

## Verbesserung der Herzfunktion und Reduktion von Angst, Stress, Schmerz und Depression durch das ACT Herzkohärenz Training

Von Sibylle Aisenpreis

### Wenn das Herz aus den Fugen gerät:

*Schwerer Stress, Depression, chronische Erschöpfung, Schmerz und Angst werden den neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen nach heute als Störung des Zusammenspiels von verschiedenen Anteilen des Nervensystems, des Herzens und der Emotionen verstanden. Somit ist für die Behandlung von chronischen und so genannten Zivilisationskrankheiten ein neues Verständnis für das Zusammenspiel von Herz, Gehirn und Nervensystem nötig. Durch einfache Atem- und Visualisationsübungen lassen sich diese Körpersysteme verändern und besser miteinander in Einklang bringen.*

### Zwei Hirnsysteme:

Antonio Damasio, Professor für Neurologie und Forscher auf dem Gebiet der Neurowissenschaften bezeichnet das psychische Leben als Ergebnis eines fortwährenden Versuchs der Symbiose zwischen zwei weitgehend unabhängigen Hirnsystemen.

Diese Teilbereiche sind zum Einen das kognitive Gehirn, der sogenannte Neocortex, zum Anderen das emotionale Gehirn, auch limbisches System genannt. Der Neocortex funktioniert bewusst, rational und der Außenwelt zugewandt, im Gegensatz zum limbischen System, welches unbewusst arbeitet, in erster Linie aufs Überleben bedacht ist und in engem Kontakt zum Körper steht.

### Der Neocortex:

Der Neocortex, bzw. präfrontale Cortex befindet sich an der Oberfläche, da er aus evolutionärer Sicht die jüngste Schicht des Gehirns darstellt und umhüllt das limbische System. Er besteht aus sechs Neuronenlagen, die dem Gehirn die Fähigkeit verleihen, Informationen zu verarbeiten. Der präfrontale Cortex steuert Achtsamkeit, Konzentration, Hemmung oder Unterdrückung von Impulsen und Instinkten, sowie die sozialen Beziehungen und stellt somit eine wesentliche Komponente unseres Menschseins dar.

### Das limbische System:

Das limbische System besteht aus den am tiefsten liegenden Schichten des menschlichen Gehirns, es handelt sich dabei um ein „Gehirn im Gehirn“. Seine Organisation ist viel einfacher als die des Neocortex. Dies zeigt sich daran, dass die meisten Bereiche des limbischen Gehirns in unregelmäßigen Neuronenschichten angeordnet sind und die Nervenzellen miteinander verschmolzen sind. Die Informationsverarbeitung ist deshalb viel primitiver als die des Neocortex, dafür aber deutlich schneller und deshalb für elementare Überlebensreaktionen geeignet.

Das limbische System bekommt fortwährend Informationen aus verschiedenen Körperbereichen

und reagiert entsprechend, indem es das physiologische Gleichgewicht kontrolliert von Atmung, Herzrhythmus, Blutdruck, Appetit, Schlaf, Libido, Ausschüttung von Hormonen und sogar des Immunsystems.

### Emotionen:

So gesehen sind unsere Emotionen nichts anderes als das bewusste Erleben eines großen Zusammenspiels physiologischer Reaktionen, die die Aktivität der einzelnen Körpersysteme überwachen und den inneren und äußeren Umständen anpassen. Das emotionale Gehirn kennt daher den Körper viel besser als das kognitive Gehirn und auf Grund dessen ist es oft leichter, über Körperwahrnehmungen auf das emotionale Gehirn einzuwirken als allein über die Sprache.

### Emotionale Intelligenz:

Das Gleichgewicht zwischen Gefühl und Vernunft, bzw. die Harmonie zwischen Emotion und Kognition wird als emotionale Intelligenz bezeichnet. Ausgehend von der emotionalen Intelligenz wurde ein emotionaler Quotient (EQ) entwickelt, der anhand folgender Fähigkeiten gemessen wird:

1. Fähigkeit, seinen eigenen Gefühlszustand und den anderer zu erkennen
2. Fähigkeit, den natürlichen Ablauf von Gefühlen zu verstehen
3. Fähigkeit, über seine eigenen Gefühle und die anderer vernünftig nachzudenken und zu urteilen
4. Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen und denen anderer richtig umzugehen

### Das Herz - Hirn System:

Gerät das emotionale Gehirn aus den Fugen, leidet das Herz darunter und umgekehrt beeinflusst der Zustand unseres Herzens ständig unser Gehirn. Somit ist die Beziehung zwischen dem emotionalen Gehirn und dem „kleinen Gehirn“ des Herzens der Schlüssel zur emotionalen Intelligenz.

Das halbautonome Neuronennetz des Herzens ist eng mit dem limbischen Gehirn verbunden und beide beeinflussen sich gegenseitig. Dabei spielen zwei Zweige des autonomen Nervensystems eine große Rolle: Der „sympathische Zweig“ schüttet das Hormon Adrenalin aus, beschleunigt den Herzschlag und aktiviert das emotionale Gehirn, der „parasympathische Zweig“ setzt den Neurotransmitter Acetylcholin frei und lässt das Herz langsamer schlagen. Dieses System wirkt wie Gas und Bremse und sollte, wenn möglich, im Gleichgewicht sein, was jedoch häufig nicht der Fall ist.

Auch das Herz selbst produziert Hormone, wie Adrenalin, Noradrenalin und Oxytocin, die alle unmittelbar auf das Gehirn wirken, sowie das Atriopeptin, welches den Blutdruck regelt.

**Herzkohärenz:**

Zwei charakteristische Arten von Herzschlag-schwankungen können mit Hilfe von Pulswellen-Messungen und den Auswertungen durch Computerprogramme (Biofeedback) beschrieben werden: Chaos und Kohärenz.

Wohlgefühl, Dankbarkeit, Mitgefühl oder Glücksgefühl führen zu regelmäßigen Pulsveränderungen, d.h. der Wechsel zwischen Beschleunigung und Bremsen des Herzschlages verläuft gleichmäßig. Dieser Zustand wird Kohärenz genannt. Bei Stresszuständen, Angst, Depression oder Ärger wird der Rhythmus des Pulses ungleichmäßig, bzw. chaotisch.

Durch tägliches Herzkohärenztraining mit Hilfe des Qiu Biofeedback Geräts kann die Variabilität des Herzens gesteigert werden, bzw. die Körperphysiologie positiv beeinflusst werden. Studien zufolge wirkt sich die Kohärenz des Herzens auch unmittelbar auf die Leistung des Gehirns und seiner Funktionen aus. Das zeigt sich z.B. an schnelleren Reaktionen und besseren Leistungen unter Stress.

Das Kohärenztraining mit dem Qiu führt bei regelmäßiger Anwendung zu innerer Ruhe, ist aber keine Methode der Entspannung. Sie ist eine Verhaltensweise, die sich in allen Situationen des Alltagslebens anwenden lässt und langfristig Angst und Depression kontrollieren kann, blutdrucksenkend sowie immunsystem-stimulierend wirken kann.

**Studien zur Herzkohärenz:**

An der Universität Stanford nahmen Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz an einer Herzkohärenzschulung teil. Die Symptome der Gruppe waren u. a. Atemnot, Müdigkeit, Ängste und Depressionen. Nach sechswöchiger Behandlung hatte das Stressniveau der Gruppe um 22 % , die Depression um 34 % abgenommen und der körperliche Zustand sich um 14% verbessert. Bei der Kontrollgruppe, die mit konventionellen Mitteln behandelt wurde, hatten sich alle genannten Indikatoren verschlechtert.

Sowohl in London, als auch in den USA durchliefen viele Tausende von Angestellten großer Firmen Kohärenzschulungen. Die Nachuntersuchungen zeigten, dass das Training auf allen drei Ebenen wirkte: der körperlichen, der emotionalen und der sozialen. Nach vier Wochen war bei den Teilnehmern der Blutdruck auf Werte abgesunken, als hätten sie zehn Kilo an Gewicht verloren. Eine weitere Studie belegt, dass sich nach vierwöchigem Training je 30 Minuten täglich, der Spiegel des so genannten Jugendhormons (DHEA) um 100% erhöht hatte. Ständiges Herzklopfen verringerte sich binnen drei Monaten, körperliche Verspannungen sanken auf ein Minimum, Schlaflosigkeit, Gefühle von Erschöpfung und Schmerzzustände verringerten sich beträchtlich.

Auch auf psychischer Ebene zeigten sich Veränderungen: die Angestellten gaben an, dass die Angst am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit, sowie Wut und Ärger beträchtlich abnahmen.

Das Training zur Herzkohärenz mit Biofeedback, welches im Folgenden beschrieben wird, kann das Funktionieren des Herz-Hirn-Systems verändern, bzw. beeinflussen und die Harmonie zwischen kognitivem und emotionalem Gehirn wieder herstellen.

**Die ACT Herzkohärenz Übung**

nach Sibylle und P. M. Aisenpreis

*Diese Übung in vier Phasen hat zum Ziel, sowohl den Blutdruck zu senken bzw. zu stabilisieren, als auch die respiratorische Sinus Arrhythmie zu vergrößern. Außerdem kann ein Entrainment Zustand, eine Synchronisation zwischen Atmung und Herzschlag hergestellt werden. Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass die Kurven der Pulswellenveränderung und somit die vegetative Herzregulation in harmonische Sinuskurven übergehen. Die Veränderungen können mit dem Qiu Biofeedback- Gerät gemessen und direkt angezeigt werden.*

**1. Den Körper spüren u. fraktional entspannen**

Der Übende richtet seine Aufmerksamkeit nach innen und nimmt seinen Körper segmentweise wahr, entweder vom Kopf bis zu den Füßen oder von den Füßen bis zum Kopf. Jedes Körperteil, das er spürt, kann dadurch der Schwerkraft etwas mehr anvertraut werden, so dass der Körper in die Unterlage einsinken kann. Zum Schluss spürt der Übende den Körper als eine verbundene Einheit.

**2. Das Herz belüften und entlasten**

Der Übende atmet in den Brustbereich, und stellt sich vor, dass beim Einatmen entweder von vorn, von hinten oder aus beiden Richtungen frischer Sauerstoff in sein Herz einströmt und der Herzbeutel, die Herzkranzgefäße und der Herzmuskel mit frischem Sauerstoff versorgt werden. Beim Ausatmen visualisiert der Übende, dass Spannung, Schlacke, Schwere, Stress, Angst und andere negative Gefühle sanft seine Herzregion verlassen können. Mit jedem Atemzug kann das Herz in der Vorstellung leichter, luftiger, lebendiger und vitaler werden. Wichtig hierbei ist, dass am Ende der Ausatmung eine kleine Pause erfolgt, so dass der Atem von selbst mit etwas Schwung wieder beginnt.

**3. Sich an einen Zustand von Glück, Zartheit, Zärtlichkeit und Liebe erinnern**

Während der Übende den Körper entspannt und das Herz belüftet, erinnert er sich oder stellt sich einen Zustand von Glück, Zartheit, Zärtlichkeit und liebevollem Umgang mit sich selbst vor. Er beobachtet, wie sich dadurch seine Wahrnehmung des Brustraumes und es Herzens weiter verändert.

**4. Obige Wahrnehmungen vom Herzbereich auf den ganzen Körper ausdehnen und genießen**

Nachdem obige Schritte installiert wurden, stellt sich der Übende vor, dass sich die Wahrnehmung seines Herzens und seines Brustbereiches auf seinen ganzen Körper ausdehnen kann. Diese Ausdehnung kann sowohl in die Extremitäten fortschreiten, als auch im Kopf-, Rumpf- und Beckenbereich gespürt werden.

©Sibylle Aisenpreis 2004

**Literatur- und Bezugshinweise:**

Qiu Biofeedback-Gerät der Fa. Biosign zur HRV Messung und zum HRV Biofeedback  
 Antonio Damasio: Der Spinoza - Effekt, List Verlag  
 Stefan Klein: Die Glücksformel, Rowohlt Verlag  
 David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen, Antje Kunstmann Verlag  
 ACT Akademie GmbH Untermarkt 16, 82418 Murnau, [www.herzkohaerenz.de](http://www.herzkohaerenz.de)  
 Tel. 08841-678 800 Fax: 08841-678 399, [info@act-akademie.de](mailto:info@act-akademie.de)