

Die Welt braucht Herz! Schlüssel zum Ich und Wir

Tagein, tagaus erleben wir zahlreiche Situationen, wo wir uns mehr davon wünschen: Herzlichkeit. Wie kann das gelingen? Wie können wir mehr Herz in unser persönliches Leben und vor allem mehr Herz in die Welt bringen? Dieses erstaunliche Organ hat eine wesentliche Bedeutung für unser Wohlbefinden. Über sein elektromagnetisches Feld kommuniziert es auch mit anderen Menschen. Wie ein Sender überträgt es seine individuelle Befindlichkeit auf andere und empfängt umgekehrt deren Stimmungslage.

Symbol für Liebe und Lebensfreude

Wie würde die Wirtschaft aussehen, wenn man bei der Mitarbeiterführung mehr Herzqualität statt Ratio einsetzte? Was wäre in der Weltpolitik anders, wenn hier mehr Herzlichkeit herrschte? Und wie würden sich Kinder entwickeln, wenn in den Schulen Herzensbildung gelehrt würde? Jeder Einzelne von uns ist ein Teil des Ganzen. Zunächst können wir das Herz für uns selbst entschlüsseln und damit unser persönliches Wohlfühl erschaffen. Wenn wir bewusst Liebe und Lebensfreude kreieren und dies ausstrahlen, leisten wir unseren herzvollen Beitrag für Gesellschaft, Politik und Wirtschaft.

Das Herz ist die zentrale Instanz

Für unser individuelles Wohlbefinden hat das Herz eine bedeutsame Schlüsselrolle. Es steuert und synchronisiert zahlreiche Körperfunktionen, die uns im Einzelnen oft gar nicht bewusst sind. Doch was wir alle wissen: Herz und Gefühle gehören untrennbar zusammen. Was uns emotional berührt, bewegt auch unser physisches Herz. Je nachdem, was wir individuell empfinden, wechselt es in einen kohärenten oder auch inkohärenten Modus. Kohärenz bedeutet, dass das Herz in einem sehr harmonischen Rhythmus arbeitet, der unter ganz

bestimmten Voraussetzungen erreicht wird. Diese Herzharmonie lässt sich nicht nur mittels Biofeedback messen – vor allem kann man sie auf einfache Weise selbst erzeugen! Herzkohärenz ist jederzeit und überall möglich, ohne nennenswerten Zeitaufwand. Es ist eine wundervolle Möglichkeit, selbstbestimmt für das individuelle Wohlfühl zu sorgen, unabhängig von den Geschehnissen im Außen. So ruhen wir zufrieden und gelassen in unserer Mitte, selbst wenn um uns herum das Leben tobt. Was für ein Geschenk!

.....

Ein herzkohärenter Gesamtzustand entsteht durch drei Faktoren:

1. Die Qualität der Aufmerksamkeit: Lenke deinen Fokus bewusst aufs Herz.
 2. Den Rhythmus des Atems: Achte auf ein tiefes und gleichmäßiges Atmen.
 3. Die emotionale Ausrichtung: Lasse ein positives Gefühl in deinem Herzen aufsteigen.
-

Im Modus der Herzkohärenz sind wir physisch, mental und emotional in einem Zustand größtmöglicher Kraft und Effizienz. Gesundheit, Vitalität und erhöhte Leistungsfähigkeit sind die Folge. Gleichzeitig empfinden wir innere Ausgeglichenheit, Freude und Leichtigkeit. So sind wir in der Lage, Emotionen, Verhaltensweisen und Kommunikationsqualität tatsächlich zu steuern. Melanie Grimm, Entwicklerin der Heartness® Methode, beschreibt es so:

„Herzkohärenz ist für mich ein Zustand innerer Klarheit, tiefer Liebe und Einssein mit allem, was ist. Im Grunde ist es ein wahrhaftes Ankommen bei mir selbst, denn das Herz ist der Zugang zu unserer Essenz. Wenn du in deinem Herzen vollkommenes Glückseligkeit spürst, bist du kohärent.“

Schlechte Laune ist ansteckend – gute auch

Natürlich kennt jeder von uns auch unzählige Situationen, wo wir uns von äußeren Stimmungs- und Gemütslagen beeinflussen lassen und auch schnell mal aus unserer inneren Mitte geraten. Viele nehmen beispielsweise – wie mit kleinen Antennen oder unsichtbaren Fühlern – die Atmosphäre wahr, wenn sie einen Raum betreten. Überwiegt hier gute Laune oder herrscht dicke Luft?

Bei einer empfundenen Antipathie sagen wir schnell: „Mit dem liege ich nicht auf der gleichen Wellenlänge!“ Kaum eine Redewendung beschreibt so treffend, worum es hier, physikalisch betrachtet, tatsächlich geht. Und oft ist uns nicht bewusst, welche bedeutende Rolle das Herz dabei spielt. Das Herz arbeitet neben der körperlichen, noch auf weiteren Ebenen. Eine davon ist die energetische. Zunächst einmal ist das Herz ein Stromerzeuger, denn es produziert etwa 2,5 Watt elektrische Leistung. Dadurch entsteht ein elektromagnetisches Feld, das sogar 5000-mal stärker ist, als das des Gehirns. Im Jahre 2002¹ wurde erstmalig wissenschaftlich belegt, dass sich dieses Feld des Herzens mehrere Meter um den menschlichen Körper ausbreitet und die Form eines Torus aufweist.

Das Herz sendet sein elektromagnetisches Feld pulsierend aus, ganz ähnlich wie Radiostationen oder Mobiltelefone ihre Informationen übermitteln. Forscher können das Herzrhythmusmuster einer Person im Muster des Herzens und der Gehirnwellen anderer Menschen nachweisen, die sich im Umkreis von einigen Metern aufhalten. Über dieses elektromagnetische Feld übertragen wir also unsere Kohärenz oder auch Inkohärenz von innen in den Raum nach außen. Damit beeinflussen wir unsere Umwelt und die Menschen um uns herum – und umgekehrt.

Wenn wir uns innerlich harmonisch ausrichten, dann sorgen wir einerseits bewusst für uns selbst und strahlen es wiederum an andere aus.

Ein einzelner kohärenter Mensch kann sogar nachweislich messbar eine ganze Gruppe in eine positive Stimmung versetzen. Arbeitsteams, Schulklassen oder auch therapeutische Gruppen profitieren davon ebenso wie das Familienleben und sämtliche Beziehungen im Freundes- und Bekanntenkreis.

Damit sind wir nicht nur für unseren individuellen emotionalen Zustand verantwortlich, sondern leisten auch für die sozial-zwischenmenschlichen Stimmungslagen unseren Beitrag – ob wir uns dessen immer bewusst sind oder nicht, spielt keine Rolle. Unsere innere Gemütsverfassung spiegelt sich in der Außenwelt wider.

Von der individuellen zur sozialen und globalen Kohärenz

Es ist eine Einladung, zunächst uns selbst zu begegnen, in unserem Herzen – um dann das Beisammensein mit anderen beherzt zu gestalten. Wenn wir uns die Herzkohärenz zu eigen machen, können wir uns damit die vielschichtigen Wirkweisen des Herzens erschließen. Die Heartness® Methode beschreibt es als holistisches Herzbewusstsein und veranschaulicht die Vielfältigkeit des Herzens. So verbinden sich elementare Aspekte der Biomedizin, Quantenphysik, Philosophie und Spiritualität und bilden eine siebendimensionale Matrix. Diese vereint die physische, mentale, emotionale, energetische, generative, essenzielle und spirituelle Ebene des Herzens. Weit mehr als nur ein Körperorgan ist das Herz offenkundig die zentrale Instanz, die unser Erleben steuert – im Innen wie im Außen. Mit diesem Herzbewusstsein halten wir den Schlüssel in der Hand:

Ein zufriedenes Ich erschafft Frieden im Wir.

¹ Institute of HeartMath®; Rollin McCraty. *The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Interactions Within and Between People* 2002



Melanie Grimm ist Spezialistin für ein holistisches Herzbewusstsein. Seit 1995 coacht und begleitet sie Fach- und Führungskräfte in Unternehmen sowie Privatpersonen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.

.....
www.melaniegrimm.de

Heartness® *Das holistische Herzbewusstsein entdecken*
244 Seiten | ISBN: 978-3-86386-864-2