

Herzratenvariabilität und Herzkohärenz

Herzratenvariabilität und Herzkohärenz sind wichtige Indikatoren für Vitalität, Leistungsfähigkeit und Resilienz. Für gute Leistungen des Gehirns spielen sie ebenfalls eine große Rolle. Und auch die empfundene Lebensqualität hängt stark davon ab, ob Sie überwiegend im Modus der Herzkohärenz leben. Fühlen Sie sich emotional wohl? Führen Sie tragfähige Beziehungen - beruflich wie privat? Gestaltet sich Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen?

Die sogenannte Herzratenvariabilität (kurz HRV) ist für Mediziner ein wichtiger, wissenschaftlich validierter Marker bei der Stressmessung. Doch was versteht man unter HRV? Und was bedeutet sie im Alltag? Ein Pulswert von beispielsweise 70 Schlägen ist nur ein Durchschnittswert, denn sowohl die Anzahl der Herzschläge pro Minute als auch die Zeitintervalle zwischen den Herzschlägen variieren. Die menschlichen Herzschläge unterliegen einer ständigen Beschleunigung und Verlangsamung. So kann die durchschnittliche Herzfrequenz von 70 Schlägen im einen Moment 55 Schläge pro Minute und im nächsten Moment beispielsweise 85 Schläge pro Minute betragen. Das Herz schlägt also mal schneller und mal langsamer.

Diese Variabilität der Herzrate kann man messen und aufzeichnen. Sie wird von fast allem beeinflusst, was Sie denken, fühlen und tun, und ist ein Indikator für Stress und sogar für Alterungsprozesse. Umgekehrt, könnte man sagen, ist sie ein Indikator für Vitalität und Leistungsvermögen, denn je größer die Variabilität, desto vitaler Ihr Organismus, weil er sich variabel an äußere Gegebenheiten anpassen kann. Eine gute Anpassungsfähigkeit ist dann am besten möglich, wenn Ihr Herzrhythmus in hohem Grad variabel ist.

Neben der Variabilität ist außerdem wichtig, ob der Herzrhythmus eine sogenannte Kohärenz aufweist. Dieser Begriff kommt ursprünglich aus der Physik. Er beschreibt eine Gleichmäßigkeit, eine Harmonie im System. Herzkohärenz bedeutet, dass die Herzschläge einen sehr gleichmäßigen Wechsel zwischen Beschleunigen und Bremsen aufzeigen, was sich beim Aufzeichnen in einer harmonischen, ausgewogenen Sinuswelle darstellt. Im Stresszustand erfolgt der Wechsel von Beschleunigung und Verlangsamung abrupt, ungeordnet, chaotisch. Dann spricht man von Inkohärenz.

Das folgende Schaubild zeigt einmal einen disharmonischen, inkohärenten und einmal einen harmonischen, kohärenten Herzrhythmus, je nachdem, ob ein unangenehmes oder angenehmes Gefühl empfunden wird:



Sämtliche Gedanken und Gefühle, auch unbewusste, sowie das Atemmuster beeinflussen den Herzrhythmus in hohem Maße. Dieser wird augenblicklich inkohärent, sobald Sie etwas in eine innere Aufregung oder Anspannung versetzt, während angenehme Gedanken und Gefühle schnell zu einem kohärenten Muster führen.

Negative Emotionen führen auf der Körperebene nicht nur zu einem inkohärenten Herzrhythmus. Darüber hinaus finden etwa 1400 biochemische Veränderungen statt, der Körper wird von Stresshormonen – wie beispielsweise Adrenalin und Kortisol – überflutet, und er ist in seiner Leistungsfähigkeit deutlich eingeschränkt.

Auch die kognitiven Leistungen des Großhirns sind dann drastisch gemindert. In einem inkohärenten Zustand reduzieren sie sich immens: Denkleistung und Konzentrationsvermögen sowie Entscheidungsfähigkeit nehmen deutlich ab. Nur im kohärenten Modus ist das Gehirn voll leistungsfähig und zu positivem, lösungsorientiertem, kreativem und intuitivem Denken in der Lage. Diese Leistungsminderung gilt auch für die Zentren des Gehirns, die für soziales Bewusstsein und zwischenmenschliche Interaktion verantwortlich sind. Der Grad an Kohärenz oder Inkohärenz bestimmt damit, ob Beziehungen profitieren oder leiden – beruflich wie privat.

Viele aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass die positive Beeinflussung der Herzratenvariabilität und Herzkohärenz eine sehr gute und effektive Methode ist, um dem Stress und seinen ungesunden Auswirkungen vorzubeugen und um im akuten Stressmoment gegenzusteuern. Zusätzlich wirkt sie dem Alterungsprozess entgegen, denn nur wenn das Herz in hohem Maße variabel, also anpassungsfähig ist, kann es seine Vitalität langfristig aufrecht erhalten. Gleichzeitig bedeutet Herzkohärenz eine deutliche Zunahme an Stressresistenz und Resilienz. Damit erhöht sich die psychische Widerstandsfähigkeit um Krisen besser zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen und sie in freie Energie für persönliche und professionelle Effektivität umzusetzen.