

HERZ UND HIRN IM EINKLANG

von Melanie Grimm



Für viele Menschen bilden Kopf und Herz einen Gegensatz. Im Alltag bedeutet das oft eine Entscheidung zwischen Verstand oder Gefühl, also ein Entweder-oder statt ein Sowohl-als-auch. Wie ist ein Miteinander möglich, so dass beide Hand in Hand in die gleiche Richtung gehen und eine Gemeinschaft bilden?

Anja ist seit einigen Jahren verheiratet. Immer häufiger stellt sie fest, dass in ihrer Beziehung Herz und Gefühle fehlen. Ihr Mann ist ein eher kühler und rationaler Typ. Wenn sie ihm von ihren Problemen im Job erzählt, ergießt er sich in vernunftgemäßen Argumentationen und gibt gut gemeinte Verhaltensratschläge. Dabei wünscht sie sich einfach nur, liebevoll in den Arm genommen zu werden ...

Jens ist Vater eines zehnjährigen Sohnes und dessen Schulprobleme veranlassen ihn zu einem Lehrergespräch. Über diesen Pauker regt er sich schon lange auf, denn er findet es unmöglich, wie sein Kind ständig von der Lehrkraft benachteiligt wird. Es dauert nicht lange und das Gespräch eskaliert in einem Wutausbruch mit heftigen Beschimpfungen. Jens merkt, wie sein Blutdruck steigt und er sich emotional kaum noch unter Kontrolle hat, wo doch gerade jetzt ein kühler Kopf wichtig wäre ...

Foto: iStock

Kopf oder Herz?

Schnell stellt sich die Frage, was denn nun besser ist und wem wir den Vorrang lassen sollten? Beiden! Kopf und Herz möchten allerdings situativ passend und am besten im Einklang miteinander genutzt werden. Da, wo verstandesgemäßes Abwägen und rationales Entscheiden angemessen sind, dürfen sie auch mehr Gewicht bekommen, so dass das Handeln nicht von Emotionen überflutet wird. Und dort, wo Gefühle wichtig sind, sollte das Herz nicht verbannt werden und der Verstand überwiegen.

Albert Einstein bezeichnete den Verstand einst als „treuen Diener“. Im

Grunde machte er uns damit bewusst, welche Rolle unser Intellekt eigentlich spielen sollte. Doch ist es nicht so, dass dieser Diener im Alltag nur allzu oft den Chefsessel einnimmt und unsere Entscheidungen und Handlungen dominiert? Und damit verhindert, dass wir unserem Herzen die Führungsrolle zutrauen, weil der Verstand das Herz dirigiert?

Das Ziel lautet nun allerdings auch nicht, den Verstand abzulehnen. Er hat seine Daseinsberechtigung und in vielen Momenten tagesin tagaus ist es gut, sich seiner zu bedienen – beruflich wie privat. Schließlich ist er der beste Organisator unseres Alltags. Herz und Hirn müssen auch gar nicht zwingend gegeneinander unterwegs sein. Dass die beiden keinen Widerspruch bedeuten und wie stark sie tatsächlich zusammenhängen, ist uns im täglichen Leben nicht immer bewusst. Fragt sich nur, ob die beiden gut zusammenarbeiten können und wer die eigentliche Führungsrolle innehat.

Wollen wir beispielsweise vom Kopf ins Herz, mündet dieser Weg oftmals in der Sackgasse des ewig plappernden Verstandes. In umgekehrter Richtung wird ein Schuh draus! In der Biomedizin weiß man um die sogenannte Herz-Hirn-Achse, die die beiden Organe über Nervenfasern, die sich durchs Rückenmark ziehen, verbindet. Dabei ist interessant, dass deutlich mehr Informationen vom Herz Richtung Gehirn fließen als umgekehrt. Das Verhältnis liegt etwa bei 80:20. Damit ist schnell geklärt, wer wen steuert.

Übrigens hat das Herz ein eigenes Gehirn, was von Neurokardiologen als Herzgehirn bezeichnet wird. Es verfügt über 40.000 Nervenzellen, die mit denen des Kopfgehirns absolut identisch sind. Das Herz bildet also ein gesondertes, hochkomplexes Nervensystem. Damit hat es seine eigene Intelligenz. Unabhängig von der Großhirnrinde

kann es lernen, sich erinnern und seine eigenen Entscheidungen treffen. Auch weiß man aus der Forschung, dass das Herz Informationen aus der Umgebung auf- und wahrnimmt und seine Betrachtungsweise über die Herz-Hirn-Achse zum Denkorgan sendet, was entsprechende Reaktionen zur Folge hat.

„Da steigt einem das Herz zu Kopf!“

So sagt schon der Volksmund. Richtig, denn durch diese ständige Kommunikation hat das Herz tiefgreifende Auswirkungen auf die höheren Zentren des Gehirns und damit auf Wahrnehmung, Emotionen, Lern- und Anpassungsfähigkeit sowie das Denk- und Konzentrationsvermögen.

Doch wie können wir bewirken, dass das Herz das Gehirn in eine positive Richtung steuert? In Kürze: Nur wenn wir uns gut fühlen, können wir auch gut denken. Der medizinisch und neurowissenschaftlich erforschte Modus der Herzkohärenz macht dies möglich. Es ist eine Selbstregulationsmethode, die das gesamte System physisch, mental und emotional in Einklang bringt. Herzkohärenz macht ein tiefes Fühlen und emotionales Erleben möglich und fördert gleichzeitig kreatives, intuitives und lösungsorientiertes Denken, was wiederum gute Entscheidungsfindungen ermöglicht.

Im kohärenten Modus arbeitet das Herz in einem sehr harmonischen Rhythmus. Unsere emotionale Ausrichtung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wenn wir angenehme Gefühle wahrnehmen, wie beispielsweise Liebe, Mitgefühl oder Dankbarkeit, sendet das Herz kohärente Signale an alle Organe und Zellen sowie ans Gehirn.

**Das Herz ist praktisch
das Hauptregelwerk von
Harmonie und Balance
im Menschen.**

Demnach tragen das Herz und sein entsprechender Kohärenzgrad immens zur allgemeinen Befindlichkeit bei und es steuert das Denkvermögen. Und wir können uns vorstellen, dass das Herzgehirn im kohärenten Modus Signale aus der Umwelt anders wahrnimmt und interpretiert als in der Inkohärenz. Empfinden wir statt angenehmen Gefühlen allerdings Ärger, Sorge, Frust oder ähnlich destruktive Gemütszustände, wechselt unser Herz – und unmittelbar darauf auch unser Gehirn – in einen inkohärenten Modus, was genau das Gegenteil von Harmonie darstellt: Chaos. In der Inkohärenz reduziert sich die Leistung des Großhirns immens. Denkkapazität und Konzentrationsvermögen sowie Entscheidungsfähigkeit nehmen deutlich ab.



Melanie Grimm ist Holistic Coach, Buchautorin und Spezialistin für ein holistisches Herzbewusstsein. Seit 1995 coacht und begleitet sie Fach- und Führungskräfte in Unternehmen sowie Privatpersonen in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen. Sowohl wissenschaftlich als auch philosophisch-spirituell steht das Herz für sie seit über 10 Jahren im Fokus.

www.melaniegrimm.de

Eine Herzkohärenz-Übungsanleitung als Video Podcast findest du hier:
www.melaniegrimm.de/heartness/herzkohaerenz/uebungen

Unter Stress, Anspannung und emotionaler Belastung verringert sich die Denkfähigkeit und die höheren Zentren des Gehirns werden blockiert. Dann haben die archaischen Hirnregionen die Überhand, was bedeutet, dass wir physiologisch gesehen gar nicht mehr in der Lage sind, kreativ und lösungsorientiert zu denken. Wir können dann, wie von einem Automatismus gesteuert, nur auf alte, automatisierte und konditionierte Denkmuster, Handlungsweisen und programmierte innere Überzeugungen zurückgreifen. Doch diese alten Prägungen lassen sich mit einer reinen Willenserklärung nicht verändern. Um neue, bessere Lösungen zu kreieren, müsste unser Hirn Areale benutzen, die es allerdings nur in der Kohärenz erreicht. Echte Herzgefühle haben also mehr Wirkung als bloßer Wille!

Kennst du Situationen aus dem Alltag, in denen du dich gestresst fühlst und gleichzeitig deine Konzentration ebenso nachlässt wie die Fähigkeit, positiv zu denken? Wie sich deine Kreativität reduziert und du nicht mehr in der Lage bist, an eine Sache wirklich lösungsorientiert heranzugehen? Diese Erkenntnis stresst meist noch mehr und oft gesellen sich dann noch eine ordentliche Portion Frust oder

das Gefühl von Hilflosigkeit hinzu. Vielleicht erlebst du auch Momente, in denen du von einem Strudel negativer Emotionen überwältigt wirst, aus denen du mit bloßem Willen oder reinem Verstand nicht mehr herausfindest. So dreht sich das Hamsterrad weiter ... Wenn es dir gelingt, dir in einem solchen Moment eine kurze Auszeit zu nehmen und bewusst einen herzharmonischen Zustand herzustellen, kann nicht nur dein Herz, sondern auch dein Gehirn wieder in einen kohärenten Modus wechseln. Indem du bewusst bejahende Gefühle erzeugst, kann die Großhirnrinde wieder zuschalten und damit auf Areale zugreifen, die den Weg aus der Sackgasse aufzeigen. So kannst du wieder positiv und zuversichtlich denken sowie deine Kreativität und Lösungsfindung steigern. Zudem wirkst du nicht nur Frust und Stress entgegen, sondern du sorgst auch für dein emotionales Wohlbefinden.

**Denken und Fühlen bilden
eine harmonische Einheit.**

Das ermöglicht Kraft und Effizienz sowie Freude und Leichtigkeit. Mit Herz und Verstand im Einklang lässt sich so das Leben bewusst gestalten.



Heartness® Das holistische
Herzbewusstsein entdecken
244 Seiten
ISBN: 978-3-86386-864-2
Pro BUSINESS Verlag



Business-Kompetenz mit
Herz-Kohärenz
166 Seiten
ISBN: 978-3-86460-668-7
Pro BUSINESS Verlag

**Was hält dich davon ab, DAS ZU TUN
WAS DICH GLÜCKLICH MACHT?**



**Themen-
magazin
No. 1**

- Bist du am richtigen Platz?**
- Schule und dann?
Gerald Hüther
 - Visionssuche
Sylvia Koch-Weser
 - Erkenne deine Bestimmung
Eckart Tolle
 - Wie Arbeit glücklich macht
Veit Lindau
 - Veränderung ist jetzt dran
Robert Betz
 - Erfolgreich sein
Irina Diittert

EINFACH BESTELLEN

Im Web-Shop ➡ WWW.MAAS-MAG.DE | Per E-Mail ➡ BESTELLUNG@MAAS-MAG.DE



Folge uns auf Facebook und Instagram