

# Entdecken Sie Ihren Glücksmuskel

## Wie Sie mit Ihrem Herzen ins emotionale Gleichgewicht kommen

Beate Pracht

*Von alters her verbinden Menschen Emotionen mit dem Herzen. Passend dazu ranken sich viele Redensarten um das Herz, wie beispielsweise: „Sie fasste sich ein Herz. Es hat ihm das Herz gebrochen. Hand aufs Herz!“ Oder jemand trägt sein Herz auf der Zunge und hat das Herz am rechten Fleck. Ihnen fallen sicher noch weitere ein. Aber hängt das wirklich mit dem Organ „Herz“ zusammen?*

Das Herz ist mehr als „nur“ ein Organ. Fakt ist, dass unser Herz weit mehr Aufgaben erfüllt, als „nur“ das Blut durch unsere Adern zu pumpen. Unser Herz ist ein wundervolles, ein ganz besonderes Organ. Das Herz ist wie ein Verbindungselement zwischen der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene. Das belegen wissenschaftliche Studien des Institute of HeartMath®, USA. Dieses Institut hat sich seit über 20 Jahren auf die

Erforschung der Funktionen und Wirkweisen des Herzens spezialisiert und daraus die einzigartige Herzintelligenz®-Methode entwickelt (engl.: HeartMath®).

Ich nenne das Herz auch deshalb gerne unseren „Glücksmuskel“, weil wir mit seiner Hilfe in unseren eigenen, natürlichen Lebensrhythmus zurückfinden können. Stress, Angst, Sorgen, Termindruck – all das bringt

uns aus dem Takt. Das Herz weiß, was uns gut tut, was uns entspricht und welcher Weg für uns der richtige ist. Doch so wie das Herz unseren Körper, unsere mentale Stärke und unsere Emotionen heilen kann, so muss das Herz manchmal auch selbst geheilt werden. Ein gebrochenes Herz ist aus dem Takt geraten. Es braucht Hilfe, um wieder ganz zu werden. Bringen wir unser Herz wieder in seinen eigenen Rhythmus, dann harmonisieren sich auch die anderen Ebenen.

### Schaltzentrale Herz

Das Herz hat ein eigenes, komplexes intrinsisches Nervensystem, das wie ein Gehirn im Herzen funktioniert. Deshalb wird es auch als „Herzgehirn“ bezeichnet. Dabei sind Herz und Gehirn in ständiger Kommunikation miteinander. Wobei das Herz mehr Informationen an das Gehirn sendet als umgekehrt. Die Signale, die das Herz an das Gehirn aussendet, wirken sich insbesondere auf die Gehirnzentren aus, die für die Entscheidungsfindung, für die Lösung von Problemen, für Kreativität und für Selbstregulation zuständig sind. Das machen wir uns im Folgenden zunutze.

### Emotionale Selbststeuerung

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sind zum Teil bereits seit dem späten 20. Jahrhundert bekannt, aber dann wieder in Vergessenheit geraten. Das ist wohl auch ein Grund dafür, dass viele Menschen auch



Unser Herz hilft uns dabei, unseren eigenen Lebensrhythmus zu finden.

heute noch denken, sie seien ihren Gefühlen ausgeliefert. Die vorherrschende Meinung ist, dass Emotionen kommen und gehen und wir wenig daran ändern können. Aber das stimmt so nicht ganz.

”Über mein Herz-Resilienz-Training kann man lernen, die eigenen Gefühle zu verändern und sie positiv zu beeinflussen.“

### Wie bunt ist Ihre Gefühlspalette?

Es gibt eine große Bandbreite von Emotionen und Gefühlen. Ob wir positive oder negative Emotionen haben, beeinflusst unsere Entscheidungen und unsere Lebensqualität. So wie die Farben eines Bildes die dargestellte Stimmung beeinflussen. Meistens erleben wir über den Tag verteilt ein Auf und Ab an Gefühlen. Doch manchmal erleben wir Zeiten, in denen ein einziges Gefühl vorherrscht oder wie ein Hintergrundgeräusch permanent vorhanden ist. Wir werden es nicht los. Wenn es dann negative Gefühle sind, wie beispielsweise Ängste, Sorgen oder Traurigkeit, dann wissen wir manchmal nicht mehr weiter. Aufmunterungsversuche der Familie oder von Freunden helfen nicht, und wir ernten dazu noch deren Unverständnis. Unsere Gefühlspalette hat sich verkleinert, eine Farbe ist vorherrschend geworden. Warum das für uns doppelt schlecht ist, liegt an unserem inneren Energiehaushalt.

### Auslaugende und vitalisierende Emotionen

Emotionen sind nicht immer gleich intensiv. Sie kennen das: Sie sind vielleicht wütend. Aber es macht einen Unterschied, ob Sie sich über eine Kleinigkeit oder über etwas Großes aufregen. Zu der Intensität kommt hinzu,

dass unsere Gefühle erschöpfend oder aufbauend wirken können. Stellen Sie sich vor, Sie machen sich Sorgen. Wie energiegeladen fühlen Sie sich? Wie viel Kraft steht Ihnen mit Sorgen im Bauch für die Lösung des Problems zur Verfügung? Viel oder wenig? Wie wäre es aber zum Vergleich, wenn Sie ein neutrales oder sogar positives Gefühl, wie beispielsweise Hoffnung, zu dem gleichen Problem entwickeln könnten? Wie viel Kraft würde Ihnen dann zur Verfügung stehen?

Schon unsere Emotionen können uns eine bessere oder schlechtere Ausgangsbasis für Entscheidungen und Handlungsfähigkeit verschaffen. Mal ganz abgesehen davon, dass unser Leben sich sofort besser anfühlt. Unsere Lebensqualität steigt mit neutralen oder positiven Gefühlen schon *bevor* das Problem gelöst ist. Trotzdem sollten Sie sich natürlich um eine Lösung kümmern. Dafür haben Sie dann aber auch mehr Energie und damit auch mehr Ideenreichtum zur Verfügung. Es gibt also Emotionen, die uns Kraft rauben, und welche, bei denen unsere Kraft steigt.

### Emotionales Training

Die Intensität und die negative bzw. positive Ladung eines Gefühls machen einen Unterschied für uns und unser Leben aus. Wenn wir in einer Emotion „feststecken“, können wir meistens nicht so einfach von einem zu einem entgegengesetzten Gefühl umschalten. Das ist normal. Aber man kann das trainieren, bis es fast so leicht wird. Wenn wir die Intensität oder Ladung verringern können, haben wir schon einen ersten Schritt gewonnen. Manchmal geht es schnell, manchmal nur im Schneckentempo.

### Herzkohärenz

Jetzt kommt wieder das Herz ins Spiel. In meinem Glücksmuskeltraining nutzen wir

die Hebelwirkung der besonderen Kraft unseres Herzens, indem wir dort einen harmonischen Zustand herstellen. Diesen Zustand nennt man „Kohärenz“. Es ist ein Zustand innerer Balance und Harmonie, der sogar messbar ist. Das Institute of HeartMath hat eigens dafür ein Herzbiofeedbackgerät entwickelt. Über den Puls wird dabei die Herzratenvariabilität gemessen und direkt ausgewertet. Das Gerät zeigt die Messergebnisse in Form einer Kurve an. Vereinfacht ausgedrückt: Je gestresster Sie sind, umso gezackter und chaotischer sieht die Kurve aus. Wenn Sie die Übungen machen, sieht die Kurve umso weicher und harmonischer aus. Sie nähern sich der Herzkohärenz.

”Ist Ihr Herz in Kohärenz, strahlt das in den ganzen Körper aus.“

**Zurück zum neutralen Zustand.** Mithilfe der Herzkohärenz können wir die Intensität negativer Gefühle verringern und in einen neutralen Zustand kommen. Wie vom Mittelpunkt einer großen Kreuzung aus haben wir erst von hier aus die freie Auswahl, einen neuen Weg bzw. ein neues Gefühl bewusst auszuwählen. Wenn Sie schon auf einem Weg sind, beispielsweise auf der Straße „Frustration“, dann müssen Sie an einen neutralen Punkt, also an eine Kreuzung, kommen, um wechseln zu können. Mit viel Übung ist später oft eine Abkürzung möglich, also ein direkter Wechsel der Emotionen.

Ich stelle Ihnen im Folgenden die Übung „Herz atmung“ vor, mit der Sie neutral werden, also an eine solche Kreuzung kommen können.

### Übung Herz atmung

Mit der „Herz atmung“ „brechen“ Sie auf sanfte Art und Weise die Automatismen auf,

die normalerweise mit einem negativen Gefühl ablaufen. Sie erschaffen ein inneres Gleichgewicht und kommen in Kohärenz. Für viele Menschen ist allein schon dieses erste Ziel „Kohärenz und Gefühlsneutralität“ ein enormer Fortschritt. Denn ihre Gefühle halten sie nicht mehr gefangen und sie werden wieder handlungs- und denkfähiger. Ihre Resilienz steigt.

Zum Einstieg hat sich die Herzatmung dafür sehr bewährt. Sie geht so:

- ▶ Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- ▶ Atmen Sie mit ein, zwei Atemzügen tief durch und danach wieder normal weiter.
- ▶ Spüren Sie nun in Ihr Herz hinein. Gerne können Sie nun Unterstützung Ihre Hand auf Ihr Herz legen, also etwa auf die Mitte Ihrer Brust.
- ▶ Während Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Herzen bleiben, achten Sie nun auf Ihre Atmung. Atmen Sie einfach normal. Stellen Sie sich nur dabei vor, Sie würden durch Ihr Herz atmen. Bleiben Sie für ein paar Minuten bei dieser Herzatmung.
- ▶ Um die Übung zu beenden, tut es Ihnen vielleicht gut, sich geruhsam der Umgebung bewusst zu werden, Arme und Beine zu strecken, nochmals tief durchzuatmen. Seien Sie wieder wach und konzentriert da.

Wie ist es Ihnen ergangen? Haben Sie eine Veränderung wahrgenommen? Sie können die Übung machen, wenn es Ihnen gut oder schlecht geht, wenn Sie entspannt oder angespannt sind. Wechseln Sie ruhig öfter die Ausgangsbasis Ihrer Gefühle und die Situationen, in denen Sie die Herzatmung machen. Fällt Ihnen ein Unterschied zwischen vorher und nachher auf?

**Gewohnheiten schaffen.** Ziel ist es hier nicht, dauerhaft in einem kohärenten Zustand zu sein. Vielmehr genügt es völlig, die Herzatmung über den Tag verteilt immer mal wieder zu machen und für einen

Moment kohärent zu sein. Sie erhöhen damit Ihre emotionale Flexibilität und Ihre Gefühlsbandpalette wird bunter. Bezogen auf die eigenen Emotionen hat das also sehr positive Auswirkungen.

**Mein Tipp:** Ich empfehle die Herzatmung regelmäßig und mehrmals am Tag zu machen, am besten über einen längeren Zeitraum von 4–6 Wochen. Dann kann die Herzatmung zur Gewohnheit werden und dauerhaft wirken. Übrigens wird durch die regelmäßige Anwendung der Herzatmung die eigene Resilienz im Ganzen gestärkt.

### Was Sie sonst noch tun können

**Tiere.** Natur und Tiere sind auch gute emotionale Unterstützer. Sie verbinden uns mit unserem Herzen. Über deren heilsame Wirkung wurde in den letzten Jahren immer häufiger berichtet und wurden Studien vorgelegt. Aus eigener Erfahrung kann ich das bestätigen, denn ich arbeite seit 2007 mit Lamas. Meine fünf „Jungs“ sind sanfte Herz- und Entspannungsexperten und unterstützen meine Klienten in den Coachings dabei, schneller bei sich selbst und in ihren Herzen anzukommen. Mit ihrer achtsamen, freundlichen Wesensart sind diese südamerikanischen Tiere wahre Herzensöffner.

**Natur.** Auch schon ein Spaziergang durch den Wald, über Felder oder am Sandstrand klären unsere Gefühle und Gedanken. Wer kennt das nicht? Man gewinnt Abstand, bekommt Ideen, fühlt sich freier. Lässt man sich auf die Schönheit der Natur ein, wird das Herz weich und weit. Man fühlt sich mehr von Frieden, Glück und Freude durchströmt und kann sich selbst wieder spüren.

Auch Pflanzen tun gut. Bereits Zimmerpflanzen im Büro können messbar einen Unterschied machen. Das zeigte sich in einer Studie japanischer Wissenschaftler, die ich in der

Sammlung des Institute of HeartMath®, USA, gefunden habe. Ein Blick auf grüne Pflanzen verbessert messbar ein wenig unsere Herzratenvariabilität und damit unser Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen ein Herz voller Kraft, eine bunte, flexible Gefühlspalette und viel Freude bei der Umsetzung der Herzatmung.

### Zum Weiterlesen

Pracht, Beate: Das Herz, unser Glücksmuskel: Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Eine Anleitung. Integral (2015)

### Zur Person

**Beate Pracht** ist Sportwissenschaftlerin und diplomierte Sportlehrerin. 15 Jahre arbeitete sie als Sport- und Bewegungstherapeutin in einer Fachklinik für Psychiatrie und Psychosomatik. „Wunderwerk Herz“ bezeichnet ihre Beratungs- und Coaching-Praxis. Die Autorin hilft Menschen, ihr Herz zu heilen, und in ihren Seminaren vermittelt sie Wege, wie Menschen in die eigene natürliche Kraft kommen können. Die Autorin ist u.a. Coach und Gruppentrainerin für Herzintelligenz®. 2007 gründete sie gemeinsam mit der Businessstrainerin Andrea Eikelmann das Unternehmen PrachtLamas.



### Kontakt

Beate Pracht  
im Gesundheitspark Nienhausen  
Feldmarkstr. 209  
45883 Gelsenkirchen  
E-Mail: info@prachtlamas.de  
www.beate-pracht.de