

Die heutige Schulmedizin will uns im Glauben lassen, dass Herz sei eine Pumpe, dabei zeigen Forschung und Studien mehr, denn das Organ ist nicht nur das elektro-magnetische Zentrum im Körper, sondern mit dem meterweiten Feld ein Ort der Gefühle, welches unabhängig von Raum und Zeit, mehr Informationen an das Gehirn übermittelt, als anders herum.

Die folgenden Messergebnisse aus dem "Institute of HeartMath" in Kalifornien sind zutiefst beeindruckend, denn sie liefern verblüffend neue Erkenntnisse über das menschliche Herz:

Das elektrische Feld des Herzens ist bis zu 100 Mal stärker als das elektrische Feld des Gehirns.

Das magnetische Feld des Herzens ist bis zu 5000 Mal stärker als das magnetische Feld des Gehirns.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das elektromagnetische Feld des Herzens das stärkste des Körpers ist und weit über den eigenen Organismus hinausreicht. Das Herz ist keineswegs nur ein Befehlsempfänger, der auf die Kommandos des Gehirns reagiert. Im Gegenteil: Es wandern mehr Informationen vom Herzen zum Gehirn als umgekehrt!

Spannend ist auch, dass das elektromagnetische Feld unseres Herzens mit dem anderer Menschen in Wechselwirkung tritt, wenn wir mit ihnen in engerem Kontakt stehen.

Berühren sich zwei Menschen oder befinden sie sich in unmittelbarer Nähe zueinander, ist der Herzschlag des jeweiligen Gegenübers sogar in den eigenen Hirnströmen registrierbar (siehe <http://www.heartmath.org>).

Obwohl viele von uns das Herz automatisch mit der Seele verknüpfen und zahlreiche Redewendungen eine Verbindung zwischen dem Herzen und unseren inneren Gefühlszuständen zugrunde legen (z. B. „Mein Herz hüpfert vor Freude“, „Mein Herz stolpert vor Angst“ oder „Mein Herz ist vor Kummer gebrochen“), sehen weite Teile der Schulmedizin das Herz nur als Pumpe. Was das HeartMath-Institut physikalisch nachgewiesen hat, widerlegt diese Sicht und ist in vielerlei Hinsicht revolutionär.

Auf dem diesjährigen Spiritual-Health-Kongress für alternative Heilmethoden hat Dr. Markus Peters einen Vortrag über das Thema Herzgesundheit gehalten, der sich u. a. auf die Erkenntnisse des HeartMath-Institutes stützt. Der Allgemeinmediziner erklärt, dass wir über das Herz Einfluss auf unseren Organismus nehmen können.

Ja, er sagt sogar, dass die Art und Weise, wie unser Herz gestimmt ist einen starken Einfluss darauf hat, wie wir in der Lage sind zu denken. Das Herz hat seine eigene Weisheit und teilt diese Weisheit auch dem Gehirn mit. So wird z. B. die belgische Polizei mit dieser Methode geschult.

Für Peters lautet die zentrale Frage: Können wir lernen diese Weisheit bewusst zu handhaben?

Womöglich eine Riesenchance für unsere Gesellschaft – gerade angesichts der rasanten Zunahme von Burn-Out-Diagnosen –, denn durch eine gezielte Nutzung der Herztelligenz können wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und unser Mitgefühl aktivieren. Das „Institute of HeartMath“ in Boulder Creek, Kalifornien (USA), wurde 1990 von Doc Childre gegründet. Es ist ein innovatives, gemeinnütziges Forschungs- und Ausbildungszentrum, in dem einfache und sofort umsetzbare Methoden entwickelt wurden, mit denen man Stress abbauen und eine höhere Ebene von innerem Gleichgewicht, Klarheit, Kreativität und Intuition erreichen kann. Ziel des Instituts ist es, die Bedeutung des Herzens für die Gehirntätigkeit, für körperliche und seelische Gesundheit ins Bewusstsein zu rücken.

In diesem Sinne hat das Institut Seminare zur Selbstentwicklung sowie Schulungsprogramme für Firmen und für bestimmte Berufsgruppen entwickelt. Unser größtes Potential erschließen wir uns, wenn wir Verstand und Herz in Einklang bringen. Wissenschaftliche Studien aus der Neurokardiologie zeigen, daß das Herz...

...ein eigenes Gehirn mit eigenem Nervensystem (Herzgehirn mit ca. 40.000 neuronalen Verschaltungen) hat. Es ist damit fähig, zu empfinden, sich zu erinnern, zu lernen, und unabhängig vom Kopfgehirn Entscheidungen zu treffen.

Dabei führen mehr (!) Nerven vom Herzen zum Gehirn als umgekehrt, wobei das Herz auf 5 verschiedenen Wegen seine Informationen an Gehirn und den restlichen Körper weiterleitet und zwar:

1. mechanisch-biophysisch: durch Blutdruck und Pulswellenlaufzeit im Blutstrom.
2. biochemisch: über Hormone und neurochemische Botenstoffe, die im Herzen produziert und ( mit 10-100m/S ) gesendet werden.
3. elektromagnetisch: bei der Kontraktion des Herzens entstehen elektrische Signale, die über sein elektromagnetisches Feld (mit 300.000 km/S) weitergeleitet werden und zudem 6000 mal stärker als das Gehirn ist.
4. neurologisch: durch das Nervensystem.
5. mit dem Bindegewebsystem – seiner Piezoelektrizität als Halbleiter für Energie und Informationen, die gespeichert, gefiltert, verstärkt bzw. verarbeitet werden.

Diese unaufhörlichen Meldungen über den Zustand des Herzens an das Gehirn und den übrigen Körper helfen dem gesamten System (dessen Spielleiter das Herz ist) eine zunehmende Ordnung (Frequenzkopplung), Bewußtheit und letztendlich Kohärenz (HerzRatenVariabilität =HRV) herzustellen.

## Das Gehirn in unserem Herzen

Für die Medizin war das Herz lange Zeit so ungefähr das organische Äquivalent zur Gartenteichpumpe: Es drückt halt das Blut durch den Körper und wenn es kaputt ist, wird es ausgetauscht. Einige Forscher behaupten nun aber: Das Herz ist auch ein sensibles Sinnesorgan, ein hoch entwickeltes Sinneszentrum, das eine Fülle an Informationen empfängt und verarbeitet.

Das Herz scheint buchstäblich ein zweites Gehirn zu sein. Denn zum Erstaunen vieler Forscher enthält das hoch komplexe Nervensystem des Herzens etwa 40.000 Neuronen, die ein eigenständiges und vom Gehirn und unserem autonomen Nervensystem unabhängig agierendes Netzwerk bilden, das jedoch über vielfältige Wege in Kommunikation mit unserem Kopf-Gehirn steht. Über unterschiedliche afferente Nerven sendet das Herz fortwährend Informationen an das Kopf-Gehirn und beeinflusst dadurch unsere Wahrnehmungen und mentalen Vorgänge.

Die Nervenbahnen aus dem Herzen erreichen das Kopf-Gehirn an der Medulla, laufen dann weiter bis in die höheren Zentren im Gehirn und haben offenbar großen Einfluss auf die Amygdala – ein wichtiges Zentrum für Instinkte, Emotionen und Angst. Interessant ist dabei, dass das Herz-Gehirn offenbar völlig eigenständig “denkt” – unabhängig von Gehirn und Nervensystem.

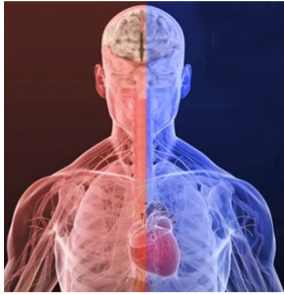
“Das Nervensystem im Herzen (das Herz-Gehirn) ermöglicht es dem Herzen unabhängig von der Großhirnrinde zu lernen, zu erinnern und Entscheidungen zu treffen. Außerdem haben zahlreiche Experimente demonstriert, dass die Signale, die das Herz ununterbrochen zum Gehirn sendet, die höheren Gehirnfunktionen, die mit Wahrnehmung, Kognition und der Verarbeitung von Emotionen befasst sind, maßgeblich beeinflusst” berichtet Rollin McCraty, Ph.D., vom Institute of Heart Math.

### Das Magnetfeld des Herzens

Eine noch viel erstaunlichere Entdeckung der Forscher am Institute of Heart Math ist aber das ungeheure Magnetfeld des Herzens: Die elektrische Komponente dieses Feldes ist etwa 60-mal stärker als die des Gehirns, die magnetische sogar bis zu 5000-mal und kann noch mehrere Meter vom Körper entfernt gemessen werden.

Dieses Herz-Feld pulsiert und sendet komplexe rhythmische Muster durch den ganzen Körper, wodurch es offenbar eine Vielzahl von Prozessen beeinflusst – auch unser Gehirn synchronisiert sich immer wieder auf diesen elektromagnetischen Puls. In Entspannung und Freude synchronisieren sich auch Atem und Blutdruck. Das Herz-Feld könnte damit das synchronisierende Signal für den ganzen Körper bereitstellen, auf das wir uns bewusst einstimmen können, um sozusagen in Harmonie mit dem Herzen zu schwingen.

Wenig überraschend ist es da, wenn die Forscher am Institute of Heart Math berichten, dass negative Emotionen ein sehr gestörtes rhythmisches Muster hervorrufen, während, Liebe, Freude und andere positive Emotionen sehr harmonische und gleichmäßige Felder erzeugen, wie man anhand von einer Spektralanalyse des Herz-Feldes nachweisen konnte.



## Herzverbindung – die Synchronisation der Herzen

Welche Bedeutung hat das für unsere Beziehungen? Schließlich wurde nun schon mehr-fach nachgewiesen, dass sich auch die Gehirne von Menschen während eines tiefen Gesprächs soweit synchronisieren, bis die Gehirnwellen völlig identische und deckungsgleiche Muster aufweisen. (<http://www.sein.de/geist/weisheit/2010/auf-einer-wellenlaenge-der-beweis-fuer-den-sechsten-sinn.html>) McCraty und sein Team haben diese Forschung nun erweitert und glauben, dass das Herz in diesem Prozess eine wichtige Rolle spielen könnte.

“Experimente am Institute of HeartMath haben bemerkenswerte Hinweise darauf geliefert, dass das elektromagnetische Feld des Herzen Informationen zwischen Menschen übertragen kann. Wir konnten einen Austausch von Herz-Energie zwischen Individuen messen, die bis zu 1,5 Meter voneinander entfernt waren. [... ]

Die Ergebnisse dieser Versuche haben uns veranlasst zu folgern, dass das Nervensystem als eine Art “Antenne” fungiert, die auf die elektromagnetischen Felder eingestimmt ist, die von den Herzen anderer Individuen erzeugt werden und auf diese reagiert. Wir glauben, diese Fähigkeit zum Austausch von energetischen Informationen ist eine angeborene Fähigkeit, welche das Gewahrsein erhöht und wichtige Aspekte wahrer Empathie und Sensibilität für andere vermittelt.”

## Das Herz als Hormondrüse

Aber auch ganz biologisch tut das Herz weit mehr, als nur zu pumpen: In den achtziger Jahren wurde das Herz erstmals als eine Hormondrüse klassifiziert. Im Nervensystem des Herzens werden genau wie im Gehirn verschiedene Neurotransmitter und Hormone ausgeschüttet, die Einfluss auf den ganzen Körper haben. Noradrenalin, Dopamin und Oxytocin sind die wichtigsten dieser Hormone, wobei Oxytocin vor allem deshalb interessant ist, weil es als das “Liebes-Hormon” gilt, das maßgeblich Mutterliebe, Verbundenheit, Toleranz, Verständnis und soziales Verhalten beeinflusst.

## Vom Kopf ins Herz

Haben all die Indianer, weisen Männer und Frauen, Meister und Gurus, die uns seit Hunderten von Jahren raten, dem Herz zu folgen. Zumindest kommen wir scheinbar dem Mysterium des Herzens immer näher, jenem Ort, der die Welt mit dem Absoluten verbindet und die Erde mit dem Himmel.

Dies bedeutet, daß unsere Herzschläge mehr sind als nur mechanisches Pulsieren einer Pumpe, sondern sie sind eine intelligente Sprache mit erheblichem Einfluß darauf, wie die Aktivitäten der höheren Gehirnbereiche kognitive und emotionale Informationen verarbeiten und wie wir uns letztendlich in der Welt verhalten.

“Das ganze Universum ist im Körper enthalten, der ganze Körper im Herzen. So ist das Herz der Kern des ganzen Universums.” (Ramana Maharshi)