

Über Neurone im Herz: Unser Herz kann mehr als gedacht

Lange Zeit galt das Herz nur als eine Pumpe. Doch nun gibt es Hinweise darauf, dass es mehr als das sein könnte. Wissenschaftler fanden heraus, dass das Herz ein eigenes Netzwerk aus etwa 40.000 Nervenzellen besitzt und damit als ein „kleines Gehirn“ gelten kann. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit Emotionen.

Früher galt das Herz als das Zentrum der Gefühle und das Gehirn als die rationale Verwaltungsstelle. Diese klare Trennung stellte sich als falsch und längst veraltet heraus. In den 1950er Jahren wurde der Begriff des *limbischen Systems* für eine Funktionseinheit im Gehirn eingeführt, die bei der Entstehung und Verarbeitung von Emotionen eine wichtige Rolle spielt. Das Gehirn ist also bedeutsam für Gefühle. Umgekehrt kann man auch das Herz als „kleines Gehirn“ bezeichnen. Forscher fanden heraus, dass das Herz ein eigenständiges neuronales Netzwerk besitzt, das aus etwa 40.000 Nervenzellen besteht und darüber mit dem Gehirn in enger Verbindung steht.

Darüber *„übernimmt [das Herz] möglicherweise wichtige Aufgaben der Steuerung selbst. Auch seine Funktion als Sinnesorgan wird diskutiert, da es über eine Reihe von Rezeptoren verfügt.“*[1] Beispielsweise gibt es im Herz Rezeptoren (sogenannte Barorezeptoren), die die Dehnung des Herzvorhofs messen und bei einem „hohen Füllstand“ selbstständig über die Hypophyse eine vermehrte Ausscheidung von Wasser über die Niere veranlassen.

Das Magnetfeld des Herzes

Doch das Herz ist nicht nur „ein kleines Gehirn“, es hat noch andere lange ungeahnte Eigenschaften: Forscher am Institute of Heart Math forschten am Herzen und entdeckten, dass das Herz ein ungeheuer starkes Magnetfeld besitzt: *„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.“*[2]

Es ist unverkennbar, dass das Herz pulsiert und ein bestimmtes rhythmisches Muster aufweist. Dadurch, dass das Herz ein Magnetfeld besitzt, sendet es diese spezifischen Muster durch den ganzen Körper und beeinflusst dort eine Vielzahl von Prozessen. Auch das Gehirn synchronisiert sich mit dem Rhythmus. Dabei unterscheidet sich das Herzmuster je nach Emotion: Positive Gefühle wie Liebe oder Freude erzeugen gleichmäßige Felder, während negative Gefühle ein unrhythmischeres Muster auslösen. Das lässt sich sehr gut über die Redensarten „im Gleichgewicht sein“ (beispielsweise bei Glücksgefühlen) und „aus dem Gleichgewicht geraten“ (nach negativen Emotionen) veranschaulichen.

Auch andere Forschungsbereiche beschäftigen sich mit dem Zusammenhang von Herz und Gefühlen. Die Psychokardiologie untersucht, wie Herzerkrankungen und seelische Störungen zusammenhängen. Dabei wird deutlich, dass es Bezüge in beide Richtungen gibt. Es konnte in Studien gezeigt werden, dass Depressionen langfristig das Herz angreifen und akuter Stress sowie Ärger zu einem Herzinfarkt führen können. Anders herum leiden Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen signifikant öfter an einer Depression als Menschen ohne diese Problematik. Beispielsweise empfinden etwa 20 bis 50 Prozent der Befragten nach einem Herzinfarkt oder ähnlichem Vorfall starke Angst. Oft nimmt dieses beklemmende Gefühl nach kurzer Zeit spontan wieder ab, doch kann sich auch eine eigenständige Angsterkrankung oder eine psychosomatische Störung herausbilden, deren Symptomatik sich am Herzen äußert[3]. Welche Untersuchungen man sich auch ansieht: Deutlich wird in jedem Fall, wie stark Gefühle, Herz und Gehirn zusammenhängen.

Wie lassen sich diese Erkenntnisse nutzen?

Wir wissen jetzt, dass Gefühle einen bestimmten Rhythmus im Herzen bewirken, welcher sich aufgrund des Magnetfelds auf den gesamten Körper und das Gehirn auswirkt.

Darauf baut unter anderem die Herzintelligenz® auf. Dabei wird davon ausgegangen, dass das Herz mehr Informationen zum Gehirn sendet als es von diesem empfängt und dass die Informationen den gesamten körperlichen als auch emotionalen Zustand beeinflussen. Auch wird – wie bereits an anderer Stelle angemerkt – davon ausgegangen, dass die Herzrate von den Gefühlen abhängig ist: Bei Wertschätzung ist der Herzrhythmus harmonisch, bei Ärger oder Stress chaotisch. Nach Ansicht der Befürworter des Konzepts von Herzintelligenz®, kann man mit speziellen Techniken das Herz beeinflussen und so Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden nehmen. Ziel der Herzintelligenztechnik ist es ein gleichmäßiges Schlagmuster des Herzens erzeugen und aufrecht erhalten, das im Gehirn die Information auslöst „Du kannst dich entspannen!“. Allerdings geht es dabei nicht unbedingt um körperliche Entspannung, sondern darum, in der aktuellen Tätigkeit fokussiert und aufmerksam zu bleiben und innerlich gelassener und positiver zu werden. Das kann in vielen Situationen hilfreich sein. Um sich auch mental

auf den Moment zu konzentrieren und das hier und jetzt bewusst wahrzunehmen, gilt als neuer und vielversprechender Ansatz das [Achtsamkeitstraining](#)

Bei der Technik zur Herzintelligenz® gibt es vier Schritte:

1) Persönliche Energieräuber und Energielieferanten identifizieren:

Damit ist gemeint zu erkunden, was einem gut tut und Kraft gibt und was Kraft raubt und für einen persönlich anstrengend ist.

2) Emotionale Ladung reduzieren:

In diesem Schritt ist es wichtig zu merken, wann man ärgerlich oder gestresst ist, um in solchen negativen Situationen gegenzusteuern. Dabei kann die Technik „Neutral“ helfen: Dazu lenkt man den Fokus auf sein Herz und versucht bewusst zu atmen. Idealerweise stellt man sich vor, dass man durch das Herz ein- und durch den Solarplexus (das Nervenbündel mittig unterhalb des Brustkorbs) ausatmet. Falls Sie es versuchen wollen, lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht sofort klappt. Alle Techniken erfordern gewisse Übung. Im Idealfall ändert sich die Herzfrequenz in dieser Art und Weise:

3) Lernen, die eigenen Energien zu steuern

Wenn man etwas geübt ist, ist in diesem Schritt das Ziel, in angespannten Situationen schnell in einen gleichmäßigen Rhythmus zu kommen, um den Stress nicht so sehr zu fühlen und Kontrolle über mentale und emotionale Funktionen zu bekommen. Auch kann man ganz bewusst kleine positive Situationen herbeiführen, die das Herz gleichmäßiger schlagen lassen.

4) kontinuierliche Verbesserung

Schlussendlich muss man lernen, wie und wann sich bei einem persönlich mit Hilfe dieser Techniken etwas verändern lässt und soll versuchen, dies in den Alltag einzubauen und aktiv anzuwenden.

Es gibt wissenschaftliche Studien zur Technik der Herzintelligenz®, die eine positive Wirkung nachweisen können. Obwohl oder gerade weil Entspannung nicht im Zentrum dieser Technik steht, kann sie ein zusätzliches, hilfreiches Mittel in Stresssituationen sein. Sehen Sie sich dazu gerne unsere Trainings zu [Atemtechnik](#) und [Entspannung](#) an oder informieren Sie sich in unserer [Lernmappe zur Stressbewältigung](#).

Autor: Maleen Zerna (Impulsdialog)

Quellen:

[1] www.herzbewusst.de/angina-pectoris/herz-gehirn

[2] www.sein.de/das-herz-unser-zweites-gehirn/

[3] www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=45866

www.herzintelligenz.de/

www.iak-freiburg.de/de/kurse/kurs.php?id=43