



HERZ KOHÄRENZ

IM DREIKLANG
VON HERZ,
GEHIRN UND
DEM AUTONOMEN
NERVENSYSTEM

IMKE BURHOP

24. JUNI 2024

Inhalt

0 Vorwort

1 Erstrebenswerte Kohärenz

2 Im Einklang

3 Atmungsprozesse

4 Emotionen

5 Auswirkungen von Kohärenz

6 Kohärente Atmung - Die Anleitung

**7 Im Dreiklang von Herz, Gehirn und dem
Autonomen Nervensystemen**

Quellen

KOHÄRENZ - MODERNE MAGIE

„M eine Reise, die Rätsel des Gehirns und die Geheimnisse des Herzens zu erkunden, hatte in einem Zauberladen begonnen, aber die Wahrheit ist, um sie zu entdecken, müssen wir nicht in einen Zauberladen gehen. Ein Blick in unseren eigenen Geist und unser eigenes Herz genügt.

Jetzt ist es an Ihnen, Ihre eigene Magie zu erschaffen. Und sie anderen beizubringen. Wenn Hirn und Herz zusammenarbeiten, erschaffen sie die außergewöhnlichste Magie, die es gibt. Sie hat nichts mit Illusionskunst oder Taschenspielertricks zu tun.

Es ist echte Magie.

Und so, ..., ist es auch die größte Magie, die ich ihnen schenken kann.“¹

James R. Doty aus „Das Alphabet des Herzens“

¹ Vgl. James R. Doty, 2019, S. 268

1. ERSTREBENSWERTE KOHÄRENZ

Während die Selbstverwirklichung einen großen Stellenwert in unserer Gesellschaft einnimmt², gehören Stress und Hektik weiter zum Alltag vieler Menschen in einer immer schneller werdenden Welt.

Im Stresszustand sind Gehirn und Herz, physiologische und psychologische Prozesse im Chaos. Dieser Zustand klingt zunächst komplex - und das ist er auch. Eine optimale Harmonie der Verbindung zwischen Herz und Gehirn ist Erkenntnissen zufolge jedoch in vielen Fällen schon mit einer Methode erreichbar, die im Kern auf einer leicht erlernbaren Atemtechnik beruht.³ In diesem Zustand sind Körper und Geist auf maximale Effizienz ausgerichtet und können flexibel auf alles reagieren.⁴

Dieser positive Zustand nennt sich Kohärenz und er hat zahlreiche positive Effekte auf körperliche und mentale Gesundheit sowie die Leistungsfähigkeit.⁵ In der folgenden Arbeit gehen wir auf die Spur der Prozesse, die zu diesem erstrebenswerten Zustand führen und wie wir ihn im Coaching nutzen können.

2. IM EINKLANG

Atmung, Herzschlag und die beiden Stränge des autonomen Nervensystem haben einen eigenen Rhythmus, wirken jedoch aufeinander. Mit der Übung der kohärenten Atmung können diese drei Kreisläufe Erkenntnissen zufolge synchronisiert werden.⁶ Die Prozesse im Körper werden im Folgenden vereinfacht beschrieben, um die Herleitung der Methode verständlich darzustellen.

Die beiden Stränge des Autonomen Nervensystems verbinden nicht nur emotionales Gehirn und Herz sondern steuern alle Körperorgane an, sind dabei unserem Bewusstsein jedoch nicht zugänglich.

² Vgl. Zukunftsinstitut, 2024

³ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 68

⁴ Vgl. James Nestor, 2023, S. 109

⁵ Vgl. HeartMath Institut, 2024

⁶ Vgl. HeartMath Institut, 2024

Während das sympathische Nervensystem das „physiologische Gaspedal“ darstellt, den Herzschlag beschleunigt und für die Aktivierung des emotionalen Gehirns zuständig ist, stellt der Parasympathikus, die „physiologische Bremse“ dar und ist für die Entspannung zuständig. Wenn beide Stränge vollkommen im Einklang sind, kann das System auf jegliche Einflüsse reagieren und sich flexibel und schnell anpassen.

Die beiden Stränge wirken Servan-Schreiber zufolge direkt auf den Herzrhythmus und die sogenannte Herzratenvariabilität (HRV) - den Abstand zwischen zwei Herzschlägen. Dieser Abstand zwischen zwei Schlägen ist nie gleich und ein gesundes Zeichen, dass Sympathikus als Gaspedal und Parasympathikus als Bremse gut miteinander funktionieren.⁷

3. ATMUNGSPROZESSE

Anhand dieser physiologischen Erkenntnisse wird die große Bedeutung der Atmung für das gesamte System deutlich. Mit der Atemfrequenz wird somit nicht nur das Autonome Nervensystem gesteuert, sondern auch die Aktivität von Herz und Gehirn beeinflusst.

Die kohärente Atmung zielt auf eine geringere Atemfrequenz von sechs Atemzügen pro Minute. Dies entspricht einem Rhythmus von 5,5 Sekunden Einatmen, gefolgt von 5,5 Sekunden Ausatmen ohne Pause. Dieser Intervall erfordert ein sehr viel langsames Atmen als gewöhnlich und hat Nestor zufolge dennoch eine bessere Sauerstoffversorgung zur Folge. Durch das langsamere Atmen wird die eingeatmete Luft länger im Körper gehalten, mehr Sauerstoff kann demnach im Körper aufgenommen und an den unterschiedlichen Organen oder Muskeln verteilt werden. Dadurch werden zahlreiche weitere Prozesse beeinflusst, die zum Beispiel zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen.⁸

Bereits 5 bis 10 Minuten tägliches Üben führt demzufolge zu wahrnehmbaren Erfolgen.⁹

Das Atemintervall von 5,5 Sekunden wurde in einer Studie aus 2001 entdeckt. Dort gaben die Teilnehmenden das Ave Maria, ein buddhistisches Mantra und das katholische Rosenkranzgebet in Latein wieder. Alle benötigten rund 5,5 Sekunden für die Atmung.

⁷ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 55ff

⁸ Vgl. James Nestor, 2023, S. 101-110

⁹ Vgl. James Nestor, 2023, S. 110

„Japaner, Afrikaner, Hawaiianer, Indianer, Buddhisten, Taoisten und Christen - alle diese Kulturen haben dieselbe Gebetstechnik entwickelt, mit demselben Atemmuster“, so James Nestor, der sich mit Atemtechniken aus der ganzen Welt beschäftigte.¹⁰

Durch die Atmung nahm die Gehirndurchblutung bei den Teilnehmenden zu, gleichzeitig wurde die Funktion des Herzens, des Blutkreislaufs und des Nervensystems synchronisiert.¹¹

4. EMOTIONEN

Der Zustand der Kohärenz kann nach Aussage des HeartMath Institut neben der Atemtechnik auch mithilfe des gezielten Einsatzes positiver Emotionen erreicht werden.¹²

Messungen der HRV haben gezeigt, dass positive und negative Emotionen starken Einfluss auf die Herzschläge haben. Negative Emotionen stürzen das Herzrythmumuster offenbar in Chaos, bei welchem Sympathikus und Parasympathikus im Ungleichgewicht sind. Die Leistung des Gehirns nimmt ab, der Körper arbeitet ineffizient, mehr Energie wird verbraucht. Positive Emotionen hingegen führen zu Herzkohärenz und sorgen gleichzeitig für effiziente Prozesse im Körper und eine verbesserte Denkfähigkeit.¹³

Untersuchungen haben gezeigt, dass schon die Vorstellung an ein angenehmes Gefühl oder eine schöne Situation genügt, um in Kohärenz zu gelangen. Die Stabilität des autonomen Nervensystems signalisiert dem emotionalen Gehirn Sicherheit, wodurch dieses die Kohärenz des Herzschlags verstärkt. Zudem wird durch die Herz-Hirn-Harmonie auch die Stabilität zwischen Sympathikus und Parasympathikus verstärkt. Mit diesem Gleichgewicht sind wir Menschen in der Lage auf jegliche Situation zu reagieren: Wir haben Zugang zu unserer Intuition aus dem emotionalen Gehirn ebenso wie auf das kognitive Gehirn.¹⁴

¹⁰ Vgl. James Nestor, 2023, S. 109

¹¹ Vgl. James Nestor, 2023, S. 109

¹² Vgl. HeartMath Institut, 2024

¹³ Vgl. HeartMath, 2024; David Servan-Schreiber, 2006, S. 74f

¹⁴ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 73

David Servan-Schreiber zeigt auf, dass manche Personen Schwierigkeiten hatten, Kohärenz mithilfe einer Erinnerung an eine Person/Situation zu erreichen. Diejenigen, die Yoga praktizierten oder regelmäßig beteten, konnten damit unmittelbar den gewünschten Zustand hervorrufen.¹⁵ Es sind fließende Grenzen zwischen bloßer Atemübung auf physiologischer Ebene und einer Übung, die direkt das emotionale Gehirn anspricht. Im Zustand der Kohärenz angekommen, ist eine Kommunikation mit dem unterbewussten, emotionalen Gehirn und dem Herzen möglich. Die Beobachtung der körperlichen Reaktionen bei verschiedenen Fragestellungen gibt Aufschluss darüber, ob das Leben im Einklang mit Herz und Verstand geführt wird.¹⁶

5. AUSWIRKUNGEN VON KOHÄRENZ

Laut dem HeartMath Institut handelt es sich bei der Kohärenz um einen Zustand „erhöhter Ordnung und Harmonie sowohl in unseren psychologischen (mental und emotional) als auch in unseren physiologischen (körperlichen) Prozessen“.¹⁷ Kohärenz bedeutet absolute Effizienz des Körpers.¹⁸ Zudem gehen zahlreiche weitere positive Auswirkungen auf den Organismus und das Umfeld mit dieser Methode einher.

Kohärenz wirkt auf der körperlichen, der emotionalen und der sozialen Ebene.¹⁹

Menschen mit Herzinsuffizienz konnten die körperliche Leistung steigern, senkten Angst und Depressionen und waren in der Lage am sozialen Leben teilzuhaben.

Leitende Angestellte in Großfirmen in London verbesserten den Blutdruck deutlich und erreichten einen ausgeglicheneren Hormonhaushalt. Hier ist insbesondere auf reduzierte Stresshormone hinzuweisen, womit eine Regulierung von Blutdruck, Hautunreinheiten, Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit einhergeht. Da die Produktion von Abwehrstoffen an den Schleimhäuten durch den Zustand von Kohärenz oder Chaos unmittelbar beeinflusst zu werden scheint, stärkt Kohärenz das Immunsystem.

¹⁵ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 76

¹⁶ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 74f

¹⁷ Vgl. Heartmath Institut, 2024

¹⁸ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 65

¹⁹ Vgl. Heart math Institute, 2024

Bekannte Stresssymptome wie Herzklopfen, Verspannungen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Schmerzen können deutlich reduziert werden. Angestellte in großen Unternehmen wurden zufriedener und mutiger. Zudem konnten sie ihre Emotionen leichter händeln.

In anderen Teams führte Kohärenz zu harmonischer Zusammenarbeit, da die Mitglieder gelernt hatten, sich selbst zu steuern. Meetings wurden wirkungsvoller, Kolleg*innen hörten einander besser zu, das Denken sei klarer und die Arbeit brachte mehr Freude. In sozialen Einrichtungen fühlten Patienten sich zufriedener, als die Pflegekräfte in Kohärenz trainiert worden waren.²⁰

6. KOHÄRENTE ATMUNG - DIE ANLEITUNG

In diesem Abschnitt wird die kohärente Atmung Schritt für Schritt erklärt. Schritt 1 beruht hauptsächlich auf der Anleitung aus James Nestors Werk „Breath“.²¹ Die Schritte 2 und 3 geben die Ausführungen David Servan-Schreibers aus seinem Werk wieder.²²

SCHRITT 1:

Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Sowohl der Schneidersitz oder ein Platz auf einem Stuhl sind denkbar. Die Übung kann auch im Liegen absolviert werden, birgt jedoch die Herausforderung, nicht einzuschlafen. Entspanne Schultern und Bauch.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun nach innen. Für ein paar Minuten dürfen sämtliche Sorgen warten und die äußere Welt blendest du langsam aus. Atme dazu zunächst einmal langsam tief ein und aus und bleibe bis zum Ende des Ausatmens mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung.

Atme sanft über die Nase für 5,5 Sekunden ein und dehne den Bauch während die Luft den unteren Bereich der Lungen füllt. Atme dann ohne Pause bewusst für 5,5 Sekunden durch die Nase aus, während sich die Lungen leeren und der Bauch sich zusammenzieht. Es entsteht das Bild einer sanften Welle. Wiederhole dies zehn bis fünfzehn Sekunden.

²⁰ Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S. 76ff

²¹ Vgl. James Nestor, 2023, S. 256f

²² Vgl. David Servan-Schreiber, 2006, S.70ff;

Versuche den Rhythmus zu halten. Wenn es anstrengend ist, verkürze das Intervall auf eine angenehme Zeit und beobachte deinen Atem aufmerksam.

SCHRITT 2:

Führe die Atmung genauso weiter und lenke nun die Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend. Stelle dir mit allen Sinnen vor, du atmest durch dein Herz (oder die Brustregion). Jedes langsame Einatmen liefert dir den notwendigen Sauerstoff, während jedes langsame Ausatmen alle überflüssigen Abfallstoffe „wegbläst“.

Verfolge ganz bewusst diese langsam fließenden Bewegungen des Einatmens und des Ausatmens, mit denen dein Herz sich in frischer, reinigender und beruhigender Luft badet. Dein Herz nutzt dein Geschenk des Atems. Vielleicht stellst du dir vor, wie dein Herz als kleines Kind in einer Badewanne mit warmem Wasser sitzt und voller Freude herumplanscht, ohne jegliche Zwänge und Verpflichtungen. Du erwartest nichts weiter, als dass es es selbst ist in seinem natürlichen Element. Du schaust einfach zu, während du weiter sanfte Luft zufächelst.

SCHRITT 3:

Als nächstes machst du dich langsam mit dem Gefühl von Wärme und Ausdehnung vertraut, das deine Brust ausfüllt. Begleite und unterstütze dieses Gefühl in Gedanken und mit der Atmung. Anfangs ist sie meist schwach und unauffällig. Das ist vollkommen in Ordnung, alles darf sein. Vielleicht ist sie wie ein Tier nach dem Winterschlaf, das nach langer Zeit in die ersten Strahlen der Frühlingssonne blinzelt. Noch gefühllos und unsicher öffnet es ein Auge, dann zwei, und kommt erst in Schwung wenn es sicher ist, dass das milde Wetter kein vorübergehender Zwischenfall ist.

Öffne dich nun langsam für ein Gefühl der Dankbarkeit und lasse zu, dass es Raum in deiner Brust einnimmt. Lasse Dankbarkeit in Form von Liebe einziehen, indem du dir das Gesicht eines geliebten Menschen oder Tieres vorstellst. Vielleicht verspürst du Dankbarkeit bei einer friedvollen Szene in der Natur, einer Erinnerung an eine geliebte Tätigkeit in deinem Alltag, Hobby oder Urlaub. Suche dir dein persönliches Bild aus.

Ganz natürlich könnte sich ein Lächeln auf deinem Gesicht zeigen.

Atme noch zweimal in deine unteren Lungen ein und aus und komme langsam wieder zurück. Öffne die Augen. Du fühlst dich jetzt wach, frisch und munter.

7. KOHÄRENZ IM COACHING

Die Übung für Herzkohärenz ist ein vielseitiges Tool im Coaching. Sie ist sowohl für den/ die Coach, als auch für die Klienten*innen eine geeignete Methode für unterschiedlichste Anliegen mit zahlreichen positiven Effekten, die bereits in den vorherigen Abschnitten erläutert wurden. In diesem Abschnitt geht es insbesondere um die praktische Anwendung im Coachingkontext.

COACH:

Als Coach sollte die Selbstfürsorge ein zentraler Bestandteil des Alltags sein. Auf diese Weise trägt ein*e Coach Sorge, die Klient*innen bestmöglich begleiten zu können.

Ein*e Coach kann sich mithilfe der Übung auf ein Coaching vorbereiten, um sich in die bestmögliche Verfassung zu bringen und einen Raum für großartige Ergebnisse zu schaffen. Nach einer intensiven und herausfordernden Session bietet die Übung die Möglichkeit, sich selbst zu regulieren und eine Harmonie der Systeme herzustellen, die für den Organismus energiesparend ist. Mit zunehmender Routine kann Kohärenz umso schneller erreicht werden. Eine notwendige Regulation während einer laufenden Session ist damit ebenso denkbar. Ein Vorteil der Methode besteht in ihrer Unauffälligkeit, wodurch sie nahezu immer und überall angewandt werden kann.

KLIENT*IN:

Die Methode der Kohärenz verkörpert die Lösungsorientierung und Ressourcenorientierung als Coachinggrundhaltung par excellence und unterstützt die Selbstwirksamkeit der Klientin/des Klienten in besonderem Maße. Für die Arbeit mit Klient*innen im Einzelcoaching bietet sich das Training der Herzkohärenz auf unterschiedliche Weise an. So kann die reine Atemübung zur Regulation von Emotionen und der Herstellung der optimalen Leistungsfähigkeit genutzt werden. Mithilfe der Atmung erlangt die Person Klarheit und Fokus. Mit großer Wahrscheinlichkeit entsteht Sicherheit im eigenen Körper der Person und im Raum mit der/dem Coach, sodass auf beiden Ebenen neues Vertrauen entstehen kann, das essenziell für das Gelingen eines Coachings ist.

Auch bietet sich die reine Atemübung für Personen an, die für eine Imaginationsreise noch nicht zugänglich sind oder Menschen, die die Verbindung zum eigenen Körper und Geist gerade erst entdecken. Bereits die bewusste Veränderung der Atemintervalle und die Wahrnehmung aller Details in Körper und Geist erfordert Übung. Mit zunehmender

Erfahrung in der Imaginationsreise kann schon der Gedanke an die positive Situation die Kohärenz herstellen, sodass eine bewusste Steuerung der eigenen Verfassung möglich wird. Die gefühlte Selbstwirksamkeit von Klient*innen kann dadurch stark wachsen.

Durch den mehrstufigen Aufbau und wissenschaftliche Erklärungsoptionen kann die Übung auf die individuellen Bedürfnisse der Klient*innen angepasst und eingebracht werden. Eine kreative Veränderung der Imaginationsreise ab Stufe 2 unterstützt die Individualität und Flexibilität der Methode weiter.

Zusätzlich zur Übung der Methode in der Session, kann sie als schriftliche Anleitung, Audioaufnahme oder Videoproduktion erstellt und dem/der Klient*in zur Verfügung gestellt werden. Dies ermöglicht eine Vertiefung im Alltag oder eine direkte Anwendung bei Herausforderungen im Alltag.

GRUPPE:

Darüberhinaus kann diese Übung in Gruppencoachings oder im Business-Kontext in Teamcoachings eingebracht werden. Je nach Umfeld, kann es im Business-Kontext fraglich sein, ob eine Gruppe sich auf die komplette Übung einlässt. Auch hier gilt, das Team dort abzuholen, wo es sich befindet und die Methode adressatengerecht einzubringen. Jegliche beschriebene Anpassungen sind auch auf Gruppen anwendbar.

Sofern ein vertrauensvoller Raum geschaffen wurde und Mut für etwas Neues besteht, kann die Methode neben den positiven Effekten für die einzelnen Personen zusätzliches Vertrauen, Mut und Zusammenhalt als Gruppe anhand dieser gemeinsamen Erfahrung fördern. Wenn strukturelle Änderungen anstehen oder neue Ideen gesucht werden, ruft die Methode die beste Verfassung der Beteiligten hervor, um herausragende Ergebnisse zu erzielen.

6. IM DREIKLANG VON HERZ, GEHIRN UND DEM AUTONOMEN NERVENSYSTEM

Wie wir gelesen haben, hat der Zustand der Herzkohärenz großartige Effekte auf den gesamten Organismus und die psychologische Verfassung eines Menschen. Mit minimalem Zeitaufwand können tiefe physiologische Veränderungen erreicht werden, die die Lebensqualität immens steigern können. Die Unauffälligkeit der Methode, die nahezu überall praktiziert werden kann, gibt ihr eine große Alltagstauglichkeit.

Der Zustand der Herzkohärenz ist mit all seinen Wechselwirkungen zahlreicher Prozesse im Körper mittlerweile erklärbar. Diese Synchronisation von Atmung, Herzschlag und dem Autonomen Nervensystem ist schon faszinierend an sich. Doch der Zusammenhang zwischen jahrtausende alten Techniken der Menschheit mit dem für Kohärenz wichtigen Atemintervall von durchschnittlich 5,5 Sekunden wirkt fast magisch.

Das Erlernen der Kohärenz verkörpert die Lösungsorientierung und Ressourcenorientierung als Coachinggrundhaltung par excellence und unterstützt die Selbstwirksamkeit der Klientin/des Klienten in besonderem Maße. Durch die Wirkung auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene sind sogar systemische Veränderungen bei den Klient*innen denkbar. Auf dieser Basis werden sie ihr Verhalten verändern, was ihr Umfeld spürt und dies beeinflusst. Denken Sie nur an die Patienten von in Kohärenz trainierten Pflegekräften. Die Zusammenarbeit in Teams wurde durch ein Herzkohärenztraining nachhaltig positiv beeinflusst. So entsteht eine ganze Kette von Prozessen, die Einflüsse auf einzelne Personen haben, im Businesskontext vor dem Hintergrund von Produktivität und gesunder Arbeitsumgebung relevant sind. Bei wachsenden systemischen Veränderungen könnte Kohärenz eines Tages gesellschaftlichen Einfluss erlangen.

Über die wissenschaftlichen Ansätze kann der reine Prozess kognitiv erklärt werden. Doch die Veränderungen im eigenen Körper zu spüren, sich nach innen zu wenden, ganz mit sich in Kontakt zu treten und mit dem eigenen Herzen kommunizieren zu können, ist moderne Magie.

7. QUELLEN

- James R. Doty, Das Alphabet des Herzens. Die wahre Geschichte über einen, der sein Herz verlor und sich selbst fand, München: Knauer Verlag, 2019.
- HeartMath Deutschland GmbH, Die wissenschaftlichen Grundlagen des HeartMath Systems. Warum es sich lohnt, dem Herzen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, <https://www.heartmathdeutschland.de/wirksamkeit-von-herzkohaerenz-gute-nachrichten-fuer-chronisch-krank/>, abgerufen am 25.06.2024.
- James Nestor, Breath. Atem. Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens, München: Piper Verlag GmbH, 2023.
- David Servan-Schreiber, Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente, München: Wilhelm Goldmann Verlag, 2006.
- Titelbild: Unsplash+ mit Oleg Ivanov, <https://unsplash.com/de/fotos/luftaufnahmen-von-grossen-gewassern-und-ufern-okVXy9tG3KY>, abgerufen am: 24.06.2024
- Zukunftsinstitut GmbH, Megatrends - Trends der Zukunft, <https://www.zukunftsinstitut.de/blog-megatrends>, abgerufen am: 26.06.2024