

# Das Herz Berühren

**Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkt.... Was ist mit unserem Lebenszentrum los?**

**Was bietet die Craniosacral Therapie, und wie kann ich sonst mein Herz schützen?**

Jeder zweite Mitteleuropäer erkrankt an einer Herz- oder Kreislaufstörung! Dazu zählen die Koronare Herzkrankheit, die häufigste Herzerkrankung und Todesursache in den westlichen Ländern, der Bluthochdruck, die Herzrhythmusstörung, usw. Man kann sich nur fragen, warum gerade das Herz, unser Lebenszentrum, an erster Stelle betroffen ist. Als Ergänzung zu den medizinischen Erklärungen über verstopfte Arterien und ungesunden Lebensstil möchte ich das Herz anhand weiterer Aspekte in ein anderes Licht rücken. Mit dem Ziel, Dir einen neuen Zugang zu Deinem Herz zu ermöglichen und Dir ein paar Wege aufzuzeigen, wie Du Dein Herz - und Dich selbst - schützen kannst.

## **Die kulturelle Dimension - Das Herz als Sitz der Seele, Lebenskraft und Heilung**

Das Herz hat in verschiedene Kulturen eine spirituelle Dimension und wird oft als Sitz der Seele betrachtet. Im alten Ägypten balsamierte man das Herz ein und legte es zur Mumie, während man das Gehirn eines Toten wegwarf. Als Kommunikationsmittel zwischen Mensch und Gott betrachtet, war es für die Ägypter wichtig, dass die Toten ihr unversehrtes Herz in das Totenreich mitbrachten.

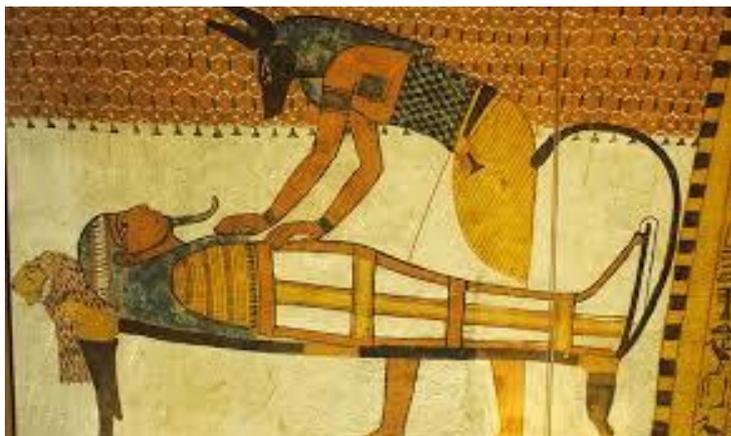


Abbildung 1 Priester mumifiziert den Grabherrn (Quelle: [www.selket.de](http://www.selket.de))

In der Bibel liest man, der Glaube entspringe im Herzen. In Hesekeil (Kapitel 11, Vers 19) spricht Gott zu den Menschen:

„Und ich werde ihnen ein anderes Herz geben und einen neuen Geist in ihr Inneres legen; ich werde das steinerne Herz aus ihrem Leib entfernen und ihnen ein fleischernes Herz verleihen.“

Das Herz entwickelt sich dann als Ort der Liebe zu Jesus und unseren Mitmenschen. Die christliche Erziehung fordert uns auf, ein gutes Herz zu haben.

In Taoismus und Buddhismus gilt es, zuerst einen Zustand der Leere und Ruhe im Herzen zu erreichen, bevor es als Vereinigungsort zwischen Mensch und dem Göttlichen (Buddha, Tao) dienen kann. In der Yoga Tradition ist das Herz dem vierten Chakra zugeordnet. Es steht für Liebe, Hingabe und verbindet die drei cranialen Chakren (spirituell-geistig) mit den drei kaudalen Chakren (physisch-emotional). Deshalb hat das Herz ein grosses Potential für Heilung und Transformation. Dazu dienen Asanas wie Kobra oder Schulterbrücke, die den Brustkorb weiten und den Herzraum öffnen. Atemtechniken (Pranayama) helfen dabei, das Zwerchfell flexibel zu halten und blockierte Emotionen zu transformieren.

Das Herz wird in verschiedenen Kulturen auch als Sitz der Lebenskraft betrachtet, und nicht selten wurden den Göttern Herzen geopfert. So grausam es uns scheinen mag, schnitten die mittelamerikanischen Azteken die Brust aus lebendigen Menschenopfern, um ihren Göttern das

pulsierende, noch lebendige Herz zu schenken. Die germanische Mythologie kennt zahlreiche Geschichten über den Herzensverzehr, zum Beispiel isst Siegfried in der Legende von Edda das Herz des vom ihm erlegten Drachen, um dessen Kräfte zu erlangen.

Unterschiedliche Kulturen messen dem Herzen eine besondere, alle anderen Organe (inklusive Gehirn und Bauchorgane) übertreffende Bedeutung zu. Das Herz ist Sitz der Seele, des Glaubens, der Lebenskraft.

### Die historische Dimension - Intuition und Gefühle

Seit der Aufklärung wird der Intellekt, der rationale Geist, dem emotionalen Herz entgegengesetzt. So äussert Blaise Pascal: „Le coeur a ses raisons que la raison ne connaît pas.“ („Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“) Für Pascal mussten *raison du coeur* und *raison de la mathématique* ausgewogen sein. Das Herz wirkt als Quelle ursprünglicher Einsichten, das Fundament, auf dem ein logisch-analytisches Denken aufbauen kann. In einem Interview äusserte sich der Nobelpreisträger Gerd Binnig, die Welt sei viel zu komplex, um nur mit der Logik erfasst zu werden. Nur mit Intuition, mit inneren Einsichten, komme man dieser Komplexität auf die Spur. Von Quantenphysiker Hans Peter Dürr stammt die Aussage: „Jeder Wissenschaftler ist auf die Intuition angewiesen.“ Die Intuition, diese Urfähigkeit, die Welt ganzheitlich wahrzunehmen und sich von einer inneren Stimme leiten zu lassen, ist für viele auch mit dem Herzen verbunden. So schreibt Antoine de Saint-Exupéry im „Kleinen Prinzen“: „Man sieht nur mit dem Herzen gut; das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“



„Sich etwas zu Herzen nehmen“, „Mein Herz springt vor Freude“, „jemandem das Herz brechen“ – zahlreiche Redewendungen in der deutschen Sprache bedienen sich der Verbindung zwischen Herz und Gefühlen. In der europäischen Literatur von Goethe und Shakespeare bis zur Romantik findet man unzählige Beispiele, wie das Herz von Gefühlen überwältigt wird und wie die Liebessehnsucht Glück oder Elend bringt. So Shakespeare: „Hear my soul speak. The very instant that I saw you did. My heart fly to your service, there resides.“ Oder Goethe: „Herz, mein Herz, was soll das geben? Was bedrängt dich so sehr? Welch ein fremdes neues Leben! Ich erkenne dich nicht mehr!“

In unserer abendländischen Kultur wird das Herz also neben der christlichen Symbolik als Ort der Liebe für Jesus und unsere Mitmenschen zugleich als Tor zur Intuition, zur inneren Stimme, sowie als Ort der Gefühle wahrgenommen.

## Das Herz und das Autonome Nervensystem

Heute kann man die Wirkung der Gefühle auf das Herz wissenschaftlich erklären. Die Herzfrequenz wird einerseits durch das Herz selbst bestimmt (die Sinusknoten geben 100 Schläge pro Minute vor), andererseits reguliert das autonome Nervensystem den Herzrhythmus: Wird der Sympathikus (der „Aktionsmodus“) angeregt, wird die Herzfrequenz erhöht und die Kontraktionskraft intensiviert. Wird der Parasympathikus (der „Entspannungsmodus“) aktiviert, sinkt die Herzfrequenz und die Kontraktionskraft wird gelockert. Das ist sinnvoll, denn der schnellere Herzschlag steigert die Durchblutung und ermöglicht eine bessere Muskelleistung, was z.B. in Gefahrensituationen evolutionär gesehen sehr hilfreich war (Kampf oder Flucht Reaktion). Wenn wir starke Gefühle erleben, sei es Angst vor einer Prüfung, Wut, aber auch positive Aufregung und Verliebtsein, werden im Gehirn bestimmte Hormone wie Adrenalin ausgeschüttet, die den Sympathikus anregen und die Herzfrequenz modulieren. Wir spüren, dass unser Herz rast. Hingegen bringen Meditation, ein Gebet, Gefühle von Dankbarkeit oder schöne Erinnerungen den Parasympathikus in Gang: Das Herz verlangsamt sich, die Herzfrequenz sinkt.

Gefühle gehören zum Menschsein und eine starke Aufregung ist auf keinen Fall ungesund, wenn das Herz in der Lage ist, den Herzschlag zu modulieren. Problematisch ist dagegen, wenn chronische Belastungen durch Stress den Regulationsprozess verhindern. Oft ist der Sympathikus überlastet, was zu Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen führen kann. Eindrücklich ist, dass nicht (nur) beruflicher Stress und Zeitdruck in Herzkrankheiten münden können, sondern auch emotionaler Stress: eine Trennung, der Tod eines geliebten Menschen oder eine unerfüllte Liebe verletzen nicht nur das emotionale, Herz sondern auch das physische - nicht selten bis zum Herzinfarkt.

## Die Herzfrequenzvariabilität und Herzkohärenz

Bereits im 2. Jahrhundert erkannte der chinesische Arzt Wang Shu-he, dass die Variabilität des Herzschlages ein Zeichen von Gesundheit war. „Wenn der Herzschlag so regelmässig wie das Klopfen eines Spechts oder das Tröpfeln des Regens vom Dach ist, stirbt der Patient innerhalb von 4 Tagen.“ Aktuell existiert ein breites Forschungsspektrum zur Herzfrequenzvariabilität. Dass die Frequenz der Herzschläge sich bei physischer Anstrengung oder, wie vorher beschreiben, mit Emotionen verändert, ist lange bekannt. So kann man auch messen, wie anpassungsfähig das kardiovaskuläre System ist: Je fitter das Herz, desto schneller kommt es nach einer Belastung zu einem normalen Rhythmus zurück - das ist die Resilienz. Weniger bekannt ist die Tatsache, dass ein gesundes Herz auch im Ruhezustand einen variablen Puls hat, der Abstand zwischen zwei Herzschläge ist nie genau gleich lang. Und das ist gesund! Bei hohem Stress hingegen verliert das Herz, aufgrund der Belastung der Sympathikus, seine Anpassungsfähigkeit und tendiert dazu, monoton zu schlagen.



Abbildung 2. Unauffälliges Ruhe-EKG: Beim Gesunden variiert die Frequenz des Herzschlages (Wikipedia)

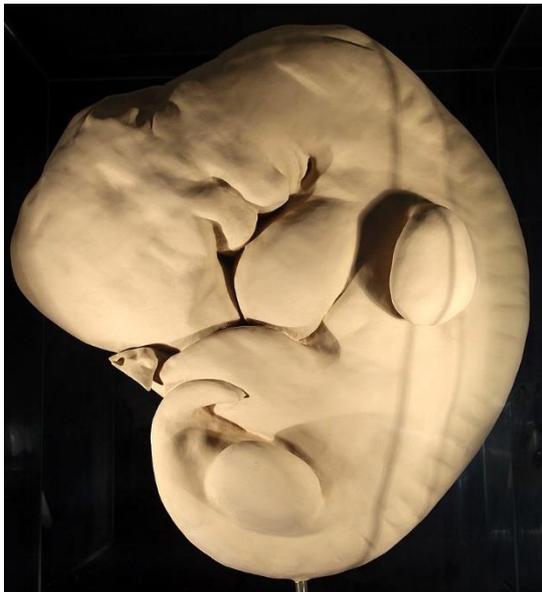
Die Herzkohärenz beschreibt die Harmonisierung, die Synchronisation von Herzschlag und Atmung. Es wurde festgestellt, dass sich bei positiven Emotionen wie Freude, Liebe oder Dankbarkeit Herz und Atmung synchronisieren, während Wut oder Angst, die Stresshormone im Körper produzieren, diese Balance aus dem Lot bringen. Mit Meditation, inneren Reisen oder Achtsamkeitsübungen kann man lernen, den Herzschlag zu senken und die Herzkohärenz zu erhöhen – das kann man heutzutage mit einfachen Biofeedback Instrumenten selber messen.

Studien in den USA haben gezeigt, dass Methoden, die die Herzkohärenz steigern, Symptome wie Angst- und Schlafstörungen lindern sowie Krankheiten wie Depressionen, Herzerkrankungen und Asthma günstig beeinflussen.

### **Embryologie – über Stille, Schutz und Inkarnation**

Embryologie ist für die Craniosacral Therapie von grosser Wichtigkeit, da die kreativen Bewegungen in dieser Phase immer noch als Ausdruck unserer Lebendigkeit wahrnehmbar sind. Ohne die embryologische Entstehung des Herzens detailliert beschreiben zu wollen, möchte ich ein paar Aspekte beleuchten, die uns zum Nachdenken anstossen.

- Während bis zur zweiten Woche nach der Befruchtung das Wachstum hauptsächlich nach aussen gerichtet ist, leitet der ‚Kreislauf‘ die Blutbewegungen in eine andere Richtung: Das Blut fliesst von der Peripherie zu einem Mittelpunkt, wo es zum Halt kommt, bevor es umkehrt und zurück zur Peripherie fliesst. Jaap van Wal schreibt: „Hier entsteht das erste wirkliche Zentrum im Embryo. (...) Erst gibt es das Strömen, und wo das zum Stillstand kommt, da entsteht das Herz.“ Tief in diesem stetig pulsierenden, kontrahierenden Herz ist diese Stille immer noch wahrnehmbar.
- Die Differenzierung der Blutgefässe beginnt etwa Mitte der dritten Woche nach der Befruchtung. Es bilden sich Blutinseln, die sich miteinander verbinden und primitive Herzschräuche bilden. Diese Gefässe nisten sich in die Herzanlage ein, die sich immer tiefer in den sich bildenden Embryonalkörper zurückzieht. Wenn das Herz gut eingemittet und geschützt ist, fängt es an zu schlagen (21. Tag).
- Erst bildet sich im Embryo das Nervensystem (die Neuralröhre und das Gehirn), dann das Herz. Die erste Bewegung ist nach innen, in einer Krümmungsphase rollt sich der Embryo in sich selbst. Das Gehirn legt sich auf das Herz, als ob die Entwicklung des Geistes zugleich die Seele schützt, bevor sich der Embryo in einer zweiten Phase streckt und sich der äusseren Welt öffnet. Für „Embryo-Philosophen“ ist die Entfaltungsphase der Prozess der Inkarnation, die Entstehung des „Ich“.



*Abbildung 3 Einrollen: Embryo am Anfang der zweiten Woche (das Herz ist im Zentrum, der Kopf lehnt sich an das Herz). Embryomodel von Blechschmidt, Universität Göttingen*



*Abbildung 4 Entfaltung: Embryo am Ende der zweiten Woche (der Embryo richtet sich auf). Embryomodel von Blechschmidt, Universität Göttingen*

## Wie die Craniosacral Therapie das Herz und das Kardiovaskuläre System unterstützen kann

Auf der physiologischen Ebene können Craniosacral Sitzungen

- Das Autonome Nervensystem ausgleichen, Sympathikus und Parasympathikus ins Gleichgewicht bringen.
- Den Nervus Vagus, der die Herzfrequenz moduliert, regulieren.
- Die Mobilität der Rippen verbessern und den Herzraum öffnen.
- Spannungen im Zwerchfell lösen und die Atmung vertiefen.
- Die Motilität (intrinsische Bewegungen) des Herzes stimulieren.
- Den Blutfluss unterstützen und den Blutdruck günstig beeinflussen.

Auf der emotionalen-seelischen Ebene können Craniosacral Sitzungen

- Traumata oder blockierte Emotionen ans Licht bringen, transformieren und integrieren.
- Durch Selbstwahrnehmung einen liebevollen Umgang mit sich selbst fördern.
- Einen Zugang zum eigenen „Ich“, zur eigenen Seele ermöglichen.
- Ein Gefühl der Zentrierung, der inneren Ruhe, herbeiführen.
- Erfahrungen der tiefen Stille oder der universellen Liebe ermöglichen.

### Herzgesundheit, Herzschutzfaktoren

Für mich ist es kein Wunder, dass gerade in unserer materialistischen, egozentrischen und leistungsorientierten Gesellschaft so viele Herzen erkranken. Ich hoffe, dass ich mit diesen Artikel aufzeigen konnte, dass das Herz mehr als eine mechanistische Pumpe ist, die den Blutkreislauf im Körper aufrecht hält. Ich empfinde das Herz tatsächlich als Sitz der Seele, eine innere Stimme, die mich leitet, eine Quelle der Stille, einen Ort des Rückzugs und unendlicher Liebe. Es gibt viele schöne, erfüllende Wege, unser Herz zu schützen, zu weiten, ihm Raum zu geben. Es gibt den kreativen Weg, den Liebesweg, den stillen Weg, den Naturweg... Wo könnte sich Dein Herz entfalten?

So viele Themen sind mit Herzsymptomen verbunden. Wenn Du betroffen bist, höre Deinem Herzen zu. Du könntest es/Dich fragen...

Wofür brennt mein Herz? Hat dieses „es“ Platz in meinem Leben?

Wage ich, es zu lieben? Liebe ich mich selbst? Liebe ich andere?

Weiss ich, wer ich bin? Erkenne ich meine Talente? Wofür bin ich hier?

Ist mein Leben im Fluss? Bin ich unter- oder überfordert? Bleibe ich stehen, oder folge ich meinem Weg?

Hat mein Leben einen Rhythmus? Gibt es neben den Herausforderungen Zeit für Erholung?

Bin ich offen für Spiritualität, habe ich Zugang zu etwas Grösserem als ich selbst?

Ich bin überzeugt, dass diese Fragen Dir helfen können, Deine Symptome zu reduzieren, Dein Herz zu schützen und mehr Erfüllung in Dein Leben zu bringen. Für einen persönlichen Austausch oder Craniosacral Behandlungen empfangen ich Dich gerne in der Praxis InnerJoy in Adliswil.

Geneviève Singh, Craniosacral Therapeuten ICSB



## Quellen

*Das Herz Berühren*, Kurs und Script von Marianne Brunner, Da-Sein Institut

*Herzensangelegenheiten - Rückenwind für ein herzgesundes Leben*, G. Koller, G. und H. Wögerbauer

*Embryologie aus Sicht der Craniosacral Therapie*, Diplomarbeit, R. Walther, Schule für Craniosacral Osteopathie R. Merkel

*Dynamische Morphologie und Embryologie*, Jaap van Wal, Osteopathie Schule Deutschland

*Zur Symbolik des Herzens*, M. Koradi, Artikel <http://phytotherapie-seminare.ch/wp-content/uploads/2016/01/symbolik-des-herzens.pdf>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Herzfrequenzvariabilit%C3%A4t>