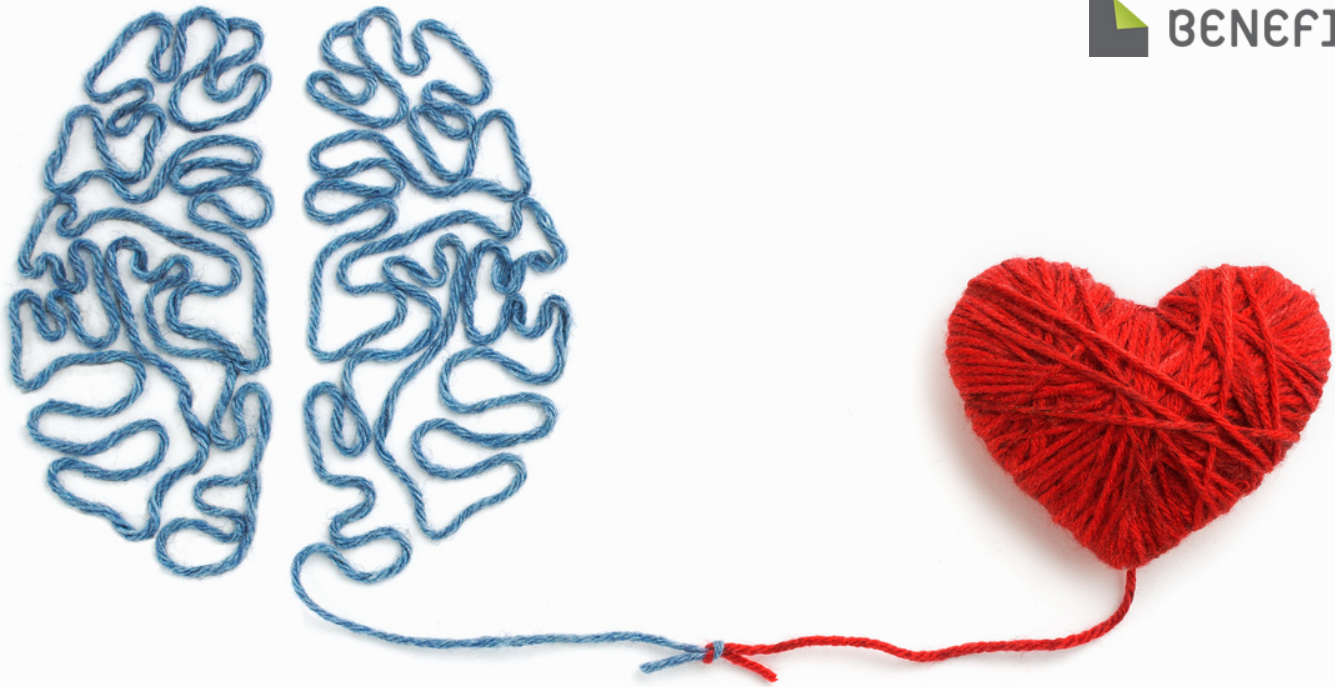




HERZ - GEHIRN - HARMONIE

HINTERGRUNDPAPIER



HERZ

Bei der "Herz-Gehirn-Harmonie"-Übung handelt es sich um ein selbst angeleitetes Training, das die Neuronen des Herzens und Gehirns in Einklang bringt. Dabei bauen wir Resilienz auf und Stress ab.

Durch die 3-minütige Übung haben wir einen Gesundheitseffekt, der die nächsten sechs Stunden anhält. Um diesen Effekt dauerhaft aufrecht zu erhalten, lohnt es sich, die Übung mehrmals am Tag durchzuführen.



GEHIRN

DIE ÜBUNG ALS AKUT- UND LANGZEITHILFE GEGEN STRESS

1. Mach es dir gemütlich!

Setze dich auf einen Stuhl und stell deine Beine auf den Boden. Du kannst die Übung aber auch im Stehen absolvieren.

2. Verlangsame deine Atmung

Lass deine Atmung langsamer werden. Schließe gerne deine Augen und schaue, dass du 3-5 Sekunden durch die Nase ein und wieder ausatmest.

3. Spüre deinen Herzschlag

Lege deine Hand auf dein Herz und versuche deinen Herzschlag zu spüren.

4. Sei dankbar

In diesem Schritt wollen wir ein positives Gefühl aktivieren. Sei hierzu für einen Moment dankbar für etwas, was du nicht als selbstverständlich hältst.

5. Visualisiere dir eine gewinnende Person

Stelle dir in diesem Schritt eine zu dir nahe Person vor, die sich gerade über etwas freut.

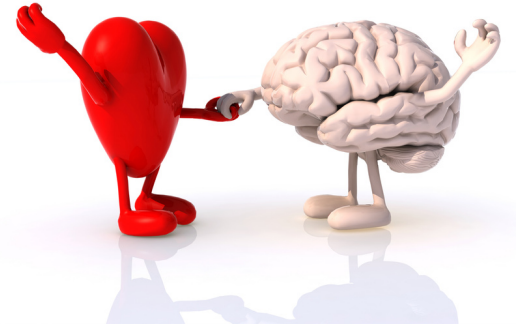
6. Lächeln

Auch diese Übung geht mit einem kleinen Lächeln leichter, verweile noch eine kurze Zeit in der langsamen Atmung, dem Spüren deines Herzschlages, der Dankbarkeit und dem Visualisieren einer dir nahestehenden, glücklichen Person.

DER BENEFIT EINER HARMONISCHEN HERZ-GEHIRN-BALANCE:

Der menschliche Körper funktioniert wie andere Systeme auch nur dann einwandfrei, wenn alle Bestandteile miteinander kommunizieren und harmonisieren können. Doch wofür ist es wichtig, dass Herz und Gehirn im Einklang sind?

Es hilft uns, nicht nur die alltäglichen Aufgaben strukturierter und stressfreier zu bestehen, sondern auch in Ausnahmesituationen bessere Entscheidungen zu treffen und stressresistenter zu sein. Auch Blutdruck und Atmung werden dauerhaft stabilisiert und helfen dabei, einen regelmäßigen Herzschlag zu entwickeln.



WER HAT'S "ERFUNDEN" BZW. HERAUSGEFUNDEN?



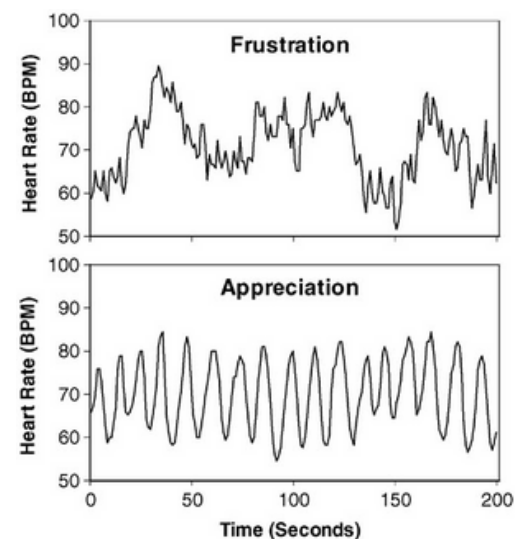
1992 fanden Forscher des Heart Math Institute heraus, dass nicht nur unser Gehirn Neuronen besitzt, sondern auch das Herz. Diese äußern sich meist bei dem Gefühl verliebt zu sein, wie ein schnelles Herzklopfen oder ein aufregendes Gefühl in der Brust. Jedoch hat das Herz auch Auswirkungen auf das Hirn: Es hilft bei der emotionalen Verarbeitung als auch bei der Verbesserung unserer Aufmerksamkeit.

BASIS DER HERZ-GEHIRN-KOHÄRENZ

Im Allgemeinen verstehen wir unter Kohärenz einen Zusammenhang zwischen zwei Faktoren. Bei der Herzkohärenz geht es vor allem um die optimale Synchronisierung der Rhythmen von Atmung, Herzschlag und Blutdruck.

Wie auch im Diagramm ersichtlich, reagiert unser Herz auf negative Gefühle wie Stress oder Frustration mit einem unregelmäßig steigenden bzw. sinkenden Herzschlag. Schaffen wir es aber in den Zustand von Zufriedenheit und innerer Ruhe zu kommen, schlägt das Herz in regelmäßigeren Abständen und gleichmäßiger. Jedoch muss hier angemerkt werden, dass ein gesundes Herz nie exakt gleichmäßig schlägt.

Die Reaktion auf Stress oder andere Gefühle kommt daher, dass das Gehirn via Neuronen durch das vegetative Nervensystem mit dem Herzen kommuniziert. Sendet das Gehirn Stresssignale, wirkt sich dies negativ auf unseren Herzschlag aus. Jedoch funktioniert die Kommunikation nicht nur einseitig. Neben dem Gehirn selbst sendet auch das Herz Signale ans Gehirn.



HERZ GEHIRN HARMONIE

DAS STECKT DAHINTER

FÜR WEN IST DIE ÜBUNG GEDACHT?

Die Übung zur Herz Gehirn Harmonie ist für jede Person jeglichen Alters gedacht. Sogar die Sondereinheiten der GSG 9 nutzen diese Methode. In den Niederlanden gehört sie bereits zur Grundausbildung der Polizei.

Dabei ist zu beachten, dass die Dauer der Übung drei Minuten beträgt. Der Gesundheitseffekt hält dabei bis zu sechs Stunden an. Die Übung kann beliebig häufig wiederholt werden.

Laut einer Studie der Uni Stanford sinken Stressempfinden und Konzentrationsstörungen bei Proband*innen, die täglich Übungen zur Herz-Gehirn-Kohärenz über einen Zeitraum von 6 Wochen machen, deutlich.

Ein weiterer Indikator zur Messung des Stresslevels ist die Herzfrequenzvariabilität. Diese zeigt uns wie das Herz auf unterschiedliche Reize wie bspw. Stress reagiert. Dabei kann ein Gerät, wie z.B. ein EKG, die Herzvariabilität während und vor der Übung messen und Aufschluss darüber geben, wie unterschiedlich das Herz in den Phasen schlägt.



WAS PASSIERT WÄHREND DER ÜBUNG IN UNSEREM KÖRPER?



Mit der langsamen Atmung senden wir unserem Gehirn das Signal von Ruhe und Entspannung. Da die Atmung Einfluss auf den Blutdruck als auch auf den Puls hat, werden diese ebenso gesenkt. Durch das Gefühl von Dankbarkeit produziert unsere Nebenniere weniger Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin - also weniger Stresshormone. Aber mehr Dopamin und Serotonin, die dazu führen, dass wir uns positiv und glücklich fühlen.

Mit der bildlichen Vorstellung einer uns nahestehenden Person, die glücklich ist, schüttet der Körper Oxytocin aus - auch allgemein als das "Kuschelhormon" bezeichnet. Dadurch fühlen wir uns nicht nur besser, sondern vorübergehend auch schmerzfreier.

QUELLEN:

BLÄSING, WIRKUNG VON HERZKOHÄRENZTRAINING AUF REAL-LIFE-STRESSOREN (2017)

ROLLIN MCCRATY, PH.D., MIKE ATKINSON. THE COHERENT HEART (2006)

GLEN REIN, LOCAL AND NON-LOCAL EFFECTS OF COHERENT HEART FREQUENCIES ON CONFORMATIONAL CHANGES OF DNA