

# Mit Herz und Verstand

Von Cornelia Schenk

Herzkohärenztraining im Einsatz  
zur Gesundheitsprävention.



Eine große Firma organisiert ein Symposium „Gesundheit und Führung“. Sie lädt mich ein, zum Thema Herzkohärenz einen Vortrag und einen Workshop zu halten. Das Programm beginnt mit einer Messung der Herzschlagvariabilität, die meist von Sportwissenschaftlern, die entsprechende Sensor- und Computertechnik einsetzen, durchgeführt wird. Sie zeigt an, ob das Herz in der Lage ist, Kraft und Rhythmus seines Schlagens an konkrete Situationen anzupassen. Medizinisch wird dies als Herzkohärenz bezeichnet.

Auf dem Monitor zeigt sich diese Kohärenz als harmonisches Wellenbild, in dem Beschleunigungs- und Bremsphasen des Herzschlags gleichmäßig aufeinanderfolgen. Doch die Gleichmäßigkeit täuscht. Beim gesunden Herzen differieren die Abstände zwischen den Herzschlägen leicht, je nach dem aktuellen Versorgungsbedarf des Körpers. Diese Variabilität der Herzfrequenz ist ein Maß für die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers auf äußere Reize.

In meinen Workshops arbeite ich bevorzugt mit einer Ärztin zusammen. Maria Goerdeler aus München verfügt über aktuelle Software-Programme zur Herzkohärenz- und

Stressmessung, die sie durch ihre langjährige medizinische Erfahrung kompetent auswerten kann. Die Probanden werden am Ohr über eine USB-Schnittstelle mit dem Computer verkabelt. Am Ohrläppchen wird der Herzschlag als Puls gemessen und mit einem speziellen Programm werden die minimalen zeitlichen Differenzen zwischen den Herzschlägen sichtbar gemacht.

Diese Differenzen zeigen, dass der Parasympathikus, und zwar genauer der Vagusnerv, der für die Steuerung des Herzens verantwortlich ist, seine Aufgabe gut erfüllt. Im Stress hingegen wird die parasympathische Reaktion unseres Körpers unterdrückt, der Herzschlag verfällt in einen starren Rhythmus – für den Mediziner Zeichen einer gravierenden Störung, die sich dann auch bei Maria Goerdeler auf dem Monitor zeigt. Schon in der Antike haben die Ärzte erkannt. So ist von Wang Shue aus China folgende Erkenntnis überliefert: *Wenn das Herz so regelmäßig wie das Klopfen eines Spechts oder das Tröpfeln des Regens auf dem Dach wird, wird der Patient innerhalb von vier Tagen sterben.*

Ganz so dramatisch ergeht es uns nicht gleich. Aber eine gestörte Herzschlagvariabilität kostet viel Energie, die uns

dann in wichtigen Lebensbereichen nicht mehr zur Verfügung steht. Herr E., leitende Position in der Firma, 52 Jahre alt, ist etwas irritiert, als er sich bei mir zu einem Coaching anmeldet. Man hatte ihm nach einer Messung seiner Herzschlagvariabilität empfohlen, etwas für seine Herzgesundheit zu tun. Herr E. versichert mir, er fühle sich fit und leistungsfähig. So einen Widerspruch zwischen Messwert und Befindlichkeit erlebe ich häufig bei Klienten. In der Regel weist das auf eine unzureichende Körperwahrnehmung hin. Viele rutschen nahezu ungebremst in einen Erschöpfungszustand, weil sie körperliche Warnsignale wie Müdigkeit und Unwohlsein permanent überhören: Sie wollen immer nur weiter funktionieren.

Ich bin kein Freund übertriebener Gerätemedizin. Doch bestimmte Klienten, und zu denen gehören stark beanspruchte Führungskräfte, lassen sich erst durch Maß und Zahl davon überzeugen, dass sie sich um ihre Gesundheit kümmern sollten. Auf Nachfragen erzählt mir Herr E., dass er eben nach Verhandlungen in Peking in die Firma zurückgekehrt sei und gleich heute nach Leipzig weiter müsse und dann nach Venedig fliege. Beim Nachdenken fallen ihm auch Episoden von Kreislaufstörungen ein: Herzklopfen vor einem Meeting, Unwohlsein und Schwindelgefühle am Morgen. Auch privat läuft einiges schief. Seine Frau ärgere, dass er kaum zu Hause sei, seine Kinder seien enttäuscht, dass er so wenig mit ihnen unternehme. Manchmal glaube er, seine Familie zerbreche. Aber was solle er machen? Er stecke nun mal fest in der Arbeit. Er trage Verantwortung. Und er sieht nur eine Lösung: durchhalten und weiter funktionieren.

Natürlich wird Herr E. einen Kardiologen konsultieren, um diesen „Befund“ abklären zu lassen. Im Coaching klären wir, wie er auch selbst aktiv werden und seine Herzschlagvariabilität fördern kann. Der Stress lässt den Herzschlag zu einem unangenehmen Erlebnis werden, was sich nicht selten als Panikattacke äußert. Optimale Voraussetzungen für Kreativität, Konzentration und Leistungsfähigkeit liegen dann vor, wenn Herz, Gehirn, Immunsystem, Stoffwechsel, Kreislauf und Atmung im kohärenten Zustand harmonisch zusammenspielen. Diesen Zustand mit geeigneten Maßnahmen zu unterstützen, ist der Inhalt eines Herzkohärenztrainings.

Gewissermaßen aus dem Notfallkoffer kommt eine der einfachsten und sinnvollsten Übungen in einer belastenden Situation, wenn uns zum Beispiel vor Schreck der Atem stockt: erst einmal gründlich ausatmen statt die Luft, wie üblich, anzuhalten. Beim Ausatmen stimulieren wir den Vagusnerv, der für unsere körperliche Entspannung sorgt und unseren Herzschlag beruhigt. Verstärken können wir diese erste Hilfsmaßnahme, wenn wir uns beim Ausatmen auf etwas Angenehmes konzentrieren, eine schöne Erinnerung, einen erlebten Moment des Wohlbefindens. So findet unser



## Theaterskills für Trainer und Coaches

**Start am 11. Juli 2014**  
6 Module à 3 Tage

**Wo: Raum Stuttgart**

**Was:** Übungen, Spiel-Einheiten und Theorie aus der professionellen Theaterarbeit und ihre Integration in Beratungs-Settings. „Learning by doing“ durch viel Spaß am Spiel in vertrauensvoller, wertschätzender und kreativer Atmosphäre.

**Themen:** Szenisches Spiel und Rollenarbeit, Impro-Training, Standbild und Bewegung, Straßentheater, Forum-Theater, Aufstellungen, Rollenspiel, NLP, gemeinsame Aufführung

**Wer:** Klaus Frommer-Eisenlohr, Lehrcoach und -trainer DVNLP, Supervisor DGSv, Theaterpädagoge (BuT), bildet seit 1994 Theaterpädagogen aus.

**Info:** Klaus Frommer-Eisenlohr, Tübinger Akademie / Tübinger Institut für NLP • Friedrichstraße 7, 72138 Kirchentellinsfurt • [info@tuebinger-akademie.de](mailto:info@tuebinger-akademie.de)  
Tel: 07121 600131 • [www.tuebinger-akademie.com/theater](http://www.tuebinger-akademie.com/theater)

Herz zur Kohärenz zurück. Wir haben wieder Energie, können klare Gedanken fassen und Lösungen finden.

Entscheidend ist auch unser Emotionsmanagement, und so manchen Workshop-Teilnehmer irritiert es, dass es bei den Übungen ganz ohne Gefühlsebene nicht geht. Neurobiologisch können wir unsere Gefühle als Körpersignale einordnen. Sie mögen im Kopf, besser im emotionalen Gehirn entstehen, wahrgenommen werden sie aber als körperliche Zustände, als sogenannte somatische Marker. Es ist der Schreck, der uns in die Glieder fährt, die Angst, die uns in den Knochen oder im Nacken sitzt. Oder der Stachel, der uns im Fleische steckt.

Herzkohärenz zu trainieren heißt also, vor allem mit negativen Gefühlen, die die Herzgesundheit schwächen, besser umzugehen. Wer seinen emotionalen Stress und damit verbunden die negativen Emotionen wie Angst, Unzufriedenheit, Wut und Ärger zu erkennen und zu verändern lernt, kann ernsthaften Herzerkrankungen effizienter entgegensteuern als mit Ausdauersport. Das wies der amerikanische Psychiater James Blumenthal nach.

Mit diesem Training will ich meinen Workshop-Teilnehmern und Coaching-Klienten eine Anleitung zur Selbsthilfe geben, eigenverantwortlich für ihre Herzgesundheit sorgen zu können. Das Herzerleben hinterlässt einen starken körperlichen Nachhall, was auch an den Metaphern deutlich wird, in denen die Teilnehmer davon sprechen: dass ihnen das Herz bis zum Hals klopft, bis zum Zerspringen schlägt oder in die Hose rutscht. Das Wissen darüber, was sie selbst verändern können, wirkt motivierend für sie. Viele melden zurück, dass sie leistungsfähiger, konzentrierter, weniger vergesslich seien, dass es ihnen leichter fällt, Probleme zu lösen und gelassener mit Konflikten umzugehen. Manche sagen: Jetzt gleiten unangenehme Dinge an mir ab wie Wasser, verletzte Bemerkungen nehme ich nicht mehr so persönlich.

Das entspricht den Ergebnissen zahlreicher Studien, die zeigen, dass durch eine Schulung zur Kohärenz des Herzrhythmus nicht nur der körperliche Stress, sondern auch der emotionale und soziale Stress abgebaut werden konnte. Das bewusste Integrieren von Gefühlen der Liebe, Dankbarkeit, Freude verändert die Physiologie des Herzschlags, er wird kohärent, wie man in bildgebenden Verfahren eindeutig nachweisen kann. Ein kohärenter Herzrhythmus normalisiert den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, vertieft die Atmung, unterstützt den Hormonhaushalt. Herzkohärenz sorgt dafür, dass sich das sogenannte Jugendhormon DHEA erhöht und das Stresshormon Kortisol unterdrückt wird, welches Konzentration und Gedächtnisleistungen stört und für den zellulären Alterungsprozess sowie hohen Blutdruck verantwortlich ist. Herzkohärenz wirkt Depressionen, Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Schmerzen, Ängsten und einem permanenten Energiemangel entgegen.

Herr E. fand letztlich über das Herzkohärenztraining zur Gelassenheit in belastenden Situationen. Er spüre jetzt sogar zusätzliche Energie, sich wieder um seine Familie zu kümmern. Im Coaching berichtet er von Momenten, in denen ihm regelrecht das Herz aufgegangen sei. Herr E. hat recht. Der Volksmund weiß es schon lang, und die Messungen der Herzschlagvariabilität bestätigen es: Das Herz ist mehr als nur ein Pumpmuskel, es ist der Sitz unserer Gefühle. Und ein kohärenter Herzschlag ist die physiologische Basis für unsere Liebesfähigkeit.

In unserem Workshop nähern sich die Teilnehmer der Antwort auf die magische Frage: Was spürst du in deinem Herzen? Auf dem Monitor kann Maria Goerdeler ihnen nahebringen, wie ihr emotionales Gehirn und ihr Herz miteinander kommunizieren. Anschließend biete ich jene Übungen zum Training an, die zur Verbesserung der Herzkohärenz beitragen und in den individuellen Alltag integriert werden können. Die Teilnehmer lernen zum Beispiel, wie sie mit dem Atemrhythmus, aber auch mit ihren Gedanken

und Vorstellungen (und damit verbunden: angenehmen oder unangenehmen Gefühlen), ihren Herzschlag beeinflussen können.

Diese Übungen motivieren uns zu einem bewussteren Umgang mit unseren Körpergefühlen als bisher. Mit einer abschließenden Messung am Ende des Workshops können wir Veränderungen am Bildschirm sehen. Wie hieß es schon bei Schiller? „*Es ist der Geist, der sich den Körper baut.*“ Führungskräfte können ebenso davon profitieren wie Tumorpatienten und Menschen mit Panikattacken oder in belastenden Lebenssituationen. Laut dem Robert Koch-Institut ist die Zahl der psychosomatischen Befindlichkeitsstörungen in den zurückliegenden zehn Jahren um bis zu 46 Prozent gestiegen. Mit dem Herzkohärenztraining lässt sich an der Schnittstelle Körper/Geist ein Beitrag zur Gesundheit leisten.

#### Literatur:

- David Servan-Schreiber (2004): Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. München: Kunstmann-Verlag
- Cornelia Schenk: Gebrochene Herzen. Kann man sie heilen? In: Existenz und Logos, Heft 16/2008, S.29–47
- Cornelia Schenk (2012): Vom Sinn der Krankheit. Die Kunst, in schweren Tagen ein gutes Leben zu führen. München: Dotbooks
- Johann Caspar Rüegg (2011): Mind & Body. Stuttgart: Schat-tauer
- Antonio Damasio (2004): Descartes' Irrtum – Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. Berlin: List-Verlag
- Otto Benkert (2005): Stressdepression. Warum macht Stress depressiv? Warum macht die Depression das Herz krank? München: Verlag C.H. Beck



**Cornelia Schenk**, Logotherapeutin und Orientierungscoach, Buchautorin. Jüngste Veröffentlichung: „Vom Sinn der Krankheit“ (Dotbooks 2012).  
Website: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)