

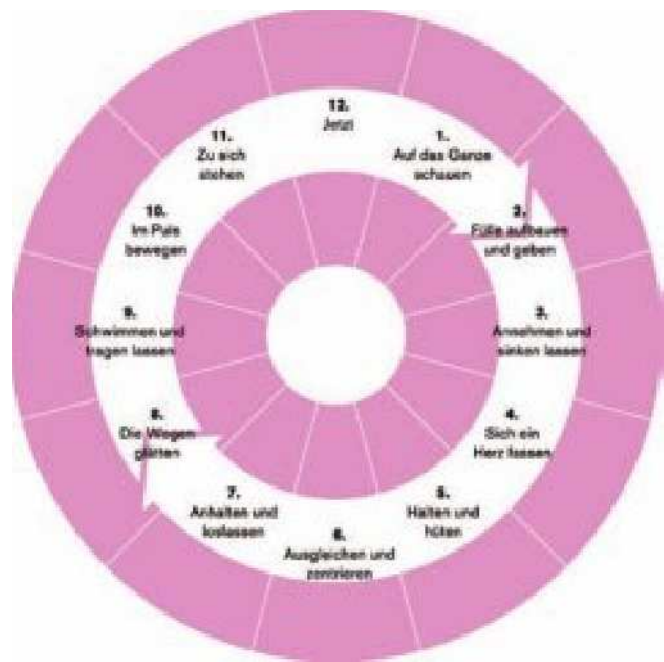
## DAS HERZ STÄRKEN

Das Herz leidet mit: Dauerhafte emotionale Belastungen in Verbindung mit einer ungesunden Lebensweise können zu einer Schädigung des Herzens führen. Die HerzKreis-Übungen leisten einen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge des Herzens und dienen auch der Rehabilitation bei Herzkrankheiten.

Herz-/Kreislaufkrankungen verursachen die höchsten Krankheitskosten und sind nach wie vor die häufigste Todesursache. Neben den rein organischen Ursachen gerät der moderne Lebenswandel immer mehr in den Verdacht, einen wesentlichen Anteil an der Schädigung des Organs zu haben. Emotionale Überlastung, innerer Druck, Zeithetze, Beziehungskonflikte daheim und bei der Arbeit, hohe Ansprüche an uns selbst, kurz gesagt: äußerer und innerer Stress versetzen uns in eine andauernde Hab-Acht-Stellung, die das Herz durch Erhöhung der Herzschlagfrequenz und des Blutdruckes ständig vermehrt Energie bereitstellen lässt. Denn die Biologie des Menschen versteht Stress immer als Vorbereitung auf eine körperliche Handlung. Es ist daher hilfreich, die Wahrnehmung für den Körper zu steigern, um die mentalen Bewältigungsmuster zu erhöhen. Die heute vorliegenden psychosomatischen Erkenntnisse lassen vermuten, dass das Herz ein besonderes Organsystem darstellt, das von der körperlichen Grundeinstellung ebenso abhängig ist wie von der emotionalen und mentalen Konstitution und daher von verschiedenen Seiten her unter Druck geraten kann.

Der „HerzKreis“ wurde speziell für Menschen mit Herzproblemen entwickelt und kann schnell und unkompliziert in den Alltag eingebaut werden. Das Übungsprogramm besteht aus zwölf Bewegungs- und Halteübungen, die kreisförmig ineinander übergehen (s. Abb. rechts). Entwickelt wurden die Übungen von den Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Alvis

Gaußmann und Michael Schmidt. Ziel der HerzKreis-Übungen ist das innere Umschalten auf eine herzentlastende Einstellung zu sich selbst, zu anderen und zur eigenen Umwelt. Die Übungen vereinen Bewegung, Atmung, Entspannung mit emotionalem und kognitivem Training. Die Bewegungen bauen sich im Kreis aufeinander auf. Jeder Bewegungsschritt im HerzKreis leitet an, eine besondere Qualität der Intelligenz des Herzens zu verkörpern.



Auf das eigene Herz zu hören ist im täglichen Leben leichter gesagt als getan. Wie kann das gehen, bei all den Ansprüchen, die ständig an uns herangetragen werden? Michael Schmidt empfiehlt, den Atem dafür zu nutzen: „Ich nehme mit dem Herzen Kontakt auf, indem ich bewusst da hin atme. Atem ist ja Geist, so komme ich innerlich in Kontakt und dann kann das Herz antworten. Und es antwortet immer, wenn es gefragt wird. Die Frage dazu lautet: Was ist in dieser Situation mein Herzenswunsch?“ Der Atem ist die Brücke zwischen den drei Zentren der Intelligenz.

Im HerzKreis gibt es drei Tore der psychosomatischen Bewegung: das Tor zur Erde, das Tor zum Herzen und das Tor zum Himmel.

Übung: Das „Tor zum Herzen“ öffnet den Zugang zu unserer Gefühlswelt und hilft bei der Verarbeitung von Gefühlen.



Bei dieser Übung liegen die Hände vor dem Herzen übereinander, die linke über der rechten, die Finger sind leicht gespreizt, die Kuppe des linken Daumens berührt die Kuppe des rechten Zeigefingers, die Kuppe des rechten Daumens berührt die Kuppe des linken Zeigefingers. Die kleinen Finger liegen waagrecht entlang der Handkante der anderen Hand auf der Höhe des Rippenbogens. Die Hände kommen so auf der unteren Mitte des Brustkorbes zu liegen und umfassen die Herzregion. Die innere Haltung: Unter dem Schutz der Hände kann sich das Herz mit dem Einatmen weiten und dehnen. Der Brustkorb kann weich und durchlässig werden. Emotional kann der Atem beim Ausatmen überfließen in die Weite. Der Atem geht leicht und ohne Reibung. Beim Einatmen steigt der Atem aus dem Bauch und entfaltet sich in die Brust. Beim Ausatmen strömt der Atem nach allen Seiten.

## DAS HERZ



Anatomisch gesehen liegt unser Herz hinter dem Brustbein in der Mitte der vorderen Brustwand. Es ist ein Hohlmuskel, der etwa die

Größe einer geballten Faust hat und 300 bis 500 Gramm wiegt. Zieht das Herz sich zusammen (Systole), pumpt es sauerstoffreiches Blut aus der linken Herzkammer in die Hauptschlagader und in den großen Körperkreislauf; gleichzeitig pumpt es aus der rechten Herzkammer verbrauchtes Blut in die Lungenarterie, damit es dann in der Lunge erneut mit Sauerstoff angereichert werden kann. Dehnt das Herz sich dann aus (Diastole), strömt das mit Sauerstoff angereicherte Blut aus der Lunge über die Lungenvene in den linken Vorhof. Von dort aus gelangt es dann durch die Mitralklappe in die linke Kammer, um von dort mit der nächsten Kontraktion (Systole) in den großen Kreislauf gepumpt zu werden. Jede Minute vollbringt das Herz eine gewaltige Leistung: Es zieht sich 60 bis 90 Mal zusammen, bei körperlichen und seelischen Belastungen wesentlich öfter. In der Stunde schlägt unser Herz über 4.000 Mal. Diese Kontraktion des Herzens spüren wir als Pulsschlag. Pro Herzschlag werden etwa 70-75 ml Blut in die Aorta gepumpt, das sind in der Minute fünf bis acht Liter Blut, die durch den Körper befördert werden.