

Woher dein Stress und deine Angst tatsächlich kommen

gefunden auf [collectiveevolution](#), geschrieben von [Rajie Kabli](#), übersetzt von Aoween



Ich habe wirklich das Vergnügen, das HeartMath Institut in Boulder, Kalifornien zu besuchen.

Ich hatte wirklich keine Idee, was ich von einer Organisation zu erwarten hätte, die die Macht/Kraft und Intelligenz des Herzens erforscht, aber ich stellte mir etwas gleichzeitig klinisches und einladendes vor, so paradox das auch klingen mag.

Mein Verstand war ein wenig durcheinander gewirbelt als ich hoch auf einem Berg angekommen war, nachdem ich einige kurvenreiche Strassen, welche von Bäumen gesäumt waren, entlang gefahren war und umgeben von guten Schwingungen rundum. Es war wunderschön. Es ergibt jedoch Sinn, nicht wahr? Wir haben es mit Herzensangelegenheiten zu tun. Und ich würde bald entdecken, wie wichtig diese Dinge für das Leben sind. Ich begann zu verstehen was geschieht, wenn unser Verstand und unser Herz nicht aufeinander ausgerichtet sind. Vielleicht kannst du es auch erfassen.

Herzintelligenz

Unser Herz ist nicht einfach ein Organ, welches automatisch funktioniert und immun gegenüber den Freuden und dem Stress der Welt ist. Es ist intelligent. Es zieht einige Dinge anderen vor, und es kann in Kohärenz mit anderen Funktionen unseres Körpers gleiten, was uns zu einer optimalen Handlungsweise führt. Die schöne Sache ist, dass es eine Wissenschaft gibt, um dies alles zu ergründen und nachzuweisen. Forscher haben folgendes gefunden:

- *Das Herz eines Fötus beginnt zu schlagen, bevor sich das Gehirn gebildet hat.*
- *Es gibt eine ständige 2-weg Kommunikation zwischen Gehirn und Herz.*
- *Das Herz sendet mehr Information an das Gehirn als das Gehirn zum Herzen.*
- *Das Herz sendet Signale zum Gehirn, welche uns in Bezug auf unsere Entscheidungen beeinflussen.*

- *Das Herz hilft viele Systeme des Körpers zu synchronisieren, sodass sie harmonisch miteinander arbeiten.*
- *Die Herzsignale beeinflussen besonders die Hirnzentren, die in strategisches Denken, Reaktionszeiten und Selbstregulation involviert sind.*

Ich weiss nicht, wie das bei dir ist, ich jedenfalls bin ein Denker. Ich mag es, alles zu Tode zu analysieren, sogar, bis es zu einem Fehler kommt. Mein Verstand mag Muster, Wiederholung und Logik. Er mag es zu schlussfolgern wie Dinge so geworden sind, wie sie sind, und mein Verstand kann sich manchmal anfühlen wie ein konfuses Durcheinander von Gedanken und Ideen, wenn ich andauernd frage „warum“. Mein Herz (wenn ich mich endlich darauf einstimme), andererseits ist ganz einfach und direkt, fast unglaublich einfach zu verstehen.

Aber ich habe gelernt, dass das Herz in der Regel so wirkt. Es spielt keine Spiele oder versucht eine Meinung zu begründen – es weiss einfach. Das ist manchmal schwer zu akzeptieren. Doch im Laufe dieser Reise begann ich das „warum“ loszulassen und den wirklichen Fokus auf das wie zu lenken. Wie ist der Prozess? Wie bewegt sich etwas? Wie fühlt sich Eigenermächtigung an?

Der Stress, der aus der Disharmonie zwischen Verstand und Herz kommt, führt in der Regel zu Gefühlen von Angst, Depression, Ärger, Furcht und Verwirrung. Manchmal in extremen Fällen kann sich diese Disharmonie in Form einer physischen Erkrankung manifestieren. Dein Herz kennt die Wahrheit auch, wenn dein Verstand sie noch nicht erfasst hat: du willst aus der Beziehung heraus, du hasst deinen Job, du hast einen Fehler gemacht und du bist zu stolz ihn zuzugeben – dein Herz weiss das, aber dein Verstand versucht seinen Weg aus dem Gefühl zu begründen.

Er kommt mit so vielen Ausreden, um zu vermeiden, das zu tun, was dein Herz sagt – „Er ist ein netter Kerl“ oder „aber ich mache eine Menge Geld“ oder „sie machen mich wütend.“ – aber etwas zu tun, was nicht wahr ist für dich, bringt dir Leid. Immer. Egal wie klein oder wie gross die Sache ist, diese falsch ausgerichteten Aktionen verursachen in unserem mentalen, emotionalen, spirituellen und physischen Körper Chaos an und führen zu chronischem Stress.

In einer Studie fand das HeartMath Institut heraus, dass „negative oder stressige Emotionen das Nervensystem aus der Synchronisierung bringen und unser Herzrhythmus durcheinander brachte. Dies wiederum belastete das physische System und hatte einen negativen Einfluss auf die mentalen Funktionen.“

Sie haben Leute an einen Apparat, emWave genannt, angeschlossen, sodass sie auf einem Monitor ihren momentanen Herzrhythmus sehen konnten. Interessanterweise, wenn sie Wertschätzung, Liebe, Fürsorge und Dankbarkeit fühlten, nahm die Balance im Nervensystem zu und produzierte sanfte, harmonische, sinuswellenförmige „Kohärenz“. Wenn du dich in einem kohärenten Status befindest, verringert sich jeglicher Stresszustand. Dann kannst du überraschenderweise klarer denken und deine emotionalen Reaktionen besser regulieren.

So wie ich es verstanden habe, kann das Herz Mitgefühl empfinden, doch es weiss nichts über Zustände wie Ärger, Frustration und Traurigkeit. Ich glaube, das sind Bereiche des Verstandes. Ich glaube nicht, dass Ärger aus dem Herzen kommt, und ich frage mich, ob Traurigkeit aus dem authentischen Herzen kommen kann. Das führt mich dazu zu überlegen – ist ein „gebrochenes Herz“ wirklich jemals ein „gebrochenes Herz“? Ich gebe zu, es ist nicht leicht,

zwischen der Führung des Herzens und den mentalen/emotionalen Überzeugungen, die oft unsere Gedanken formen, zu unterscheiden. Allerdings ist es ein gutes Gefühl zu wissen, dass es durch Übung immer leichter wird, die Herzenswahrheit zu erkennen und von dem mentalen Wirrwarr zu unterscheiden.

Es ergibt für mich auch Sinn, dass, wenn der Herzrhythmus ein sehr ausgeprägtes Kohärenzmuster annimmt, wir dann vielleicht unseren Lernprozess beschleunigen können, indem wir das rhythmische Feedback des Herzens wie das emWave beobachten. Sehen ist glauben, wie man sagt, und zu sehen, wie der Herzrhythmus sich ändert, wenn ich mich auf ihn ausrichte, erfüllt sowohl mein Herz und auch meinen Verstand. Es fühlt sich fast so an, dass Spiritualität und Technik zusammenkommen, um uns harmonisch voranzubringen.

Ein weiterer Punkt, der zu erwähnen ist, ist, dass es manchmal, wenn du eine emotionale Empfindung fälschlicherweise für ein Zeichen der Herzkommunikation hältst und ihr folgst, dass du dich irgendwo befindest, wo du nicht sein wolltest. Unterscheidung, Versuch und Irrtum – sind alles Teile der Praxis des dich-immer-mehr-auf-dein-Herz-Ausrichtens, was dir in der Folge dazu verhilft, weniger Stress und Angst zu erleben.

Sätze wie „Folge deinem Herzen“, „Lege dein Herz hinein“ und „Hör auf dein Herz“ können als Klischee aufgefasst werden. Sie drücken allerdings eine viel tiefere Wahrheit über unsere Herzqualität aus.