

Herzkohärenz

Unser Herz ist nicht nur ein Organmotor, sondern reagiert auch auf äussere Geschehnisse, auf Menschen und Emotionen. Es gibt also eine Herz-Hirn-Verbindung, die seit Jahren von Kardiologen und Psychiatern erforscht wird.

Franziska Kiener Ritler

Wir nehmen verschiedene innere und externe rhythmische Bewegungen wahr. Es gibt Rhythmen, die wir deutlicher wahrnehmen, wie beispielsweise den Tag- und Nachtrhythmus oder unseren Atem- und Herzrhythmus. Andere rhythmische Abläufe erfolgen ausserhalb unserer direkten Wahrnehmung, wie zum Beispiel die Funktionstätigkeit der Organe, das Fliessen verschiedener Körperflüssigkeiten wie die Zirkulation des Blutes, der Lymphflüssigkeit oder der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Es sind rhythmische Bewegungen, die nach gegebenen inneren und äusseren Gesetzmässigkeiten erfolgen und vor allem zu der Erhaltung des inneren Gleichgewichtes, der Homöostase dienen.

In der Atemtherapie sind der Atemrhythmus und Einflüsse, die auf die Atmung wirken, im Fokus unserer Aufmerksamkeit. Unsere Atmung reagiert unmittelbar auf alles, was uns innerlich und äusserlich bewegt.

Faktoren, die unsere Atmung mitbestimmen, sind beispielsweise körperliche Einflüsse wie Krankheit, Grad der körperlichen Anstrengung, die Haltung, die wir einnehmen, oder die Grundspannung der Muskulatur und die allgemeine körperliche Konstitution.

Auch innere Einflüsse wie positive oder negative Gefühle, Umgang mit Stress, innere Lebenseinstellungen, Umgang mit Nähe und Distanz und äussere Lebensumstände wie Lebensrhythmus, soziales Umfeld oder berufliche Tätigkeit sind weitere Beispiele.

Die Liste liesse sich beliebig erweitern, so vielfältig wirken verschiedenste Faktoren auf unsere Atmung ein.

Alle Einflüsse fordern eine Anpassungsleistung von uns und unserem Körper und an die sich dauernd wechselnden inneren und äusseren Lebensumstände. Weiter wird deutlich, dass unsere Atmung ein Bindeglied zwischen äusserer und innerer Bewegung ist und, wenn sie frei fliesst, für ein dynamisches Gleichgewicht sorgt.

Es ist nicht nur die Atmung, die diese Anpassungsleistung vollbringt: Weitere Funktionen unseres Körpers sorgen für einen Ausgleich.

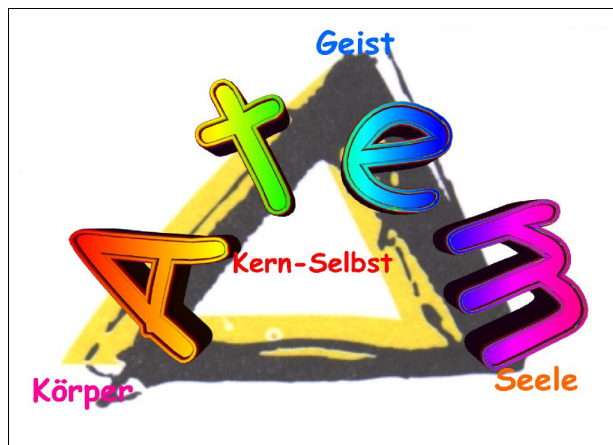
Herzkohärenz

Im Buch des Mediziners und Psychiaters David Servan-Schreiber «Die neue Medizin der Emotionen» beschreibt der Autor, wie unser Herz bei positiven oder negativen Emotionen reagiert, und dass es Zusammenhänge zwischen den Emotionen, dem vegetativen Nervensystem und dem Herzen gibt.

Alte Volksweisheiten beschreiben seit langem einen engen Zusammenhang zwischen Emotionen und der reinen funktionalen und physiologischen Tätigkeit des Herzens.

«Herzensangelegenheiten», «von Herzen geben» oder «ein herzensgütiger Mensch» weisen auf eine besonders engagierte positive Einstellung der Akteure hin.

Mit «Herzblut» geht man mit innigster Überzeugung zur Sache. Mit der «Hand auf dem Herzen» zeigen wir unsere persönliche Berrührtheit. Emotionelle Überlastungen kommen zum Ausdruck in Wendungen wie «an einem gebrochenen Herzen sterben», «ein Herz aus Stein haben» oder «es wird mir schwer ums Herz» und sind weitere Hinweise auf diesen untrennbaren Zusammenhang.



Unser Herz ist der Motor des Kreislaufes, der die Blutzirkulation gewährleistet. Der Sinusknoten steuert den Herzschlag und ist ein eigenständiges und autonomes Erregungszentrum. Das vegetative Nervensystem beeinflusst die Herzfrequenz, die Erregungsgeschwindigkeit und Kontraktionskraft des Herzens. So beschleunigt beispielsweise Stress den Herzschlag, bei Entspannung hingegen schlägt es langsamer.

Servan-Schreiber beschreibt in seinem Buch, dass seit etwa zwanzig Jahren mehrere Kardiologen und Psychiater sich mit diesen Zusammenhängen befassen. «Wie sie entdeckten, ist Stress, was Herzkrankheiten betrifft, ein noch grösserer Risikofaktor als Rauchen. Wenn das emotionale Gehirn aus den Fugen gerät, leidet das Herz darunter und gibt schliesslich auf. Die überraschendste Beobachtung ist jedoch, dass dieses Verhältnis umkehrbar ist! Das Gleichgewicht unseres Herzens beeinflusst ständig unser Gehirn» (Servan-Schreiber 2006, 50).

Unsere Emotionen haben ihren Sitz in einem Teil unseres Gehirns, dem limbischen System. Das limbische Gehirn kontrolliert auch körperliche Funktionen wie beispielsweise die Atmung, den Herzrhythmus, den Blutdruck, den Appetit, den Schlaf, das Immunsystem und sorgt für ein physiologisches Gleichgewicht (vgl. ebd., 36).

Bei Emotionen, wie zum Beispiel bei Ärger, Angst, Wut oder Frustration wird der Rhythmus des Herzschlags ungleichmässig und es schlägt chaotisch. Positive Emotionen wie beispielsweise Liebe, Wertschätzung, Freude, Wohlgefühl, Dankbarkeit, Mitgefühl oder posi-

In der Atemtherapie sind der Atemrhythmus und Einflüsse, die auf die Atmung wirken, im Fokus unserer Aufmerksamkeit.

tive Erinnerungen führen hingegen zu gleichmässigen Pulsveränderungen, zur so genannten **Herzkohärenz**. Auf einem EKG lässt sich das in Form von deutlich regelmässigeren, sinusförmigen Wellenlinien ablesen.

«Der Zustand der Kohärenz beeinflusst auch die anderen physiologischen Rhythmen, vor allem die natürlichen Schwankungen des Blutdruckes und der Atmung gleichen sich rasch der Herzkohärenz an, und alle Systeme stimmen aufeinander ab» (ebd., 64).

Chronischer Stress oder langfristige seelische Überforderung fordern ihren Tribut, indem der Rhythmus des Herzschlages über längere Zeit aus den Fugen gerät. Mit der Zeit «verlernt» das fein aufeinander abgestimmte Zusammenspiel von Emotionen, verschiedenen Anteilen des Nervensystems und das Herz in der Folge, wieder in den kohärenten Zustand zurückzufinden.

Nach Erkenntnissen des Autors leiden deshalb immer mehr Menschen an Stress-, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, chronischen Erschöpfungszuständen, Angst oder Depressionen.

Angenommen, dass das Gleichgewicht des Herzens das Gehirn tatsächlich beeinflusst, ist es deshalb vorstellbar, dass mittels eines so genannten Herzkohärenz-Trainings das physiologische Gleichgewicht optimiert werden kann.

Es wurden dafür Programme auf der Basis eines Biofeedbacksystems entwickelt, die Pulsveränderungen aufzeichnen und in Form von akustischen und visuellen Signalen dem Anwender aufzeigen, ob sein Herz «kohärent» oder chaotisch schlägt. Der Anwender kann in der Folge diese physiologischen Vorgänge bewusst wahrnehmen und somit die Herzkohärenz trainieren. Er erlebt in der Folge bewusst mit, wie sich dieses System in eine «günstige» Richtung verändert. Durch dieses Herzkohärenztraining wird erreicht, dass sich mit der Übereinstimmung zwischen dem Herzen und dem emotionalen Gehirn gleichzeitig auch das autonome Nervensystem, das vegetative Gleichgewicht des Sympathikus/Parasympathikus stabilisiert.

Der Autor weist aber auch darauf hin, dass es auch ohne Computer möglich ist, den kohärenten Zustand zu erreichen (vgl., ebd., 68).

Er beschreibt eine Übung in seinem Buch, wie die Herzkohärenz erreicht werden kann.

Zuerst geht es darum, die Aufmerksamkeit nach Innen zu lenken und zwei Mal langsam und tief einzuatmen. Man sollte jeden Atemzug bis zum Ende des Ausatmens bewusst erleben und einige Sekunden Pause einlegen, ehe man weiteratmet. Bei dieser Übung sollte man das Bewusstsein leeren und die Aufmerksamkeit auf die Herzgegend richten. Die weiteren Atemzüge sind mit der Vorstellung zu atmen, dass man direkt durch das Herz atmet. Jede Einatmung bringt den notwendigen Sauerstoff in diesen Bereich, jede Ausatmung entfernt alle überflüssigen Abfallstoffe. «Verfolgen Sie ganz bewusst die langsamen, fließenden Bewegungen des Einatmens und des Ausatmens, mit denen das Herz sich in diesem Bad frischer, reinigender und beruhigender Luft wäscht». (ebd., 70 f). Beim dritten

Schritt geht es darum, sich mit der Empfindung von Wärme und Ausdehnung mit Unterstützung der Gedanken und Atmung im Brustbereich vertraut zu machen.

Man kann die Übung auch intensivieren, in dem man sich beispielsweise ein inneres Bild schafft, das ausgefüllt ist mit positiven Gefühlen wie Liebe, Dankbarkeit oder Freude.

Elemente der Atemtherapie

Diese Methoden, die Herzkohärenz zu üben, sei es in Form von einem wissenschaftlichen Verfahren des Herz-Biofeedbacks oder auch in Form der oben beschriebenen Übung, beinhalten Elemente der Atemtherapie wie:

- **Die Aufmerksamkeit nach innen lenken.** Das Körperbewusstsein wird vertieft und die eigene Atembewusstheit gefördert. Durch die innere Achtsamkeit lernen wir, mit uns selbst und mit unserem Körper umzugehen. Wir lernen, was uns gut tut und was nicht. Durch das Hineinspüren erleben wir, unsere Aufmerksamkeit auf unsere Befindlichkeit zu fokussieren.
- **Die Atmung:** Durch die Vertiefung der Atmung wird der Parasympathikus des vegetativen Nervensystems stimuliert und die physiologische «Bremse» getätigt. «Ruhiges und entspanntes Atmen kann auch zu einer entspannten und gelassenen Grundhaltung im Alltag führen.» (Olschewski, 1995, 17).
- **Die Vorstellungskraft,** dass sich das Herz mit frischer und reinigender Luft wäscht und mit der Ausatmung überflüssige Abfallstoffe entfernt werden, verändert die Atmung. Mit Hilfe dieser positiven Affirmation, die sich vor allem in der inneren Vorstellung abspielt, atmen wir sozusagen unsere Vorstellung und verankern diese körperlich.

Wie schon erwähnt, beeinflusst der Zustand der Kohärenz laut dem Autor auch die anderen physiologischen Rhythmen, vor allem die natürlichen Schwankungen des Blutdruckes und der Atmung. Es wird ersichtlich, dass diese körperlichen Funktionen zusammenhängen und deshalb eine enge, wechselseitige Beziehung besteht.

Dieser Zusammenhang erweitert den Behandlungshorizont in der Atemtherapie. Wenn in der Atemtherapie die Atmung fokussiert wird, wird gleichzeitig auch indirekt die Tätigkeit des Herzens angesprochen.

Diese integrative Sicht auf das ganze System Mensch, die Wechselbeziehung zu Atem und Herzkohärenz muss man sich in der therapeutischen Arbeit vergegenwärtigen und sich über den möglichen Wirkungsgrad bewusst sein.

Servan-Schreiber D. (2006) *Die neue Medizin der Emotionen*. München, Wilhelm Goldmann Verlag.

Olschewski A. (1995) *Atementspannung. Abbau emotionaler und körperlicher Anspannung durch Atemtherapie*. Heidelberg, Karl F, Haug Verlag.

Franziska Kiener Ritler
Komplementärtherapeutin OdA KTTC
Methode Atemtherapie IKP und LIKA
Löwengasse 1, 4500 Solothurn
kiener.ritler@bluewin.ch

Atmung und Immunität

Denise Krummenacher

Unter «Immunität» verstehen wir alle Abwehrmechanismen eines lebenden Organismus gegen fremde Substanzen, einschliesslich Infektionskrankheiten. Mehr als 80% der Infektionskrankheiten gelangen über den Mund in unseren Körper oder über die oberen Luftwege, wenn diese nicht optimal funktionieren (trockene Nase usw.). Unsere Arbeit ist eines der wirksamsten Mittel, um unser Immunsystem zu verbessern.

Dies gilt vor allem für 4 Bereiche:

- 1) Nasenhygiene
- 2) Lungenhygiene
- 3) Rachenbereich
- 4) DaSein, als die geistige Immunität

1) Die Nasenhygiene muss zu einer täglichen Routine werden, um die Nasenatmung und ihre vielfältigen Funktionen zu gewährleisten. Unsere Nase ist die direkteste Öffnung unseres Organismus, die unser externes Umfeld mit unserem inneren physischen Gleichgewicht (Homöostase) verbindet, *und* die rund um die Uhr aktiv ist. In einwandfreiem Zustand erwärmt, befeuchtet und reinigt sie die Luft, zumindest bei normaler Einatmung. Feuchtigkeit ist von wesentlicher Bedeutung für die Aktivität des Lysozyms, eines im Nasenschleim anwesendes Enzym mit antibakterieller Wirkung. Diese Luft stimuliert auch das Gehirn durch die Siebbeinplatte und erregt den Geruchsnerve.

Bewusst geübte gesungene Ausatmung kann bei geschlossenem Mund gezielt Vibrationen mit unterschiedlicher Kraft in Richtung der Nase oder anderer Teile des Kopfes schicken. So können alte Verschmutzungen verschiedener Nebenhöhlen beseitigt werden; diese Erschütterungen stimulieren und harmonisieren ebenfalls das Hypothalamus-Hypophysensystem und die Zirbeldrüse. Das Mittelohr ist mit der Nase über die Eustachische Röhre verbunden. Für die Vorbeugung von Ohrenentzündungen und Schallleitungsschwerhörigkeit ist eine gute Nasenhygiene unbedingt erforderlich!

Die Übung **Das «M»-Kreisen** ist ein Beispiel dafür.

2) Die Übungen für Lungenhygiene sollten auch täglich gemacht werden. Je nach Bedürfnissen und Möglichkeiten werden diese Übungen mit mehr oder weniger Armbewegungen begleitet, um die Mobilität des Brustkorbes zu unterstützen. Das Sprechen, das Zählen oder das Singen während den Übungen gewährleistet eine fließende Ausatmung und ermöglicht die Selbstkontrolle. Durch leichtes und wiederholtes Klopfen – aus der «clapping»-Therapie – werden diese Schwingungen auf das Lungengewebe übertragen und stärken deren Selbstreinigung. Ein Beispiel dafür ist die Übung **Das Brustkorbklopfen**. Luftverschmutzung und eine ungesunde Umgebung machen solche Übungen erforderlich.

3) Neuere Forschungen an der Universität von Sao Paulo von Dr. K. C. Drager Guimaraes (Effects of oropharyngeal exercises on patients with moderate obstructive sleep apnea syndrome) zeigen die Wirksamkeit bestimmter Übungen zur Prävention und Behandlung von obstruktiver Schlafapnoe. Die Übung **Ping – Pong** geht in diese Richtung. Diese Übungen haben alle das Ziel, Mobilität und Tonus des gesamten Bereichs von Kehlkopf und Rachen zu verstärken und arbeiten mit einem breiten Spektrum an Massnahmen:

- Stimulation zum Ablösen festsitzenden Schleims (was unser Thema betrifft)
- Anregung der verschiedenen Körperflüssigkeiten
- Verbesserung und Verstärkung der Klangfarbe
- Vorbeugung und Verminderung des Schnarchens und der obstruktiven Schlafapnoe

Diese Übungen erfordern bewusstes Handeln, um gewinnbringend zu sein. Die Vorstellung soll der Ausübung vorangehen. Die Artikulation von Wörtern mit bestimmten Phonemen hat auch eine positive Wirkung.

4) Die Öffnung des Bewusstseins, den gegenwärtigen Moment zu leben, ich atme, also bin ich, von seiner Atmung durchdrungen und bereichert zu werden,

von ihr lebendig gemacht und getragen zu werden, ist auch eine Art der Immunität. Je nach Charaktereigenschaft und Lebenserfahrung kommt diese Immunität von einer physischen Entwicklung, die nach und nach die Psyche beeinflusst, oder von einer mentalen Einstellung, die allmählich Einfluss auf den Körper nimmt. Die Atmung ist der Schlüssel, und zwar sowohl Schlüssel *als auch* Verbindung. Damit der Zustand anhält, ist die Aufmerksamkeit aller Momente erforderlich. ICH atme, ICH lebe, ICH denke, MEINE Gedanken bestimmen mein Leben. Dies ist immer noch die beste Immunität. Die letzte Übung «Der Gong» ist eine Öffnung in diese Richtung.

Diese Übungen stammen aus dem Buch «Atemübungen für ein unbeschwertes Leben, Prävention und Behandlung» von Denise K.-B.

Direkte Bestellung über die Website www.respir.ch oder bei:

Denise Kruppenacher
Chemin de la Vue des Alpes
1423 Villars-Burquin
denisek@bluewin.ch

Preis: CHF 32.– (Porto inbegriffen)

Das «M»-Kreisen

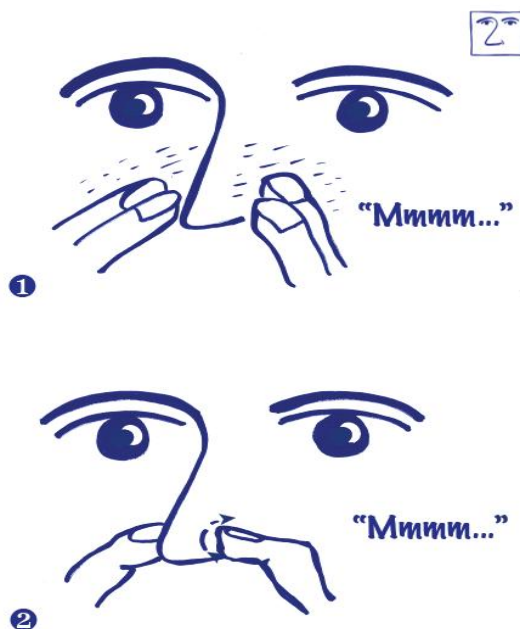
Der Mund bleibt geschlossen, Zungenspitze gegen den Gaumen legen.

- 1) Beim Ausatmen «Mmmm....» summen, dabei Nasenflügel und die Partie daneben mit 2 Fingern (Zeige- und Mittelfinger) sanft klopfen. Klopfen beenden, einatmen.
- 2) Die Kuppen der Zeigefinger in jedes Grübchen der Nasenflügel (reflektorische Zone) legen, beim Ausatmen wieder «Mmmm....» summen und 4–6 langsame, drückende Kreisbewegungen machen, bis die Luft aufgebraucht ist. Kreisbewegungen unterbrechen, einatmen.

....Das Ganze ab 1) 3–6 Mal wiederholen.

Ziele:

- die Nase befreien
- das Immunsystem stimulieren (Übung bei beginnendem Schnupfen machen. Wenn er bereits akut ist, öfters pro Tag üben).



Das Brustkorbklopfen

Im Sitzen sprechen Sie während **einer** Ausatmung und führen die Bewegungen aus:

- «HIN-TEN» = zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Unterarm auf den Rücken klopfen.
- «UN-TEN» = zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Unterarm auf den Rippenbogen/oberen Bauchraum klopfen.
- «VOR-NE» = zuerst mit der linken Faust, dann mit der rechten auf die jeweilige Seite klopfen.
- «O-BEN» = aus dem Bewegungsschwung nach oben den Arm über die jeweilige Seite fallen lassen.

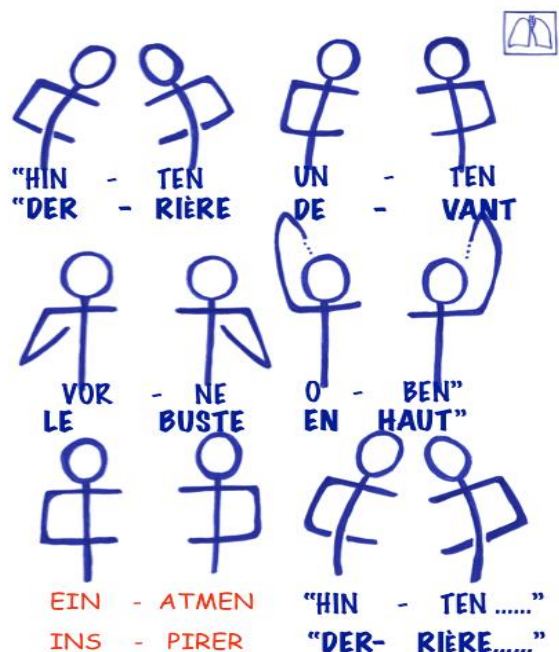
Einatmen und dabei zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Unterarm UN-TEN klopfen.

....Das Ganze mindestens 5 Mal wiederholen.

Einen Tag beginnen Sie die Übung mit dem rechten, am nächsten Tag mit dem linken Unterarm.

Variante

Im Stehen: Der Körper schwingt dann weiter aus.



Ping – Pong

Über **eine** Ausatmung mehrfach

«Ping – Pong»

sagen:

- der Ton des «**Ping**» ist klangvoll und dieser Ton, den man sich als Ball vorstellt, verlässt wirklich den Mund;
- aber der Ton des «**Pong**» springt nach hinten und wird im Rachen gebildet.

Stenose einatmen und stöhnen.

Das Ganze 3–6 Mal wiederholen.

Ziele:

- Stimulation der Muskulatur in der Kehle
- Verbesserung der Klangfarbe
- Stimulation zum Ablösen festsitzenden Schleimes
- Anregung der verschiedenen Körperflüssigkeiten im Hals- und Kopfbereich



Der Gong

Stellen Sie sich einen Gong in Ihrer Kehle vor.

Über **eine** Ausatmung lassen Sie mit einer kräftigen Stimme, indem Sie

«GONNNNNNNNNNNNNNNNNNNNGG...»

aussprechen, diesen erklingen, lassen Sie die Schwingungen bis in den Kortex kommen; die Richtung des Klanges führt wie durch eine Öffnung, einen Kanal, aus dem Kopf hinaus.

Das «Kanalgefühl» kann durchaus noch lange nach der Übung wahrgenommen werden.

Eine gute Schwingung (Kraft und Richtung) von

«GONNNNNNNNNNNNNNNNNNNNGG...»

ist spürbar, wenn man die Hand auf den Bereich der unteren Halswirbel und mindestens noch über den Rückenwirbel legt.

Mindestens 3 Mal üben; dazwischen jeweils sich einatmen lassen und stöhnen, kleine Pause (atmen) vor der Wiederholung.



Das Bewusstsein der Geschöpfe ist durch das Atemholen bedingt.

Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland