



## Mit dem Herzen sehen und kommunizieren

Es ist aus der Forschung bekannt, dass Stress und negative Gefühle nachweislich den Schweregrad und Verlauf verschiedener Krankheiten - insbesondere Krankheiten des Herzens - erhöhen. Andererseits weiß man, dass positive Emotionen und die Fähigkeit zur Selbstregulierung von Emotionen nachweislich die Gesundheit generell verbessern [1-7]. Doch Emotionen sind es auch, die es uns ermöglichen, den Schmerz und die Trauer über einen Verlust zu erfahren. Ohne jegliche Gefühle – positive und negative - würde das Leben keinen Sinn und Zweck haben.

Unsere Sprache kennt viele Beschreibungen, die das Herz als Sitz der Seele darstellen und Gefühle mit Herzbeschwerden oder Wohlgefühl in Zusammenhang bringen. Zum Beispiel „er hat ihr das Herz gebrochen“, oder „das bedrückt mich sehr“, oder „sie ist herzlos“ (hat kein Gefühl), aber auch „mir ist ganz warm ums Herz“ und „mein Herz lacht vor Freude“.

Gefühle von Angst, Irritation, Frustration, Kontrollverlust und Hoffnungslosigkeit, die wir seit fast zwei Jahren durch die Umstände im Außen erleben, erzeugen Stress. Wiederkehrende Gefühle wie Panik, Angst, Wut, Schuldzuweisungen, Groll, Ungeduld, Überforderung oder Selbstzweifel verbrauchen einen großen Teil unserer Energie und legen sich wie ein grauer Schleier über unser Gemüt.

Haben wir positive Gefühle, empfinden wir unser Leben als reich und können die damit verbundenen Erlebnisse als sinnvolle Lebenserfahrung wahrnehmen. Solche Gefühle bestimmen, was uns wichtig ist und was uns motiviert. Sie verbinden uns mit anderen und geben uns den Mut, das zu tun, was getan werden muss, uns selbst wertvoll zu fühlen und die Menschen, die wir lieben, zu schützen und zu unterstützen. Die Wissenschaft weiß längst, dass wir über das Schlagen unseres Herzens mit anderen über elektromagnetische Wellen, die sich zwar mit zunehmender Distanz abschwächen, aber unendlich ausbreiten, in Verbindung sind [8].

Ein 225 Studien umfassender Review konnte zeigen, dass positive Emotionen Geselligkeit und Aktivität, Uneigennützigkeit, einen starken Körper, ein starkes Immunsystem, die Fähigkeit, Konflikte wirksam zu lösen, Erfolg und Wachstum fördern [9]. Zum Sinn unseres Daseins gehört es, Mitgefühl und Freundlichkeit für alle aufzubringen, die unsere Hilfe brauchen. Die aktuellen Umstände im Außen erschöpfen unsere inneren Energiereserven. Damit ist auch Deine Fähigkeit zur Selbstkontrolle geschwächt. Vielleicht hast Du an Dir selbst schon festgestellt, dass Dich die äußeren Umstände positiver Gefühle berauben und Dich in einen Zustand versetzen, der Dich von Dir selbst entfernt und Dich zu unangemessenem und unfairem Verhalten anderen gegenüber bringt.

Wenn Du merkst, dass die äußeren Umstände Dich runterziehen und Dein negativer Gefühlszustand auch Dein Denken negativ beeinflusst, ist Dein bewusstes Eingreifen auf der Gefühlsebene oft der effizienteste Weg, um auch wieder die Veränderung Deiner mentalen Muster und Prozesse einzuleiten. Was kannst Du tun?

- Man versucht gerade, uns vieles, was unser Leben sinnlich oder kulturell bereichert, wegzunehmen. Mache Dir bewusst, dass es nicht der Konsum von Produkten oder Dienstleistungen im Außen sein muss, der Dir Freude und Wohlgefühl vermittelt. Lerne die kleinen Dinge in Deinem privaten Umfeld wieder zu schätzen, eine heiße

Tasse duftender Tee, Spielen mit Deiner Katze oder das Basteln eines Geschenks für einen lieben Menschen. Nutze ätherische Öle als Raumduft oder Badezusatz, um Deine Stimmung zu heben, Rose, Orange oder Vanille sind dazu hilfreich. Beruhigende Lieblingsmusik ist eine Wohltat für überreizte Nerven. Mein Tipp: Das Album „Come away with me“ von Norah Jones.

- Ohne das Gefühl der Verbundenheit sind Menschen viel leichter durch Angst steuerbar. Pflege Deine Verbindungen und vernetze Dich, wann immer nur möglich. Konzentriere Dich auf Dein Herz, sende Dir selbst und anderen Liebe und spüre, dass Du aufgrund des Gesetzes der Resonanz für diese Schwingung auch auf „Empfang“ bist. Jegliches Miteinander ist heilsam. Es versteht sich von selbst, dass man sich bei Krankheitssymptomen erst einmal auskuriert, bevor man wieder in persönlichen Kontakt mit anderen tritt.
- Nutze Techniken [10] zur Selbstregulierung von Emotionen, in dem Du Herz, Verstand und Deine Gefühle in Einklang bringst. Diese Harmonie erleichtert Dir Entscheidungen, erhöht Deine Kreativität, wenn Du Lösungen für bisher unbekannte Herausforderungen finden musst, schärft Deine Sinne und verstärkt Deine geistige Klarheit [11].
- Tägliche Achtsamkeitsübungen [12] werden Dir helfen, Dir Deiner Menschlichkeit bewusst zu bleiben. Schalte die manipulierenden, negative Gefühle erzeugenden Einflüsse der Mainstream Medien so oft wie möglich ab. Wenn Du im Herzgewahrksam bleibst, in Verbundenheit auf andere schaust und die Kommunikation zum Sitz Deiner Seele aufrecht erhältst, wirst Du auch mit anderen weiterhin mitfühlend, tolerant und menschlich umgehen. Das Geheimnis verrät der Fuchs in Antoine de Saint-Exupéry's „Der Klein Prinz“: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“.

#### Literaturhinweise

- [1] Alexa Franke, Aaron Antonovsky, et al., Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis), 1997
- [2] Fredrickson, B.L., Positive emotions, in Handbook of Positive Psychology, C.R. Snyder and S.J. Lopez, Editors. 2002, Oxford University Press: New York. p. 120-134
- [3] Isen, A.M., Positive affect, in Handbook of Cognition and Emotion, T. Dalgleish and M. Power, Editors. 1999, John Wiley & Sons: New York. p. 522-539
- [4] Wichers, M.C., et al., Evidence that moment-to-moment variation in positive emotions buffer genetic risk for depression: a momentary assessment twin study. Acta Psychiatr Scand, 2007. 115(6): p. 451-7
- [5] Fredrickson, B.L., The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 2001. 56(3): p. 218-226
- [6] Fredrickson, B.L. and T. Joiner, Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 2002. 13(2): p. 172-175
- [7] Fredrickson, B.L., et al., What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11<sup>th</sup>
- [8] <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/>, page 36-44
- [9] Lyubomirsky, S., L. King, and E. Diener, The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? Psychol Bull, 2005. 131(6): p. 803-55
- [10] <https://www.heartmath.org/resources/courses/>
- [11] McCraty, R. and D. Childre, Coherence: bridging personal, social, and global health. Altern Ther Health Med, 2010. 16(4): p. 10-24
- [12] <https://dubistgenug.de/achtsamkeitsuebungen/>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006  
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)

