

Das Herzgehirn

»Man sieht nur mit dem Herzen gut«, sagt der kleine Prinz im gleichnamigen Buch von Saint-Exupéry. Und das stimmt. Heute wissen wir sogar: Man denkt nur mit dem Herzen gut. Wusstest du zum Beispiel, dass das Herz ...

- * ein eigenständiges neuronales System mit etwa 40.000 Nervenzellen hat, das unserem Gehirn ähnelt und mit ihm in Verbindung steht? Darum auch der Name »Herzgehirn«.*
- * unsere Gehirnfunktionen beeinflusst?*
- * auf der elektrischen Ebene 100-mal und auf der magnetischen Ebene bis zu 5.000-mal stärker ist als unser Gehirn?*
- * ein starkes elektromagnetisches Feld ausstrahlt, das noch mehrere Meter vom Körper entfernt messbar ist und von anderen Menschen wahrgenommen werden kann?*
- * mit seinem starken elektromagnetischen Feld den ganzen Körper direkt beeinflusst und auch das Kopf- und Bauchgehirn? Dabei fließen mehr Signale vom Herzgehirn zum Kopfgehirn als umgekehrt.*
- * durch seine ausgesendeten Signale unsere Wahrnehmung, Emotionen und die Denkleistung beeinflusst?*

Überrascht? Warum?

Schließlich gilt das Herz in vielen Weisheitstraditionen seit Tausenden von Jahren als wichtiges spirituelles Zentrum und Tor zum wahren Selbst. Als das Zentrum von Mitgefühl, Intuition, Weisheit, Liebe, Lachen und all den anderen sogenannten positiven Emotionen. Es ergibt also einen Sinn, in seinem eigenen Herzen beheimatet zu sein.

Wir sind ja selber gerne mit herzlichen, mitfühlenden Menschen zusammen.

Nun hat die Wissenschaft endlich aufgeholt. Man weiß, dass »aus dem Kopf ins Herz« tatsächlich weit mehr ist als eine esoterische Metapher. Jüngere Forschungen rund ums menschliche Herz fördern atemberaubende Entdeckungen zutage und legen nahe, dass Bewusstsein womöglich eine gemeinsame Leistung von Herz und Gehirn ist.

Federführend bei diesen Forschungen ist das Team des »Institute of HeartMath« in Boulder Creek/Kalifornien: Sie haben bemerkenswerte Daten geliefert, dass das elektromagnetische Feld des Herzens Informationen zwischen Menschen übertragen kann, und schreiben dazu Folgendes:

»Die Ergebnisse dieser Versuche haben uns veranlasst zu folgern, dass das Nervensystem als eine Art ›Antenne‹ fungiert, die auf die elektromagnetischen Felder eingestimmt ist, die von den Herzen anderer Individuen erzeugt werden und auf diese reagiert.

Wir glauben, diese Fähigkeit zum Austausch von energetischen Informationen ist eine angeborene Fähigkeit, welche das Gewahrsein erhöht und wichtige Aspekte wahrer Empathie und Sensibilität für andere vermittelt.«

Ist das nicht schön? Interessant dabei ist auch, dass unser Herzgehirn offenbar eigenständig denkt – unabhängig vom Gehirn und Nervensystem.

»Das Nervensystem im Herzen (das Herz-Gehirn) ermöglicht es dem Herzen unabhängig von der Großhirnrinde zu lernen, zu erinnern und Entscheidungen zu treffen. Außerdem haben zahlreiche Experimente demonstriert, dass die Signale, die das Herz ununterbrochen zum Gehirn sendet, die höheren Gehirnfunktionen, die mit Wahrnehmung, Kognition und der Verarbeitung von Emotionen befasst sind, maßgeblich beeinflussen«, berichtet Rollin McCraty, Ph.D., vom Heart-Math-Institut.

Wenig überraschend ist es da, wenn diese Forscher berichten, dass negative Emotionen ein sehr gestörtes rhythmisches Muster hervorrufen, während, Liebe, Freude und andere positive Emotionen sehr harmonische und gleichmäßige Felder erzeugen, wie man anhand einer Spektralanalyse des Herzfeldes nachweisen konnte.

Für die Medizin war das Herz lange Zeit eine Art organisches Äquivalent zu einer Gartenteichpumpe: Es drückt halt das Blut durch den Körper, und wenn es kaputt ist, wird es ausgetauscht. Aber auch ganz biologisch gesehen tut das Herz weit mehr, als nur zu pumpen: In den 1980er-Jahren wurde das Herz erstmals als eine Hormondrüse klassifiziert. Im Nervensystem des Herzens werden genau wie im Gehirn verschiedene Neurotransmitter und Hormone ausgeschüttet, die Einfluss auf den ganzen Körper haben. Noradrenalin, Dopamin und Oxytocin sind die wichtigsten dieser Hormone, wobei Oxytocin

als das »Liebeshormon« gilt, das maßgeblich Mutterliebe, Verbundenheit, Toleranz, Verständnis und soziales Verhalten beeinflusst.

Der kleine Prinz hat also recht – auch all die weisen Männer und Frauen, Meister, Gurus und indigenen Völker, die uns seit Jahrhunderten raten, dem Herzen zu folgen. Der Weg »nach innen« geht über das Herz. Und dass die Liebe als warmes Gefühl aus dem Herzen erfahren wird, wurde von vielen Dichtern beschrieben.

Kommen wir dem Mysterium des Herzens ein wenig näher? Jenem Ort, der uns mit unseren Mitmenschen, unserer Umwelt und dem höchsten Bewusstsein verbindet sowie die Erde mit dem Himmel?

***»Das ganze Universum ist im Körper enthalten,
der ganze Körper im Herzen.
So ist das Herz der Kern des ganzen Universums.«
Ramana Maharshi***