



# Das Herz

## Das Wunder in unserer Mitte

Lange gehörten bestimmte Ideen über das Herz in den Bereich von Legenden, Mystik oder Religionen. Doch das ändert sich gerade deutlich. Herzchirurgen, Neurologen und andere Wissenschaftler entdecken immer mehr Eigenschaften des Herzens.

Für unseren praktischen Alltag tragen die Fähigkeiten unseres Herzens zu einem guten, sinnerfüllten und glücklichen Leben bei – umso stärker, je mehr wir um sie wissen und sie einsetzen können.

**U**nser Herz sendet in jeder Sekunde Informationen in die Umwelt aus. Das macht es mit Hilfe eines elektrischen Magnetfeldes. Man kann es sich wie eine unsichtbare Wolke aus Energie vorstellen, die selbst in 35 Meter Entfernung noch mit Geräten messbar ist. Dieses **Herzfeld** könnte eine 5-Volt-Glühbirne dauerhaft zum Leuchten bringen und ist damit 35Mal stärker als das Energiefeld unseres Gehirns. Und: jedes Feld ist individuell verschieden, wie ein Fingerabdruck. In unserem Herzfeld stecken Informationen über uns: wie es uns gerade geht, was unsere Werte sind, was wir ablehnen und was wir suchen. All dies strahlt nach aussen und andere Menschen können es wahrnehmen.



### Wahrnehmungs-Sensor

11 Millionen Informationseinheiten umgeben uns in jeder Sekunde und erzeugen so die Realität, die uns umgibt. Allerdings kann unser Gehirn pro Sekunde nur 40-60 dieser Informationen aufnehmen, verarbeiten und daraus eine Entscheidung ableiten. Ein wahres Schnecken tempo im Vergleich zu unserem Herz. Wissenschaftler des HartMath Instituts in Boulder (USA) fanden heraus: Das Herz scannt alle elf Millionen Informationseinheiten in jeder Sekunde, wertet sie aus und verarbeitet sie zu einer Antwort oder Wegweisung für unser Leben. Damit ist es 200 000 Mal schneller als unser Verstand. Es würde etwa 50 Stunden dauern, wenn das Herz dem Verstand alle Informationen, die es in einer Sekunde wahrnimmt, berichten würde. Deshalb hat es ein besseres System entwickelt, uns zu führen: Wir erhalten das fertige Ergebnis als *spontanen Impuls* oder als «Gefühl aus dem Herzen» gesendet. Der Satz «nur mit dem Herzen sieht man wirklich gut», aus «der kleine Prinz» von Antoine de Saint-Exupéry ist also wissenschaftlich korrekt.

### Denkorgan

Man sagte früher, das Herz wäre vor allem ein Muskel, mit der Aufgabe, Blut zu transportieren.

Doch ganz aktuell hat man herausgefunden: Das Herz besteht zu 35% aus Muskel- und 65% aus Nervenzellen.

Es besitzt über 40 000 echte Gehirnzellen mit einem Kurzzeit- und einem Langzeitgedächtnis. Unser Herz ist mehr als nur ein Muskel. Es ist eine zentrale Schaltfläche und verfügt über eine eigene Intelligenz. Diese Intelligenz können wir nutzen, indem wir uns bei wichtigen Fragen auf unser Herz ausrichten und es in den Entscheidungen mit einbeziehen. «Vertraue auf dein Herz» ist auch wissenschaftlich nachgewiesen, der stimmigste Ratschlag in schwierigen Situationen.

### Steuerzentrale

Unser Herz ist über direkte Nervenbahnen mit unserem Gehirn verbunden, wobei das Herz deutlich mehr Informationen ans Gehirn sendet als das Gehirn ans Herz. Das macht Sinn, wenn man weiss, dass das Herz eine hohe eigene Intelligenz besitzt. Die Ergebnisse dieser Intelligenz schickt es unablässig an unser Gehirn. Herz und Verstand sind in Wahrheit ein untrennbarer Verbund; sie sind eins.

### Fühlbarer Sitz der Seele

Seit es Menschen gibt, gilt das Herz als Sitz der Seele. Bereits vor über 4000 Jahren schrieb ein ägyptische Weise wie Ptahhotep über die Fähigkeit der Seele über das Herz zu kommunizieren. Wenn die Seele dem Menschen, in dem sie wohnt, eine Nachricht geben möchte, nutzt sie dafür das Herz. Wir spüren das als bestimmtes Gefühl.

Wissenschaftler wie der Kardiologe Paul Persall erforschten Fälle, in denen mit der Transplantation eines Herzens erhebliche Anteile der Persönlichkeit auf den neuen Besitzer übertragen wurden. Eine Tatsache, die belegt, dass in unserem Herzen «etwas» existiere, das sowohl unser Gehirn als auch unser Körper überdauert.

Eine der vielen Personen, die dies am eigenen Leibe erfuhr, war die Amerikanerin Claire Sylvia. Sie erregte in den Achtzigerjahren weltweites Aufsehen, weil sie eine der ersten Patientinnen mit einer Herztransplantation war, die im Anschluss

Wesenszüge, Gefühle und Charaktereigenschaften ihres Herzspenders erlebte, sowie in inneren Bildern den Namen des anonymen Herzspenders sah. Seit die Forschung darauf aufmerksam wurde, gibt es immer mehr wissenschaftlich überprüfte Berichte über dieses Phänomen.

### Quelle der Kreativität

Plötzlich wird klar, warum das Herz in der Kunst, in Dichtungen oder Musik so oft auftaucht, wenn es um Schönheit und Liebe geht. Es ist selbst die Quelle von alldem. Unsere Seele drückt das, was sie bewegt und berührt, über unser Herz in die Welt hinaus. Je mehr wir Dinge genau so tun, wie wir selbst sie als schön, stimmig und gut empfinden, umso «herzerfüllender» entwickelt sich unser Leben.

### Ort der Liebe

Mit dem neuen Wissen um das Herz kann auch neue Bewusstheit in das Thema Beziehung und Partnerschaft einziehen. Vollkommen erfüllt wird sich eine Beziehung anfühlen, wenn die «Herzen im gemeinsamen Takt schlagen». Wenn also die Seelen gemeinsam empfinden, Werte und Ziele teilen. Dann ist es eine Seelenliebe und wird sich dauerhaft wirklich friedvoll anfühlen. Verliebtheitsgefühle und wahre Liebe sind verschiedene Dinge. Die wahre Liebe zwischen zwei Menschen hat mit einer Verbindung ihrer Seelen zu tun und wird deshalb durch Gefühle im Herzen spürbar sein. Diese tiefe Liebe muss nicht euphorisch oder aufgeregt sein. Sie fühlt sich oft ruhig und innerlich umarmend an.

### Realität verändern

Das Energiefeld unseres Herzens verändert die Realität um uns herum. Das klingt unvorstellbar, doch es gibt Dokumentationen, die das ohne jeden Zweifel belegen. Im Rahmen einer Filmdokumentation «der Weise Weg» hielt die deutsche Filmmacherin Elke von Linde zum Beispiel fest, wie über einhundert Indianer während einer Herzheilungszeremonie für die Erde innerhalb einer Stunde über der Spitze einer mexikanischen Pyramide ein Gewitter mit Blitzeinschlag auslösten.

Und das inmitten einer monatelangen Dürreperiode. Zwei Stunden später ging die Trockenzeit unverändert weiter.

Auch wenn wir im Alltag nicht immer auf Antriebe sichtbare «Wunder» auslösen, wirkt unser Herz dennoch ständig nach aussen auf unsere Umgebung. Deshalb ist es perfekt für ein gutes Leben, wenn unser Handeln mit unseren inneren Werten und Worten übereinstimmt.

Dazu gibt es noch ein weiteres interessanteres Aspekt, der in Richtung **Gesundheit** geht: Der elektromagnetische Impuls eines Herzschlages beträgt etwa 2,4 Watt und ist damit 5000 mal stärker als ein Impuls aus unserem Gehirn. Die Energie jedes Herzschlages kommt in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers zeitgleich und exakt messbar an. Wenn unser Herz also Freude oder Liebe empfindet, so spürt dies jede Zelle bis hinunter in den kleinen Zeh mit. Ebenso, wenn wir wütend, ängstlich oder traurig sind. Deshalb wirkt «Freude im Herzen» positiv auf das Wohlbefinden unseres Körpers und somit unserer Gesundheit.

Für die Unterstützung der eigenen Gesundheit ist es wichtig, das zu tun, was im Herzen zu Freude, Freundlichkeit und Liebe führt.

### Sitz der Weisheit

Es gibt ein «richtig im Herzen» – Impuls, das einem «richtig aus dem Verstand» widersprechen kann. Das hat wohl jeder schon erlebt. Trotz aller Sachargumente und Fakten kann etwas in einem sagen: «Lass es gut sein». Dieses Gefühl von richtig oder unrichtig, von Wahrheit oder Unwahrheit, kommt aus dem Herzen. Es ist sozusagen eine Meldung, ob etwas aus Seelensicht richtig ist. Und das kann Verstandessicht sogar widersprechen. Dennoch wird man das wirklich gute Gefühl, richtig gehandelt zu haben, nur bekommen, wenn man dem Herzen folgt.

Wir leben in einer wissenschaftlich geprägten Welt, in der unser Verstand eine grosse Rolle spielt. Das ist wundervoll, denn die Wissenschaft erschliesst uns unzählige Möglichkeiten, wie die Menschheit sie nie zuvor hatte. Und nun kommen immer mehr Forschungsergebnisse hinzu, durch die bislang ausgegrenzte Themen integriert werden. Eines davon betrifft unser aller Innerstes, den Kern unseres Wesens: Das Herz. Was es zu schaffen und zu leisten vermag und wofür es steht, darf nun auch offiziell bestätigt mit unserem Verstand Hand in Hand zusammen arbeiten.



Statt es zu bezweifeln oder seine Impulse zu verstecken, dürfen wir unsere Herz und seine Intelligenz ganz auch als moderner Mensch in unserem Leben begrüssen, integrieren und nach aussen hin leben. Im Beruf und Privat.  
Für ein gutes Leben, in jeder Hinsicht.

*(Quelle: «Herzverstand» von Ruediger Schache)*



*Dazu passend: Herzraum-Meditationen, Termine unter*  
**[www.cocoon-center.ch/meditationen](http://www.cocoon-center.ch/meditationen)**