

Herzbeschwerden

... was das Herz bewegt

In diesem Beitrag finden psychosomatische Aspekte und die Psychokinesiologie ebenso Berücksichtigung wie die aktuelle wissenschaftliche Forschung. Fallbeispiele verdeutlichen, wie die Iris- oder Augen-diagnose wertvolle Hinweise liefern kann, um das Herz zu unterstützen.

Im Alten Testament *hat* der Mensch keine Seele, er *ist* eine Seele. Sie ist ein einzigartiges Wesen, das das Gute im Leben erkennen will. Für die Entscheidung, welche der vielen Möglichkeiten gut für sie ist, braucht sie ein Herz, um ihrem Willen eine Richtung zu geben. Im Neuen Testament steht: »Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist...«

Aus dem Hinduismus stammt das Bekenntnis: »Das Wesen, das im Herzen als Intelligenz wohnt, bete ich an als Brahman.« Im klassischen Griechenland galt das Herz, nicht das Gehirn, als »Ort der Erkenntnis«.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ordnet dem Herzen die Emotion Freude zu. Das Fehlen von Freude bringt den Herzmeridian ins Ungleichgewicht. Die 2500 Jahre alte Pulsdiagnose unterscheidet mehr als ein Dutzend verschiedene Pulsqualitäten und erstellt daraus ein differenziertes Bild über den Zustand des Patienten.

Für viele Kulturen hat das Herz also eine herausragende Stellung und Bedeutung als Quelle der Weisheit, Tugend, der Gefühle und vieles mehr.

Die moderne Wissenschaft preist die Mikrochirurgie, die Gentherapie, die Transplantation eines Titanherzens als erfolgreich bei einem Herzinfarkt.

Haben wir keine Kultur mehr? Müssen wir uns von überholtem Volksglauben, der von »Herzeleid« spricht, verabschieden? Oder sind es doch mehr als nur schöne Redensarten, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben wurden?

Wir erfahren immer wieder von Herzpatienten, so wir uns die Zeit lassen, hinzuhören, dass kurzfristig eine Unstimmigkeit Auslöser für Herzbeschwerden sein kann und dass langfris-

tig ein emotionales Ungleichgewicht vorhanden war, dessen Ursache irgendwie im Seelischen zu suchen ist.

Wie fühlt sich ein Angina-pectoris-Anfall an oder die Minuten vor dem Herzinfarkt? Ärger schlägt um in Angst. Interessant ist auch, dass Patienten nach einer Herztransplantation schon im Aufwachen aus der Narkose nicht nur von dem neuen Gefühl der Regelmäßigkeit, der freieren Atmung, sondern auch von dem Freisein von Angst berichten.

Sollten wir also doch auf das Herz hören, vielleicht ein bisschen früher als »fünf vor zwölf«? Dürfen wir als Therapeuten es wagen, aus dem Herzen zu sprechen, mit Kopf und Herz dabei zu sein? Macht es vielleicht gar therapeutisch Sinn, wenn wir uns dem Patienten gegenüber öffnen – mit ganzem Herzen?

Moderne Gehirnforschung bestätigt altes Wissen

Neueste wissenschaftliche Forschungen lassen uns aufhorchen: Hat die Intuition, hat die Erfahrung jahrtausendealter Kulturen doch ihre Berechtigung?

Neurowissenschaftler entdeckten, dass das Herz ein hirnähnliches Nervengeflecht mit etwa 40.000 Neuronen besitzt, das entspricht der Größenordnung von subkortikalen Hirnbereichen. Das Herz wird aber nicht nur vom Gehirn gesteuert, es scheint sogar in der Lage zu sein, selbstständig Botschaften an das Gehirn zu senden, denen das Gehirn gehorcht. Es kann lernen, sich erinnern und empfinden.

Der Rhythmus des Herzschlags ist mehr als das gleichbleibende Ticken einer Uhr, es entspricht einem Informationspaket, das ein Sammelsurium



Besenginsterkraut (Cytisus scoparius herba): wirkt antiarrhythmisch, hemmt krankhaft beschleunigte Reizbildung, wirkt einer gesteigerten Erregbarkeit im Reizleitungssystem entgegen. (Foto: fotolia/emer)

innerer Befindlichkeiten enthält. Die rhythmischen Schlagmuster des Herzens werden in neurale Impulse umgewandelt, die das Gehirn, aber auch sämtliche übrigen Schaltkreise im Körper erreichen.

Das Herz schlägt circa 100.000-mal am Tag, pumpt etwa sieben Liter Blut pro Minute durch ein Röhrensystem, das fast 100.000 km lang ist – ein ideales System für die Übertragung von Informationen.

Rhythmische Schläge des Herzens sind schon nach wenigen Tagen im Embryo nachzuweisen. Man kann vermuten, dass der Fötus ein versierter »Pulsdiagnostiker« sein muss... erlebt er nicht neun Monate lang Tag und Nacht den sich durch das Fruchtwasser fortpflanzenden Herzschlag der Mutter? Zusammen mit den elektromagnetischen Schwingungen, der Druckwelle ihrer Bauchorta, ist er immer bestens informiert über Wohl und Wehe, Hoch und Tief seiner »Aus-Trägerin« – Erfahrungen, die uns als inneres Wissen ein Leben lang begleiten.

Wenn wir diese sinnliche Fähigkeit anscheinend verloren haben, hat das etwa damit zu tun, dass wir an der falschen Stelle suchen, dass wir verlernt haben, auf unser Herz zu hören?

Der Cortex, also der rationale Verstand, war als letztes in der embryonalen Entwicklung fertig, er hat an der intrauterinen Erfahrung relativ kurz teilgenommen. Das embryonale Herz dagegen hat schon nach 20 Tagen seinen Rhythmus gefunden. Diese intelligente »Sprache« des Herzens kommu-

niziert mit dem Gehirn und dem Rest des Körpers biophysikalisch über Druckwellen und über Nervenimpulse und Hormone.

Elektromagnetische Felder

Eine weitere Variante, jedem sensiblen Menschen, vor allen jedem Magnethypathen, eine Selbstverständlichkeit, bekommt neuerdings ihren gebührenden Stellenwert. Gemeint sind die elektromagnetischen Felder und deren Auswirkungen auf die Tier- und Pflanzenwelt, auf den Menschen und seine Organe. Das stärkste elektromagnetische Feld im Körper ist das des Herzens, circa 5000-mal stärker als das des Gehirns.

Natürlich folgerte man daraus, dass es möglich sein müsste, Änderungen der Herzaktivität im EEG nachzuweisen. Versuche, die Herzfrequenzvariabilität (HFV) zu beeinflussen und die Änderung in den Gehirnströmen nachzuweisen, ergaben, dass sich der jeweilige emotionale Zustand unmittelbar im Herzrhythmus widerspiegelt. Negativer Stress – wie Spannung, Frustration, Depression – verschlechtert nicht nur direkt die Blutversorgung des Herzens, sondern beeinflusst auch die Gehirnfunktion stark und stört beispielsweise durch chronisch erhöhte Kortisolwerte auch das Immunsystem.

Wie Emotionen entstehen, und vor allem auch wo, wurde in der Wissenschaft lange Zeit kontrovers diskutiert. Heute geht man davon aus, dass beide Seiten Recht hatten: Emotionen entstehen nerval im Gehirn, aber auch auf biochemischem Wege.

Neu ist die Erkenntnis, dass die Amygdala, die zum limbischen System gehört, die Informationen zur Erkennung des emotionalen Inhalts nicht nur von der Großhirnrinde erhält, sondern die Wahrnehmung auch auf direktem Wege von den Sinnen zugespielt bekommt. Eine entscheidende Informationsquelle für unsere Gefühle kommt aus dem Bereich des Neuroennetzes des Herzens.

Die Entdeckung ist daher nicht überraschend, dass die elektrische

Aktivität der Mandelkernzellen mit dem Herzschlag synchron ist. Das Herz überträgt sein inneres seelisches Befinden in eine eigene Sprache. So können wir auch verstehen, dass uns die Gefühle schon »überrannt« hatten, bevor wir den Verstand einschalten konnten. Wenn wir einschätzen wollen, was der Gefühlswirrwarr wieder mal bedeuten soll, sollten wir also öfter das Herz statt den Verstand fragen, was nach den neuesten Erkenntnissen nicht unwissenschaftlich ist.

Forschung

Doc Childre* und sein Forschungsteam haben jahrelang Erkenntnisse über die zahlreichen Funktionen des Herzens gesammelt und weiterentwickelt. Im Institute of HeartMath® in Boulder Creek, Kalifornien, werden die Wissenschaftsbereiche Kardiologie, Psychologie, Biochemie, Physik und Psychoneuroimmunologie koordiniert. Dadurch soll die in der Medizin vorgenommene Trennung von Körper und Geist überwunden werden, was speziell für das Herz bedeutet, die Ansicht der rein physiologischen Funktion in Einklang zu bringen mit den emotional-geistigen Aspekten, die viele Kulturen seit Jahrhunderten inspiriert haben.

Aus der Erkenntnis einer dem Herzen innewohnenden Intelligenz entwickelte Doc Childre ein »Herz-Intelligenz« genanntes Programm, das genial einfach die theoretischen Ergebnisse in die Praxis umsetzen lässt:

1. Denken Sie an das Problem oder an die stressauslösende Situation.
2. Finden Sie einen ruhigen Platz, schließen Sie die Augen, und entspannen Sie sich.
3. Lenken Sie die Aufmerksamkeit vom Gehirn auf die Herzgegend, vielleicht legen Sie die Hand auf das Herz.
4. Denken Sie an ein schönes Ereignis in Ihrem Leben.
5. Fragen Sie Ihr Herz, wie es das Problem einschätzt.
6. Hören Sie auf die Antwort des Herzens.

Mit HFV-Messungen kann die Wirkung dieser Übung sofort nachgewiesen werden. Über IgA-Proben aus dem Speichel kann nachgewiesen werden, dass positive Gedanken, die dem Her-

zen zugeschrieben werden, noch nach sechs Stunden einen positiven Effekt auf das Immunsystem haben, und dass ein negatives Gefühl wie Ärger, das die Psychokinesiologen auch dem Herzen zuordnen, nach der gleichen Zeit immer noch negative Auswirkungen hat.

Psychosomatik

Aus Erfahrung sind die meisten Herzprobleme das Ergebnis jahrelanger innerer Anspannung, von Ärger, Feindseligkeit, Aggressionen. Ablehnung und das Gefühl des Abgelehntseins machen krank, vor allem wenn sie andauern.

Wir sollten deshalb zu unserem eigenen Wohl wieder auf unser Herz hören und zum Wohl der Patienten unser Herz öffnen. Das griechische Wort »therapeia« heißt nicht heilen, sondern dienen, anbieten.

Anteilnahme ist nach Doc Childre eine für das Herz positive, messbare Einstellung, besonders für den von Ärger und Angst beherrschten Patienten. Georg Groddeck (1866-1934), der geniale »Vater der Psychosomatik«, sagte schon in den 1920er Jahren: »Sucht in euch die Ursache eurer Leiden, nicht draußen.«

Für das Herzthema besonders wertvoll ist es z.B., das Augenmerk auf die Form der Brust zu lenken: Ist es ein starrer oder ein weicher Brustkorb? Einerseits braucht das empfindliche Herz genügend Schutz gegen äußere Gefahren, andererseits: Wie kann das weiche Herz, eingezwängt von starren Rippen, weit werden?

Wie kann die Sehnsucht sich im Käfig ausbreiten, wie kann man die ganze Welt umarmen mit einem Panzer? Muss ich meine Gefühle verbergen? Bleibt von meiner Sehnsucht nur noch die Sucht, alles haben zu wollen, alles zu besitzen, festzuhalten, hinter starken Mauern in Sicherheit bringen? Bleibt dem Herzen in seiner Enge nur noch die Angst?

Auch die Körperhaltung kann viele Informationen geben. Die Bioenergetik hilft uns auf die Sprünge, wenn

* Childre, Doc: *Die HerzIntelligenz-methode. Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven.* VAK, 1999

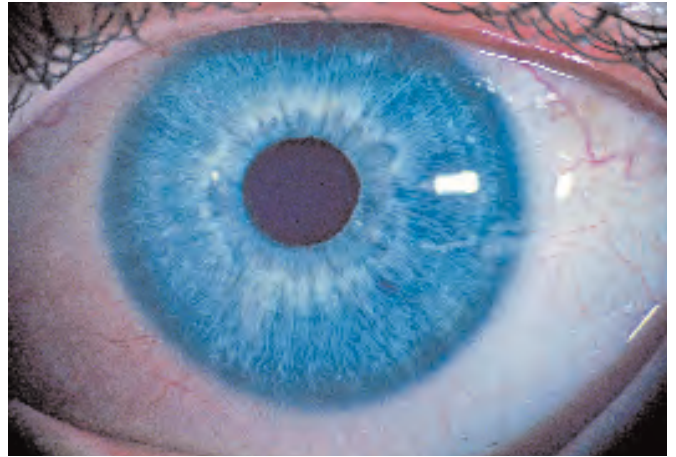
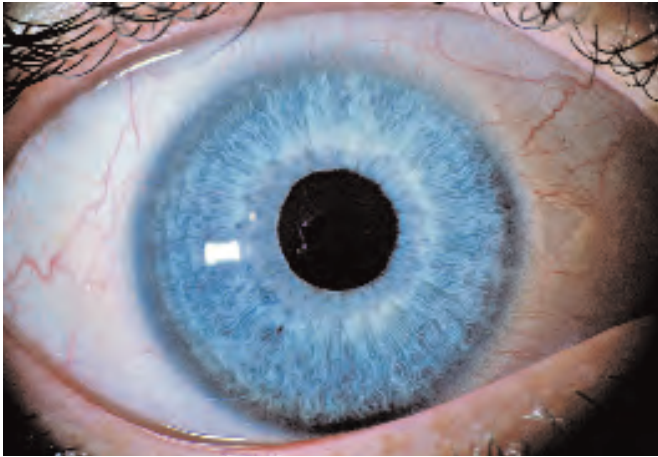


Abb.: 1 und 2: Eine 48-jährige Frau hat immer wieder Herzbeschwerden wie Herzrasen oder -klopfen mit Schweißausbrüchen

wir nicht begreifen (wollen). Nehmen wir doch einfach mal selbst die Haltung ein, die uns auffällt. Spüren wir das Schutzbedürfnis, wenn wir mit hochgezogenen Schultern vor dem Spiegel stehen, oder die Antriebslosigkeit, wenn wir mit hängenden Schultern dastehen? Vermittelt uns eine monotone Stimme nicht mangelnden emotionalen Ausdruck – es fehlt an Herz? Machen wir uns bewusst: Das Herzchakra ist das Chakra der Bindungen! Die für das Herz so wichtigen positiven Gefühle, wie Wertschätzung, Anteilnahme, Liebe, lassen sich nur in Beziehung zum Anderen verwirklichen, so wie sie im Kontakt mit der Mutter erfahren wurden.

Kinesiologie – Vermittler zwischen Leib und Seele

Die Kinesiologie hat vieles aus der chinesischen Medizin in ihre Verfahren integriert (»Lehre von der Bewegung«). Da auch in dem Wort »Emotion« Bewegung steckt, liegt es nahe, dass die Kinesiologie mit Hilfe ihres Grundwerkzeugs, dem Muskeltest, unter anderem testet, was den Patienten »bewegt«.

Vergegenwärtigen wir uns vereinfacht die Schaltkreise im Gehirn: Der Hippocampus registriert Erlebnisse als Fakten, die Amygdala macht die emotionale Bewertung des Erlebten. Das hat zur Folge, dass wir nach jeder Erfahrung das nächste Mal schneller, fast

automatisch auf ein ähnliches Geschehen reagieren können. Der Nachteil ist, dass die Wiederholung eines ähnlichen traumatischen Erlebnisses aus der Kindheit im Erwachsenenleben den gleichen schmerzlichen Stellenwert bekommt und der Erwachsene unter Umständen reagiert wie das Kind mit sechs Jahren.

Die Kinesiologie macht es sich zunutze, dass das Gehirn zwischen Fakt und Fiktion nicht unterscheiden kann. Es speichert reale Erlebnisse genau wie eine Imagination, für beide Wirklichkeiten werden neue Synapsen gebildet, die wiederum entsprechende Neurotransmitter aktivieren. So kann durch eine »positive Phantasiegeschichte«



Bild 3: Rechte Iris: Wir sehen neben einem deutlichen Rechtsherzzeichen, das durch die Reizradiäre mitten durch die Lakune aufgewertet wird, den Hinweis auf die Schilddrüse.

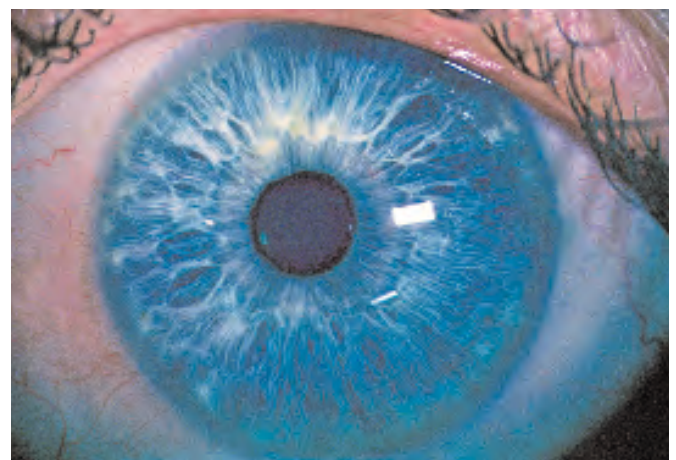


Bild 4: Linke Iris: Man erkennt eine Zwillingslakune, die man zur Schilddrüse zählen kann, und eine dick umrandete Herzlakune. Beide Iriden zeigen einen stark hyperergischen Zustand, der auf die Gefahr von Entzündungen, auch des Herzens, hinweist.

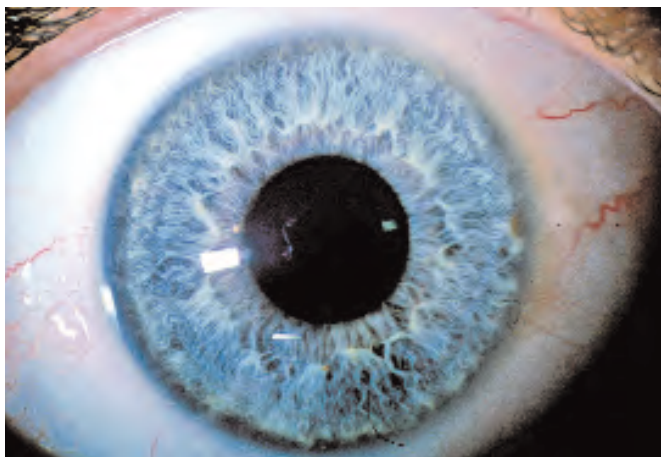


Bild 5 (li.): Wir werden wieder auf die Schilddrüse aufmerksam gemacht, vor allem auch durch das Solitärpigment als Aktivierungszeichen. Bild 6 (re.): Auch in einer fast hämatogenen Iris ist die Reiz-



radiäre mit Pigment im Schilddrüsensektor nicht zu übersehen. Das Nierenzeichen bei 6.00 Uhr und die Leiter bei 5.00 Uhr innerhalb der Magen-Darm-Krause sind ebenfalls auffällig.

eine frühkindliche negative Erfahrung »umgeschrieben« oder »überschrieben« und dadurch gelöscht werden.

Angst und Ärger haben, jedenfalls in der modernen Gesellschaft, ähnliche Ausdrucksweisen. Da es nicht üblich ist, seinen Ärger offen auszuleben, unterdrücken wir ihn und kommen genau wie bei der Angst in eine Starre, was eine Bewegungslosigkeit im mechanischen und im emotionalen Bereich bedeutet und natürlich dem Herz-Kreislaufsystem nicht gut tut. Deshalb sind bewegungstherapeutische Maßnahmen in diesem Falle auch so erfolgreich und wichtig, ähnlich dem Effekt, den ich erreiche, wenn ich einen Depressiven zum Waldlauf überreden kann.

Fallbeispiel

Die Kinesiologie versucht, eine Bewegung eher im seelischen Bereich zu aktivieren. Ich will das anhand eines Fallbeispiels demonstrieren:

Eine 48-jährige Frau kommt in die Praxis, weil sie immer wieder Herzbeschwerden erlebt, wie Herzrasen oder -klopfen mit Schweißausbrüchen. Klinisch wird nichts gefunden, sie hat den Verdacht, dass der Arzt Hypochondrie vermutet.

Aus der Iris könnte man zumindest im Herzbereich einen locus minoris resistentiae ablesen, aber auf jeden Fall, dass sie sehr sensibel ist und Eindrücken gegenüber vielleicht zu offen. (Abb.1 und 2)

Es wird schnell klar, dass die Anfälle meistens auftreten, wenn der Ehefrieden gestört ist, sie bekommt sofort Angst vor dem Verlassenwerden. Dieses mangelnde Vertrauen in die Beziehung lässt sich dank eines sehr verständnisvollen Ehemanns verbessern. Die Herzsensationen kommen zwar seltener, aber sie kommen wieder.

Der kinesiologische Muskeltest führt uns gut 30 Jahre zurück. Sie erinnert sich sehr schnell, damals trennt sich ihr »Traumpartner« völlig unverstündlich plötzlich von ihr. Wir können das scheinbare Glück von damals mit den Augen der erwachsenen Frau doch eher als Teenagerschwärmerei relativieren.

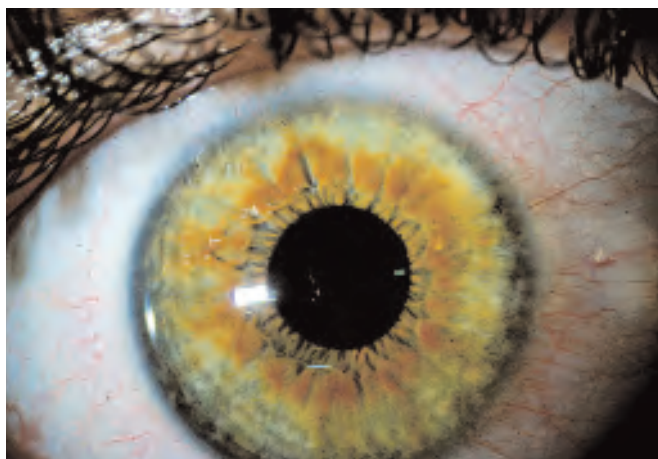
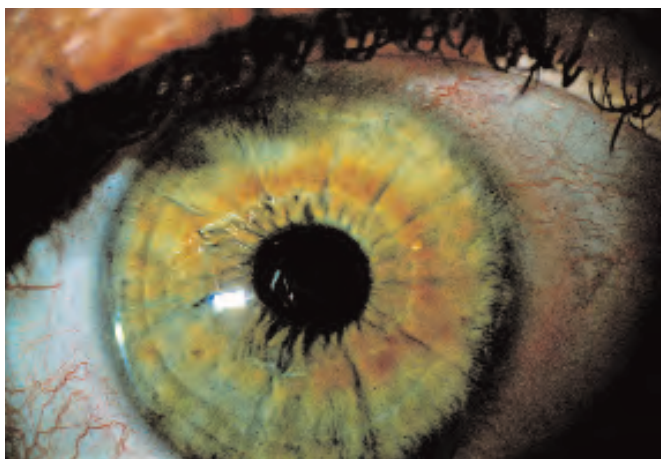


Bild 7 und 8: Wir sehen in der jeweils rechten Iris von Mutter und Tochter eine (ererbte) Belastung aus dem Leber-Galle-Bereich und noch einmal eine, sonst eher selten zu findende Leiter beim Magenausgang zwischen 7.00 und 8.00 Uhr bei der Mutter und eine als »Krallenkrause« bezeichnete Magenregion. Kleine Erinnerung an uraltes Wissen: Bitterstoffe sind ein hervorragendes Herztherapeutikum!

Doch der Muskel hält nicht, sondern führt uns nochmal zwölf Jahre zurück. Jetzt ist sie sechs Jahre alt, die damalige Emotion ist Entsetzen und die Folge Passivität. Sie erinnert sich genau an den Tag: Nach einer lauten Auseinandersetzung ihrer Eltern, die sie teilweise miterlebt, verlässt der Vater die Familie. Die Mutter ist tagelang wie gelähmt, die Tochter starr, passiv vor Entsetzen.

Ich lasse sie einen Moment den Schmerz spüren, sich in das sechsjährige Kind hinein fühlen, dann schlage ich vor, zu überlegen, was sie sich damals gewünscht hätte, frage sie, wer hätte damals zu Hilfe kommen sollen, um sie aus der Starre zu bringen? Neben lebenden Personen können das Märchenfiguren sein oder (Kuschel-) Tiere, einfach alles aus der Phantasiewelt des Kindes. Sie wählt eine Fee.

Ich gebe ihr die Zeit, die sie braucht, um einen wundervollen Film zu »drehen«. Da Bilder viel zu schnell sind, um erzählt zu werden, kann sie ohne Hemmungen, ohne Sprache, alle Sinne benutzen, um in ihrer Phantasiegeschichte aufzugehen.

Ich möchte am Schluss nur von ihr wissen, was sie als Schönstes erlebt hat. Sie sagt spontan: »der Tanz auf der Wiese mit ganz vielen Feen«. Die Empfehlung an sie ist, immer wenn sie die Starre spürt, die Angst, die sich dann über das Herz äußert, an den Feentanz zu denken.

Das war vor zwei Jahren. Ich habe nur noch einmal von ihr gehört, sie schrieb, dass sie mit ihrem Mann einen Tanzkurs mache.

Das Herz in der Iris

Die meisten »echten Herzpatienten« kommen schon mit einem Herz-Kreislauf-Medikament in die Naturheilpraxis, was sicher in vielen Fällen auch sinnvoll ist. Das Problem ist, es sind meistens mehrere Arzneien, und der Verdacht liegt nahe, dass die geklagten Symptome mit Unverträglichkeiten, insbesondere in Bezug auf Wechselwirkungen zusammenhängen. Wir bewegen uns hier auf sehr dünnem Eis, wenn wir meinen, das eine oder andere Medikament ausschleichen zu dürfen.

Dass auch Ärzte hier oft überfordert sind, belegt eine Untersuchung der »Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK)« über die Gesundheitsgefahren durch Wechselwirkungen von Medikamenten. Demnach sind seit 1990 in Deutschland allein 16.000 Wirkstoffkombinationen bekannt geworden, die bei Patienten zu Herzerkrankungen geführt haben. Inzwischen seien derartige unerwünschte Wechselwirkungen die fünfthäufigste Todesursache in der BRD.

Hier kann unsere Arbeit hauptsächlich in einer guten Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt bestehen.

Die Iris- oder Augendiagnose ersetzt nicht das EKG, sie kann aber wertvolle Hinweise liefern, so dass man das Herz zusätzlich unterstützen kann.

Die Beispiele aus dem reichen Schatz der Iris- oder Augendiagnose sollen Sie vor allem auf die vielen Möglichkeiten hinweisen, nicht am erkrankten Organ stecken zu bleiben, sondern ganzheitlich die Zusammenhänge einer Entgleisung zu erkennen.



Verfasser:

Erwin Stutz, Hp, Kinesiologe
Senftenau 2, 88131 Lindau
Tel.: (08382) 6813

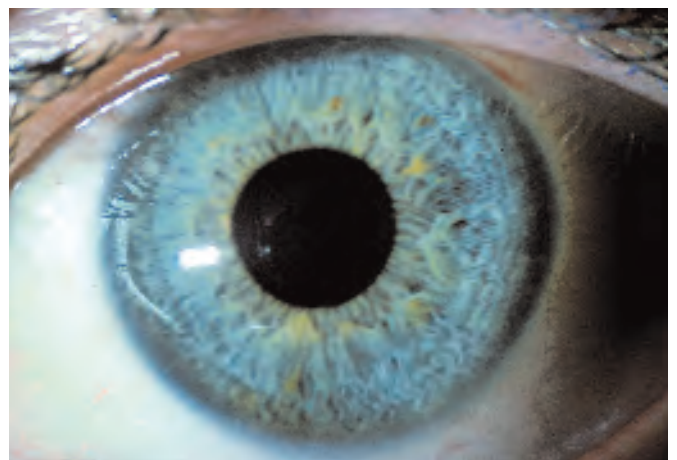


Bild 9 und 10: In der rechten Iris erkennt man eine sektorale Heterochromie, die den Sektor heraushebt, in dem sie sich befindet, und vorsichtig ausgedrückt mindestens auf eine nervale Belastung hinweist. In beiden Iriden werden wir auf die Niere gestoßen. In der linken Iris ist das Herzfeld auffällig dunkel (Sauerstoffmangel?). Die durchbrochene Krause fordert uns auf, im Bereich des Stoffwechsels aus dem gastrointestinalen Trakt neural bedingte funktionelle Störungen, bis zum Enzymhaushalt, zu erforschen.