

## Selbstakzeptanz und Herz-Atem

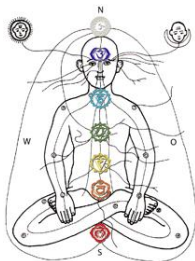
### Das Herz und sein Bedeutung in Geschichte und Kultur

Kaum ein anderes Organ hat einen bedeutenderen Platz in den Kulturen und ihrer Geschichte als unser Herz. Schon seit frühester Zeit wurde es als der Sitz der Lebenskraft überhaupt gesehen, geopfert, einbalsamiert und verehrt.

„Das Herz der Lebewesen ist der Grundstock ihres (des Menschen) Lebens, der Fürst ihrer aller, der kleinen Welt Sonne, von der alles Leben abhängt, alle Frische und Kraft ausstrahlt“.

(William Harvey 1628)

Von dieser ursprünglichen, ganzheitlichen Bedeutung ausgehend, hat es sich in allen Kulturen und Religionen einen Platz geschaffen.



Im **Hinduismus** ist es als das 4. Chakra in die Energielehre des Kundalini eingebunden. Hier besteht ein präzises Konzept über die Funktion des Herz-Zentrums für den Menschen. Im Bakti Yoga (Verehrung, Hingabe an Gott) steht es im Zentrum der spirituellen Übung.



Im **Buddhismus** hat das Herz-Sutra als Lehre von der Leerheit zentrale Bedeutung und kann auch als Symbol der Erleuchtung gesehen werden. Die Übung des Tonglen (siehe unten) und die Kultivierung von Maitri (liebvolle Güte) sollen Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit und Hingabe schulen.



Im **Islam** ist es der Ort der Kontemplation, der Spiritualität, der höchsten Erkenntnis und das Zentrum des Seins. Das „flammende Herz“ ist Ausdruck der Verehrung Gottes.



Im **Christentum** wird Jesus Christus unter dem Gesichtspunkt seiner durch sein Herz symbolisierten Liebe verehrt. In der Ostkirche wird das Herzensgebet als Kontemplationspraxis geübt.

### In unserer Zeit

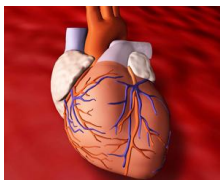
Seit dem Siegeszug der Schulmedizin ist bei uns von dieser ursprünglichen Bedeutung nur wenig übriggeblieben. Wenn es um das Herz geht, findet man heute im Internet vor allem hochmoderne Herz-Zentren, die den mechanisch-technischen Aspekt des Zeitgeistes spiegeln, auch wenn sie einen anderen Anspruch propagieren, nämlich:

*„Der Patient steht mit allen seinen Bedürfnissen, Wünschen und Sorgen im Mittelpunkt“.*

Tut er das wirklich? Oft sucht man neben einer perfekt scheinenden medizinischen Versorgung vergeblich nach ebenbürtigen Angeboten, die dem genannten Anspruch gerecht werden. Bei meiner Recherche fand ich, dass es in etlichen Herzzentren nur einen einzigen Psychologen gibt, der für Gespräche zur Verfügung steht.

Wie um diese Einseitigkeit auszugleichen, hat sich außerhalb der Schulmedizin eine Art Subkultur mit zahlreichen esoterisch ausgerichteten Angeboten entwickelt, die regen Zulauf haben. Dies zeigt auch, dass viele Menschen heute durchaus bereit sind, für ihre Gesundheit Verantwortung zu übernehmen und dafür auch privat zu bezahlen.

### **Das gesunde Herz aus der Sicht einer psychosomatischen Medizin**



Seit D. Servan-Schreiber (2004) die Herzratenvariabilität (HRV) bekannt gemacht hat, wissen wir, dass ein gesundes Herz nicht gleichmäßig wie ein Metronom schlägt, sondern die Herzschlagfrequenz ständig variiert. Die HRV zeigt die flexible Anpassung des Herzens an die jeweilige Situation. Das Herz-Kreislaufsystem ist bei ausreichender HRV fähig, nach einer starker Belastung rasch in einen entspannten Puls-Rhythmus zurückzufinden. Diese Anpassungsfähigkeit ist nach neuestem Stand der Forschung und nach Meinung der modernen Kardiologie der wichtigste Prognoseparameter für die Gesundheit von Herz und Immunsystem. Auch die psychischen Qualitäten eines mitfühlenden, gütigen und großzügigen Herzens können in ihren positiven Wirkungen durch die Messung der HRV mit einfachen Mitteln deutlich gemacht werden (Bischof 2006).

Viele klinische Herz-Kreislaufkrankheiten gehen mit einer veränderten HRV einher und können daher Indikationen für Atemtherapie (siehe Übungen unten) sein:

- Herzrhythmusstörungen, sog. Herzrasen. Die Ursachen liegen nicht selten in Stress, starken körperlichen und psychischen Belastungen oder psychosomatischen Störungen. Dazu zählen psychische und körperliche Anspannung, Schlafmangel und Angst.
- Hyperventilation: Menschen mit Ängsten, chronischer Stressbelastung und Verspannung atmen flach und unergiebig aus dem oberen Brustkorb heraus und nutzen damit nur ein Drittel bis zur Hälfte der Lungenkapazität. Bei mehr Sauerstoffbedarf atmen sie noch stärker mit dem Brustkorb statt intensiver mit dem Zwerchfell. Durch die schnelle Atmung kommt es zum belastenden Herzrasen. Den Betroffenen fällt die Hyperventilation oft gar nicht auf, so dass sie diese auch nicht als die Ursache ihres Herzrasens erkennen können.
- Herzneurosen
- Herzschwächen

Darüber hinaus gab und gibt es zunehmend namhafte Versuche im Rahmen der integrativen und komplementären Medizin und der Körperpsychotherapie, die der

zentralen Bedeutung des Herzens für den Menschen in all seinen Bezügen gerecht werden wollen (Condrau et. al 1997).

Dazu zählt auch die Atemtherapie (Frey 1998).

### **Atempsychotherapie fürs Herz**

Atemtherapie ist vor allem ein Bewusstseinsprozess. So stehen die Schulung des Körperbewusstseins mit allen Bewusstseinsfunktionen (Empfinden, Fühlen, Intuieren, Denken), die Selbstbeobachtung und damit auch die Selbsterkenntnis im Zentrum der Methode.

Auf diesem Weg ist die nicht bewertende reine Wahrnehmung Grundlage für den Zugang zu allen Selbstheilungskräften, zu unseren Ressourcen, zum Prinzip der Homöostase (Selbstregulation).

Dabei merken wir, dass wir vorerst alles, was wir wahrnehmen, bewerten. Viele Menschen entdecken dabei sogar, dass sie sich eigentlich überhaupt nicht mögen, sondern sich kritisieren bis hin zum Selbsthass. Dieser scheint heute eine Volkskrankheit zu sein. (Er mag seine Wurzeln durchaus im kollektiven christlichen Konzept der Erbsünde haben). Die Folgen davon kennen wir, wir halten den Atem an und verspannen uns erneut, anstelle dass wir mit dem Atem uns selbst zulassen und akzeptieren können.

### **Selbstakzeptanz lernen**

Diesen liebevollen Umgang mit sich selbst wieder zu erlernen, ist der erste Schritt, um Änderung und Heilung möglich zu machen. Dafür eignet sich die Arbeit mit dem Herzatem vorzüglich.

### **Drei Übungen mit dem Herzatem**

Diese Übungen meinen

physisch: Herz, Lunge, Bronchien, Blutkreislauf, Blutdruck, Haut, Arme + Hände, oberer Rücken, Schultern, Thymusdrüse (Immunsystem).

und entwickeln seelisch folgende Kompetenzen:

Zuneigung, Geborgenheit, Offenheit, Toleranz, Herzensgüte, Herzenswärme.

**Den Herzraum weiten** (vorbereitende Übung)

Anleitung:

*Du sitzt aufrecht und spürst deine Sitzknochen als Fundamente auf der Sitzfläche. Über dem Becken, dem Kreuzbein richtet sich deine Wirbelsäule auf. Du setzt eine horizontal kreisende Bewegung auf der Höhe des Beginns deines Brustbeines ein. Die Drehrichtung spielt keine Rolle, sie kann während der Übung auch wechseln. Du nimmst dabei vor allem deinen Brustkorb mit den Rippen und der Zwischenrippenmuskulatur als Grenzen wahr. Im Zentrum ist deine Wirbelsäule. Nach einiger Zeit lässt du den Kreis sich spiralig weiten. Die Bewegung wird dabei größer und auch zugelassener, bis es wie von alleine geht. Dann nimmst du die Atemwahrnehmung dazu.*

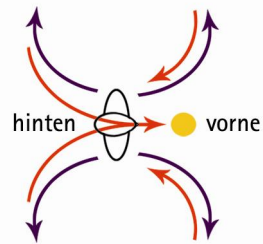
*In einem zweiten Schritt lässt du die gleiche Bewegung wieder kleiner werden und gegen das Zentrum hin ausklingen.*

*Im Nachspüren hast du die Möglichkeit, die Bewegung und deinen zugelassenen Atem wahrzunehmen. Du begleitest dich mit dem Satz: Bewegt vom Atem empfinde ich...( fühle ich..., habe ich den Impuls..., das Bild..., den Gedanken...)*

**Ziel:** Fluss der Bewegung und Fluss des Atems wahrnehmen können, den Thorax beweglich und weich werden lassen, sich weiten, Raum entstehen lassen für das Herz und die Organe des oberen Brustraumes, den Gefühlsraum öffnen.

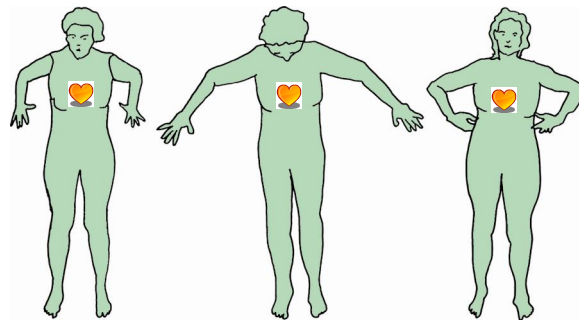
## Das Herz öffnen (horizontaler Atem auf der Ich - Du Achse)

Anleitung: EA blau, AA rot



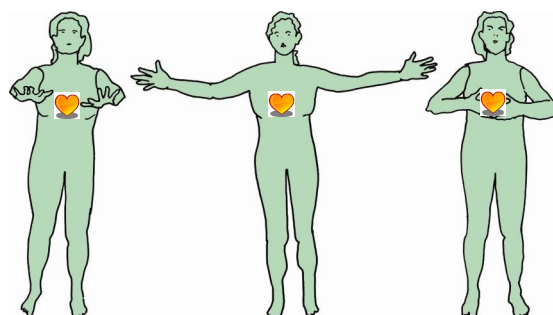
*Du sammelst dich im Stehen auf den Rücken, in der Höhe der Mitte des Brustbeines. Du dehnst, d.h. öffnest diese Stelle nach hinten. Beide Arme begleiten diese Öffnung dadurch, dass sie, mit nach oben geöffneten Händen, gleichfalls nach hinten und außen gehen. Der Einatem füllt den hinteren Herzraum über deine Körpergrenzen hinaus. Dabei ist der Herzraum gemeint, nicht das anatomische Herz.*

*Du begleitest den Ausatem auf gleichem Weg zurück in dein Herzzentrum hinein. Dort kannst du auch während deiner Atemruhe bleiben.*



*Jetzt öffnest bzw. dehnt du dein Brustbein und damit dein Herzzentrum nach vorne. Dabei begleiten die Arme mit nach unten gerichteten Handflächen den Atem in den Raum vorne und seitlich hinein.*

*Erneut begleitest du den Ausatem auf gleichem Weg zurück in dein Herzzentrum hinein.*



*Im Nachspüren begleitest du dich mit dem Satz: Bewegt vom Atem des Herzens empfinde ich..., fühle ich..., habe ich den Impuls..., das Bild..., den Gedanken...*

**Ziel:** Sich dem eigenen (Hintergrund) zuwenden und das eigene Herz mit der Kraft des Atems stärken. Sich dem Du öffnen, sich zeigen und sich vom Du berühren lassen. Sich selber und dem Anderen geben und vom anderen empfangen können.

**Herzatem für sich selbst**

„Tonglen“: aufnehmen und aussenden (Chödrön 2007)

Anleitung:

*Du sitzt aufrecht und spürst deine Sitzknochen auf der Sitzfläche. Über dem Kreuzbein richtet sich die Wirbelsäule auf. Du sammelst Dich erneut auf den Herzraum, in der Höhe der Mitte des Brustbeines. Du lässt den Einatem aus allen Richtungen über alle Poren in dieses Zentrum einströmen, den Ausatem aus diesem Zentrum in alle Richtungen hinaus strömen. Alle Bewegungen mit dem Atem synchronisieren und dir Zeit lassen, bis der Atem zugelassen ist und alles wie von alleine geht.*

*Wähle einen Ort im Körper, der angespannt ist oder schmerzt. Nimm von dort den Schmerz mit dem Einatem ins Herzzentrum auf. Lasse ihn im Ausatmen gehen. Lass den Atem zu, es geschieht dir. Nimm den Schmerz an – und lass ihn gehen. Der Herzraum ist das Gefäß der Umwandlung. Nicht du machst es, sondern der Atem. Du kannst diese Übung auch mit einem seelischen Schmerz machen.*

*Schweifst du in Bilder oder Gedanken ab, so komm wieder zum gewählten Schmerz- oder Spannungsort zurück. Schmerz einatmen – Lösung ausatmen. Alles darf sein. Erwarte nichts. Es ist dein Schmerz, deine Verspannung, nimm ihn an und lass ihn wieder gehen. Begleite dich liebevoll mit Mitgefühl, Güte und Zuneigung.*

*Zum Nachspüren legst du dich ein paar Minuten in Rückenlage auf den Boden, die Beine aufgestellt. Lege dabei im Ausatem den Herzraum ab. Dein Brustbein darf zum Boden sinken. Lass alles Wollen und jede Anstrengung.*

**Ziel:** Schulung der Rezeptivität, der Hingabe und der Selbstakzeptanz. Entwicklung von Großzügigkeit, Güte und Mitgefühl gegenüber sich selbst (und anderen). Das zarte Herz der Berührbarkeit kennen lernen.

**Literatur:**

- Bischof, S. (2006). *Atemarbeit mit Stress, Angst und Depression*. In Bischof, S. *Neue Wege in der Atemtherapie*. Norderstedt: BoD.
- Chödrön, P. (2007). *Tonglen. Der tibetische Weg mit sich und anderen Freundschaft zu schließen*. Freiamt: Arbor.
- Condrau, G. et al. (Hrsg.). (1997). *Das Herz. Rhythmus und Kreislauf des Lebens*. Zürich: Walter.
- Frey, A. (1998). *Atmen kann man lernen*. Deutsche Herzstiftung. Gefunden am 20.11.10 unter [http://www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/4\\_00\\_atmen.pdf](http://www.herzstiftung.de/pdf/zeitschriften/4_00_atmen.pdf)
- Harvey, W. (1628). *Die Bewegung des Herzens und des Blutes*. Lateinische Originalausgabe. Frankfurt.
- Servan-Schreiber, D. (2004). *Die neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: gesund werden ohne Medikamente*. München: Kunstmann.

Autor: Stefan Bischof  
Lise Meitner Str. 10d  
D-79100 Freiburg  
[info@atempsychotherapie.de](mailto:info@atempsychotherapie.de)  
[www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de)