

## Mit Herz und Verstand zu Kohärenz

von Maduria Röper.

Wer hat es nicht schon selbst erlebt, Augenblicke der Kohärenz. Wir waren im „Fluß“, die Dinge schienen synchron zu sein, unsere Absichten und unser Handeln waren in Übereinstimmung und die Ergebnisse produktiv, effizient und erfüllend.

Wenn wir hingegen ständig unter Zeitdruck sind, uns Sorgen machen oder frustriert und verärgert sind, dann ist die innere Kohärenz eingeschränkt.

Wie wir eine Situation wahrnehmen, bestimmt unsere Reaktion darauf und ruft Gedanken und Gefühle hervor, die sich auf Körperfunktionen wie den Herzschlag, das Hormongleichgewicht, das Immunsystem und viele weitere Prozesse auswirken. Ebenso werden die neuronalen Schaltkreise beeinflusst, die wiederum als Rückmeldung auf die Wahrnehmung einwirken.

Bei negativen Gefühlen wie Ängstlichkeit, Ärger oder Sorge steigt die Produktion von Stresshormonen so weit, dass Gesundheit, Produktivität und Immunfunktion beeinflusst werden können.

Befinden wir uns hingegen länger in einer positiven emotionalen Stimmung, erhöht sich u.a. die Produktion vom DHEA – Hormon, einem sogenannten Vitalitätshormon. Damit einhergehend verstärken sich Gefühle von Wohlbefinden und Widerstandsfähigkeit.

Wenn wir unseren emotionalen Zustand bewusst ins Positive umwandeln, beeinflussen wir damit die Hormonproduktion. Das Stresshormon Kortisol wird reduziert, während die DHEA-Konzentration ansteigt. Sind wir emotional kohärenter, sind wir in der Lage, mit schwierigen Herausforderungen besser umzugehen.

Die wissenschaftlichen Forschungen des Heart Math Instituts (Kalifornien/USA) zeigen auf, welche Rolle unser Herz für unser Wohlbefinden spielt. Man hat entdeckt, dass das Herz selbst ein Gehirn hat, ein Netzwerk aus verschiedenen Nervenzellen und Neurotransmittern ähnlich dem Gehirn im Kopf. Aufgrund dieser komplexen Schaltkreise kann das Herz eigenständig arbeiten, unabhängig von Kopf und Gehirn. Es kann lernen, es kann sich erinnern und hat Empfindungsvermögen. Somit wird dem Herzen eine eigene Intelligenz zugesprochen. Bislang war die Wissenschaft davon ausgegangen, dass unsere Intelligenz sich ausschließlich im Gehirn befindet.

Unser Herzrhythmus wird von unserer emotionalen Stimmung, sei sie nun negativ oder positiv, beeinflusst wie z.B. durch Ärger, Frustration, Groll, Enttäuschung, Anteilnahme, Mitgefühl, Fürsorge oder Wertschätzung.

Am Frequenzmuster des EKG lässt sich erkennen, wie sich Gefühle auf die Informationen auswirken, die im elektrischen Signal des Herzens enthalten sind. So kann festgestellt werden, wie kohärent das Herz seine Informationen in jede Zelle unseres Körpers sendet und gleichzeitig im elektromagnetischen Feld an die Menschen in seiner Umgebung.

Die Ereignisse des Lebens können wir nicht ohne weiteres ändern. Wenn wir jedoch verstehen, dass der Stress mit unserer eigenen Wahrnehmung beginnt, können wir lernen, bewusst die Intelligenz des Herzens als innere Technologie zu nutzen und vom Kopf auf das Herz umschalten. Durch den Zugang zur Herzintelligenz können wir dem Stress mit klarer Wahrnehmung begegnen, wir gewinnen neue Sichtweisen und entwickeln innovative Lösungen.

Eine höhere innere Kohärenz bewirkt, dass wir weniger Energie durch ineffiziente Gedanken und Reaktionen verschwenden und wir uns nicht anstrengen müssen, um konzentriert und produktiv zu sein. Gleichzeitig verfügen wir über mehr Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Kreativität.

Das Herz eines Unternehmens sind die Menschen, die dort arbeiten. Die kollektive innere Qualität der Belegschaft beeinflusst maßgeblich Wachstum und Erfolg.

In Unternehmen nimmt die Geschwindigkeit weiter zu, Veränderungsprozesse erzeugen häufig Unsicherheit und Irritationen, was zu unbewussten Widerständen führen kann. Besonders in global gelenkten Konzernen fühlen Angestellte sich nicht mehr geachtet und unterstützt und leiden unter mangelnder Wertschätzung. Oft fehlen ihnen die Fertigkeiten, mit der wachsenden Komplexität des Lebens umzugehen. Das wirkt sich auf die Kohärenz des Unternehmens aus und kann die Zukunft des Betriebes gefährden.

Wenn dafür gesorgt wird, die Belegschaft darin zu unterstützen, neue Fertigkeiten zu entwickeln, um mit persönlichen Problemen und Herausforderungen am Arbeitsplatz wirksam umgehen können, blühen sie als kohärente Menschen mental, emotional und körperlich auf. Eine Belegschaft, die innovativer, widerstandsfähiger, flexibler und enthusiastischer ist, unterstützt die Firma darin, zu wachsen und ihre Position auf dem Markt durch Kohärenz zu festigen.