

Das Herz - Kein Organ verkörpert soviel symbolische Kraft

70-Mal in der Minute, 4000-mal pro Stunde und 100.000-mal am Tag pumpt es den Saft des Lebens – das Blut – in die Blutgefäße und sorgt dafür dass dieser besondere Saft seine Kraft bis in jede Zelle unseres Körpers verteilen kann. Eine erstaunliche Leistung, die diese „Pumpe“ uns fast unbemerkt aber permanent zur Verfügung stellt. Rechne ich weiter so stelle ich fest, dass sie im Laufe meines Lebens fast so häufig schlägt wie es Menschen auf unserem Planeten gibt. Für jeden Menschen ein Herzschlag. Mein Herz schlägt also für die ganze Menschheit und das ohne Ausnahme. Will ich mir ein Bild von ihm machen, so ist das Herz so groß wie die Faust seines Trägers, ca. 10 cm mal 15 cm. Es pumpt bei einem gesunden Jugendlichen ca. 4,9 Liter Blut in der Minute und bei einem nicht mehr ganz so „taufrischen“ 70-jährigen immer noch 2,5 Liter pro Minute. An einem Tag werden so 7.000 Liter Blut transportiert. Da stelle ich mir vor 700 gefüllte Eimer à 10 Liter an einem Tag von A nach B zu tragen- je nach Entfernung kann das eine Schwerstarbeit sein, vom dazu nötigen Zeitaufwand einmal ganz abgesehen. Mein Herz erledigt das in stiller Demut ohne zu murren als Selbstverständlichkeit. Versagt es seinen treuen Dienst ist das genauso schwerwiegend wie das Aussetzen von Atmung oder Gehirn. Beides ist auch schnell eine Folge davon. Hört das Herz auf zu schlagen, dauert es 30 – 60 Sekunden bis auch die Atmung aussetzt und damit das Gehirn weder Nährstoffe noch Sauerstoff erhält. Kommt es ganz schlimm, so kann auch ein Herz transplantiert werden, das geschah 1967 zum ersten Mal. Allerdings beträgt die derzeit längste Lebenszeit mit einem fremden Herzen in der Brust nur 22 Jahre. Auch dass kann ein Grund sein, sich mit dem Für und Wider des bei sich tragen eines Organspendeausweises auseinander zu setzen. Vielleicht sind Sie ja gar nicht Spender sondern Empfänger und damit Nutznießer dieser genialen Erfindung. Summa summarum ein Grund mehr, sich ein Herz zu fassen und der eigenen „Pumpe“ mehr Aufmerksamkeit und Liebe zu zeigen.

Wie entsteht das Herz eigentlich? „In der dritten Woche des Embryos sondern sich die ersten Blutzellen ab und beginnen zu strömen. Aus diesem Fließ- und Wirbelbewegungen der frühesten Blutzellen bilden sich die Gefäßwände und dann das Herz. Das Blut schafft sich seine Gefäße und sein Herz selber – es strömt lange bevor „die Pumpe“ läuft! (Wolfgang Held in a tempo 03/2007)

Eine komplexe Möglichkeit, sich dem Herz zu nähern, bietet sich aus der **Sicht der trad. chinesischen Medizin (TCM)**. In der TCM ist das organische Herz gleich mit zwei Energiemeridianen verbunden, mit dem Herz- und dem Herzbeutelmeridian. Da in der chi. Medizin immer zwei Meridiane (Energieleitbahnen) mit einander verbunden sind und einen so genannten Funktionskreis bilden, sind dementsprechend vier Energieleitbahnen (Meridiane) eng mit dem Herzen, seiner Funktion und seinem energetischen Status verbunden, **der Herz – Dünndarm und der Herzbeutel (Pericard) – Dreifache Erwärmer Funktionskreis**.

Dem Herz - Dünndarm Funktionskreis sind u.a. die Flüssigkeiten Blut und Schweiß zugeordnet, aber auch die Zunge als Sinnesorgan und das Reden. Aus seinem Herzen keine Mördergrube zu machen und zu seinen inneren Gefühlen zu stehen, sowie diese klar und deutlich seinen Mitmenschen mitzuteilen, ist hier auch ein wichtiger Teil eines harmonischen Energieflusses und Voraussetzung für den Erhalt der Gesundheit. Seit langer Zeit ist den Chinesen bekannt, dass auch unsere Gefühle einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Ungeduld, Hektik, Launenhaftigkeit, Grausamkeit und Arroganz besitzen die Kraft, das Herz zu schwächen und ihm zu schaden. Ein Herzinfarkt kann dann ein anderes Zeichen für ein gebrochenes, unruhiges oder kaltes Herz sein.

Andererseits können Emotionen wie Freude, Liebe, Glück, Respekt, Enthusiasmus und Einsicht nicht nur ein friedliches Zusammenleben mit den Mitmenschen fördern, sondern sind auch in der Lage ein ausgeglichenes Selbstbewusstsein zu entwickeln und zu einer anerkannten Stellung in der Gesellschaft zu verhelfen. Ganz unbemerkt stärken Sie so das Herz, machen ihr Leben leichter und schützen es auch noch vor Herzerkrankungen.

Wenn wir uns also viel zu Herzen nehmen, anstatt die Liebe unseres Herzens überlaufen zu lassen, machen wir es den psycho-somatischen Erkrankten leicht, sich in unserem Herzen einzunisten und auszutoben. Die funktionellen Herzrhythmusstörungen sprechen eine deutliche Sprache mit uns. Auch nach gründlichen Untersuchungen sind keine organischen Störungen zu finden, welche für das Stolpern oder „aus dem Takt geraten sein“ verantwortlich zu machen sind. Redewendungen wie „ein gebrochenes Herz haben“, „mir geht etwas zu Herzen“ oder aber ein „schweres Herz haben“ lassen den engen Zusammenhang zwischen Seele und Körper (Herz) sehr klar hervortreten.

Die Frage nach dem Was oder Wer mir zu nah ans Herz geht kann dabei ein genauso interessanter Ansatzpunkt sein, wie auch die Frage „wo mir die Herzenswärme“ im Leben fehlt oder wofür ich mich noch „erwärmen kann und will“. Lodert das Feuer der Begeisterungsfähigkeit noch in mir oder ist es schon in der Alltagsroutine erloschen? Übrigens ist der Sitz des Geistes in China nicht das Gehirn sondern das Herz, ein interessanter und bedenkenswerter Gedanke. Gelingen doch die „Dinge“ im Leben am besten, die ich mit Herzblut füllen und aus ganzem Herzen bejahren kann. Auch mühevoll Wege und lange Wartezeiten sind dann weniger beschwerlich, Geduld und „ruhig Blut bewahren“ fällt viel leichter. Einen neuen Zugang zum eigenen Herzen kann man aber nicht nur mit Hilfe des westlichen, rationalen Logos finden, die TCM bietet ganz einfache Wege sein Herz zu stärken. Lächeln Sie doch einfach öfter in Ihr Herz hinein!

Positive Gedanken und Taten, das Visualisieren eines warmen und strahlenden Rot im Herzen sowie eines „heilenden Lautes“ in Verbindung mit einer dehnenden Körperhaltung (siehe Abbildung Seite 12) sind leicht zu erlernende Techniken und in dem Buch „Tao Yoga des Heilens“ von Mantak Chia nachzulesen. Aus osteopathischer Sicht ist das Herz eng mit seinen schützenden Hüllen verbunden. Das sind zum einen der Herzbeutel und zum anderen der Brustkorb mit seinen sich schützend über das Herz erstreckenden Brustbein und den Rippen. Kommt es hier z. B. durch eine ungünstige Körperhaltung, zu wenig Bewegung, eine zurückliegende Lungenentzündung oder eine flache Atmung zu Bewegungseinschränkungen fühlt sich das Herz schnell eingeengt.

Hat das Zwerchfell einen Teil seiner Elastizität, durch Muskelverspannungen des Brustkorbs und der Wirbelsäule, verloren schlägt das darüber liegende Herz bei jedem Schlag gegen einen harten Widerstand.

Das es darauf gereizt (entzündet) reagiert, ist leicht nachvollziehbar. Die Lösung ist in diesem Fall die Beseitigung aller Bewegungseinschränkungen, welche das Herz am freien Schlagen hindern. Das kann eine Ganzkörperbehandlung notwendig machen, aber auch das Wiedererlernen des richtigen und vollen Atmens in Bauch, Flanken und Brust. Im übertragenen Sinn kann es auch bedeuten „das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen lernen“. Andere Möglichkeiten Herz und Kreislauf zu stärken können in Kneipp'schen Güssen oder wechselwarmen Duschen bestehen.

Innerhalb der Pflanzenheilkunde und Homöopathie sind viele Heilmittel bekannt, die das Herz stärken können ohne parallel dazu andere Organe des Körpers (z. B. die Leber) zu schwächen. Denken Sie nur an den Knoblauch, den Weißdorn oder das Herzgespann das seinen Wirkungsort schon im Namen trägt.

Bei dieser Gelegenheit erlaube ich mir die Frage: Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal Ihr Wissen und Ihre Fertigkeiten zur ersten Hilfe aufgefrischt? Es kann entscheidend sein, dieses Wissen sofort abrufbereit zu haben, auch für Sie selbst! Sollte Ihnen dieser kleine Exkurs zu Herzen gegangen sein, freue ich mich, wenn Sie Ihr eigenes, körperliches Herz mehr in Ihr emotionelles Herz schließen.

Heilpraktiker Guido Rettig