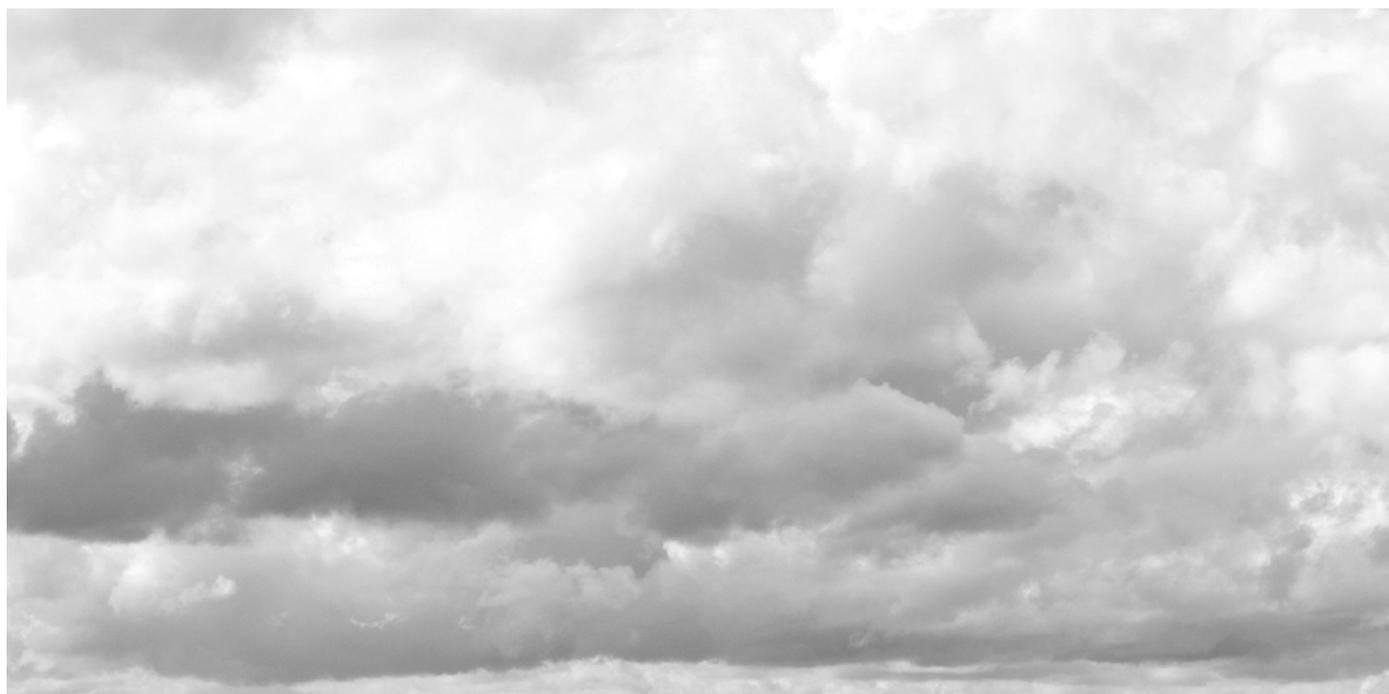


von Ulrike Döring-Epe

# HerzSelbstintelligenz



**Das Herz hat eine eigene Intelligenz und initiiert eine Schwingungsfrequenz, die Leben gebende, heilsame Informationen in die körperlich-zelluläre, emotionale und mentale Persönlichkeit einschwingt und dort erinnert. Das sich in Einklang bringen mit dieser HerzSelbstIntelligenz ermöglicht einen Quantensprung in eine neue Lebensqualität. Intention dieses Artikels ist es auf die Existenz dieser HerzSelbstIntelligenz aufmerksam zu machen und die wichtigsten bisher in Theorie und Praxis gewonnenen Erkenntnisse über dieses innewohnende menschliche Potential aufzuzeigen.**

Die transpersonale Psychologin, Psychotherapeutin und Akupunkturistin Dr. Margret Rueffler entwickelte in ihrer mehr als dreißigjährigen internationalen Praxis und Forschung in der psychotherapeutischen und projektorientierten Arbeit und Ausbildung die Theorie und Methode HeartSelfIntelligence®. Die Methode und die von ihr entwickelten Techniken erlauben systematisch die Verbindung zum körperlichen Herzen und zur HerzSelbstIntelligenz aufzunehmen.

Der Einfluss des Herzens auf das gesamte psycho/physische System wird inzwischen auch durch wissenschaftliche Forschungsergebnisse der Neurokardiologie bestätigt. In unserer Kultur wird das Herz meist körperlich als bloße Muskelpumpe

betrachtet und psychisch mit den Emotionen und einem romantischen, aufopfernden Liebesbegriff assoziiert. Im Unterschied dazu hat sich z.B. die traditionelle chinesische Medizin, eine der ältesten Formen der Heilkunst, dreiundzwanzig Jahrhunderte lang auf das Herz konzentriert, und es als Zentrum der spirituellen Energie betrachtet, die Ausdruck unseres Selbst ist.

## Forschungsergebnisse der Neurokardiologie

In der westlichen Wissenschaft gelten Erkenntnisse, die über technische Medien gewonnen werden als „wissenschaftlicher“ als das, was Menschen spüren und wahrnehmen. Erfreulicherweise ist es durch die Verfeinerung der technischen Messmethoden in den letzten drei Jahrzehnten möglich gewesen, Informationen über die Bedeutung des Herzens zu gewinnen, die auch in unserer Kultur Eingang in den wissenschaftlichen Diskurs gefunden haben. Einer der Pioniere der Neurokardiologie Dr. J. Armour entwickelte nach ausgedehnten Forschungen das Konzept eines funktionellen „Herzgehirns“. Er zeigt auf, dass das Herz ein eigenes intrinsisches Nervensystem besitzt, das unabhängig vom Gehirn oder dem Nervensystem arbeitet. Komplexe Ganglien empfangen die Botschaften direkt aus dem Herzen und übertragen sie. Über diese intrinsischen Herzganglien werden auch Botschaften aus dem Gehirn und anderen Verarbeitungszentren empfangen und koordiniert.

Darüber hinaus entdeckte Dr. J. Armour auch, dass das Herz Hormone (ANF) produziert, die auf die Blutgefäße, auf die Nieren und die Nebennieren und auf eine große Anzahl regulativer Gehirnregionen wirken. Außerdem enthält das Herz einen adrenergen Zelltyp, der Katecholamine (Noradrenalin und Dopamin) bilden und ausschütten kann, Neurotransmitter also, von denen man einmal dachte, dass sie nur von Neuronen im Gehirn und in Ganglien außerhalb des Herzens gebildet werden können.

Auch in der Embryonalforschung zeigt sich, dass es nicht das Gehirn ist, das als zentrales Nervensystem sämtliche Vorgänge im Körper steuert, wie in unserer westlichen Medizin geglaubt wurde, denn das Herz beginnt zu schlagen, noch bevor sich das Gehirn bildet.

### **Das Herz kommuniziert mit dem Gehirn und dem Körper auf vier wichtigen Wegen:**

**neurologisch** über das Nervensystem

**biochemisch** über Hormone und neurochemische Botenstoffe, die im Herzen produziert werden

**mechanisch** durch Pulswellen im Blutstrom

**elektromagnetisch** durch elektrische Signale, die bei der Kontraktion des Herzens entstehen und über das elektromagnetische Feld des Herzens übermittelt werden.

Die Neurokardiologie hat nachgewiesen, dass das Herz das stärkste und umfassendste rhythmische elektromagnetische Feld des menschlichen Körpers besitzt. Es liefert eine vierzig- bis sechzigmal größere Amplitude als das Feld, das vom Gehirn ausgeht. Das Magnetfeld des Herzens ist schätzungsweise fünftausendmal stärker als das des Gehirns. Das elektromagnetische Feld des Gehirns hat nur eine Reichweite von einigen Zentimetern; das des Herzens wurde sogar noch etwa drei Meter entfernt gemessen und wahrscheinlich reicht es noch viel weiter.

Das Herz sendet fortwährend info-energetische Signale mit einem bestimmten Muster aus, welche die Organ- und Zelltätigkeit im ganzen Körper regulieren. Seine Impulse durchdringen jede Zelle des menschlichen Körpers, sie beeinflussen die Verarbeitung von Gefühlen und das Erkennen und Wahrnehmen des Gehirns. Auch die rhythmischen Aktivitäten des Gehirns wie Atemrhythmus, Blutdruck usw. werden vom Herzen geprägt.

Diese Erkenntnisse entsprechen im Wesen den Funktionen des Herzens, die in den Schriften der alten östlichen Heiltraditionen genannt werden.

Dr. Paul Pearsall ein Arzt und Experte für Psychoneuroimmunologie und Kardiologie, der die letzten vier Jahrzehnte in Praxis und Forschung tätig war, fand nach umfangreichen klinischen Beobachtungen an Herztransplantatempfängern heraus, dass Erfahrungen im Herz erinnert sind und diese Informationen vom Herz an den Körper und das Gehirn weitergegeben werden. In Interviews mit Herzimplantatempfängern und Angehörigen der Menschen, die ihr Herz gespendet hatten, zeigte sich, dass die Herzimplantatempfänger offensichtlich Vorlieben für z.B. bestimmtes Essen, Musik, Redewendungen, Hobbys, emotionale Befindlichkeiten, nach der Implantation entwickelten, die mit denen des Spenders übereinstimmten.

In seinem Buch „Heilung aus dem Herzen“ schildert er die Erfahrungen eines Kindes, das ein Herz implantiert bekommen hatte von einem Mädchen, das ermordet worden war. Weder das Kind noch seine Eltern hatten davon gewusst. Das Kind

träumte nun wiederholt von der Ermordung. Seine Alpträume wurden ernst genommen und verfolgt, und es stellte sich heraus, dass es genau die Tatzeit und den Tathergang geträumt hatte. Aufgrund seiner Beschreibung konnte der Täter gefasst werden.

### **HerzSelbstIntelligenz entfalten**

Die tiefgehende Wirkung der HerzSelbstIntelligenz kann kennen gelernt und erfahren werden, wenn man sich seines Herzens bewusst wird und die Verbindung mit ihm aufnimmt. Auf welche Art und Weise das möglich ist, und welches Potential der HerzSelbstIntelligenz sich dann entfalten kann hat Dr. Margret Rueffler in jahrzehntelanger Arbeit erforscht.

Wesensmerkmale der Methode HeartSelfIntelligence®

- die bewusste Zuwendung zu sich selbst, das sich selbst Wahrnehmen und liebevoll Annehmen lernen mit den eigenen Stärken und Schwächen
- die bewusste Zuwendung und Wahrnehmung des eigenen Herzens, seiner energetisch und körperlich/gefühlsmäßig wahrnehmbaren Impulse und Informationen
- die Entfaltung dieser HerzSelbstIntelligenz und ihrer Wirkung auf den Körper, die Sinne, die Emotionen und den Verstand
- die Ermächtigung und Unterstützung, das eigene Potential zu leben
- Liebevolle Annahme – Schulung des inneren Beobachters – Focus halten lernen

Grundlegend ist die Bereitschaft, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu zuwenden und sich liebevoll annehmen zu lernen ganz genauso wie man ist. Ablehnung und Abwertung machen energetisch und gefühlsmäßig eng.

Es geht nicht nur darum, das liebevoll anzunehmen, was man an sich mag, sondern auch das, was man nicht so wertschätzt. Dies ist sehr viel schwieriger.

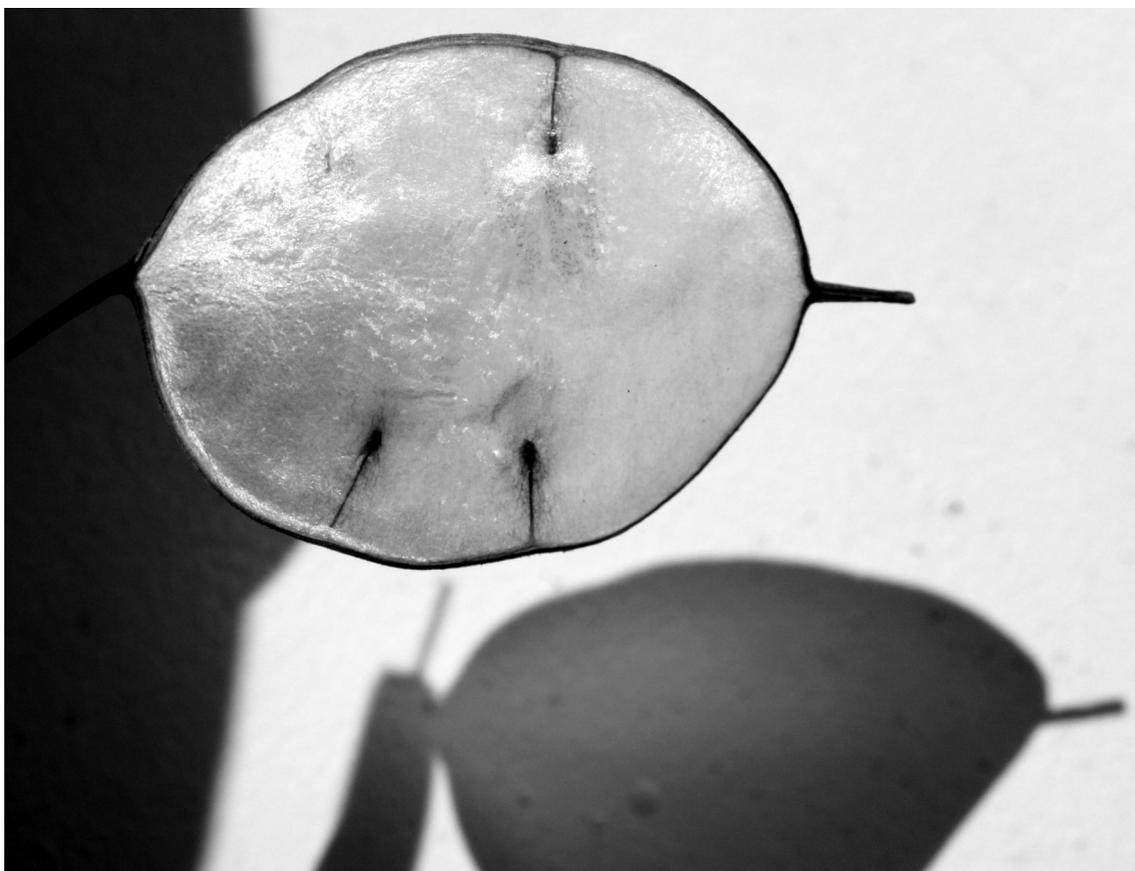
Wenn man seinen inneren Beobachter schult und lernt den Focus zu halten, verfeinert sich die Wahrnehmung. Man kann die Resonanz des Körpers und der Emotionen auf die eigene liebevolle Annahme direkt wahrnehmen als ein weiter, fließender und durchlässiger werden.

### **Rolle des Bewusstseins**

Das eigene Bewusstsein verstärkt und unterstützt die inneren Vorgänge, die durch die HerzSelbstIntelligenz initiiert werden. Da, wo man seine Aufmerksamkeit hinrichtet, entsteht Energie und Bewusstsein. Man kann lernen den eigenen Focus zu halten und dadurch sein Bewusstsein zu erweitern.

### **Verbindung mit dem Lebenspuls**

Die bewusste, achtsame Zuwendung der Aufmerksamkeit zum körperlichen Herzen, ermöglicht das Herz und sein lebendiges Pulsieren wahrzunehmen. Das Geschenk des Lebendigeins, die eigene Lebensenergie darf bewusst werden. Das Herz pulsiert die Lebens- und Liebesenergie durch den Körper. Diesen Puls im Inneren wahrzunehmen löst oft eine Empfindung von Beruhigung, Entspannung, im Inneren gehalten sein und gleichzeitig von Lebenskraft aus.



### **Fürsorge für das Herz übernehmen**

Ist das Potential des Herzens bewusst, und die Bedeutung, die es für das Wohlbefinden und die Gesundheit hat, fällt es vielleicht leichter wertschätzend und achtsam mit ihm umzugehen. Auf diese Weise erhält es mehr Raum, seinen ureigenen Rhythmus und seine Schwingungsfrequenz zu entfalten. Es wird spürbarer und zugänglicher. Indem man es fühlt und sich mit ihm verbindet, verändern sich die eigenen Empfindungen. Andere biochemische Prozesse werden im Körper ausgelöst und andere Informationen auf die Zellebene übertragen.

### **Die HerzSelbstIntelligenz kann Ursachen für körperliche Symptome aufzeigen**

Das Herz kann Informationen geben, ob eine Störung eher mit physischen oder psychischen Belastungen zusammenhängt. In Verbindung mit dem Herzen kann man Zusammenhänge von Körpersymptomen mit verletzenden und belastenden früheren Erfahrungen erkennen, und die energetisch-zellulären Informationen im Körper lösen. Herausforderungen können als Wachstumschance genutzt werden.

### **HerzSelbstIntelligenz im Umgang mit Emotionen**

Wendet man sich einer Emotion (z.B. Trauer oder Ärger) zu und nimmt sie liebevoll an, wird es innerlich ruhiger und fließender. Die Lebensenergie in den Emotionen wird spürbarer, weicher und kommt ins fließen. Das fühlt sich deutlich angenehmer an. Eine Emotion, die liebevoll angenommen ist, verliert ihre Dominanz. Es wird bewusst und erfahrbar, dass man mehr ist als seine Emotionen, und dass sie in der eigenen Lebens- und Liebeskraft gehalten sind. Man kann die Informationen, die

die Emotionen beinhalten wahrnehmen ohne in ihnen gefangen zu sein oder von ihnen überrollt zu werden. Ruhiger und gelassener kann man wählen, was es braucht, und was der nächste Schritt ist.

Emotionale Reaktionen auf aktuelle Ereignisse enthalten immer auch erinnerte Emotionen, weil sich an aktuelle Ereignisse assoziierte emotionale Erinnerungen aus dem limbischen System unbewusst anhängen. Dies kann sehr unangenehm und verwirrend sein. Es ist wichtig sich seiner vergangenen prägenden Erfahrungen bewusst zu werden, damit sie nicht die gegenwärtigen Erfahrungen überlagern. Das Herz trägt alle Erfahrungen aus diesem und vorherigen Leben. Mit Hilfe des Herzens kann Vergangenes und Belastendes erkannt und gelöst werden. Es entfaltet sich ein organischer Wachstumsprozess, der das eigene Potential entfaltet, und der ermöglicht die eigene Kreativität in der Gegenwart zu leben.

### **Gedanken ordnen und überprüfen – Kreatives Denken ermöglichen**

Viele Gedanken und Glaubenssätze begrenzen das Potential, den eigenen Energiefluss und die Wahrnehmung der Lebensintelligenz. Die kognitive Intelligenz ist häufig durch Existenz-Angst begrenzt und überlagert. In Verbindung mit meiner HerzSelbstIntelligenz, gehalten im inneren Raum, kann Vertrauen wachsen und neue Perspektiven sich eröffnen. Der Verstand kann sich entspannen. Einengende Glaubensmuster können erkannt werden und sich in der liebevollen Annahme lösen. Der gesunde Menschenverstand entfaltet sich. Die kognitive Intelligenz kann genutzt werden, stimmige nächste Handlungsschritte und Vorhaben zu organisieren und zu gestalten.

### **Entfaltung und Stärkung der Individualität und Einzigartigkeit - Vertiefung der Qualität im Verhältnis zu sich selbst und anderen**

Über das Herz eröffnet sich eine tiefe Selbstakzeptanz. Die innere Liebe wird spürbar und tragend. Das macht emotional unabhängig und frei, die eigene Individualität und Einzigartigkeit zu entfalten. Es ist der Boden, auf dem sich Akzeptanz und Wertschätzung auch für andere entfalten kann.

Das Herz bietet eine innere Kraft und Beistand, die in herausfordernden Situationen stärkt und begleitet. Man kann es innerlich direkt um Unterstützung bitten. Seine bewusste Präsenz macht einen großen Unterschied. In dieser inneren Verbindung fällt es leichter etwas Neues zu wagen.

Das körperliche Herz spiegelt, wie Informationen und Impulse von innen und außen auf einen selbst und das eigene Potential wirken. Seine energetische und körperlich/gefühlsmäßig wahrnehmbare Befindlichkeit bringt zum Ausdruck, ob ein bestimmtes Vorhaben, Gedanken oder Gefühle im Einklang mit einem sind, das eigene Wachstum unterstützen oder begrenzen.

Gedanken und Emotionen lassen sich manipulieren, das Herz nicht. Die Wahrnehmung des Herzens erlaubt klar zu erkennen, ob man manipuliert wird und die eigene Energie abgezogen oder gedrückt wird. Dieses Erkennen ermöglicht, sich wieder innerlich zu verbinden.

Über das Herz wird die Weisheit und die tiefe Intelligenz über das, was dem Leben in einer konkreten Situation dient zugänglich. Es koordiniert alle Informationen über die jeweilige Situation und die Möglichkeiten des Menschen auf körperlicher, emotionaler, mentaler und energetischer Ebene und weist den stimmigsten nächsten Schritt auf. Es kann ungewohnt sein auf das eigene Herz zu hören und es braucht vielleicht Mut etwas Neues zu wagen, doch indem man es tut und neue Erfahrungen macht, kann man eine andere Qualität in seinem Leben erleben und es wächst das Vertrauen in das eigene Herz und sich selbst.

### **Freudebewusstsein entfalten**

Die Leben gebende gestaltende Kraft in sich zu spüren und das in Liebe gehalten sein, ist mit Freude verbunden. In Verbindung mit der HerzSelbstIntelligenz wird diese Freude bewusst erfahrbar.

### **Qualität wählen**

Es ist keine Frage von alles oder nichts. Man kann immer wieder wählen, in diesen inneren Raum zu gehen, sich mit seiner HerzSelbstIntelligenz zu verbinden und diese innere Realität zu erfahren. Je öfter man es übt und praktiziert, umso stärker wird dieser innere Raum und umso mehr haben begrenzende Strukturen, die sich im Laufe des Lebens manifestiert haben, Zeit sich zu lösen auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.

### **Bewusstsein und Wertschätzung für die eigene Gestaltungskraft**

Jeder Mensch hat die Möglichkeit in sich, sein eigenes Leben und Empfinden zu wählen. Und damit ist hier nicht gemeint, sich etwas vorzustellen oder Affir-

mationen zu denken. Man kann wählen, sich mit dem Herzen und der inneren Tiefe zu verbinden und darin zu sein, und das fühlt sich anders an. Es ist eine andere Realität.

### **Die Wirkung der HerzSelbstIntelligenz auf die Shiatsu Praxis**

In Verbindung mit dem Herzen ist man zentriert im inneren Raum und gleichzeitig weich und durchlässig. Die Art wie man mit sich selbst umgeht, überträgt sich unbewusst auf die Menschen, mit denen man arbeitet. Ist man in der eigenen Herzesschwingung entsteht ein therapeutisches Feld. Die Schwingungsfrequenz wirkt unbewusst und stimuliert die Herzebene auch beim Gegenüber. Es entsteht eine andere Tiefe und ein anderes Vertrauensverhältnis. Durch die innere psychische Arbeit mit den eigenen Themen, eröffnet sich ein Raum für diese Themen auch für die KlientIn. Die Anteile, die man bei sich selbst ablehnt, finden auch keinen Raum im therapeutischen Prozess der KlientInnen, das läuft unbewusst ab. Man lernt noch mehr auf das Potential zu fokussieren und nicht auf die Symptome. So eröffnet sich ein Raum, indem die KlientIn wählen kann und ihre eigene Wahrheit findet.

Ulrike Döring-Epe  
Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl.Pädagogin  
Praxis und Schule für transpersonale Psychologie und Psychotherapie nach der Methode HerzSelbstIntelligenz in Gießen, [www.herz-ausbildung.de](http://www.herz-ausbildung.de)

#### Literatur:

Dr. Margret Rueffler: Durchs Herz zur Seele. Vom alten Paradigma ins Neue, Petersberg ISBN 3-928632-34-5  
CD „HerzSelbstIntelligenz entfalten“ mit grundlegenden Übungen und weitere Veröffentlichungen von Dr.Margret Rueffler können über [www.pppl.net](http://www.pppl.net) erworben werden  
Forschungsberichte Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, USA, VAK-Verlag, Kirchzarten  
Paul Pearsall: Heilung aus dem Herzen, Die Körper-Seele-Verbindung und die Entdeckung der Lebensenergie, München 1999, ISBN: 3-442-30784 S.63

