

Das Herz – unser zweites Gehirn

Quelle: <https://www.sein.de/das-herz-unser-zweites-gehirn/>



Man sieht nur mit dem Herzen gut, sagte der kleine Prinz. Und das stimmt. Jetzt wissen wir sogar: Man denkt nur mit dem Herzen gut. Denn die ganze Geschichte von „aus dem Kopf ins Herz“ ist tatsächlich weit mehr als nur eine esoterische Metapher. Jüngere Forschungen rund ums menschliche Herz fördern atemberaubende Entdeckungen zutage und legen nahe, dass Bewusstsein womöglich eine gemeinsame Leistung von Herz und Gehirn sein könnte.

Wussten Sie zum Beispiel, dass im Herzen eine neuronale Struktur angelegt ist, die der in unserem Gehirn ähnelt? Dass das Herz unsere Gehirnfunktionen beeinflusst? Dass vom Herz ein Magnetfeld ausgeht, das 500-5000 Mal stärker ist als das unseres Gehirns? Ein Magnetfeld, welches das Nervensystem anderer Menschen beeinflusst und noch mehrere Meter vom Körper entfernt messbar ist?

Überrascht? Eigentlich merkwürdig, schließlich gilt das Herz in vielen Weisheitstraditionen seit Hunderten von Jahren als das Zentrum von Emotion, Intuition, Weisheit, Leidenschaft und Liebe. Als wichtiges spirituelles Zentrum und Tor zum wahren Selbst. Millionen Menschen berichten, dass sie bestimmte Gefühle in der Gegend des Herzens wahrnehmen. Aber jahrelang schien man uns zu erzählen: Da ist nichts!

Nun hat die Wissenschaft endlich aufgeholt. Neue Studien zeigen nicht nur, dass unser Herz selbst eine Art von Gehirn ist, sondern erklären sogar, wie es mit dem Gehirn kommuniziert und wie es unsere Wahrnehmung und Emotionen beeinflusst. Und sie geben einen verblüffenden Einblick in die wahre Kraft unseres Herzens in unseren Beziehungen.

Das Gehirn in unserem Herzen?

Für die Medizin war das Herz lange Zeit so ungefähr das organische Äquivalent zur Gartenteichpumpe: Es drückt halt das Blut durch den Körper und wenn es kaputt ist, wird es ausgetauscht. Einige Forscher behaupten nun aber: Das Herz ist auch ein sensibles Sinnesorgan, ein hoch entwickeltes Sinneszentrum, das eine Fülle an Informationen empfängt und verarbeitet.

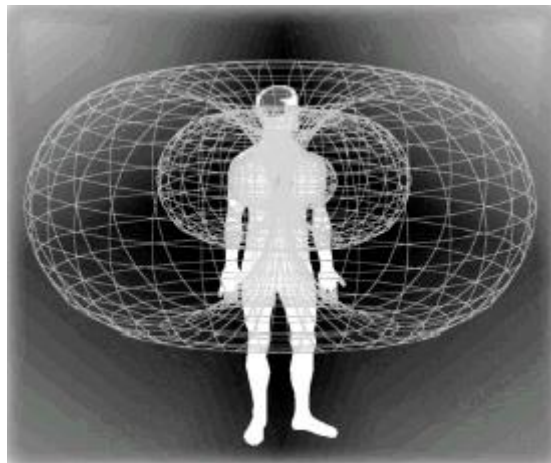
Das Herz scheint buchstäblich ein zweites Gehirn zu sein. Denn zum Erstaunen vieler Forscher enthält das hoch komplexe Nervensystem des Herzens etwa 40.000 Neuronen, die ein eigenständiges und vom Gehirn und unserem autonomen Nervensystem unabhängig agierendes Netzwerk bilden, das jedoch über vielfältige Wege in Kommunikation mit unserem Kopf-Gehirn steht. Über unterschiedliche afferente Nerven sendet das Herz fortwährend Informationen an das Kopf-Gehirn und beeinflusst dadurch unsere Wahrnehmungen und mentalen Vorgänge.

Die Nervenbahnen aus dem Herzen erreichen das Kopf-Gehirn an der Medulla, laufen dann weiter bis in die höheren Zentren im Gehirn und haben offenbar großen Einfluss auf die Amygdala – ein wichtiges Zentrum für Instinkte, Emotionen und Angst.

Interessant ist dabei, dass das Herz-Gehirn offenbar völlig eigenständig „denkt“ – unabhängig von Gehirn und Nervensystem.

„Das Nervensystem im Herzen (das Herz-Gehirn) ermöglicht es dem Herzen unabhängig von der Großhirnrinde zu lernen, zu erinnern und Entscheidungen zu treffen. Außerdem haben zahlreiche Experimente demonstriert, dass die Signale, die das Herz ununterbrochen zum Gehirn sendet, die höheren Gehirnfunktionen, die mit Wahrnehmung, Kognition und der Verarbeitung von Emotionen befasst sind, maßgeblich beeinflusst“, berichtet Rollin McCraty, Ph.D., vom Institute of Heart Math.

Das Magnetfeld des Herzens



Eine noch viel erstaunlichere Entdeckung der Forscher am Institute of Heart Math ist aber das ungeheure Magnetfeld des Herzens: Die elektrische Komponente dieses Feldes ist etwa 60-mal stärker als die des Gehirns, die magnetische sogar bis zu 5000-mal und kann noch mehrere Meter vom Körper entfernt gemessen werden.

Dieses Herz-Feld pulsiert und sendet komplexe rhythmische Muster durch den ganzen Körper, wodurch es offenbar eine Vielzahl von Prozessen beeinflusst – auch unser Gehirn synchronisiert sich immer wieder auf diesen elektromagnetischen Puls. In Entspannung und Freude synchronisieren sich auch Atem und Blutdruck. Das Herz-Feld könnte damit das synchronisierende Signal für den ganzen Körper bereitstellen, auf das wir uns bewusst einstimmen können, um sozusagen in Harmonie mit dem Herzen zu schwingen.

Wenig überraschend ist es da, wenn die Forscher am Institute of Heart Math berichten, dass negative Emotionen ein sehr gestörtes rhythmisches Muster hervorrufen, während, Liebe, Freude und andere positive Emotionen sehr harmonische und gleichmäßige Felder erzeugen, wie man anhand von einer Spektralanalyse des Herz-Feldes nachweisen konnte.

Herzverbindung – die Synchronisation der Herzen

Welche Bedeutung hat das für unsere Beziehungen? Schließlich wurde nun schon mehrfach nachgewiesen, dass sich auch die Gehirne von Menschen während eines tiefen Gesprächs soweit synchronisieren, bis die Gehirnwellen völlig identische und deckungsgleiche Muster aufweisen. McCraty und sein Team haben diese Forschung nun erweitert und glauben, dass das Herz in diesem Prozess eine wichtige Rolle spielen könnte.

„Experimente am Institute of HeartMath haben bemerkenswerte Hinweise darauf geliefert, dass das elektromagnetische Feld des Herzens Informationen zwischen Menschen übertragen kann. Wir konnten einen Austausch von Herz-Energie zwischen Individuen messen, die bis zu 1,5 Meter voneinander entfernt waren. [...] Die Ergebnisse dieser Versuche haben uns veranlasst zu folgern, dass das Nervensystem als eine Art „Antenne“ fungiert, die auf die elektromagnetischen Felder eingestimmt ist, die von den Herzen anderer Individuen erzeugt werden und auf diese reagiert. Wir glauben, diese Fähigkeit zum Austausch von energetischen Informationen ist eine angeborene Fähigkeit, welche das Gewahrsein erhöht und wichtige Aspekte wahrer Empathie und Sensibilität für andere vermittelt.“

Das Herz als Hormondrüse

Aber auch ganz biologisch tut das Herz weit mehr, als nur zu pumpen: In den achtziger Jahren wurde das Herz erstmals als eine Hormondrüse klassifiziert. Im Nervensystem des Herzens werden genau wie im Gehirn verschiedene Neurotransmitter und Hormone ausgeschüttet, die Einfluss auf den ganzen Körper haben. Noradrenalin, Dopamin und Oxytocin sind die wichtigsten dieser Hormone, wobei Oxytocin vor allem deshalb interessant ist, weil es als das „Liebes-Hormon“ gilt, das maßgeblich Mutterliebe, Verbundenheit, Toleranz, Verständnis und soziales Verhalten beeinflusst.

Vom Kopf ins Herz

Hat der kleine Prinz also tatsächlich recht? Und nebenbei auch all die Indianer, weisen Männer und Frauen, Meister und Gurus, die uns seit Hunderten von Jahren raten, dem Herz zu folgen. Zumindest kommen wir scheinbar dem Mysterium des Herzens immer näher, jenem Ort, der so nah sein soll bei Gott, der die Welt mit dem Absoluten verbindet und die Erde mit dem Himmel.

„Das ganze Universum ist im Körper enthalten, der ganze Körper im Herzen. So ist das Herz der Kern des ganzen Universums.“(Ramana Maharshi)