

## Rational und Emotional

Vielfache eigene Erfahrungen und bekannte Erfahrungen anderer aus meinem Berufs- und Privatleben haben mir gezeigt:

Gelassenheit, Sicherheit, Authentizität, Gesundheit und Erfolg sind **langfristig immer** mit der Einheit von Herz und Verstand gepaart.

Dabei steht der Verstand für rationelles Denken und Handeln, das Herz für emotionales Fühlen und Erleben.

Die Weisheit der deutschen Sprache macht es schon deutlich: Handeln = Hand, Erleben = Leben (Ganzheit unseres Seins).

Habe ich Bauherren nach Vollendung ihres Vorhabens danach gefragt, was sie im Wiederholungsfall mit den heutigen Erkenntnissen anders machen würden, so betrafen die Antworten sehr überwiegend immer emotionale Sachverhalte. Die ständigen Wiederholungen dieser Erkenntnis haben mich u.a. dazu gebracht, meine Bauberatung als Einheit von Logisch-Technischem und Emotionalem zu praktizieren. Der Erfolg gibt mir recht.

Ein anderes praktisches Beispiel ist z.B. der 6. Sinn.

Zwei sich sympathisch findende Menschen verstehen sich ohne Worte. In der Arbeit weiß der eine sofort, was der andere im nächsten Moment machen will und verhält sich entsprechend unterstützend. In der modernen Zeit ist es die gegenseitige Sympathie, bei den Jägern und Sammlern vor 5000 Jahren und noch bei heutigen Naturvölkern war das Zusammenwirken z.B. auf der Jagd existenziell.

Im Tierreich beobachten wir diesen Effekt bei den Bienen und Ameisen. Es ist also keine Esoterik oder Interpretationsfrage, es ist ein natürliches Lebensprinzip. Und wenn heute der moderne Mensch von seinem anezogenen Egoismus ablassen kann und sich auf seine natürliche Art als gesellschaftliches Wesen zurückbesinnt, die Konflikte wären marginal.

Ergebnis meiner Erkenntnisse und Tätigkeit sind nicht nur bei mir, sondern vor allem beim Bauherren Ruhe, Souveränität, Zufriedenheit und Stolz auf das Erreichte.

Die Besinnung auf das Schöne im Detail (siehe meine Kpfgrafik) sind Kraftquell und pure Freude. Genau dafür lebt der Mensch, denn auch die Anerkennung anderer ist im gewiß. Und genau das sind die richtigen praktischen Ergebnisse bei einer Lebensaufgabe, wie dem **Hausbau**.

Mit Stolz kann ich feststellen, daß entsprechend meiner Recherchen diese komplexe Bauberatung und Herangehensweise mein **Alleinstellungsmerkmal** im ganzen deutschsprachigen Raum ist. – Ich spreche keine anderen Sprachen. 😊

Nun habe ich eine Quelle gefunden, die meine praktischen Erkenntnisse mit theoretischem Hintergrund verbindet. Ich verzichte sicherheitshalber auf einen Link, der äußerst wichtige Text könnte ja aus irgendeinem Grund im Nirwana des Internets verschwinden. Deshalb habe ich ihn nachfolgend angeführt, den entsprechenden Link finden Sie am Ende.

Viel Spaß und viele AHA-Erlebnisse !

## Das Herz - unser zweites Gehirn

Man sieht nur mit dem Herzen gut, sagte der kleine Prinz.

[\(Der kleine Prinz \(Originaltitel: \*Le petit prince\*\) ist eine mit eigenen Illustrationen versehene Erzählung des französischen Autors Antoine de Saint-Exupéry und sein bekanntestes Werk. Das Buch erschien zuerst](#)

1943 in [New York](#), wo Saint-Exupéry sich im Exil aufhielt. „Der kleine Prinz“ gilt als literarische Umsetzung des moralischen Denkens und der Welterkenntnis seines Autors.<sup>[1]</sup> Das Werk ist ein modernes [Märchen](#) und wird fast immer als Plädoyer für Freundschaft und Menschlichkeit interpretiert.)

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.

Wusstest Du 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 Macht 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.

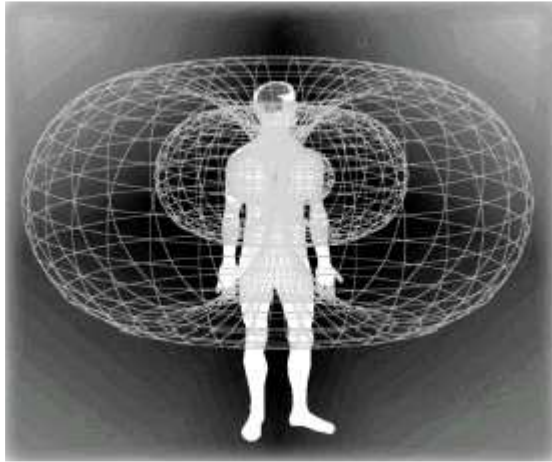
Die Nervenbahnen aus dem Herzen erreichen das Kopf-Gehirn an der Medulla, laufen dann weiter bis in die höheren Zentren im Gehirn und haben offenbar großen Einfluss auf die Amygdala - ein wichtiges Zentrum für Instinkte, Emotionen und Angst.

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 aus-

geschüttet, 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)

<http://www.sein.de/geist/weisheit/2010/das-herz--unser-zweites-gehirn.html>