

Bindungsenergetik – Auf der Spur des Herzens

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Science (B.Sc)
an der Universität Hamburg, Fakultät IV: Psychologie

Vorgelegt von

Jenny Ohrt

Am Zollhafen 5 d

20539 Hamburg

Betreut von

Dr. Dipl.- Psych. Dorothee Wienand Kranz

Prof. Dr. Dipl.- Psych. Inghard Langer

Hamburg, Juli 2010

Zusammenfassung

Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht das Herz. Der Einfluss des Herzens in den unterschiedlichen Kulturen und Religionen ist an der langen Geschichte des Herzens abzulesen. Unterschiedliche Forschungsbeiträge zeigen, dass das Herz in der Lage ist Informationen zu senden, zu empfangen und zu speichern. Berichte von Herztransplantationsempfängern legen nahe, dass die Informationsspeicherung auch Vorlieben und Wesensmerkmale beinhalten und mit dem Herzen übertragen werden können. Nach Pearsall kommt die Lebensenergie aus dem Herzen und fließt in jede Körperzelle. Das Herz ist in der Lage Einfluss auf das eigene Gehirn zu nehmen und die Gehirnwellen von Mitmenschen zu beeinflussen. In der bindungsenergetischen Therapie wird das Herz als Kraft- und Informationsquelle für den therapeutischen Prozess genutzt. Die Ergebnisse einer im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Studie, in der Kontakt zum Herzpuls aufgenommen worden ist und die Herzfunktionen gestärkt werden sollte, sprechen für die Bindungskraft des Herzens.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	Seite 1
2. Der Einfluss des Herzens in Kulturgeschichte und Religionen.....	Seite 2
2.1. Der Einfluss des Herzens in den Hochkulturen.....	Seite 2
2.2. Der Einfluss des Herzens in der christlichen und islamischen Religionen.....	Seite 4
3. Forschung rund ums Herz.....	Seite 6
3.1. Medizinische Grundlagen des Herzens.....	Seite 6
3.2. Energie des Herzens.....	Seite 6
3.3. Die Herzintelligenz- und die Herzfrequenzvariabilitätsforschung.....	Seite 9
4. Bindungsenergetik.....	Seite 12
4.1. Entwicklung der Bindungsenergetik.....	Seite 12
4.2. Bindungstheorie und Bindungsenergetik – Das Herz als Bindungsorgan.....	Seite 12
4.3. Welchen Einfluss hat das Herz in der bindungsenergetischen Therapie unter der Berücksichtigung der Gehirnnutzung.....	Seite 14
4.4. Ansichten einer Bindungsenergetikerin.....	Seite 17
4.5. Aussichten einer Bindungsenergetik-Klientin.....	Seite 18
5. Studie.....	Seite 19
6. Fazit.....	Seite 23
7. Literaturverzeichnis.....	Seite 25

Anhang

1. Einführung

Als Verfasserin dieser Arbeit verstehe ich mich als Spurensucherin. Seit dem Beginn meiner bindungsenergetischen Therapieausbildung beschäftige ich mich mit der Rolle des Herzens als Instrument in der Psychotherapie. Seit meiner Jugend bin ich daran interessiert zu erfassen, warum Menschen sind wie sie sind und wie sie zu dem geworden sind. Mit dem Fokus auf psychische Erkrankungen möchte ich ergründen, was sie erkranken und gesunden lässt. In der Bindungsenergetik habe ich eine passende Methode gefunden, seelisches Wohlbefinden zu steigern: Die bindungsenergetische Therapie mit dem *psychischen* Herzen steht im Mittelpunkt. Ich benutze die Formulierung psychisches Herz, damit deutlich wird, dass damit das emotionale Herz gemeint ist. „Das Herz ist Zugang zu den großen Gefühlen“ (Munzel, 2009). In der Bindungsenergetik gilt es, die Kraft- und Informationsquelle des Herzens zu nutzen, um alte Erfahrungen zu verarbeiten und neue zu ermöglichen. Bereits in meiner bindungsenergetischen Ausbildung lernte ich auf mein Herz „zu hören“ und untermauerte mein Wissen akademisch durch das Studium der Psychologie. Diese Abschlussarbeit repräsentiert gleichzeitig die Erfüllung meines Wunsches über Bindungsenergetik zu schreiben und Menschen daran teilhaben zu lassen.

Die Bindungsenergetik wurde in den letzten 10 Jahren von Michael Munzel entwickelt (Munzel, 2009). Bis jetzt gibt es nur wenige schriftliche Arbeiten über diese Form der Therapie. Diese Arbeit soll daher dazu beitragen die Methode bekannter zu machen. Die Bindungsenergetik hat das Herz nicht neu entdeckt, sondern wieder in den Mittelpunkt des Lebens gerückt. Die hier verarbeiteten Forschungen rund um das Herz stellen gleichzeitig eine Spur unserer Kulturgeschichte dar und die darin enthaltene Faszination am Herzen möchte ich gerne teilen. Weiter möchte ich zeigen, dass es mehr als „nur“ eine Therapieform ist. Sie kann zu einer Lebenseinstellung wachsen, die maßgeblich dazu beiträgt ein erfülltes, zufriedenes und sinnvolles Leben zu führen. Mit dieser Arbeit möchte ich zeigen, welche positiven Auswirkungen das Herz auf das Leben haben kann.

2. Der Einfluss des Herzens in Kulturgeschichte und Religion

Martin Høystad beschreibt in seinem Buch *Kulturgeschichte des Herzens* (2006) den Zusammenhang von Herz und Kultur anhand vieler Beispiele. Im Rahmen dieser Arbeit beschränke ich mich exemplarisch auf einige Kulturen und Religionen. Noch heute spiegelt sich in unserer Sprache das alte Wissen der Kulturen wieder, wie Høystad zu Beginn seines Buches deutlich macht. Nach ihm tragen wir weiterhin diese „symbolische Sprache und Weisheit“ in uns: Wir „tun etwas leichten Herzens“, „etwas liegt uns am oder auf dem Herzen“, „ein Stein fällt uns vom Herzen“, „wir verlieren unser Herz“. Großzügige Menschen haben ein „großes Herz“, „etwas kann uns das Herz zerreißen“ oder es „bis zum Hals schlagen lassen“. Viele Herzmetaphern drücken dabei persönliche Eigenschaften aus. Sie charakterisieren uns und unser Gegenüber in der Alltagssprache und formulieren moralische Qualitäten. Als Beispiel nennt Høystad die Attribute gut- oder weichherzig, hartherzig oder herzlos und verweist auf das Bild des warmen oder kalten Herzens in den Kulturen und Religionen (Høystad, 2006, Seite 12). Der Autor resümiert die unterschiedlichsten Vorstellungen und Beziehungen zum Herzen und kommt dabei zu einer alle verbindenden Gemeinsamkeit: Für alle steht das Herz im Mittelpunkt des menschlichen Lebens (ebd.).

2.1. Das Herz in den Hochkulturen

Die mesopotamische Kultur

Die ersten Schriften der Hochkultur Mesopotamiens, dem Ursprung unserer Kultur, sind die *Ishtar*-Epen. Die darin enthaltene Geschichte von Gilgamesch wurde ca. 2000 v. Chr. geschrieben (ebd.). In dieser Geschichte geht es um den halbgöttlichen Herrscher Gilgamesch, der den naturverbundenen Enkidu, der mit wilden Tieren Seite an Seite lebt, durch eine Verführung von der Natur entfernt und zähmt. Entscheidend für die Verführung ist die Macht des Herzens, die Gilgamesch anwendet, indem er Enkidu von einer Frau verführen lässt und dieser sich den menschlichen Gelüsten hingibt. Eine Rückkehr zur Natur ist für Enkidu nun nicht mehr möglich. Ein Kampf zwischen den beiden Männern geht unentschieden aus und sie werden Freunde. Wie es in dem Epos heißt, sprechen die beiden Herzen zueinander und gemeinsam vollbringen sie wahre Heldentaten. Als Gilgamesch die Liebesgöttin Ishtar zurückweist, hetzt sie den Himmelsstier auf die Männer. Sie können den Stier jedoch besiegen und begehen damit das erste Herzopfer in der Kulturgeschichte: Sie opfern das Herz des Stieres dem

Sonnengott Schamach. Um Gilgamesch zu verletzen, sendet Ishtar eine tödliche Krankheit an Enkidu. Die Todesangst von Enkidu spürt Gilgamesch in seinem Herzen. Mit dem Tod seines besten Freundes konfrontiert, begibt er sich auf eine Reise, um mehr über die Geheimnisse des Lebens und des Todes zu erfahren. Auf seiner Suche lernt Gilgamesch die Unvollkommenheit des Lebens kennen und bekommt die göttliche Einsicht, dass alles Leben vergänglich und alles Äußerliche vergeblich ist und kehrt schließlich als weiser Mann zurück (ebd.).

Die Mesopotamier sprechen dem Herzen in diesem Epos Emotionen zu: Es gibt eine verführerische Macht aus dem Herzen, Angst und Rastlosigkeit werden im Herzen gespürt. Damit nimmt das Herz Einfluss auf das tägliche Leben der Menschen und Götter in Mesopotamien. Die Mutter von Gilgamesch spricht von einem rastlosen Herzen welches Gilgamesch beeinflusst und sein weiteres Leben bestimmt. Hier wird sichtbar, dass der Mensch sich vom Herzen leiten lassen kann. Die Opferung des Stierherzens wird als die erste in der Menschheitsgeschichte beschrieben. In dieser Tat ist zu erkennen, wie wichtig das Herz bereits für die Kultur der Mesopotamier ist.

Ägyptische Kultur

In der ägyptischen Kultur wurde das Herz mit der Sonne gleich gesetzt: Wie die Sonne der Mittelpunkt des Makrokosmos ist, ist das Herz der Mittelpunkt des Mikrokosmos (ebd.). So wurde das Herz der Toten konserviert und in der Mumie an ihren ursprünglichen Ort in die Brust zurückgelegt. Die anderen Organe wurden in separaten Gefäßen aufbewahrt. Das Gehirn sahen die Ägypter als nutzlos an und entfernten dieses (ebd.). Das Herz ist in der Vorstellung der Ägypter sehr eng mit der Seele verbunden. Als Symbol des Herzens benutzte man zum einen den Herzstein und zum anderen den Skarabäus, den Herzenskäfer. Diese Käfer wurden aus unterschiedlichen Materialien angefertigt und den Mumien auf die Brust gelegt. So konnte die Seele versinnbildlicht mit dem Herzen ins Jenseits fliegen (ebd.).

Diese Metapher verdeutlicht die Wichtigkeit des Herzens für die Ägypter über den Tod hinaus.

Die Ägypter richteten sich nach dem *Maat*, einer göttlichen Ordnung (ebd.). Diese konnte angeblich nur mit dem Herzen erkannt werden und steuerte von dort aus die Leitung für ihr Leben. Das Herz wurde gleichzeitig als der Ort des Göttlichen im Menschen betrachtet. Auch die Bildung und Erziehung der Kinder geschahen durch eine göttliche Kraft, die im Herzen angesiedelt war (ebd.). Intelligenz und die

Verstandeskraft waren nach den Ägyptern ebenfalls im Herzen zu finden: „Die Sinne erfassen, was außen geschieht, aber das Herz als denkende Instanz beurteilt das Sinnliche Erfahrene“ (ebd., Seite 29). Es kann daraus geschlossen werden, dass das Herz die leitende Funktion ist und die zentrale Kraft im Leben der Ägypter übernahm und auch hier eine Leitbildposition darstellte: Individualität, persönliche und moralische Integrität werden durch das Herz miteinander verbunden (ebd.)

Aztekische Kultur

In der Welt der Azteken wurde das Leben von der Sonne und astronomischen Kreisen bestimmt. Um diese Ordnung der Welt zu erhalten, war es üblich Opfergaben durch eine bestimmte Vorgehensweise zu leisten: Bei lebendigem Leibe wurde Menschen die Brust aufgeschnitten und das Herz herausgetrennt, um es dem Sonnengott zu opfern. Die Azteken glaubten, dass nur durch die Art der Opferung die Sonne ausreichend viel Kraft bekäme, um immer wieder aufzugehen und damit das Leben auf Erden zu sichern (ebd.). Zudem wurden die Opfer als unsterblich angesehen: „Wer sein Herz den Göttern und der Sonne opferte, dem war ein würdiges Leben im Jenseits sicher; er konnte selbst göttlich werden und würde dem ewigen Dunkel in der Unterwelt – dem schlimmsten Schicksal, das einen ereilen konnte entkommen“ (ebd., Seite 108).

2.2 Das Herz in der christlichen und islamischen Religion

Christentum

Im alten Testament wird das Herz mit Gottes Liebe verbunden: „Und du sollst den HERRN deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allem Vermögen. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen“ (5. Buch Mose, 6, 5-6). „Die wichtigste Funktion des Herzens im Christentum ist, dass ihm die Seele innewohnt, wodurch sie Gestalt bekommt. Der Schlüssel zum Rätsel des Lebens (Todes), der innerste Kern, liegt in den Herzen der Menschen verborgen: Die gottgegebene Seele, die nicht den Weg allen Fleisches geht, sondern unter bestimmten Umständen gerettet (oder für immer verdammt) werden kann; die kostbare Perle, die anstatt über die Schwelle des Todes auch durch die Paradiespforte kullern kann“ (Høystad, 2006, Seite 65). Die Seele ist mit dem Herzen und damit mit Gott verbunden. Gott soll als erster geliebt werden, erst dann folgt der Auftrag zur Nächstenliebe (ebd.). Christliche Mystiker, wie beispielsweise die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179), waren der Meinung, dass das kühle Gehirn die Wärme des Herzens braucht, um

die Harmonie in der Gedankenwelt zu halten. Die Seele des Menschen liegt im Herzen und führt zu Gott. „Der Mystiker sucht die Quelle des offenbarenden Lichts in der Glut des Herzens, das von Dunkelheit umgeben ist. Wenn er seine Augen schließt öffnet sich sein innerer visionärer Blick und er hört kontemplativ auf die Stimme des Herzens“ (ebd., Seite 169). Hildegard von Bingen spricht von der Stimme des Herzens, auf die man hören kann, wenn man sich nach innen richtet. Hier zeigt sich auf besondere Weise, welche Funktion das Herz haben kann. Zum einem, indem es eine wärmende Wirkung auf das Gehirn hat und damit für ein Gleichgewicht sorgt und zum anderen indem, wenn man sich auf sich selbst besinnt, auf die Stimme des Herzens hören kann. Die Rolle des Herzens im Christentum ist bestimmt von der Vorstellung, dass die Seele im Herzen liegt.

Islam

Im islamischen Glauben ist das Herz emotional, intellektuell und besonders auch geistig so wichtig, dass die islamische Kultur als die ausgeprägteste und vielleicht letzte überlebende Herzkultur bezeichnet werden kann. Im Islam ist das Herz nicht bloß eine Metapher, sondern ein Organ der sinnlichen Wahrnehmung, der Intuition und Erkenntnis, und nicht zuletzt auch der Inspiration, Offenbarung und der göttlichen Einsicht (ebd.). Høystad legt seinen Fokus auf die Rolle, die das Herz im Weltbild der Sufi, einer asketisch mystischen Strömung des Islams einnimmt. „Die Sufis suchen in einem lebenslangen Lern- und Bildungsprozess und durch meditative Selbstvertiefung und Selbstüberschreitung nach der innersten und letzten Wahrheit, die alle anderen Wahrheiten aufhebt“ (ebd., Seite 90). Nach der Liebe suchen die Sufis. Die Liebe ist die schöpferische Kraft, gleichwertig mit der göttlichen Kraft und damit ein Synonym für Gott. Die Liebe ist das innerlichste im Menschen, nur wer die Liebe in sich selbst findet, kann Gott erreichen. Der Weg zu Gott ist der Weg zum Herzen, ganz gegenständlich, fassbar und fühlbar sitzt die Liebe im Herzen (ebd.).

Der islamische Dichter Ibn Arabi definiert die *himma*. Sie ist eine Imaginationskraft aus dem Herzen, die in Bildern denkt. „Die *himma* des Herzens ist ein visionäres und reflektierendes Organ“ (ebd., Seite 94).

Ich verstehe die *himma* als eine Art Vorstellungskraft, die sich beispielsweise in Träumereien zeigt, wenn man seinen Gedanken freien Lauf lässt und Bildern die aus dem Herzen entspringen und die Phantasie anregen, in einem auftauchen – losgelöst, vom alltäglichen Dasein.

3. Forschung rund ums Herz

Im islamischen Raum wurde dem Herzen nicht nur spirituell begegnet, sondern es wurde auch naturwissenschaftlich erforscht. Im 13. Jahrhundert entdeckte Ibn an-Nafis, dass das Blut in einem Kreislauf fließt. 1628 wurde dieser Blutkreislauf von William Harvey als erstes korrekt beschrieben (Naturheilpraxis Heute, 2000). Dem kulturhistorischen Kapitel schließt sich nun ein naturwissenschaftlicher Teil an.

3.1. Medizinische Grundlagen zum Herzen

In der Embryonalentwicklung ist das Herz eines der ersten Organe, das entsteht. Zwischen dem 23. und 25. Tag der Schwangerschaft beginnt das Herz zu kontrahieren und Pumpbewegungen zu machen (Pearsall, 1999).

Das Herz ist ein muskuläres Hohlorgan, das die Größe einer Faust besitzt. Es hat die Form eines abgerundeten Kegels, der nach unten zeigt. Die Länge beträgt etwa 15 cm und es wiegt bei einem erwachsenen Menschen zwischen 250-300g. Gut geschützt liegt es hinter dem Brustbein, etwas nach links versetzt. In Ruhe schlägt das Herz durchschnittlich 60 bis 80-mal in der Minute, täglich ca. 100.000-mal. Durch ein netzartiges Blutgefäßsystem versorgt das Herz alle Regionen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen und transportiert Stoffwechselendprodukte ab. Wenn sich das Herz zusammenzieht, überträgt sich dies als Stoß auf die Brustwand. Dadurch ist jeder Herzschlag von außen am Brustbein tastbar. Jeder Muskel braucht einen elektrischen Impuls um zu kontrahieren. Die zum Herzen ziehenden Nerven haben nur einen begrenzt regulierenden, aber keinen taktgebenden Einfluss. Das bedeutet, dass bei hirntoten Patienten das Herz weiterschlägt. Diese Selbständigkeit beruht auf besonderen Muskelzellen, die sich selbst erregen. Die Autonomie des Herzens lässt sich durch eine weitere Erkenntnis zeigen. Wenn man das Herz aus dem Körper entfernt und in eine geeignete Nährflüssigkeit aufbewahrt, so schlägt es weiter. Der Antrieb des Herzens liegt im Herzen selbst (Naturheilpraxis Heute, 2000).

3.2. Energie des Herzens

Der Autor von *Heilung aus dem Herzen* Dr. Paul Pearsall (1999), beschäftigte sich bereits viele Jahre vor erscheinen des Buches mit der Energie und den Fähigkeiten des Herzen. Es gibt unterschiedlichen Bezeichnungen für diese Energie, die er untersuchte. Im Westen nicht unbekannt ist wohl die chinesische Benennung: *Qi*. In Japan heißt sie

Ki, in Indien und Tibet *Prana*. Bei den Sufis wird in diesem Zusammenhang von *Baraka* gesprochen und Sigmund Freud nannte sie *Libido*. Pearsall bezeichnet diese Energie als *L-Energie*. Diese Abkürzung steht für Lebens-Energie. Er geht davon aus, dass unser Herz aus einem info-energetischen Zentrum besteht. Das heißt, dass die L-Energie aus dem Herzen kommt und uns mit Energie und Informationen versorgt.

Nach Pearsall gibt es einen individuellen *Herzcode*. Das bedeutet, dass jeder Mensch genauso wie seinen eigenen individuellen genetischen Code, auch einen Code besitzt, der sich aus dem Herzen entwickelt. Mit jedem Herzschlag werden Informationen codiert und in den ganzen Körper über das Blut in die Zellen übertragen. Es handelt sich dabei um einen energetischen Austausch von Informationen der Herzzellen, die – wie man sich im Rahmen dieses Modells vorstellt– auch über ein Gedächtnis verfügen. Milliarden Herzzellen pulsieren unisono, das heißt im gleichen Rhythmus. Dieser Rhythmus könnte eine weitere Möglichkeit der Informationsübertragung sein (ebd.).

Nach Aussage des Autors ist es jedoch schwierig, die *L-Energie* diesbezüglich näher zu erforschen, weil sie sich physisch nicht orten lässt. Das Prinzip der Nichtlokalität beruht auf der Quantenphysik: „Das bedeutet, dass es in der winzigen, geschäftigen Welt mikrophysikalischer Erscheinungen, zu der auch die Körperzellen gehören, keine Barrieren gibt; dass die Zeit relativ ist; dass Masse, Energie und Informationen ein und dasselbe sind; dass Objekte, die einmal miteinander verbunden waren, bis in alle Ewigkeit info-energetische Erinnerungen an diese Verknüpfung bewahren; und dass eine Trennung gleicher welcher Art in der Welt auf der menschlichen oder einer anderen Ebene, nur eine Sinnestäuschung ist“ (ebd., Seite 85). In Bezug auf das Herz folgt daraus, dass Informationsübertragung und Speicherung vom Herzen an alle anderen Zellen des Körpers funktioniert. Sind Zellen einmal miteinander im Austausch gewesen, bleiben sie miteinander verbunden. Ein Experiment der ISCOM (United States Army Intelligence and Security Command) aus dem Jahre 1993 untersucht diese Informationsübertragung und das Zellgedächtnis und illustriert das Ergebnis anschaulich (Moitz zitiert nach Pearsall, 1999). In dem Experiment wurden weiße Blutzellen (Leukozyten) aus der Mundschleimhaut einer Versuchsperson genommen, zentrifugiert und in ein Reagenzglas gefüllt. Das Reagenzglas wurde mit einem Polygraphen (Lügen- oder Gefühlsdetektor) bestückt. Versuchsperson und Reagenzglas wurden räumlich voneinander getrennt und der Versuchsteilnehmer wurde danach mit gewalttätigem Filmmaterial konfrontiert. Unter Einspielung des Videos konnte der Polygraph nun eine besondere Erregung in den Reagenzglas-Zellen aufzeichnen,

obwohl der Versuchsteilnehmer sich in einem Nebenraum befand. Weitere Experimente dieser Art zeigten ähnliche Ergebnisse. Die Zellen blieben miteinander energetisch verbunden (Moitz zitiert nach Pearsall, 1999). Dass Zellen darüber hinaus auch noch ein Zellgedächtnis besitzen, dokumentieren Paul Pearsall und andere Kardiologen, die Herztransplantationen durchführen.

Ein Fallbeispiel veranschaulicht die Forschungsergebnisse eindrucksvoll:

Eine Allgemeinmedizinerin verlor bei einem Autounfall ihren Mann und trifft einige Jahre später auf den Menschen, der das Herz ihres Mannes durch Organspende transplantiert bekam. Im Gespräch stellt sich heraus, dass der junge Mann direkt nach der Operation einen Satz sprach, den die Witwe und der Verstorbene immer als eine Art Geheimsprache benutzten. Die Mutter des jungen Mannes berichtet weiter, dass sich die Essgewohnheiten ihres Sohnes seit der Operation verändert hätten. Lebte er vor der Herztransplantation gesundheitsbewusst und vegetarisch, zeigte sich nachher seine Vorliebe für Fleisch und fettreiche Nahrung. Des Weiteren änderte sich sein Musikgeschmack von der Vorliebe für Heavy Metal zum Rock'n'Roll der 50iger Jahre. Diese Informationen deckten sich mit den Beobachtungen der Frau des Verstorbenen, welcher am liebsten Fleisch aß und als Medizinstudent in einer Rock'n'Roll-Band spielte. Der junge Mann hat nach dieser Geschichte zu beurteilen Vorlieben und Gewohnheiten des Verstorbenen angenommen. Das könnte die Annahme, dass Herzzellen ein Gedächtnis besitzen, bestätigen. Weitere Fallbeispiele zeigen ähnliche Ergebnisse (Pearsall, 1999).

In Interviews mit Herztransplantationsempfängern und Familienangehörigen haben nicht alle von solchen Veränderungen berichtet, aber dennoch gibt es einige kardiosensible Menschen, die Veränderungen in der Persönlichkeitsstruktur wahrgenommen haben. Der Wiener Arzt Dr. Benjamin Bunzel hat in diesem Zusammenhang in einer mit 47 Fällen umfassenden Studie die Auswirkung der Herztransplantation auf die Persönlichkeit der Empfänger untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass 15% der Testpersonen von Veränderungen berichteten, diese aber nicht auf die Herzspende zurückführten. Dagegen machten 6% das „neue“ Herz für ihren partiellen Persönlichkeitswandel verantwortlich. Jedoch gab die Mehrheit (79%) an, keine Veränderungen zu spüren (Bunzel, zitiert nach Pearsall, 1999).

Als mögliche andere Erklärungen für Veränderungen in der Persönlichkeit nennt Pearsall: die emotionale Reaktion auf das Trauma der Organübertragung, die Folgewirkung des Medikamentencocktails, das Ausagieren einer Rolle, welche sich mit

dem Vorstellungsbild des Organspenders deckt oder schon vorher an psychopathologischen Erkrankungen gelitten zu haben (Pearsall, 1999).

Nach dem Ergebnis der Studie kann nicht mit Sicherheit von einer Übertragung persönlicher Eigenschaften oder Vorlieben durch Herztransplantation ausgegangen werden, vielmehr weisen Indizien auf das mögliche Vorhandensein hin.

3.3. Die Herzintelligenz- und Herzfrequenzvariabilitätsforschung

Die Forscher des HeartMath Institut in Kalifornien gehen davon aus, dass das menschliche Herz eine eigene Intelligenz besitzt, die Intellekt und Emotionen miteinander verbindet (Childre & Martin, 2001). Rund 40.000 Neuronen im Herzen weisen danach auf dessen eigenes, kleines Gehirn hin, mit dem es lernen, erinnern und empfinden kann (Armour&Ardell, zitiert nach Childre & Martin, 2001). Das Nervensystem des Herzens zieht seine Informationen aus Hormonen, der Herzfrequenz und dem Blutdruck. Diese Informationen werden in Nervenimpulse umgewandelt und selbstständig verarbeitet. Über den Nervus Vagus (zehnter Hirnnerv, der eine bedeutende Funktion für den Parasympathikus und die Versorgung innerer Organe hat, (Netter, 2001)) und die Rückenmarksnerven gelangen die Nervenimpulse in das Gehirn und beeinflussen verschiedene Areale, unter anderem die Amygdala, die unser emotionales Zentrum im Gehirn darstellt (Childre & Martin, 2001). Das Forscherehepaar Lacey und Lacey hat herausgefunden, dass nicht nur das Gehirn an das Herz Signale sendet, sondern auch umgekehrt (Lacey & Lacey, zitiert nach Childre & Martin, 2001).

Die hier beschriebenen Forschungen geben nur einen Ausschnitt wieder. Mir ist es wichtig zu zeigen, dass Gefühle, die wir im Herzen erzeugen im Stande sind, einen Einfluss auf unser Gehirn zu haben. Die Forscher vom HeartMath Institut fanden dazu heraus, dass negative Emotionen das Nervensystem aus dem Gleichgewicht bringen und damit einen ungeordneten Herzrhythmus hervorrufen können. Im Gegensatz dazu können positive Emotionen das Gleichgewicht des Nervensystems verbessern und einen harmonischen Herzrhythmus herstellen. Ein harmonischer Herzrhythmus, so berichteten Testpersonen, geht mit einer klaren Wahrnehmung einher (Tiller, McCraty & Atkinson, 1996). Grundgefühle wie Liebe, Wertschätzung oder Anteilnahme kommen nach Meinung des HeartMath Institut aus dem Herzen (Childre & Martin, 2001) und zeigten direkte Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem. Beide Äste des vegetativen Nervensystems seien in diesen Prozess involviert. Die Aktivität des Sympathikus zeigte

sich bei den Versuchspersonen reduziert. Dieser Ast beschleunigt die Herzfrequenz, verengt die Blutgefäße und regt die Ausschüttung von Stresshormonen an. Gleichzeitig erhöhte sich die Aktivität des Parasympathikus, der die Herzfrequenz verlangsamt und die Entspannung des ganzen Körpers unterstützt (Tiller, McCraty & Atkinson, 1996).

Das HeartMath Institut hat Techniken entwickelt, mit denen es möglich ist, willentlich Einfluss auf die Herzfrequenz zu nehmen (Childre & Martin, 2001). Die *Herzfrequenzvariabilität* misst die Veränderungen zwischen den einzelnen Herzschlägen. Veränderungen in der Frequenz sind natürlich und entsprechen einem gesunden Herzen. Mit den Veränderungen des Schlagmusters bekommen die Forscher einen Einblick in den Kommunikationsweg des Herzens. Diese Technik soll anhand eines Beispiels verdeutlicht werden: Bei einer Versuchsperson wurde zu Beginn eine relativ langsame Herzfrequenz von 65 Schlägen pro Minute und ein gleichmäßiges Herzfrequenzmuster gemessen. Unter Einfluss verschiedener Sinneseindrücke wurden folgende Veränderungen festgestellt: Das Hören eines Witzes ließ die Herzfrequenz für einige Momente auf 94 und dann wieder zurück auf den Ausgangswert fallen. Beim Zählen von 200 rückwärts in 17er Schritten veränderte sich die Herzfrequenzvariabilität unwillkürlich in ein Muster, welches typischerweise unter dem Einfluss von Stress entsteht. Als die Versuchsperson sich auf ihr Herz konzentrierte und an eine geliebte Person dachte, veränderte sich ihre Herzfrequenzvariabilität schnell wieder in ein gleichmäßiges, geordnetes und kohärentes Muster.

Hier zeigt sich der Einfluss von Emotionen auf die Herzfrequenzvariabilität. Das Wissen, dass der Mensch durch Konzentration auf sein Herz und das Gefühl von Liebe die Herzfrequenz in ein gleichmäßigeres Muster verändern kann, gibt ihm die Möglichkeit, dies bewusst in stressigen Situationen einzusetzen.

Dem Ergebnis der Studie nach erzeugen Nervosität und Stress einen ungeordneten Herzrhythmus (Tiller, McCraty & Atkinson, 1996). Auf diesen ungeordneten Herzrhythmus erfolgt eine Kettenreaktion. Unter Verengung der Blutgefäße steigt der Blutdruck. Sollte sich dieser Zustand wiederholen oder andauern wird das Risiko an einer Herzerkrankung oder einem Schlaganfall zu erkranken, ebenfalls steigen. Positive Gefühle haben einen beruhigenden Einfluss auf den Herzrhythmus.

In der Studie *Electricity of touch* (McCraty, Atkinson, Tomasio & Tiller, 1998) wird gezeigt, dass die Herzfrequenz eines Versuchsteilnehmers Einfluss auf die Gehirnströme eines weiteren Versuchsteilnehmers haben kann. Wenn jemand von einer anderen Person berührt wird, wird die elektromagnetische Energie des Herzens in das

Gehirn der anderen Person übermittelt und umgekehrt. Die Muster des elektrischen Herzsignals werden (wie es im EKG zum Ausdruck kommt) in den Gehirnwellen (im EEG) der anderen Person sichtbar. „Ob wir es merken oder nicht, beeinflusst unser Herz nicht nur unser eigenes Erleben, sondern kann auch die Menschen um uns herum beeinflussen. Ebenso können wir von Signalen, die andere aussenden, beeinflusst werden“ (Childre & Martin, 2001, Seite 215).

Auf der Grundlage der nun umrissenen medizinischen Bedeutung und Einflussfelder der Funktionsweisen des Herzens in Bezug auf unsere emotionale Konstitution, soll nun die Bindungsenergetik ins Zentrum meiner Arbeit rücken. Dabei wird offensichtlich, dass diese junge Methode sowohl auf die kulturgeschichtlich tradierten „Herzensweisheiten“ als auch auf die medizinischen und körperpsychologischen Erkenntnisse über das Herz zurückgreift. Erweitert werden diese Perspektiven durch die bindungstheoretischen Grundlagen, die in der Bindungsenergetik eine Schlüsselstellung innehaben.

4. Bindungsenergetik

4.1. Entwicklung der Bindungsenergetik

Die Methode der Bindungsenergetik wurde in den letzten 10 Jahren vom Diplompsychologen Michael Munzel entwickelt. Michael Munzel studierte in Berlin Psychologie und ließ sich als Körperpsychotherapeut ausbilden. Die Bedeutung des Wortes in der Psychotherapie mit Körper und Seele und die Arbeit mit an Multipler Sklerose erkrankten Menschen, bildeten den Schwerpunkt seiner Arbeit. Er rief eine Forschungsgruppe ins Leben, aus der das MS-Projekt hervorging, welches wiederum der Rahmen für die Entwicklung der Bindungsenergetik war (Munzel, 2010). Strömungen die in die Bindungsenergetik eingeflossen sind, sind die Bindungstheorie, die moderne Gehirnforschung, die Handlungstheorie und die moderne Tiefenpsychologie. Einfluss genommen haben weiterhin die Ansätze von Jean Piaget, Sigmund Freud und Wilhelm Reich (Munzel, 2009). Parallel zur Entwicklung der Methode fanden Ausbildungen in Bindungsenergetik statt, in der Michael Munzel seine neuesten Ideen zeigte und weiterentwickelte. So wurden die Ausbildungsteilnehmer, zu denen ich auch gehörte, in die Entwicklung der Methode einbezogen. Die Energetik des Herzpulses und seine dauerhaften Beziehungen, die Bindungen, geben der Bindungsenergetik ihren Namen.

4.2. Bindungstheorie und Bindungsenergetik - Das Herz als Bindungsorgan

Aus Sicht der Bindungsenergetik ist das *psychische* Herz unser stärkstes Bindungsorgan: Einfach ausgedrückt bedeutet dies, dass dort wo Herz ist, Bindung entsteht und wo Bindung entsteht, das Herz involviert ist (Munzel, 2009).

Unter Bindung versteht man die enge emotionale Beziehung von Menschen. Bindungen einzugehen und zu anderen Menschen aufzubauen, ist ein grundlegendes Merkmal einer funktionierenden und gesunden Persönlichkeit (Bowlby, 1985). Das so genannte Bindungssicherungssystem entsteht bereits im Säuglingsalter und ist ein „eigenständiges Motivationssystem, das relativ unabhängig von sexuellen und aggressiven Triebbedürfnissen lebenslanglich weiter funktioniert“ (Dornes zitiert nach Endres & Hauser, 2000). Im Fall von subjektiv oder objektiv erlebter Gefahr schaltet sich bei Kindern ein Bindungsverhalten ein, um Schutz und Beruhigung zu finden (Bretherton, zitiert nach Bowlby, 1985). Die Sicherung von Bindung ist angeboren, da sie für Kinder von grundsätzlicher, überlebenswichtiger Natur ist (Bowlby, 1985).

„Mit zunehmenden Alter, mehr Erfahrung und besseren sozialen Fähigkeiten nehmen zwar die Bindungsverhaltensweisen an Häufigkeit und Intensität ab, aber der menschliche Wunsch nach Liebe und Fürsorge bleibt ein Leben lang ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Natur. Mit wachsenden geistigen Fähigkeiten nehmen sie eher symbolische Formen an,“ (Grossmann zitiert nach Endres & Hauser, 2000 Seite 55). Bindungsverhaltensweisen im Säuglings- und Kindesalter sind beispielsweise Weinen, Anklammern und Lächeln. Ein Erwachsener würde, statt sich an sein Kind zu klammern, das Verbot aussprechen, abends nicht mehr das Haus zu verlassen und ältere Menschen würden, statt gegen eine Trennung zu protestieren, ihrem erwachsenen Kind Schuldgefühle machen, wenn diese sie alleine lassen (Grossmann zitiert nach Endres & Hauser, 2000).

Mit der „*Fremde Situation*“ entwickelte Mary Ainsworth ein Untersuchungsinstrument, in dem Bindungs- und Erkundungsverhalten von Kindern unter verschiedenen Belastungsbedingungen erforscht werden. Im Ergebnis stellten sich 4 Hauptgruppen für Bindungsverhalten heraus. A – Avoiding (unsicher – vermeidend), B – Balanced (sicher gebunden), C – Crying (unsicher – ambivalent) und D – Disoriented (desorientiert – desorganisiert) (Endres & Hauser, 2000). „Gleichermaßen betont die Bindungstheorie aber auch die Notwendigkeit von Erkundung und altersgemäßer Kompetenzentwicklung im Schutz und unter Anleitung von Bindungspersonen, später auch von Lehrern und Mentoren. Die Bindungstheorie bewertet Bindungsverhalten und Explorationsverhalten als die beiden Enden eines ausgewogenen und notwendigen Verhaltensspektrums“ (Grossmann zitiert nach Endres & Hauser, 2000, Seite 56). Kinder, die sich sicher fühlen, können ein starkes Explorationsverhalten zeigen, auf „Entdeckungsreise“ gehen. Wenn es dabei zu Unsicherheiten kommt, werden sie auf Bindungsverhalten zurückgreifen, um wieder Sicherheit zu erlangen. Bindungserfahrungen, welche die Bindung zu Bezugspersonen bedrohen, sind einschneidend und prägend. Wenn sich diese Bedrohung nicht löst, bleibt der Gebundene an der Bindung gehalten. Er wird versuchen die Bindung unbedingt zu erhalten, da sie lebensnotwendig ist.

Nach der Bindungsenergetik begrenzt sich die Anzahl unterschiedlicher Bindungsmuster nicht auf vier, sondern jeder Mensch entwickelt in seiner Kindheit eine eigene Form des *Bindungsmusters* (Munzel, 2009). Diese Bindungssicherung läuft nach einem bestimmten Schema ab und setzt immer dann ein, wenn die Bindung in Gefahr ist.

Das Bindungsmuster in der Bindungsenergetik entwickelt sich aus dem geistig-sozialen Rahmen des Menschen und ist eine Erweiterung der Mutter-Kind-Bindung. Das Bindungsmuster nährt sich aus dem Bindungsbedürfnis „dazugehören zu wollen“ (Munzel, 2009). Wann immer wir aus diesem Rahmen fallen zu drohen, greift das Bindungsmuster (Munzel, 2009) und das individuell erlernte Verhalten zur Bindungssicherheit spult sich ab um den Rahmen weiter zu sichern. „Da dieser Rahmen für das Kind die heile Welt ist, wird er gesichert und stabilisiert, auch wenn die Erfahrungen darin erschütternd, grauenhaft oder einfach zum Weglaufen sind“ (Munzel, 2009, Seite 46). Im Laufe unseres Lebens werden alle unsere Erfahrungen im Bindungsmuster gespeichert.

In der Bindungsenergetik werden psychische und somatische Symptome als ein Mangel im Bindungsgeschehen betrachtet (Munzel, 2009). Denn nicht der Zustand oder die problematische Situation in der sich ein Mensch befindet ist zu behandeln, sondern die Bindung, die der Mensch dazu hat. In meinem Verständnis werden in der Bindungsenergetik in erster Linie Bindungen behandelt.

Es gibt noch weitere Muster, die sich auf die Realitätsbindung, Fürsorgebindung, Kompetenzbindung, Intimbindung, Identitätsbindung und Sprachbindung beziehen (Munzel, 2009), auf die ich aber nicht näher eingehen werde, weil der Rahmen dieser Arbeit dem nicht gerecht werden würde, so dass es sich in dieser Arbeit ausschließlich um das Bindungsmuster handeln wird. Ein Ziel der bindungsenergetischen Therapie ist, den Menschen von diesem individuellen Bindungsmuster sicher zu lösen und somit neue Denk-, Verhaltens- und Wahrnehmungsformen erfahrbar zu machen. Klient und Therapeut sollen mit dem Herzen Einfluss auf den Denkprozess nehmen, so dass sich Verhalten und Wahrnehmung verändern können.

4.3. Welchen Einfluss hat das Herz in der bindungsenergetischen Therapie unter Berücksichtigung der Gehirnnutzung?

Eine grundlegende These der Gehirnforschung lautet: das menschliche Gehirn ist plastisch und dessen Form und Funktion hängen davon ab, auf welche Art es benutzt wird (Hüther, 2002). Man könnte sich das Gehirn als Wegenetz der Erfahrungsverarbeitung vorstellen. „Der beim Menschen wichtigste und für die Nutzung der im Gehirn angelegten neuronalen Netzwerke und Nervenzellverschaltungen am nachhaltigsten wirksame Einfluss ist besonders schlecht zu messen. Er lässt sich am zutreffendsten mit dem Begriff *Erfahrung* umschreiben“

(Hüther, 2002, Seite 11). Das Gedächtnis eines Menschen kann also als das eingespeicherte Wissen über erfolgreich oder erfolglos eingesetzte Strategien im Leben beschrieben werden. Durch die in geeignet und ungeeignet geteilte Bewertung, gehen diese Erfahrungen in das Strategiekonzept zur Lösung zukünftiger Probleme ein. „Solche Erfahrungen sind immer Resultat der subjektiven Bewertung der eigenen Reaktionen auf wahrgenommene und als bedeutend eingeschätzte Veränderungen der Außenwelt“ (Hüther, 2002 Seite 11).

Durch den Einfluss neuer Erfahrungen ist dieses Wegenetz einer ständigen Strukturveränderung unterworfen. „Die Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens gemacht hat, sind fest in seinem Leben verankert, sie bestimmen seine Erwartungen, sie lenken seine Aufmerksamkeit in eine ganz bestimmte Richtung, sie legen fest, wie er das, was er erlebt, bewertet und wie er auf das reagiert, was ihn umgibt und auf ihn einströmt“ (Hüther, 2002, Seite 12). Wie in Kapitel 4.2. gezeigt wurde, werden alle Erfahrungen im Bindungsmuster verankert. In Abhängigkeit der Stabilität des Bindungsmusters greift der Mensch entweder frei auf seinen Erfahrungsschatz zu, oder er ist primär damit beschäftigt, die Bindung in Form des Musters selbst zu sichern. Letzteres hat zur Folge, dass keine neuen Erfahrungen gemacht werden können, sondern alte Erfahrungen wiederholt werden. Innerhalb der bindungsenergetischen Therapie gilt es, offen zu legen in welcher Form das Gehirn vornehmlich benutzt wird und welche Denkform sich im Laufe des Lebens entwickelt hat. Erfährt der Therapeut etwas über die Denkweise des Klienten, so erfährt er gleichzeitig, was jener erlebt hat und wie er zu dem geworden ist, was er ist. Um Verhaltensweisen dauerhaft zu ändern, gilt es Einfluss auf die Denkform zu nehmen, da neue Erfahrungen ansonsten in den alten Denkraum eingebunden werden. Das Mittel der bindungsenergetischen Therapie ist also die Auflösung alter und der Aufbau neuer Formen (Bahnen). In der Therapie stehen die Beteiligten dem Problem gegenüber, dass Menschen an ihren alten Überzeugungen, Einstellungen und Sichtweisen festhalten. Es stellt sich die Frage, wie der Bindungsenergetiker diesen starren Formen begegnen kann. Das Stichwort zur Beantwortung ist die Anregung des Informationsflusses, der aus dem Herzen fließt (Munzel, 2007).

„Aus der Sicht des Gehirns stellen wir eine neue *innere Herausforderung*. Sie besteht für das Gehirn darin, Herzerfahrungen, Herzdenken und Herzkraft im Gehirn aufzunehmen und zur Wirklichkeit werden zu lassen“ (Munzel, 2007, Seite 14). Das Herz besitzt also die Fähigkeit, Energie und Informationen zu liefern, die einen direkten

Einfluss auf das Denken nehmen können (siehe Kapitel 3.2.). Die Bereitschaft alte, eingefahrene Wege zu verlassen geht einher mit der Erschließung neuer Verbindungen. „Herzgeleitetes Denken“ soll alte Denkformen ablösen, damit der Mensch sich immer wieder auf neue Erfahrungen einlassen kann. Die Bereitschaft, alte eingefahrene Wege zu verlassen, besteht, wenn sich ein neuer Weg gebahnt hat. Dazu ist allerdings eine sichere Verbindung zum Herzen notwendig.

Der Aufbau der Herzverbindung steht am Beginn der bindungsenergetischen Therapie. Das Herz sendet permanent Botschaften an das Gehirn, die dabei genutzt werden können. Die Bindungsenergetik stellt die Verbindung zwischen Herz und Gehirn her. In der Zusammenarbeit mit dem Therapeuten soll gelernt werden auf die Herzinformationen zu hören, ihnen zu vertrauen und sich von ihnen leiten zu lassen. Die Sicherheit beruht dann nicht mehr nur auf der Verbindung mit anderen Menschen, sondern auf einer guten Bindung zu sich selbst. Die Selbstsicherheit soll das Selbstvertrauen verstärken.

Die Beschreibung der folgenden praktischen Vorgehensweise beruht auf meiner eigenen Arbeitserfahrung. Um den Kontakt zum Herzen herzustellen, legt der Therapeut seine Hand auf die Brust des liegenden Klienten. Wie in Kapitel 3.1. dargestellt, kann jeder Herzschlag von außen an der Brust wahrgenommen werden. Der Therapeut stimmt sich auf den *wellenförmigen Puls* des Herzens seines Klienten ein und nimmt dessen Schwingungen und darin enthaltenen Informationen wahr. Zwischen den beiden entsteht eine Wirkverbindung: da der Therapeut selber von Herzen kommt, das heißt eine sichere Verbindung zum eigenen Herzen besitzt, kann er mit seiner *Herzenskraft* auf den Klienten einwirken. Daher kann der Therapeut auch als *Herzensanwalt* des Klienten vorgestellt werden. Die notwendige vertrauensvolle und sichere Bindung zwischen Klient und Therapeut erlangt über die Berührung des *Herzen* eine tiefere Verbindung. Dies ist ausgesprochenermaßen jedoch nicht Gegenstand der Therapie, sondern ausschließlich Mittel zum Zweck Informationen aus der Verbindung mit dem eigenen Herzen zu beziehen, bis der Klient am Ende der Therapie selber in der Lage ist die Informationen aus seinem Herzen zu erhalten.

4.4. Ansicht einer Bindungsenergetikerin

In einem Gespräch am 29. Juni 2010 habe ich Alexandra Rotermund-Federer die Frage gestellt, welchen Einfluss das Herz ihrer Meinung nach in der Therapie hat. Ihre Antwort dazu:

„Es gibt Menschen, die haben ganz schnell einen Zugang zu ihrem Herzen. Der Gesundungsprozess nimmt dann sehr schnell Fahrt auf. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, dass etwas in ihnen ist, worauf sie sich beziehen können – das Herz. Sie haben eine eigene Stimme in sich, einen Bezug zu sich selbst. Diese Klienten empfinden das als eine Entlastung, wenn sie ihrem Herzen Gehör verschaffen können. Menschen, die diesen Zugang nicht haben, spüren das nicht und haben sozusagen eine Wahrnehmungsebene weniger und dann gilt es in der Therapie diese Herzverbindung zu etablieren. Beispielsweise hatte ich ein Vorgespräch, mit einer jungen, drahtigen, agilen Frau, bei der alles gut ist im Leben, außer das sie ein Problem mit Männern hätte. ‚Ich kann mich für keinen Mann entscheiden.‘ Als ich meine Hand auf ihr Herz gelegt habe, war ihr der Kontakt viel zu nah, das wäre nicht zumutbar und sie fände, dass ich als Therapeutin eine zu große Macht über sie hätte. Der Zugang zu ihrem Herzen bereitete ihr Angst. Ich bin ihrem Herzen ganz wohl gesonnen entgegen gekommen und obwohl das Herz sehr aufgeregt gewesen ist, habe ich wahrgenommen, dass es gerne eine Verbindung hätte. Das was bei ihr aber die Verbindung zu ihrem Herzen ausgelöst hat, kann ein Grund dafür sein, warum sie sich für keinen Mann entscheiden kann. Grundsätzlich gilt, dass ich, indem ich den Zugang zum Herzen wähle, in die emotionale Welt des Klienten ein. Man kann es etwa damit vergleichen, wenn man sich in das Internet einloggt. Über den direkten Kontakt zum Herzen des Klienten logge ich mich in sein psychisches System ein. Impulse, die Wellen, die ich vom Herzen wahrnehme, gilt es zu verstehen, zu decodieren und eine Sprache dafür zu finden. Das ist wiederum vergleichbar mit dem Denken. Gedanken sind feine elektrische Impulse die wir durch unsere Sozialisation gelernt haben in Worte umzuwandeln. Im Falle der jungen Frau habe ich Angst in ihrem Herzen wahrgenommen und konnte diese zur Sprache bringen. Kognitionen und Emotionen laufen hier zusammen. Für die Klienten ist das meiner Meinung nach sehr wichtig, dass sie ihre Gefühle spüren und realisieren und dann eine Sprache für ihre emotionale Herzwelt gefunden wird.“

In diesem Gesprächsausschnitt wird deutlich, dass die *Herzsprache* von Emotionen geprägt ist. Es ist die Angst, welche im Herzen der Klientin wahrzunehmen war. Diese könnte ein Anzeichen bestehender Bindungsangst sein, welcher weiter Einfluss auf ihre

Beziehung zu Männern ausübt. Das geht aus dem Bericht der Klientin hervor, dass ihr der Kontakt mit der Therapeutin zu nah gewesen ist. Nach bindungsenergetischer Auffassung sollte eine herzorienteerte Begleitung der Klientin folgen. Primäres Ziel wäre die Etablierung einer sicheren Verbindung zwischen Therapeut und Klient (vgl. Kapitel 4.3.) Die zu schaffende überpersönliche Beziehung zwischen den beiden sollte bewirken, den Fokus der Klientin auf sich selbst und damit auf ihr eigenes Herz zu richten. Damit wäre eine Situation geschaffen, aus der heraus die emotionale Sprache ihres Herzens auf kognitive Wege über das Gehirn vom Therapeuten entschlüsselt werden kann (vgl. Kapitel 4.3.).

4.5. Aussicht einer Bindungsenergetik-Klientin

In einem Gespräch am 3. Februar 2010 habe ich Thekla Philipp gebeten zu beschreiben, was für sie die Bindungsenergetik ausmacht. Ihre Antwort dazu:

„Manchmal wenn ich mich von mir selbst entfernt fühle oder bis über beide Ohren in schwierigen, mich überwältigenden Gefühlen stecke, lege ich mich an einen stillen Ort, fasse ich mir ans Herz und fange an zu lauschen. Obwohl ich mich vorher fast verloren glaubte, bekomme ich so wieder einen anderen Zugang zu mir, einen ungetrübten Zugang. Ich entdecke meine Liebe wieder, die von Zweifeln und Ängsten bis zur Unkenntlichkeit verdeckt war. Dieser einfache Griff ans Herz ist ein Schatz, den mir die Bindungsenergetik mitgegeben hat. Das sind die Früchte der Arbeit mit mir unter der Anleitung und Hilfe von meiner Therapeutin. Es war und ist freilich nicht immer einfach, da die Bindungsenergetik nicht nur auf kognitive Analyse aus ist, in die ich mich manchmal zu gerne flüchte. Die Arbeit am Herzen fordert von mir ein tiefes Fühlen aller Emotionen, egal wie wenig ich sie anfangs Willkommen heiße. Aber gerade das lässt mein Leben aufregender und reichhaltiger werden. Für mich macht auch nichts mehr Sinn, als meine Liebe zu fühlen und in ihr zu leben.“

Die Klientin berichtet eindrucksvoll, wie sie über das selbstständige Hand auflegen auf ihr Herz einen Zugang zu sich selbst und ihren Emotionen bekommt, diese wiederum selbständig kognitiv verarbeitet und sich somit selbst einen anderen ungetrübten Zugang zu sich selbst schafft (vgl. Kapitel 4.3.). Damit ist das höchste Ziel der Bindungsenergetik – das Schaffen einer unabhängigen Wechselwirkung zwischen Herz und Gehirn – erreicht (vgl. Kapitel 4.3.).

5. Studie

Auswirkungen des Herzkontakts und der Herzfunktionsstärkung auf die Verbindung zu sich selbst und zu einem anderen Menschen

Hintergrund

Im Januar 2010 nahm ich als Mitglied einer Arbeitsgruppe zur transpersonalen Psychologie an einem mehrtägigen Selbsterfahrungsworkshop teil. Die Gruppe bestand aus 14 Psychologiestudenten und einer Dozentin des Fachbereichs der Psychologie. Aufgrund von bereits mehrjähriger Zusammenarbeit und gruppeninternen freundschaftlichen Beziehungen auch außerhalb der Arbeitsgruppe, fand das Arbeitswochenende in einem vertrauten Rahmen statt. Meine Aufgabe war die Anleitung einer therapeutischen Intervention: die *Herzfunktionsstärkung*. Im Anschluss an die Durchführung wurden alle Teilnehmer dazu aufgefordert einen Fragebogen (siehe Anhang) auszufüllen, der im Vorfeld und in Zusammenarbeit mit der Dozentin von mir entwickelt wurde. Anhand der Fragebögen wurden zwei Forschungsfragen generiert und ausgewertet (siehe Anhang).

Forschungsfragen

1. Sind die Teilnehmer in der Lage einen Kontakt zu ihrem Herzen herzustellen, Informationen aus dem Herzen zu bekommen und Herzfunktionen wahrzunehmen?
2. Haben der Herzkontakt und die Herzfunktionsstärkung einen Einfluss auf die Beziehung zwischen zwei Menschen und verbessert sich dadurch der Kontakt zum eigenen Herzen?

Methode

Die Methode der Herzfunktionsstärkung wird in Paaren durchgeführt. Eine Person (Klient) liegt dabei auf einem weichen Untergrund und der Partner (Therapeut) platziert seine Hand auf der Brust der liegenden Person. Nach Feinabstimmung der Positionierung sollen sich beide in einer angenehmen Ausgangslage befinden. Die Aufgabe liegt für beide darin, den Herzpuls wahrzunehmen und sich auf diesen zu konzentrieren. Die Vorbereitung ist abgeschlossen, sobald der Herzschlag von beiden wahrgenommen wird. Die erste Übung besteht danach im verbalen Austausch über die wahrgenommene Qualität des Herzpulses, indem beide versuchen diesen mit Attributen zu beschreiben (hart, weich, schnell, langsam, an der Oberfläche...). Die anschließende Übung besteht darin, eine Funktion des Herzens auszumachen. Beispielsweise sind das Mut, Rhythmus, Liebe oder Leidenschaft. Nach der Theorie der Bindungsenergetik wird

sich diejenige Funktion zeigen, welche mangelhaft, bzw. einer Stärkung bedarf. Im therapeutischen Sinne soll diese Stärkung genutzt werden einen Lösungsansatz für problematische Situationen zu finden. Beispielsweise kann der Mut gestärkt werden, welcher mangelt um ein angstbeladenes Gespräch mit dem Vorgesetzten durchzuführen. Ich wählte eine Teilnehmerin aus, die schon Erfahrung mit der Bindungsenergetik gemacht hatte, um in Zusammenarbeit mit mir die Übung zu demonstrieren; anschließend verteilten sich alle Teilnehmer paarweise im Raum. Die Aufgabe bestand darin, die oben genannte Methode durchzuführen. Nach einem kompletten ersten Durchlauf tauschten die Partner ihre Positionen, um die Übung in der jeweils anderen Rolle noch einmal auszuführen. Für die Durchführung einer Herzfunktionsstärkung wurden jeweils dreißig Minuten Zeit gegeben. Weitere fünf bis zehn Minuten waren für das Ausfüllen der Fragebögen und zehn Minuten für eine Abschlussrunde, in der die Teilnehmer in einem offenen Gesprächskreis von ihren Erfahrungen berichten konnten reserviert.

Anmerkung: Wie aus der Art der Fragestellung Nr. 1 abgeleitet werden kann, wäre es möglich, dass der Informationsfluss zwischen den Partnern nicht zustande kommt. In einem solchen Fall würden die Partner mit ihrem Informationsfluss fortfahren und sich am Ende der Übung darüber austauschen, aus welchen Gründen unterschiedliche Wahrnehmungen aufgetaucht sind.

Die Fragebogen sollten aus der Sicht des Klienten ausgefüllt werden.

Auswertung

1. Forschungsfrage

Alle 14 Teilnehmer konnten Kontakt zu ihrem Herzen aufnehmen und ihren Herzpuls wahrnehmen. Die Hälfte der Teilnehmer war in der Lage, ihren Herzpuls kontinuierlich wahrzunehmen, bei der andern Hälfte kam es zu Unterbrechungen. Über den Zeitraum gab es Veränderungen in der Wahrnehmung des Herzpulses. Beispielsweise hat sich bei einigen das Herz in die Tiefe zurückgezogen, wurde leiser, weniger spürbar, oder war unterschiedlich stark oder schwach zu spüren. Das Wahrnehmen des Herzpulses hatte unterschiedliche Wirkungen auf die Teilnehmer: genannt wurden Attribute wie „beruhigend“, „ermutigend“, „harmonisierend“, aber auch Beschreibungen wie „Raumgewinnend“ und „Einpanzerung des Herzens“. Eine Teilnehmerin beschrieb die Wahrnehmung des Herzpulses wie folgt: „Mein Herz hat mir deutlich gespiegelt, wie ich mich selber im Alltag erlebe – mal mit deutlichem Zugang zu mir selbst und mal

nach außen gekehrt wenig bei mir und doch irgendwie ‚gebend‘. Es tat gut und war zugleich schmerzhaft mein Herz zu spüren, danach sehne ich mich.“

Bei allen Teilnehmern haben sich mindestens eine oder sogar mehrere Herzfunktionen gezeigt. Aufgetaucht sind „Intimität“, „Stolz“, „Geduld“, „Rhythmus“, „Zuverlässigkeit“ und „Selbstverständlichkeit“. „Freude“, „Mut“, und „Dankbarkeit“ wurden mehrfach genannt.

2. Forschungsfrage

Die Beziehung zwischen den Arbeitspartnern verbesserte sich bei den meisten Teilnehmern. In diesem Zusammenhang wurden mehrfach „Aufbau und Intensivierung von Vertrauen und Kontakten“ genannt. Eine Teilnehmerin schrieb, dass sie sich stärker verbunden fühlte. Bei einem Teilnehmer sei die entspannte Beziehung gleich geblieben. Als Verbesserungen im Kontakt mit sich selbst, durch Funktionsstärkung wurden genannt: „Mehr Kontakt zu sich selbst“, „spürbarer“, „mehr Selbstvertrauen“, „verletzbarer“, „Gefühl wie auf einer Wippe hin und her zwischen Nähe und Distanz in mir selbst“, „zentriert ruhig und entspannt“.

Beide Forschungsfragen können nach der oben beschriebenen Auswertung als positiv beantwortet bezeichnet werden.

Diskussion

Anhand der Studie habe ich dargestellt, welche Wirkung der Kontakt zum Herzen haben kann. Es kann festgestellt werden, dass die Wirkung des Herzpulses positiv wahrgenommen und die Selbstbeziehung und die Beziehung zum Arbeitspartner verbessert wurden. Bei den meisten Paaren konnte sich Vertrauen aufbauen und emotionale Nähe gesteigert werden. Diese beiden Testergebnisse werden durch meine Erfahrung mit der Herzarbeit bestätigt, nach der diese sowohl körperliche als auch emotionale Beziehung zwischen Menschen fördert. Es scheint spekulativ, ob die Bindungsenergetik bzw. die Herzfunktionsstärkung einen Beitrag zur Vertiefung des Kontaktes leisten kann, doch die Ergebnisse meiner Untersuchung scheinen diese These zu belegen. Es soll erwähnt werden, dass die Kontaktaufnahme zum Herzen nicht immer zustande kommt, selbst wenn die durchweg positiven Ergebnisse meiner Untersuchung diese These belegen. Beispielsweise kann das Herz bzw. der Mensch zu verschlossen sein oder die körperliche Berührung wird als unangenehm aufgefasst und muss frühzeitig beendet werden. In der untersuchten Gruppe entstanden die Bindungen zueinander leicht und flüssig. Das könnte damit zusammenhängen, dass die Teilnehmer

sich vorher schon gut kannten und weniger mit der Übung selbst. Andererseits könnte die vorherig bestehende Verbindung noch zu einer Vertiefung der Bindung in der Übung geführt haben, die es sonst nicht gegeben hätte. Einige Teilnehmer haben im Fragebogen angegeben, mehrere Herzfunktionen erfasst zu haben. Dies entspricht nicht der Methodik der Herzfunktionsstärkung. Dieser Fehler beruht auf einer Ungenauigkeit meinerseits, solche „Mehrfachunterstützungen“ nicht durch einen Hinweis in der Einführungsrunde deutlich ausgeschlossen zu haben. Wenn eine Herzfunktion auftaucht, ist es wichtig bei dieser zu bleiben, damit diese sich entfalten und kräftigen kann. So können die miteinander Arbeitenden mehr über die Funktion erfahren und darüber, wofür sie beispielsweise genutzt werden kann. In der Phase der Herzfunktionsstärkung hätte ich noch einmal meine Unterstützung anbieten können um den Pärchen bei der Wahrnehmung einer Herzfunktion beiseite zu stehen. Ich hatte mich aber entschieden, die Gruppe sich selber zu überlassen und vorher nur angekündigt, dass ich Unterstützung anbiete, wenn ich dazu gerufen werde, um die Autonomie der Teilnehmer zu wahren.

6. Fazit

In dieser Arbeit wurde aufgezeigt, welche positiven Einflüsse das Herz auf das (zwischen-) menschliche Leben haben kann, wenn dessen Potential über die Funktion einer blutfördernden, mechanischen Pumpe hinaus betrachtet wird. Wie eingangs im historischen Abriss dargestellt, wurde dem Herzen bereits frühzeitig in unterschiedlichen Kulturen und Religionen Gefühlskraft, Intelligenz und Verstandeskraft zugesprochen. Sowohl das Christentum als auch der Islam erweisen sich als überzeugt davon, dass sich das Zentrum der Liebe im Herzen befindet und über die Liebe der Weg zu Gott führt (vgl. Kap. 2). Das bedeutet, dass der Glaube an die vielfältige Kraft des Herzens bereits seit mehreren tausend Jahren existiert und in einigen Kultur- und Religionskreisen traditionell verankert ist. Dagegen fußt das Wissen der so genannten modernen westlichen Welt auf dem wissenschaftlichen Prinzip der Beweisbarkeit. Die hier vorgestellte Arbeit stellt einen Versuch dar, beide Strömungsansätze zu vereinen und die aus jahrtausendealter Praxis abgeschöpfte positive Erfahrung mit dem Herzen als therapeutisches Mittel wissenschaftlich zu untermauern. Die Vorstellung verschiedener Forschungsansätze in Kapitel 3 macht dabei einen umfassenderen und neuen Blick auf das Herz möglich: Wie beschrieben, besitzt das Herz ähnlich wie das Gehirn kommunikative Eigenschaften als Sender, Empfänger und Informationsspeicher. Der Einfluss der Herzfrequenz auf die Gehirnströme anderer Menschen durch bloßen Körperkontakt macht die Leistungskraft des Herzens für die Informationsübermittlung auf eindrucksvolle Weise anschaulich. Diese appelliert nicht zuletzt an die Eigenverantwortlichkeit des Menschen, welche in der Bewusstwerdung seines individuellen „Strahlenpotentials“ durch das Herz liegt. Die im Herzen generierten Gefühle wie Liebe, Mitgefühl und Wertschätzung können Einfluss auf die Gedankenwelt nehmen. In der Bindungsenergetik sollen sowohl diese als auch deren Übertragungsfähigkeit zu didaktisch-kommunikativen Zwecken genutzt werden. In Kapitel 4 wird der Nutzen des Herzens als Kraft- und Informationsquelle herausgearbeitet, wobei das Auflegen der Hand auf die Brust ins Zentrum der Übertragung gerückt wird. Die Bindungsenergetik als eine neue Form der Therapie wurde wissenschaftlich noch nicht auf Effektivität und Nutzbarkeit hin überprüft, sondern basiert bis dato einzig auf Erfahrungswerten. Mit der vorgestellten Studie zur Herzpulsaufnahme und Herzfunktionsstärkung wurde ein erster Schritt zur systematischen Datenerfassung bezüglich des emotionalen und kommunikativen

Einflusses des Herzens unternommen. Alle Mitglieder der Probandengruppe waren in der Lage den Herzpuls wahrzunehmen und berichteten von positiven Wirkungen auf die Beziehung zu sich selbst und den jeweiligen Arbeitspartnern. Es hat sich weiter gezeigt, dass die Intervention der Herzfunktionsstärkung nicht nur im therapeutischen Setting, sondern auch als Übung zur allgemeinen Stärkung der Befindlichkeit eingesetzt werden kann. Den Blick nach vorne gerichtet, könnten Übungen dieser Art an allen Schnittstellen der Kommunikation eine hilfreiche Position übernehmen, sei es im Rahmen der Kontaktaufnahme oder -etablierung. Für die Bindungsenergetik ist es daher von großer Bedeutung, Studien dieser Art unter Berücksichtigung der Vorgaben der quantitativen und qualitativen Sozialforschung zu etablieren, um Ergebnissen und Rückschlüssen eine Allgemeingültigkeit zu verleihen. In der Auseinandersetzung mit der Bindungstheorie und der Gehirnforschung von Gerald Hüther ist mir deutlich geworden wie Bezugspersonen und das soziale Umfeld den Menschen formen und prägen und wie aus Mängeln im Bindungsgeschehen, wie es Munzel postuliert, psychische Erkrankungen entstehen können. Damit wird deutlich wie wichtig es für Kinder ist, in einer sicheren und liebevollen Verbindung aufzuwachsen. Ich erachte es für sinnvoll, dass die Bindungsenergetik als psychotherapeutische Methode bekannter wird, weil der Aufbau einer Herzverbindung Möglichkeiten in der Therapie schafft, die es in keiner anderen Methode gibt. Sich auf sein Herz zu beziehen, Kraft- und Informationen aus dem Herzen zu erhalten und diesen zu folgen ist meiner Meinung nach ein Zugewinn an Selbstbestimmtheit und Eigenständigkeit. In der Entwicklung der Herzbeziehung steht die Potenz sich selbst kennen zu lernen wie und wer man ist, im Herzen findet sich das Selbst (die Persönlichkeit) des Menschen unabhängig davon, wovon man geprägt worden ist.

7. Literaturverzeichnis

Die Bibel. *Altes und Neues Testament.*(1980). Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.

Bierbach, E. (Hrsg.). (2000). *Naturheilpraxis –Heute, Lehrbuch und Atlas.* München und Jena: Urban & Fischer Verlag.

Bowlby, J. (2001). *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung.* München: Ernst Reinhardt Verlag.

Brisch, K.H. (2000). Von der Bindungstheorie zur Bindungstherapie. In: Endres, M. & Hauser, S. (Hrsg.): *Bindungstheorie in der Psychotherapie.* München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 81-89.

Bunzel, B. (1992). Does Changing the Heart Mean Changing the Personality? In: Pearsall, P. (1999). *Heilung aus dem Herzen: Die Körper – Seele – Verbindung und die Entdeckung der Lebensenergie.* München: Goldmann Verlag, S. 156-158.

Childre, D. & Martin, H. (2000). *Die HerzIntelligenz – Methode: Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven.* Kirchzarten bei Freiburg: VAK-Verlag. Urban & Fischer.

Dorner, M. (2000). Die Eltern der Bindungstheorie: Biographisches zu John Bowlby und Mary Ainsworth. In: Endres, M. & Hauser, S. (Hrsg.). *Bindungstheorie in der Psychotherapie.* München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 18-37.

Endres, M. & Hauser, S. (2000). Bindungstheorie und Entwicklungspsychologie-einführende Anmerkungen. In: Endres, M. & Hauser, S. (Hrsg.). *Bindungstheorie in der Psychotherapie.* München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 9-17.

Grossmann, K. (2000). Praktische Anwendungen der Bindungstheorie. In: Endres, M. & Hauser, S. (Hrsg.). *Bindungstheorie in der Psychotherapie.* München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 54-79.

Høystad, O.M. (2006). *Kulturgeschichte des Herzens: Von der Antike bis zur Gegenwart.* Köln, Weimar, Berlin: Böhlau Verlag.

Hüther, G. (2002). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, G. (1997). *Biologie der Angst.* Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

McCraty, R., Atkinson, M., Tiller, W.A., u.a. (1995). The effects of emotions on short-term heart rate variability using power spectrum analysis. In: *American Journal of Cardiology*, (76), S. 1089-1093.

McCraty, R. Atkinson, M., Tomasio, D., Tiller, W. (1998). The electricity of touch: Detection and measurement of cardiac energy exchange between people. In: Pribram, K. (Hrsg.), *Brain and Values: Is a Biological Science of Values Possible?*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associate, S. 359-379.

Motz, J. (1993). Everyone an Energy Healer. In: Pearsall, P. (1999). *Heilung aus dem Herzen: Die Körper – Seele – Verbindung und die Entdeckung der Lebensenergie*. München: Goldmann Verlag, S. 87-88.

Munzel, M. (2010) Team. Michael Munzel.
<http://www.bindungsenergetik.de/munzelmichael.php?navid=17>
25.6.2010.

Munzel, M. (2009). *In besseren Kreisen: Über Herzkreisläufe, Teufelskreise und die bindungsenergetische Psychotherapie*. Bremen: Doris Maria Schweigstill Verlag.

Munzel, M. (2007). Der bindungsenergetische Blick auf Hüthers „Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“. Unveröffentlichtes Ausbildungsmaterial.

Netter, F. (2001). *NETTERs Innere Medizin*. Stuttgart: Thieme Verlag.

Pearsall, P. (1999). *Heilung aus dem Herzen: Die Körper – Seele – Verbindung und die Entdeckung der Lebensenergie*. München: Goldmann Verlag.

Servan-Schreiber, D. (2006). *Die neue Medizin der Emotionen*. München: Goldmann Verlag.

Tiller, W. McCrathy, R. Atkinson, M.(1996). Cardiac coherence: A new, noninvasive measuer of autonomic nervous system order. In: *Alternative Therapies in Health and Medicine* (2), S.52-65.