

HerzSelbstIntelligenz®

Ein neues Paradigma für den individuellen Wachstumsprozess und die psychologische und psychotherapeutische Arbeit

Intention dieses Artikels ist es auf die Existenz der HerzSelbstIntelligenz® aufmerksam zu machen, und die wichtigsten bisher in Theorie und Praxis gewonnenen Erkenntnisse über dieses innewohnende menschliche Potential aufzuzeigen. Um das eigene Wachstumspotential voll entfalten zu können, ist psychologisches Wissen über die Möglichkeiten der Psyche erforderlich, das über die Persönlichkeit hinausgeht und das Potential des



Herzens und das Selbst mit einbezieht. Daraus ergibt sich ein neues Paradigma für den psychologischen und psychotherapeutischen Wachstumsprozess.

Das menschliche Herz ist das zentralste und vitalste Organ im menschlichen Körper. Von ihm geht der Lebenspuls aus. Darüber hinaus ist es das energetische und körperliche Zentrum unseres individuellen Seins und verfügt über eine eigene lebengebende Intelligenz und Gedächtnisstruktur. Wie kann man in Verbindung mit dieser Intelligenz und dem innewohnenden Potential kommen?

In den letzten vierzig Jahren wurden neue Erkenntnisse über das Herz gewonnen. Zum einen durch Forschungen der Neurokardiologie, zum anderen durch Forschungen und praktische Erfahrungen und Beobachtungen in der transpersonalen psychologischen und psychotherapeutischen Arbeit, die auch eine Methode entwickelt hat, mit dem innewohnenden Potential in Verbindung zu kommen.

Forschungsergebnisse der Neurokardiologie

Dank der neueren technischen Entwicklung ist es möglich, die Bedeutung des Herzens und seiner Kommunikation auf wissenschaftlicher Basis zu

untersuchen. Einer der Pioniere der Neurokardiologie Dr. J. Armour entwickelte nach ausgedehnten Forschungen das Konzept eines funktionellen „Herzgehirns“. Er zeigte auf, dass das Herz ein eigenes intrinsisches Nervensystem besitzt, das unabhängig vom Gehirn oder dem Nervensystem arbeitet. Komplexe Ganglien empfangen Botschaften direkt aus dem Herzen und übertragen sie. Über diese intrinsischen Herzganglien werden auch Botschaften aus dem Gehirn und anderen Verarbeitungszentren empfangen und über das Herz 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 kann das Herz die Neurotransmitter Noradrenalin und Dopamin bilden und ausschütten, von denen man einmal dachte, dass sie nur von Neuronen im Gehirn und in Ganglien außerhalb des Herzens gebildet werden können.

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 weitaus stärkste und umfassendste rhythmische elektromagnetische Feld des menschlichen Körpers besitzt. Das Herz sendet fortwährend Signale mit einem bestimmten Muster aus, welche die Organ- und Zelltätigkeit im ganzen Körper regulieren. Seine Impulse informieren 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. Dr. Paul Pearsall ein Arzt und Experte für Psychoneuroimmunologie und Kardiologie, der 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, zeigt 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 darüber hinaus die Erfahrungen eines Kindes, das ein Herz implantiert bekommen hatte von einem Mädchen, das ermordet worden war. Weder das Kind, das dieses Herz implantiert bekommen hatte, 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.

Transpersonale Psychologie

Transpersonal kann man sehen als durch die Persönlichkeit, die Maske hindurch zum Unterliegenden. Das kann das „Selbst“, Innerste und Tiefste beinhalten und auch gleichzeitig das eingebettet Sein im Ganzen (Margret Rueffler 2015). Die Transpersonale Psychologie baut auf der traditionellen Psychologie auf und eröffnet zusätzlich andere tiefere Bewusstseinsdimensionen. So erforscht sie z.B. Erfahrungen mit verschiedenen Bewusstseinsstadien in der Meditation. Sie beschäftigt sich mit dem Studium des höchsten menschlichen Potentials. Die transpersonalen Psychologen entwickelten ein Interesse an der Verbindung von Praktiken östlicher Bewusstseinsdisziplinen und westlichen empirischen Forschungsmethoden (Vaughan F., 1988). Anfang des 20. Jahrhunderts wurde dieser Wissenschaftsbereich vor allem durch die Wegbereiter Carl Jung und Assagioli (beides Schüler Freuds) und Abraham Maslow entwickelt. In den 80er Jahren war Margret Rueffler eine der ersten, die einen Doktor in transpersonaler Psychologie in den USA erlangte.

Ergebnisse der transpersonalen psychologischen Forschung und Praxis

Die transpersonale Psychologin, Psychotherapeutin und Akupunkturistin Dr. Margret Rueffler entwickelte in ihrer mehr als vierzigjährigen internationalen Praxis und Forschung in der psychotherapeutischen und projektorientierten Arbeit und Ausbildung die Theorie und Methode HerzSelbstIntelligenz®. Die transpersonale Perspektive bezieht die innere Tiefe des Menschen mit ein. Dieses höchste, tiefste, innerste Selbst des Menschen, wird in seiner zentralen Bedeutung für den therapeutischen und lebensgestaltenden Prozess erkannt und gewürdigt. Die Persönlichkeit wird als ein komplexes System von psychodynamischen Strukturen wahrgenommen, dass sich um die innere Tiefe konstituiert. Dieses System ist wiederum im Kollektiv eingebettet und beeinflusst dieses genau wie das Kollektiv auf das Persönlichkeitssystem wirkt.

Das, was durch die wissenschaftlichen Forschungen zum Herzen herausgefunden wurde, weiß Dr. Margret Rueffler schon seit vielen Jahren durch direkte Erfahrungen mit KlientInnen und TeilnehmerInnen ihrer Ausbildung. „Durch den Zugang zur HerzSelbstIntelligenz® werden die persönlichen psychologischen Muster, die das Fließen des Potentials verhindern, aufgelöst, und es werden die chemischen Interaktionen verändert, die im Gehirn und jeder Zelle stattfinden. Darüber hinaus können durch die HerzSelbstIntelligenz® die epigenetischen Zellen so beeinflusst werden, dass die viele interaktive DNA getriggert werden kann, und gleichzeitig andere DNA, die nicht mehr nötig sind, abgeschaltet werden können, um uns den Ausdruck unseres Potentials voller zu ermöglichen.“ (Margret Rueffler 2015). Die Methode und die von Margret Rueffler entwickelten konkreten Übungen erlauben systematisch über das körperliche Herz, die Verbindung zur HerzSelbstIntelligenz® aufzunehmen.

Rolle des Bewusstseins - Schulung des inneren Beobachters – Focus halten lernen

Das eigene Bewusstsein verstärkt und unterstützt die inneren Vorgänge. Da, wo man seine Aufmerksamkeit hinrichtet, entsteht Energie und Bewusstsein. Indem man lernt, den eigenen Focus aktiv zu richten und zu halten, hat man die Möglichkeit innere Vorgänge und Empfindungen zu erkennen und zu kreieren. Es kann mehr Eigenes im Bewusstsein gehalten werden und in die eigene Lebensgestaltung einfließen.

Liebevolle Annahme

Grundlage der Arbeit ist die Bereitschaft, sich selbst liebevoll und wertschätzend zuzuwenden und sich liebevoll annehmen zu lernen, so wie man ist, auch mit den Dingen, die man nicht so mag oder von denen man sich abgewendet hat. Durch Ablehnung und Abwertung von sich selbst entsteht Enge, sowohl energetisch als auch auf Gefühlsebene. Das sich Zuwenden lernen ist eine 180 Grad Drehung, die erlaubt sich selbst zu sehen und zu erkennen. Diese Zuwendung vertieft und ermöglicht den Fluss der HerzSelbstIntelligenz® und erlaubt sich selbst mehr zu lieben (Margret Rueffler 2015). Die Resonanz des Körpers und der Emotionen auf die eigene liebevolle Annahme kann im Körper gespürt werden als ein Entspannen, weicher und weiter werden, ein Pulsieren. Der innere Beobachter und die Fähigkeit den Fokus zu halten werden geschult und unterstützen und vertiefen diesen Wachstumsprozess. Das eigene Bewusstsein verstärkt und unterstützt die inneren Vorgänge.

Verbindung mit dem Lebenspuls

Die bewusste, achtsame Zuwendung der Aufmerksamkeit zum körperlichen Herzen, ermöglicht das Herz und sein lebendiges Pulsieren wahrzunehmen. Dadurch kann die eigene ursprüngliche Lebensenergie als Potential bewusst gefühlt werden. Diese Erfahrung beruhigt, entspannt, energetisiert und lässt Vertrauen wachsen.

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 ausgleichende lösende 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 neue Informationen auf die Zellebene übertragen. Neue neuronale Verknüpfungen entstehen.

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 und gegenwärtigen Erfahrungen erkennen, und die energetisch-zellulären Informationen im Körper lösen. Herausforderungen können als Wachstumschance genutzt werden.

Wesensmerkmale der Methode HerzSelbstIntelligenz®

- 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
- Liebevolle und intelligente Unterstützung für den Körper, die Sinne, die Emotionen und den Verstand mit Hilfe der HerzSelbstIntelligenz®
- Individuelle Stärkung und Unterstützung das eigene Potential zu leben

Die vermittelten Techniken erlauben systematisch die Verbindung zum Herzen und zum innersten Potential über den Körper aufzunehmen. Die Arbeitsweise ist ermächtigend und vertieft das Bewusstsein für Freude und die eigenen Wahlmöglichkeiten.

HerzSelbstIntelligenz® im Umgang mit Emotionen

Wendet man sich vom Herzen aus den Emotionen (z.B. Ärger, Trauer) zu und nimmt sie liebevoll an, kann innerlich Ruhe entstehen. Die Emotion verliert ihre Dominanz, wenn sie liebevoll angenommen wird. 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. Es wird bewusst und erfahrbar, dass man mehr ist als seine Emotionen, und dass sie in der eigenen Lebens- und Liebeskraft gehalten sind. Eine emotionale Reaktion auf aktuelle Ereignisse fällt oft stärker aus, als angemessen wäre, weil sich assoziierte emotionale Erinnerungen aus dem

limbischen System im Gehirn unbewusst anhängen. Dies kann sehr unangenehm und verwirrend sein, da es oftmals schwierig ist zu unterscheiden, welche Reaktion auf dem aktuellen Ereignis beruht, und welche von Erinnerungen ausgelöst wurde. Um herauszufinden, welche Reaktionen mit Vergangenen in Zusammenhang stehen, ist es wichtig, sich seiner vergangenen prägenden Erfahrungen bewusst zu werden, damit diese nicht unbewusst die gegenwärtigen Erfahrungen überlagern. Das Herz trägt alle Erfahrungen, und kann uns helfen Vergangenes und Belastendes zu erkennen und zu lösen. Durch das Bewusst werden und liebevolle Halten einer Verletzung können Verletzungen sich physisch und psycho-energetisch lösen. Neue neuronale Verknüpfungen können im Gehirn und im Körper entstehen durch geachtet werden, angenommen und gehalten sein und sich ausdrücken dürfen. So vollzieht sich ein organischer Wachstumsprozess, der das eigene Potential entfaltet, und der ermöglicht, die eigene Qualität und 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 unbewusst durch Existenz-Angst begrenzt und überlagert. In Verbindung mit der HerzSelbstIntelligenz®, gehalten im inneren Raum, kann Vertrauen wachsen und neue Perspektiven öffnen sich. 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 freier 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 und unterstützt im Alltag. In dieser inneren Verbindung fällt es



leichter etwas Neues zu wagen und Herausforderungen zu begegnen. 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, und frei zu wählen. Über das Herz kann Zugang zu der tiefen Intelligenz und Weisheit gefunden werden, welche die Qualität des Lebens unterstützt. Es koordiniert alle Informationen über die jeweilige Situation und die Möglichkeiten des Menschen auf körperlicher, emotionaler, mentaler und energetischer Ebene und zeigt 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 erfahren. Das Vertrauen in das eigene Herz und sich selbst kann wachsen.

Qualität wählen, Gestaltungsmöglichkeiten und Freudebewusstsein entfalten

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. Jeder Mensch hat die Möglichkeit in sich, sein eigenes Leben und Empfinden zu wählen. Und damit ist hier nicht gemeint, sich etwas vorzustellen oder Affirmationen zu denken. **Man kann wählen, sich mit dem Herzen und der**

inneren Tiefe zu verbinden. Die lebengebende gestaltende Kraft in sich zu spüren und das in Liebe gehalten sein, ist mit Freude verbunden. Freudebewusstsein entfaltet sich. Je bewusster man wählt, wohinein man seine Energie fließen lassen mag, und je mehr die eigenen Handlungen im Einklang mit einem Selbst sind, umso mehr vertieft sich die eigene Lebensqualität.

„Es ist ein natürlicher Ausdruck der HerzSelbstIntelligenz®, dass sie sich in Handlung umsetzen möchte. HerzSelbstIntelligenz® eröffnet den Zugang zum inneren Potential, dessen natürlicher Fluss in kreative Handlung fließt. In den letzten Jahren hat sich dieser Kreativitätsfluss stark im Respektieren des eigenen Wohls, der Gesundheit, guter Ernährung, und Veränderung des eigenen Umfeldes um dieses zu ermöglichen manifestiert. Gleichzeitig erwächst Achtung vor der Natur, den Tieren, der Erde, die uns das Leben hier ermöglicht. Oftmals sehe ich wie die Menschen ihr Arbeitsfeld verändern, Orte in der Natur aufsuchen und auch selber Gärten anlegen, um die Natur näher zu spüren. Andere wiederum engagieren sich in Gruppierungen, die eine grundlegende Veränderung unserer Lebensweise verfolgen, basierend auf den inneren Werten von Respekt, Achtung und Vertrauen. Das Herz darf wählen und der Kopf darf ausführen.“ (Margret Rueffler 2015)



HerzSelbstIntelligenz® im therapeutischen Kontext

Die psychologischen Begleiter, die in der Methode HerzSelbstIntelligenz® ausgebildet sind, haben eine mindestens fünfjährige Ausbildung und Selbsterfahrung absolviert, die einen tiefen organischen inneren Wachstumsprozess und das Verinnerlichen der HerzSelbstIntelligenz®

ermöglicht hat. Diese innere Qualität und der Focus der BegleiterInnen auf das eigene Potential und das der KlientIn überträgt sich unbewusst auf die Klientin. Durch die eigene Herzverbindung der BegleiterIn, entsteht ein therapeutisches Feld, und die Herzebene wird auch beim Gegenüber stimuliert. Es entsteht eine andere Tiefe und ein anderes Vertrauensverhältnis. Durch die innere psychische Arbeit der Begleitenden mit den eigenen Themen, eröffnet sich ein Raum für die KlientInnen mit ihren Themen zu arbeiten. Die Strukturen, die man bei sich selbst ablehnt, finden auch keinen Raum im therapeutischen Prozess der KlientInnen. Dies läuft unbewusst ab. Grundlage der Arbeit ist es, 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. Die Verbindung zum Herzen eröffnet eine andere Perspektive. Die KlientIn erfährt, dass sie mehr ist, als ihre Emotionen und Gedanken, mehr ist als ihr Körper. Sie lernt ihre Empfindungen, ihre Zentrierung und Ausgeglichenheit zu initiieren und ihre begrenzenden psychodynamischen Strukturen zu erkennen, anzunehmen und sie zu lösen.

Verfasserin: Ulrike Döring-Epe, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Dipl.Pädagogin Praxis für transpersonale Psychologie und Psychotherapie nach der Methode HerzSelbstIntelligenz® in Gießen, www.herzselbst-intelligenz.de, info@ulrike-doering-epe.de

Quellen von Dr. Margret Rueffler:

Durchs Herz zur Seele, Vom alten Paradigma ins Neue, Petersberg ISBN 3-928632-34; 1995

Unsere Rollenspiele, Stäfa Schweiz; CD „HerzSelbstIntelligenz® entfalten“ mit grundlegenden Übungen. Diese und weitere Veröffentlichungen von Dr. Margret Rueffler können über www.pppi.net erworben werden.

Rueffler Margret, unveröffentlichtes Interview Gießen 2015

weitere Quellen:

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; Vaughan, F., 1988, Transpersonal Psychology, Journal Institute of Noetic Sciences; Assagioli, R., 1988, Psychosynthese, Prinzipien, Methoden und Techniken, Adliswil, Astrologisches-Psychologisches Institut