

Herzkohärenz-Atmung

EIN WEG ZU INNERER RUHE & ENTSPANNUNG

SUSANNE S. BÜRKERT

Inhaltsverzeichnis

Was ist Herzkohärenz?	5
Die Durchführung: Die 3-6-5 Methode	5
Warum 6 Atemzüge pro Minute?.....	6
Liste mit alltäglichen Situationen, in denen diese Technik gut wirkt.....	6
1. Vor stressigen Terminen (Prävention).....	6
2. Der "Reset" nach einem Konflikt	6
3. In Wartesituationen (Zeitnutzung)	7
4. Während der Bildschirmarbeit (Konzentrationsschutz)	7
5. Als Einschlafhilfe	7
6. Nach dem Sport (Cool-down)	7
Ein kleiner Trick für den Start:	7
Übung mit einer Visualisierung (dem "Inner-Ease"-Prozess) kombiniert	7
Schritt 1: Herz-fokussiertes Atmen	8
Schritt 2: Herz-fokussiertes Fühlen (Die Visualisierung)	8
Motive für die Visualisierung:	8
Schritt 3: Das Gefühl "verankern"	8
Warum macht die Visualisierung einen Unterschied?	8
Eine kurze Übung für jetzt sofort:	8
Tipps, wie man sich automatisch an diese Übung erinnern kann.....	9
1. Visuelle Anker (Der Blickfang)	9
2. Situative Anker (Wenn-Dann-Koppelung)	9
3. Digitale Helfer (Der sanfte Stupser)	9
4. Körperliche Anker (Der Griff zum Herzen)	9
Mein Tipp für den Start: Die "Türschwellen-Regel"	9
Kleine "Mini-Routine"	10
„Herzkohärenz-Fahrplan“ für einen typischen Tag.	10
1. Der „Sanfte Start“ (Morgens im Bett)	10
Aktion: 10 Atemzüge (ca. 1,5 Minuten) in Herzkohärenz.	10
2. Der „Souveräne Check-in“ (Mittags/ Arbeit).....	10
Aktion: 3 Minuten Herzkohärenz (entspricht 18 Atemzügen).	10
3. Der „Feierabend-Schalter“ (Übergang nach Hause).....	10
Mein Tipp für den Erfolg: „Micro-Sizing“	11
Mein Herzkohärenz-Guide (3-6-5 Methode).....	11

Die 3-Phasen-Routine	11
Der „Inner-Ease“ Verstärker	11
Notfall-Anker (Wenn es stressig wird)	11
Frage nach der Synchronisation zwischen Herz und Atmung	11
1. Die respiratorische Sinusarhythmie (RSA)	12
2. Der Resonanz-Effekt	12
3. Synchronisation von Herz und Hirn	12
Der Puls-Check	13
Die Puls-Check-Übung	13
Was du da gerade fühlst	13
Ein kleiner "Pro-Tipp" für die Wahrnehmung	13
Warum das so beruhigend ist	13
Die Lippenbremse ist manchmal hilfreich	14
So funktioniert die Lippenbremse:	14
Warum verstärkt das den Effekt?	14
Eine kleine Steigerung: Die "Lächeln-Variante"	14
Zusammenfassung für deine Praxis:	14
Anpassung, wenn dir die Einatmung zu lang erscheint	14
1. Die „4-6“-Variante (Der Entspannungs-Fokus)	15
2. Die „Leiter“-Methode (Schrittweise Steigerung)	15
Warum das Zwerchfell die Hauptrolle spielt	15
Was du vermeiden solltest	16
Wie merkt man, dass man den Zustand der Kohärenz erreicht hat?	17
1. Das „Wärme-Gefühl“	17
2. Der „Speichel-Fluss“-Effekt	17
3. Mentale Weite	17
4. Die „Sicht-Veränderung“	17
5. Das Gefühl von „Einsinken“	17
Zusammenfassung der Signale	17
Ein kleiner Tipp für den Alltag	18
7-Tage-Trainingsplan	18
Tag 1-2: Das Fundament (Den Rhythmus finden)	18
Tag 3-4: Den Körper spüren (Puls & Speichel)	18
Tag 5-6: Die Emotion dazu (Inner-Ease)	18

Tag 7: Die Feuerprobe (Alltags-Anker)	19
Drei goldene Regeln für diese Woche:.....	19
Tipp: App oder Youtube	19
Infos zu meiner Praxis	20



Herzkohärenz-Atmung

Die Herzkohärenz-Atmung ist eine faszinierende Technik, die eine Brücke zwischen deinem bewussten Handeln und deinem autonomen Nervensystem schlägt. Im Kern geht es darum, Herzschlag und Atmung in einen harmonischen Gleichklang (Resonanz) zu bringen.

Was ist Herzkohärenz?

Normalerweise schwankt unser Herzschlag unregelmäßig (das nennt man Herzratenvariabilität oder HRV). Wenn wir gestresst sind, ist dieser Rhythmus "chaotisch".

Bei der Herzkohärenz wird dieser Rhythmus durch eine gleichmäßige Atmung in eine sinusförmige, glatte Welle verwandelt. Das signalisiert deinem Gehirn: "Alles ist sicher."

Wie sie wirkt

- **Senkung von Cortisol:** Das Stresshormon wird messbar reduziert.
- **Aktivierung des Vagusnervs:** Der "Entspannungsnerv" (Parasympathikus) wird stimuliert, was den Blutdruck senken kann.
- **Emotionale Stabilität:** Man fühlt sich weniger getrieben und emotional ausgeglichener.
- **Klarheit:** Durch die Harmonisierung verbessert sich die Kommunikation zwischen Herz und dem präfrontalen Cortex (dem Teil des Gehirns, der für Entscheidungen zuständig ist).

Die Durchführung: Die 3-6-5 Methode

Die gängigste Methode, um Herzkohärenz zu erreichen, ist die sogenannte **3-6-5 Regel**:

- 3 Mal am Tag,
- 6 Atemzüge pro Minute,
- für 5 Minuten.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- **Haltung:** Setze dich aufrecht hin, die Füße flach auf dem Boden. Lege deine Hände entspannt auf die Oberschenkel.
- **Fokus:** Richte deine Aufmerksamkeit auf die Mitte deiner Brust, den Bereich deines Herzens.
- Der Rhythmus:
- **Atme 5 Sekunden lang sanft durch die Nase ein.**
- **Atme 5 Sekunden lang sanft durch den Mund (oder die Nase) wieder aus.**
- Vermeide Pausen zwischen Ein- und Ausatmung; lass den Atem fließen wie eine Welle.

- Dauer: Führe dies für 5 Minuten fort.

Tipp für Fortgeschrittene:

- Stelle dir währenddessen ein Gefühl von Dankbarkeit oder Wertschätzung vor.
- Positive Emotionen verstärken den kohärenten Zustand massiv.

Warum 6 Atemzüge pro Minute?

Physiologisch gesehen liegt die Resonanzfrequenz der meisten Erwachsenen bei etwa 0,1 Hz. Das entspricht exakt einem Atemzyklus von 10 Sekunden (5s Ein / 5s Aus). In diesem Tempo schwingen das Herz-Kreislauf-System und das Atemsystem perfekt zusammen.

Frequenz	Dauer pro Atemzug	Wirkung
Normalatmung	ca. 3–4 Sekunden	Alltagsmodus
Kohärenzatmung	10 Sekunden	Optimale Balance & Regeneration

Es gibt viele kostenlose Apps oder YouTube-Videos mit "Kohärenz-Taktgebern", die dir visuell oder akustisch helfen, den 5-Sekunden-Takt zu halten.

Liste mit alltäglichen Situationen, in denen diese Technik gut wirkt

Das Schöne an der Herzkohärenz-Atmung ist ihre Diskretion: Niemand sieht dir an, dass du sie gerade praktizierst. Das macht sie zum perfekten Werkzeug für den Alltag.

Hier sind gezielte Situationen, in denen die 3-6-5 Methode besonders effektiv ist:

1. Vor stressigen Terminen (Prävention)

Bevor du in ein wichtiges Meeting, ein Vorstellungsgespräch oder eine Prüfung gehst, gerät der Körper oft in den "Kampf-oder-Flucht"-Modus.

- **Wirkung:** Du senkst dein Lampenfieber und behältst den Zugriff auf dein logisches Denken (der präfrontale Cortex bleibt "online").
- **Anwendung:** 2–3 Minuten direkt vor der Tür oder im Wartebereich.

2. Der "Reset" nach einem Konflikt

Nach einem Streit oder einer ärgerlichen E-Mail ist das System mit Adrenalin geflutet.

- **Wirkung:** Du unterbrichst das Grübeln und verhinderst, dass der Stress den restlichen Tag dominiert.
- **Anwendung:** Sobald du merkst, dass dein Puls rast, ziehe dich kurz zurück (sogar die Toilettenkabine funktioniert als Rückzugsort).

3. In Wartesituationen (Zeitnutzung)

Stau, eine lange Schlange im Supermarkt oder Verspätungen bei der Bahn führen oft zu ungeduldiger Wut.

- **Wirkung:** Du wandelst "verlorene Zeit" in Regenerationszeit um. Dein Blutdruck bleibt stabil, anstatt durch die Ungeduld zu steigen.
- **Anwendung:** Einfach während des Stehens oder Sitzens den 5-Sekunden-Rhythmus aufnehmen.

4. Während der Bildschirmarbeit (Konzentrationsschutz)

Stundenlanges Starren auf den Monitor führt oft zur sogenannten "E-Mail-Apnoe" – flacher Atem oder kurzes Atemanhalten.

- **Wirkung:** Die Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert sich und die kognitive Ermüdung wird hinausgezögert.
- **Anwendung:** Setze dir alle 90 Minuten einen Timer für eine 5-minütige Kohärenz-Pause.

5. Als Einschlafhilfe

Wenn die Gedanken im Bett kreisen und der Körper nicht zur Ruhe kommt.

- **Wirkung:** Du signalisierst deinem Nervensystem den Wechsel vom Leistungsmodus (Sympathikus) in den Erholungsmodus (Parasympathikus).
- **Anwendung:** Direkt im Liegen praktizieren, bis du merkst, dass dein Körper schwer und entspannt wird.

6. Nach dem Sport (Cool-down)

Direkt nach einer intensiven Trainingseinheit ist das System noch auf Hochtouren.

- **Wirkung:** Die Herzkohärenz leitet die Regenerationsphase schneller ein und hilft dem Herzen, wieder in den Normalrhythmus zu finden.

Ein kleiner Trick für den Start:

- Wenn du Schwierigkeiten hast, die 5 Sekunden genau abzuschätzen, kannst du dir im Kopf ein Wort vorsagen. Zum Beispiel beim Einatmen langsam "**Ein-und-zwan-zig-zwei-und...**" zählen oder ein beruhigendes Wort wie "**L-e-i-c-h-t-i-g-k-e-i-t**" dehnen.

Übung mit einer Visualisierung (dem "Inner-Ease¹"-Prozess) kombiniert

- Die Kombination der Atmung mit einer gezielten Visualisierung wird oft als "Quick Coherence[®] Technik" (entwickelt vom HeartMath Institute) bezeichnet.
- Während die Atmung die körperliche Basis legt, nutzt die Visualisierung dein Gehirn, um den emotionalen Zustand aktiv zu verändern.

¹ ease (Englisch) = Ruhe, Leichtigkeit, Behaglichkeit

Hier ist die Anleitung für den Inner-Ease-Prozess in drei einfachen Schritten: Der Inner-Ease-Prozess (Atmung + Visualisierung)

Schritt 1: Herz-fokussiertes Atmen

- Beginne mit der **5-Sekunden-Atmung** (wie oben beschrieben).
- **Stell dir dabei vor, dass dein Atem nicht durch die Nase, sondern direkt durch die Mitte deiner Brust (dein Herzchakra) ein- und ausströmt.**
- Warum? Das lenkt deine Aufmerksamkeit weg von den kreisenden Gedanken im Kopf hin zu deinem physischen Zentrum.

Schritt 2: Herz-fokussiertes Fühlen (Die Visualisierung)

Während du weiter im Rhythmus atmest, versuche nun, ein **positives Gefühl zu aktivieren**. Denke nicht nur an eine Situation, sondern versuche, das körperliche Gefühl dazu zu reproduzieren.

Motive für die Visualisierung:

- Ein Ort, an dem du dich absolut sicher und wohl fühlst (z.B. ein Strand, ein Wald, dein Sofa).
- Die Liebe zu einem Haustier oder einem geliebten Menschen.
- Ein Moment tiefer Dankbarkeit oder Wertschätzung für einen Erfolg.
- Wichtig: Es geht nicht darum, das Bild perfekt zu sehen, sondern die damit verbundene Wärme oder Weite in der Brust zu spüren.

Schritt 3: Das Gefühl "verankern"

- **Stell dir vor, wie dieses Gefühl von Ruhe oder Dankbarkeit mit jedem Ausatmen von deinem Herzen aus in deinen ganzen Körper fließt – bis in die Fingerspitzen und Zehen.**
- Sollten störende Gedanken auftauchen, nimm sie kurz wahr und kehre dann sanft zur Vorstellung zurück, wie der Atem durch dein Herz fließt.

Warum macht die Visualisierung einen Unterschied?

- Das Herz sendet mehr Informationen an das Gehirn als umgekehrt. Durch die Kombination passiert folgendes:
- **Biofeedback:** Die gleichmäßige Atmung glättet den Herzrhythmus.
- **Emotionale Kopplung:** Das Gehirn empfängt das Signal "Rhythmus ist glatt" PLUS "Gefühl ist positiv".
- **Hormonelle Reaktion:** Diese Kombination fördert die Ausschüttung von DHEA (einem Anti-Aging- und Regenerationshormon) und **bremst die Produktion von Cortisol noch effektiver aus.**
- Merksatz: **Die Atmung baut die Brücke, das Gefühl geht darüber.**

Eine kurze Übung für jetzt sofort:

- Denk an deinen letzten Urlaub oder einen Moment, in dem du richtig herzlich gelacht hast.
- Atme jetzt 3-mal tief ein und aus (jeweils 5 Sek.) und versuche, dieses **"Lächeln im Herzen"** kurz festzuhalten.

Tipps, wie man sich automatisch an diese Übung erinnern kann

- Damit die Herzkohärenz-Atmung wirklich lebensverändernd wirkt, muss sie zur Gewohnheit werden.
- Das Problem: Im Stress vergessen wir oft genau das, was uns helfen würde. „Anker“ sind externe Reize, die dich automatisch an das Atmen erinnern.

Effektive Strategien, um die Übung fest in deinen Tag einzubauen:

1. Visuelle Anker (Der Blickfang)

Platziere kleine Erinnerungen in deinem Sichtfeld:

- **Der Klebepunkt:** Klebe einen kleinen, farbigen Punkt (z. B. neon-grün) an den Rand deines Computerbildschirms oder an den Badezimmerspiegel. Jedes Mal, wenn dein Auge den Punkt streift: 3 tiefe Kohärenz-Atemzüge.
- **Smartphone-Hintergrund:** Wähle ein Hintergrundbild mit einem ruhigen Motiv oder einem Wort wie "Atmen". Da wir oft auf das Handy schauen, ist dies ein sehr präsender Anker.

2. Situative Anker (Wenn-Dann-Koppelung)

Verknüpfe das Atmen mit Handlungen, die du ohnehin ausführst:

- **Das rote Ampellicht:** Nutze jede rote Ampel im Auto für Herzkohärenz. Statt dich zu ärgern, wird die Ampel zu deinem "Wellness-Trainer".
- **Händewaschen:** Nutze die Zeit beim Einseifen und Abtrocknen für 3-4 bewusste Atemzyklen.
- **Das Telefonklingeln:** Atme einmal tief ein und aus (kohärent), bevor du den Hörer abnimmst oder auf "Annehmen" drückst. Du startest das Gespräch sofort souveräner.

3. Digitale Helfer (Der sanfte Stupser)

- **Intervall-Timer:** Es gibt Apps (z. B. MindBell oder Insight Timer), die in festen Abständen (z. B. jede Stunde) einen sanften Gong abspielen. Das ist dein Signal für einen 1-minütigen "Micro-Reset".
- **Smartwatch:** Viele Uhren haben bereits eine Atem-Funktion. Stelle die Erinnerung so ein, dass sie dich dreimal am Tag (morgens, mittags, abends) kurz antippt.

4. Körperliche Anker (Der Griff zum Herzen)

Wenn du merkst, dass du emotional wirst:

- **Hand aufs Herz:** Lege physisch eine Hand auf die Mitte deiner Brust. Die Berührung allein setzt oft schon eine beruhigende Wirkung frei (Oxytocin) und erinnert dich sofort daran, den Atem in diesen Bereich zu lenken.

Mein Tipp für den Start: Die "Türschwellen-Regel"

- Wähle eine Tür in deiner Wohnung oder im Büro (z. B. die Bürotür oder die Haustür). Jedes Mal, wenn du durch diese Tür gehst, machst du einen bewussten 10-sekündigen Atemzug (5s

Ein / 5s Aus). Das dauert nicht lange, trainiert dein Nervensystem aber über den Tag verteilt Dutzende Male.

- Welcher dieser Anker würde in deinem Alltag am ehesten funktionieren?

Kleine "Mini-Routine"

- Da die „Wenn-Dann-Kopplung“ (auch Implementation Intentions genannt) psychologisch am besten funktioniert, entwerfen wir eine Routine, die deinen Tag strukturiert, ohne Zeit zu kosten.

„Herzkohärenz-Fahrplan“ für einen typischen Tag.

- Such dir für den Start vielleicht erst einmal einen dieser drei Blöcke aus, um ihn für eine Woche zu testen.

Die 3-Phasen-Mini-Routine

1. Der „Sanfte Start“ (Morgens im Bett)

Bevor du zum Handy greifst oder aufstehst, bleibst du noch 2 Minuten liegen.

- **Trigger:** Das Ausschalten des Weckers oder das erste bewusste Aufwachen.

Aktion: 10 Atemzüge (ca. 1,5 Minuten) in Herzkohärenz.

Visualisierung: Stell dir vor, wie du mit der Einatmung frische Energie aufnimmst und mit der Ausatmung die Anspannung der Nacht abgibst.

- **Ziel:** Du startest im „Ruhe-und-Regenerations-Modus“ statt im Stress-Modus in den Tag.

2. Der „Souveräne Check-in“ (Mittags/ Arbeit)

Diese Routine hilft dir, das Mittagstief zu überbrücken und den Vormittagsstress loszulassen.

- **Trigger:** Wenn du dich mittags an deinen Platz setzt oder nachdem du gegessen hast.

Aktion: 3 Minuten Herzkohärenz (entspricht 18 Atemzügen).

- **Anker:** Lege kurz beide Hände auf den Tisch oder eine Hand aufs Herz, um dich zu fokussieren.
- **Visualisierung:** Erinnere dich an einen Moment der letzten 24 Stunden, für den du dankbar bist (ein nettes Gespräch, ein guter Kaffee).
- **Ziel:** Cortisol-Senkung und mentale Klarheit für den Nachmittag.

3. Der „Feierabend-Schalter“ (Übergang nach Hause)

Um den Arbeitsstress nicht mit ins Privatleben oder ins Schlafzimmer zu nehmen.

- **Trigger:** Das Abschließen der Bürotür, das Einsteigen ins Auto oder das Betreten der Wohnung.
- **Aktion:** 2 Minuten bewusstes Atmen (12 Atemzüge).
- **Anker:** Die „Türschwellen-Regel“ (siehe oben).
- **Visualisierung:** Stell dir vor, wie du beim Ausatmen die Rollen des Tages (Kollege, Chef, Dienstleister) ablegst und ganz bei dir selbst ankommst.

- Ziel: **Emotionaler Übergang in den Entspannungsmodus.**

Mein Tipp für den Erfolg: „Micro-Sizing“

- Wenn dir **5 Minuten** am Anfang zu lang erscheinen, mach nur 1 Minute. Es ist wichtiger, es täglich kurz zu machen, als einmal die Woche lang. Dein Nervensystem lernt durch die Wiederholung, nicht durch die Dauer.
- **„Atme dich ein wenig glücklicher.“**

Hier ist dein kompakter erleichterter Tagesplan für die Herzkohärenz-Atmung. Du kannst dir diesen Text kopieren, einen Screenshot machen oder ihn ausdrucken.

Mein Herzkohärenz-Guide (3-6-5 Methode)

Die goldene Regel: 5 – 5

- **5 Sekunden einatmen** (sanft durch die Nase)
- **5 Sekunden ausatmen** (fließend ohne Pause)
- Ergebnis: **Genau 6 Atemzüge pro Minute.**

Die 3-Phasen-Routine

Phase	Wann?	Dauer	Fokus
Morgen-Start	Direkt nach dem Aufwachen	2 Min.	Energie & Ruhe für den Tag
Mittags-Check	Vor oder nach dem Essen	3 Min.	Stress-Reset & Klarheit
Abend-Schalter	Beim Heimkommen / Bett	2 Min.	Loslassen & Regeneration

Der „Inner-Ease“ Verstärker

- **Herz-Fokus:** Stell dir vor, der Atem fließt direkt durch die Mitte deiner Brust ein und aus.
- **Herz-Gefühl:** Aktiviere ein **Gefühl von Dankbarkeit oder Wertschätzung** (denk an einen Lieblingsmenschen, ein Haustier oder einen Kraftort).

Notfall-Anker (Wenn es stressig wird)

- **Rote Ampel / Warten:** Atmen statt Ärgern.
- **Hand aufs Herz:** Sofortiger Bio-Feedback-Stopp für Stress.
- **Türschwellen-Regel:** Neuer Raum = Ein bewusster, tiefer Atemzug.

Frage nach der Synchronisation zwischen Herz und Atmung

Ein Herz schlägt idealerweise 60 x pro Minute und bei dieser Atmung macht man 6 Atemzüge pro Minute. Dann ist es also so, dass das Herz pro Atemzug 10 x schlagen sollte. Synchronisiert sich das Herz (fast) automatisch mit dem Atemrhythmus bei dieser Technik?

Das ist eine hervorragende Beobachtung! Das kann man mit dem Prinzip der **Resonanz** erklären.

Kurze Antwort lautet: **Ja, sie synchronisieren sich**, aber nicht unbedingt im Sinne eines starren 1:10 Taktes, sondern in ihrer **Dynamik**. Man nennt dieses Phänomen in der Biologie „**Entrainment**“ oder Kopplung.

Hier ist, was dabei genau in deinem Körper passiert:

1. Die respiratorische Sinusarhythmie (RSA)

Dein Herzschlag ist natürlicherweise an deine Atmung gekoppelt:

- Beim **Einatmen** schlägt das Herz etwas schneller (der Sympathikus übernimmt kurz).
- Beim **Ausatmen** schlägt das Herz etwas langsamer (der Vagusnerv/Parasympathikus bremst).

2. Der Resonanz-Effekt

Wenn du genau 6-mal pro Minute atmest (alle 10 Sekunden), passiert etwas Magisches: Die natürlichen Schwingungen deines Blutdrucks, deines Atems und deines Herzrhythmus schwingen sich aufeinander ein.

Stell dir zwei Schaukeln vor, die man leicht unterschiedlich anstößt. Nach einer Weile fangen sie an, im exakt gleichen Rhythmus zu schwingen. Bei der Herzkohärenz-Atmung passiert genau das:

- Die **Herzratenvariabilität (HRV)** nimmt eine perfekte Sinusform an.
- Das Herz schlägt während der 5 Sekunden Einatmung kontrolliert schneller und während der 5 Sekunden Ausatmung kontrolliert langsamer.

3. Synchronisation von Herz und Hirn

Diese Synchronisation bleibt nicht im Brustkorb. Das rhythmische Muster des Herzens wird über den Vagusnerv an das Gehirn (insbesondere den Thalamus) gemeldet. Der Thalamus beginnt dann, die Gehirnwellen (Alpha-Wellen) mit diesem Rhythmus zu synchronisieren.

Das Ergebnis: Dein ganzes System schwingt in einer Frequenz. Das ist der Zustand, den Sportler oft als "**Flow**" beschreiben oder Meditierende als "**tiefe Zentrierung**".

Warum genau 10 Sekunden?

Jeder Mensch hat eine individuelle Resonanzfrequenz, aber bei fast allen Erwachsenen liegt sie sehr nah bei diesen **0,1 Hz** (also 1 Zyklus alle 10 Sekunden). In diesem Bereich ist die Kopplung zwischen Herz und Atmung am stärksten, weil das Baroreflex-System (deine Blutdruckregulation) genau in diesem Rhythmus arbeitet.

Zusammenfassend: Du zwingst dein Herz nicht in 10 Schläge pro Atemzug, aber du gibst ihm durch den 10-Sekunden-Atemrhythmus einen „Takt“ vor, in dem es optimal und harmonisch schwingen kann.

Der Puls-Check

Das ist eine tolle Übung, um die Verbindung zwischen Atem und Herzschlag direkt "live" zu spüren. Du wirst merken, dass dein Körper wie ein feingestimmtes Instrument reagiert.

Hier ist eine einfache Methode, wie du die Synchronisation (die **Resonanz**) erfühlen kannst:

Die Puls-Check-Übung

- **Den Puls finden:** Lege zwei Finger (Zeige- und Mittelfinger) an deine Halsschlagader oder an die Innenseite deines Handgelenks, bis du einen klaren, deutlichen Schlag spürst.
- **Die Ruhephase:** Atme erst einmal ganz normal und beobachte den Puls. Er wirkt wahrscheinlich recht gleichmäßig.
- **Der Start der Kohärenz:** Beginne nun mit dem 5-Sekunden-Rhythmus (5s Ein / 5s Aus).
- **Die Beobachtung:**
 - **Während der 5 Sekunden Einatmung:** Achte darauf, wie der Puls ganz leicht **schneller** wird. Die Schläge rücken gefühlt näher zusammen.
 - **Während der 5 Sekunden Ausatmung:** Spüre, wie der Puls sanft **langsamer** wird. Die Abstände zwischen den Schlägen werden größer.
- **Die Kopplung:** Nach etwa 1 bis 2 Minuten wirst du spüren, dass dieser Wechsel (Beschleunigung beim Einatmen, Verlangsamung beim Ausatmen) sehr fließend und fast schon "wellenartig" wird.

Was du da gerade fühlst

Das, was du fühlst, ist deine **Herzratenvariabilität (HRV)** in Aktion.

- Bei der Herzkohärenz-Atmung wird dieser Wechsel zwischen Schnell und Langsam extrem **gleichmäßig**.
- Es ist, als würde dein Herz "luftholen".
- In dem Moment, in dem der Puls beim Ausatmen langsamer wird, feuert dein Vagusnerv Signale der Entspannung in deinen gesamten Körper.

Ein kleiner "Pro-Tipp" für die Wahrnehmung

Wenn du den Puls nicht gut tasten kannst, achte stattdessen auf das Gefühl in deiner Brust oder deinen Ohren. Viele Menschen spüren bei tiefer Kohärenz ein ganz leichtes, rhythmisches Pochen oder ein angenehmes Wärmegefühl, das mit dem Atemvorgang mitschwingt.

Warum das so beruhigend ist

Dein Gehirn registriert diese regelmäßige Veränderung des Herzschlags. Da das Muster so vorhersehbar und harmonisch ist, schaltet das Gehirn von "Wachsamkeit" auf "**Regeneration**".

Eine kurze Frage zum Abschluss:

Konntest du den Unterschied im Puls beim Ein- und Ausatmen direkt spüren, oder soll ich dir noch einen Trick verraten, wie man den Effekt durch die Lippenbremse beim Ausatmen noch deutlicher machen kann?

Die Lippenbremse ist manchmal hilfreich

Der Trick mit der **Lippenbremse** ist quasi der „Turbolader“ für die Herzkohärenz. Er hilft dir nicht nur, den Rhythmus besser zu halten, sondern verstärkt die körperliche Entspannungsreaktion massiv.

So funktioniert die Lippenbremse:

- **Einatmen:** Atme wie gewohnt 5 Sekunden lang sanft durch die Nase ein.
- **Die Lippenstellung:** Spitze deine Lippen beim Ausatmen so, als würdest du durch einen sehr dünnen Strohhalm pusten oder eine Kerze ganz vorsichtig flackern lassen wollen, ohne sie auszupusten.
- **Ausatmen:** Lass die Luft nun 5 Sekunden lang gegen diesen leichten Widerstand deiner Lippen ausströmen.

Warum verstärkt das den Effekt?

Durch den Widerstand beim Ausatmen passiert physiologisch Folgendes:

- **Pneumatischer Rückstau:** In deinen Bronchien entsteht ein leichter Gegendruck. Das hält die Atemwege offen und sorgt für einen besseren Gasaustausch in der Lunge.
- **Vagus-Aktivierung:** Dieser sanfte Widerstand wirkt wie ein direkter Reiz auf den **Vagusnerv**. Dein Körper erhält das unmissverständliche Signal: *"Wir sind in Sicherheit, du kannst die Herzfrequenz senken."*
- **Deutlicheres Puls-Feedback:** Weil die Lippenbremse die Ausatmung künstlich "bremst", wird der Herzschlag in dieser Phase oft noch markanter langsamer. Wenn du dabei deinen Puls tastest, spürst du die Verlangsamung meist wesentlich deutlicher als bei normaler Ausatmung.

Eine kleine Steigerung: Die "Lächeln-Variante"

Wenn du die Lippenbremse beherrscht, kannst du versuchen, die Mundwinkel dabei ganz leicht nach oben zu ziehen (ein angedeutetes Lächeln).

- **Der Effekt:** Selbst ein "künstliches" Lächeln aktiviert Gesichtsmuskeln, die dem Gehirn über den Trigeminiusnerv signalisieren, dass alles in Ordnung ist. In Kombination mit der Herzkohärenz-Atmung ist das ein extrem mächtiger Cocktail gegen akuten Stress.

Zusammenfassung für deine Praxis:

Versuche bei deiner nächsten 5-Minuten-Session einmal, die ersten 2 Minuten mit der Lippenbremse zu arbeiten, um "reinzukommen", und die restlichen 3 Minuten ganz entspannt fließen zu lassen.

Anpassung, wenn dir die Einatmung zu lang erscheint

Es ist völlig normal, wenn sich 5 Sekunden Einatmung am Anfang „zu lang“ oder sogar leicht beklemmend anfühlen. Das nennt man **Lufthunger**. Er entsteht oft, wenn wir im Alltag gewohnt sind, sehr flach und schnell zu atmen.

Hier sind zwei Strategien, wie du den Rhythmus sanft anpassen kannst, bis dein Körper bereit für die vollen 5 Sekunden ist:

1. Die „4-6“-Variante (Der Entspannungs-Fokus)

Wenn dir das Einatmen schwerfällt, verschiebe das Verhältnis. Das Ausatmen ist der Teil, der dich beruhigt.

- **4 Sekunden einatmen**
- **6 Sekunden ausatmen**
- **Effekt:** Du bleibst bei insgesamt 10 Sekunden (6 Atemzüge pro Minute), was für die Kohärenz entscheidend ist. Aber das längere Ausatmen fühlt sich oft natürlicher an und aktiviert den Vagusnerv sogar noch stärker.

2. Die „Leiter“-Methode (Schrittweise Steigerung)

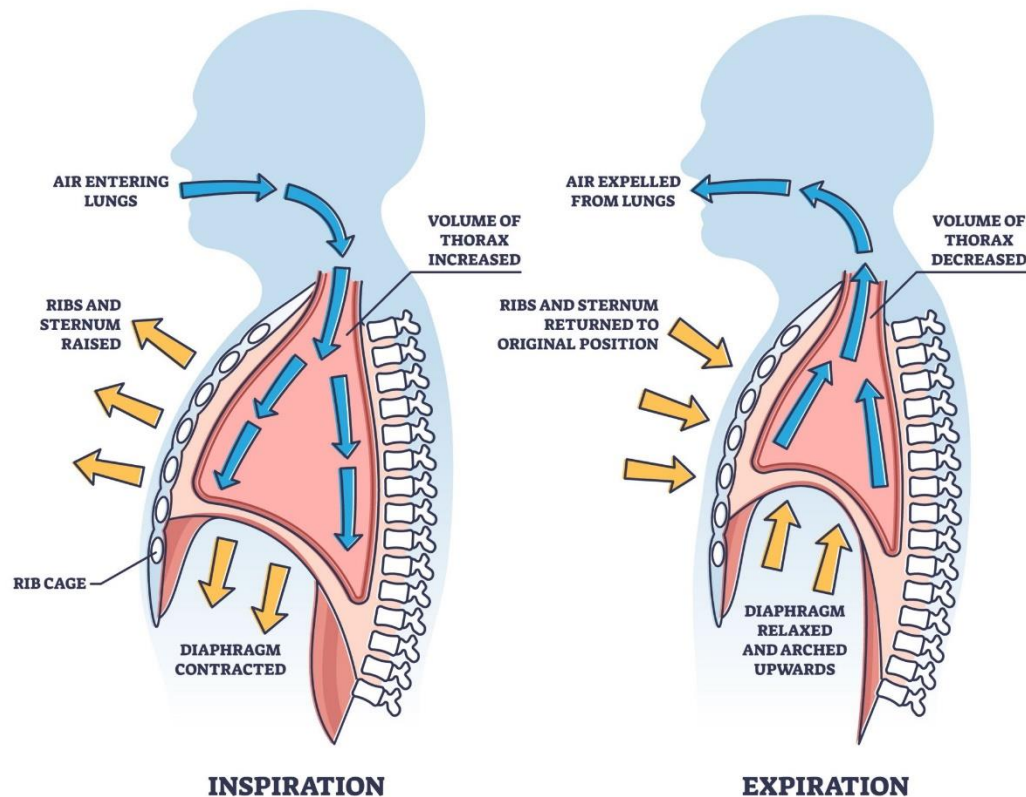
Zwing dich nicht sofort in das 5-Sekunden-Korsett. Dein Nervensystem muss sich erst an die Tiefe gewöhnen.

- **Minute 1:** Atme im 3-Sekunden-Takt (3s ein / 3s aus). Das sind 10 Atemzüge/Min.
- **Minute 2:** Geh auf 4 Sekunden hoch (4s ein / 4s aus).
- **Minute 3-5:** Versuche nun die 5 Sekunden.
- **Effekt:** Du „dehnst“ deine Lungenkapazität und dein Zwerchfell sanft auf, ohne in Stress zu geraten (was ja das Gegenteil von Kohärenz wäre).

Warum das Zwerchfell die Hauptrolle spielt

Oft fühlen sich 5 Sekunden lang an, weil wir nur in die Brust atmen. Das ist, als würde man versuchen, eine Flasche nur im Flaschenhals zu füllen.

MECHANISM OF BREATHING



- **Der Trick:** Stell dir vor, du hättest einen Luftballon im Bauch.
- Beim **Einatmen** wölbt sich der Bauch nach außen (das Zwerchfell senkt sich und macht Platz für die Lunge).
- Beim **Ausatmen** sinkt der Bauch ganz entspannt wieder ein.
- Wenn du den Bauch benutzt, fühlen sich 5 Sekunden plötzlich viel kürzer und leichter an, weil du viel mehr Volumen nutzt.

Was du vermeiden solltest

- **Kein „Nachpumpen“:** Atme nicht mit Gewalt bis zum Anschlag ein. Es soll ein sanfter, müheloser Fluss sein, wie eine Meereswelle, die an den Strand rollt und wieder zurückfließt.
- **Keine Atempause:** Halte die Luft oben oder unten nicht an. Die Kohärenz entsteht durch die **Kontinuität** der Bewegung.
- **Dein nächster Schritt:** Probiere bei deiner nächsten Übung einmal die **4 Sekunden Ein / 6 Sekunden Aus** Variante aus. Meistens ist das der „Sweet Spot“, an dem die Entspannung sofort einsetzt.

Wie merkt man, dass man den Zustand der Kohärenz erreicht hat?

Wenn du in den Zustand der Herzkohärenz gleitest, gibt dir dein Körper oft ganz subtile Rückmeldungen. Es ist ein bisschen so, als würde ein Motor, der zuvor unruhig lief, plötzlich in ein tiefes, gleichmäßiges Schnurren übergehen.

Hier sind die typischen Anzeichen, an denen du erkennst, dass du „drin“ bist:

1. Das „Wärme-Gefühl“

Viele Menschen spüren eine sanfte Wärme, die sich im Brustbereich ausbreitet. Das liegt daran, dass durch die Entspannung des Nervensystems die Gefäße weit werden und die Durchblutung optimiert wird. Manche spüren auch ein leichtes Kribbeln in den Händen oder Füßen.

2. Der „Speichel-Fluss“-Effekt

Das ist eines der sichersten biologischen Anzeichen!

- **Stress** macht einen trockenen Mund (daher das Glas Wasser bei Rednern).
- **Kohärenz** aktiviert den Parasympathikus, was die Speichelproduktion anregt. Wenn du merkst, dass dein Mund angenehm feucht wird, bist du definitiv im Entspannungsmodus.

3. Mentale Weite

Das Gedankenkarussell wird langsamer. Du nimmst deine Umgebung zwar noch wahr, aber sie lässt dich emotional „kalt“ – im positiven Sinne. Du fühlst dich beobachtend statt bewertend.

4. Die „Sicht-Veränderung“

Oft entspannt sich die Muskulatur rund um die Augen. Dein Blick wird weicher (Panoramablick statt Tunnelblick). Das ist ein direktes Zeichen dafür, dass das Gehirn vom Überlebensmodus in den Erholungsmodus gewechselt hat.

5. Das Gefühl von „Einsinken“

Deine Schultern sinken ganz automatisch ein paar Zentimeter nach unten, und dein Kiefer lockert sich (oft entsteht ein kleiner Spalt zwischen den Zähnen).

Zusammenfassung der Signale

Körperteil	Anzeichen für Kohärenz
Mund	Vermehrter Speichelfluss
Brust	Gefühl von Weite oder angenehmer Schwere
Hände	Werden wärmer
Geist	Emotionale Distanz zu Problemen

Körperteil	Anzeichen für Kohärenz
Gesicht	Kiefer und Stirn entspannen sich

Ein kleiner Tipp für den Alltag

Wenn du die Übung machst und dich fragst: „Klappt das gerade überhaupt?“, dann achte einfach nur auf deinen Kiefer oder deinen Speichelfluss. Wenn dort Entspannung eintritt, macht dein Herz bereits genau das Richtige.

Du bist nun bestens ausgerüstet mit der Technik, dem Rhythmus, den Visualisierungen und den körperlichen Checkpoints.

7-Tage-Trainingsplan

Das ist ein hervorragender Plan! Die ersten 7 Tage sind entscheidend, um die neurologischen Bahnen in deinem Gehirn zu festigen. Wir steigern die Intensität ganz sanft, damit kein „Übungsstress“ entsteht.

Hier ist dein Fahrplan für die erste Woche:

Der 7-Tage-Herzkohärenz-Masterplan

Tag 1-2: Das Fundament (Den Rhythmus finden)

Konzentriere dich nur auf die Technik. Kein Druck, keine hohen Erwartungen.

- **Dauer:** 2 x täglich 3 Minuten.
- **Fokus:** Finde deinen Rhythmus (5/5 oder 4/6). Nutze die **Lippenbremse**, um das Ausatmen zu spüren.
- **Ziel:** Den „Lufthunger“ verlieren und den Takt stabilisieren.

Tag 3-4: Den Körper spüren (Puls & Speichel)

Jetzt verbinden wir die Atmung mit körperlichem Feedback.

- **Dauer:** 3 x täglich 3 Minuten.
- **Fokus:** Achte auf die Signale. Spürst du, wie der Speichelfluss zunimmt? Wie die Schultern sinken?
- **Ziel:** Die körperliche Rückmeldung als Bestätigung nutzen („Es funktioniert!“).

Tag 5-6: Die Emotion dazu (Inner-Ease)

Wir nehmen die Visualisierung hinzu.

- **Dauer:** 3 x täglich 5 Minuten.
- **Fokus:** Aktiviere beim Atmen ein Gefühl von **Dankbarkeit**. Stell dir eine Person oder einen Ort vor, der dich lächeln lässt.
- **Ziel:** Die Herz-Hirn-Kopplung vertiefen und das Wohlbefinden steigern.

Tag 7: Die Feuerprobe (Alltags-Anker)

Wir bringen die Technik aus der „Labor-Situation“ in das echte Leben.

- **Dauer:** 3 x 5 Minuten + **3 Mini-Einsätze** im Alltag.
- **Fokus:** Nutze einen deiner Anker (rote Ampel, Türschwelle oder Telefonklingeln) für nur 3 bewusste Atemzüge.
- **Ziel:** Die Technik als Werkzeug für stressige Momente einsatzbereit haben.

Drei goldene Regeln für diese Woche:

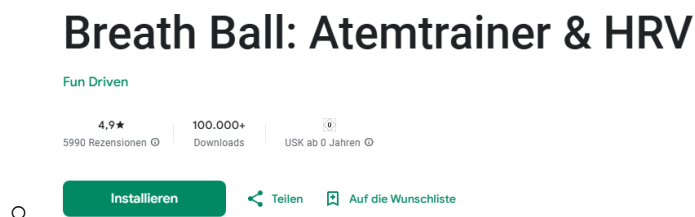
- **Qualität vor Quantität:** Wenn 5 Minuten zu lang sind, mach lieber 2 Minuten, aber bleib konzentriert dabei.
- **Sei gnädig mit dir:** Wenn die Gedanken abschweifen (und das werden sie!), nimm es wertfrei wahr und kehre einfach zum nächsten Atemzug zurück.
- **Die „Frische-Kick“-Garantie:** Betrachte die Übung nicht als Aufgabe auf deiner To-Do-Liste, sondern als ein Geschenk an dein Nervensystem – wie eine kurze, erfrischende Dusche von innen.

Mein Tipp für heute:

Starte direkt jetzt mit der ersten 3-Minuten-Einheit. Such dir einen bequemen Platz und schau, ob du den Speichelfluss oder die Wärme in der Brust schon ein wenig wahrnehmen kannst.

Tipp: App oder Youtube

- Wenn du die 5 Sekunden nicht zählen willst, nutze eine App wie „Breathly“ oder such auf YouTube nach „Pacer Herzkohärenz“.
- Youtube
 - <https://www.youtube.com/shorts/oI09CVZ34SI>
- kostenlose Apps



Infos zu meiner Praxis

Susanne S. Bürkert

Susanne S. Bürkert • Hauptstr. 23 • 76297 Stutensee

Heilpraktikerin-Praxis & Colon-Hydro-Therapie



Meine Behandlungsangebote:

- Ausführliche & komplexe Laboranalysen aus Blut, Stuhl, Urin, Speichel,
- Homöopathie, Komplex-Homöopathie, Regenaplex-Therapie,
- Oberon, Diagnose & Therapie im 3. Jahrtausend (weiterentwickelte Bioresonanz-Therapie),
- Darmsanierung, ganzheitliche Behandlung des Darmes,
- Colon-Hydro-Therapie (= Darmbad), z.B. begleitend zur Leber- und Gallenblasenreinigung,
- Ultraschall~Vital~Wellen~Therapie:
 - Schmerz: Ischialgie, Tennisellbogen, Rheuma, Muskel-Verspannungen, etc.
- intravenöse Sauerstoff-Infusion (= Oxyvenierung):
 - Mikro- und Makrodurchblutungsstörungen, Abwehrsteigerung,
 - rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, etc.,
- Injektionstherapie mit homöopathischen Komplexmitteln,
- Infusionen:
 - Vitamin C-Hochdosis-Therapie, Infusionen mit Aminosäuren und Mikronährstoffen
 - Baseninfusion,
 - Entgiftungs-Infusion
 - entzündungshemmende Infusion, Aufbau-Infusionen, etc.
- Dorn-Wirbelsäulen-Therapie,
- Dolo-Taping,
- Phytotherapie (Pflanzenheilkunde),
- Endokrinologie: Labordiagnose & Behandlung mit bioidentischen Hormonen
- Ernährungsberatung,
- Ausleitverfahren:
 - Schröpfen,
 - Blutegeltherapie,
 - Aderlass nach Hildegard von Bingen,
 - Nasenreflexzonenmassage mit ätherischen Ölen,
- Orthomolekulare Therapie (Behandlung mit Mikronährstoffen: Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, etc.)
- Frauengesundheit: Menstruationsprobleme, Menopause, Schwangerschaft, etc.,
- Natürliche Hormontherapie, Behandlung mit bioidentischen Hormonen,
- begleitende biologische Krebstherapie,
- Faltenunterspritzung mit Hyaluron (kein Botox!!!),
- etc.

Susanne S. Bürkert, Heilpraktikerin & Naturheilpraxis, Hauptstraße 23, 76297 Stutensee-Blankenloch,

Tel: 07244-946662, www.naturheilpraxis-buerkert.de, info@naturheilpraxis-buerkert.de