

SCORPIO



DR. DAVID O'HARE

3·6·5
DER ATEM-CODE

Herz und Atem
in perfekter Harmonie

Aus dem Französischen von
Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

Inhalt

Dieses Buch enthält Links zu Webseiten externer Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seite ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Das Original erschien 2012 unter dem Titel *Cohérence cardiaque 365: Guide de cohérence cardiaque jour après jour* bei Thierry Souccar Éditions, Vergèze, Frankreich, www.thierrysouccar.com
Copyright © 2012 by David O'Hare
Deutsche Übersetzung mit freundlicher Genehmigung von Thierry Souccar and Agence Schweiger.



© der deutschen Ausgabe 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Redaktion: Désirée Schoen
Illustrationen: © David O'Hare, © Delvallé
Foto auf S. 18: © Konstantin Kulikov/Fotolia
Layout und Satz: Buchhaus Robert Gigler, München
Gesetzt aus der Fairfield und der Corporate S
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-284-2
Alle Rechte vorbehalten

| | |
|--|----|
| Einleitung | 9 |
| <i>Warum das Herz?</i> | 11 |
| Vier Grundbegriffe | 15 |
| (4) Herzfrequenzvariabilität (HRV) | 17 |
| <i>Die HRV-Amplitude</i> | 20 |
| (3) Herzchaos | 25 |
| (2) Herzkohärenz | 28 |
| <i>So wirkt Herzkohärenz</i> | 35 |
| (1) Herzresonanz | 40 |

| | |
|---|--------|
| Die Grundlagen des Atem-Codes 3 • 6 • 5 | 43 |
| 3 Mal am Tag | 46 |
| 6 Atemzüge pro Minute | 53 |
| <i>Die Übungsumgebung</i> | 55 |
| <i>Die Körperhaltung</i> | 56 |
| <i>Die Atmung</i> | 57 |
| <i>Eine klare Intention</i> | 61 |
| <i>Hilfsmittel zum Erlernen der Praxis</i> | 62 |
| 5 Minuten lang | 69 |
| <i>Der Umgang mit aufkommenden Gedanken</i> | 70 |
| Die Praxis unterstützen und verstärken | 73 |
| Methoden, die nicht auf die Atmung zurückgreifen | 75 |
| <i>Imagination</i> | 75 |
| <i>Bewusst Gefühle in sich wecken</i> | 76 |
| <i>Evozieren als Mittel zum Verstärken der Kohärenz</i> | 77 |
| Körperliche Verstärker | 79 |
| <i>Konzentration auf das Herz</i> | 79 |
| <i>Lächeln</i> | 80 |
| <i>Mit einem »Schhhh« ausatmen</i> | 80 |
| <i>Blasen in der Limonade</i> | 81 |
| <i>Die Zunge an den Zähnen</i> | 81 |

| | |
|---|--------|
| Äußere Verstärker | 82 |
| <i>Musik</i> | 82 |
| <i>Den Blick auf ein Objekt fixieren</i> | 83 |
| <i>Den Platz für die Praxis gestalten</i> | 83 |
| 3 • 6 • 5, Tag für Tag | 85 |
| Die Atem-Code-Notrufnummer | 87 |
| <i>Unmittelbar nach einer starken Gefühlsaufwallung</i> | 87 |
| <i>Wenn eine schwierige Situation bevorsteht</i> | 89 |
| Umgang mit schwierigen Beziehungen | 91 |
| <i>Meine persönlichen Erfahrungen</i> | 94 |
| Mit einem Profi praktizieren | 96 |
| Zum Schluss | 98 |

Einleitung

Dieses Handbuch ist genauso einfach wie sein Titel. Es ist eine Anleitung für ein Leben, das auf sicheren Füßen steht. Sie lernen, wie Sie durch tägliches Praktizieren der Herzresonanz¹ zu mehr Gelassenheit und Einfachheit finden können – und das jeden Tag.

3 • 6 • 5: Dreihundertfünfundsechzig Tage im Jahr.

Die drei Ziffern, aus denen sich die Zahl im Titel dieses Buches zusammensetzt, bilden die Grundlage für eine einfache, aber unglaublich effektive Praxis zur Stressbewältigung und für viele andere Nutzungsbereiche, die sich in unserem modernen Leben mit all seinen Belastungen ergeben.

3 • 6 • 5: Das bedeutet täglich und ist in drei Zeilen zusammengefasst alles, was Sie wissen müssen, um dem Lauf Ihres Lebens eine neue Richtung zu geben, hin zu einem besseren Gleichgewicht, zu mehr harmonischem Zusammenwirken und

¹ Auch *Herzkohärenz* genannt; im weiteren Verlauf wird der Unterschied noch erklärt.

Ausgewogenheit (in einem Wort: Kohärenz) in Bezug auf Ihre physische, emotionale und seelische Gesundheit.

Gewöhnlich beginnen praktische Ratgeber mit Erklärungen und enden mit einem Resümee. In dieser Anleitung wollen wir jedoch ausnahmsweise mit dem Ende beginnen, denn aus ihm ergeben sich die Mittel und Methoden, die wir dann gemeinsam über die Seiten hinweg entwickeln werden.

Es gilt, zu lernen, zu entscheiden, zu überraschen und zu verstehen, und zwar genau in dieser ungewöhnlichen Reihenfolge:

- » Sie **lernen** die Technik, die sich in drei Zeilen zusammenfassen lässt.
- » Sie **entscheiden** sich, regelmäßig zu üben.
- » Sie **überraschen** sich selbst und andere mit schnellen Erfolgen.
- » Sie **verstehen** die Mechanismen, die zu diesen Ergebnissen geführt haben.

3 · 6 · 5

Die Zahl 3: Drei Mal am Tag

Die Zahl 6: Sechs Atemzüge pro Minute

Die Zahl 5: Fünf Minuten lang

Herzresonanz ist zunächst vor allem eine *äußerst einfache, äußerst effektive* Praxis, sofern sie *äußerst regelmäßig* ausgeübt wird. Herzresonanz praktizieren, das bedeutet vor allem: drei Sitzungen pro Tag, sechs Atemzüge pro Minute, jeweils fünf

Minuten lang. Hier könnten Sie im Prinzip nun aufhören zu lesen und sich sofort daranmachen, diese drei Leitlinien in die Tat umzusetzen – und schon nach wenigen Tagen von spürbaren Ergebnissen profitieren.

Die hier vorgestellte Atemübung kann Ihr Leben nachhaltig verändern. Und wenn Sie die Lektüre jetzt trotzdem wieder aufnehmen und dieses Buch ganz durchlesen, lernen Sie zudem die Erklärungen kennen, die Ihnen ermöglichen, das, was Sie praktizieren, auch zu verstehen. Fürs Erste brauchen Sie jedoch die Grundlagen nicht zu verstehen, um die Technik zu erlernen.

Warum das Herz?

Ob Resonanz oder Kohärenz, beide Male wird das Wort »Herz« vorangestellt. Und das Herz soll auf den folgenden Seiten tatsächlich unser Thema sein. Die westliche Kultur und Wissenschaft haben das Herz nach und nach auf die einfache Funktion einer Pumpe reduziert, auf ein Organ, das uns am Leben hält, ohne Seele und Gefühle. Der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes, der als Begründer des modernen Rationalismus gilt, hat im 17. Jahrhundert die Karten des ganzheitlichen Verständnisses des Menschen neu gemischt. Sein Motto »Ich denke, also bin ich«² hätte von den Shadoks³ mit »Ich pumpe, also bin ich« parodiert werden können.

2 Descartes, R.: *Le Discours de la Méthode*. 1637 (dt. »Abhandlung über die Methode«).

3 *Shadoks* heißt eine Zeichentrickserie des französischen Fernsehens in den 1970er-Jahren. In Deutschland wurden Einzelfolgen daraus, jeweils auf zwölf Minuten Länge zusammengeschnitten, u. a. im bundesweiten Kinderprogramm *Plumpaquatsch* gesendet. 2007 erschienen die erste und die dritte Staffel unter den Titeln *Die Shadoks* und *die Gibis reisen zur Erde* sowie *Die Kinder der Shadoks* in deutscher Sprache auf DVD.

Die rasante Entwicklung der Neurowissenschaften in den letzten Jahren rückt das Herz allmählich wieder in den Mittelpunkt des autonomen bzw. vegetativen Nervensystems, wo es aktiv teilhat an allen Prozessen, die Gefühle und Empfindungen betreffen. Das Herz verfügt über ein regelrechtes Gehirn mit Neuronen, Synapsen und der Ausschüttung von Neurotransmittern, also Botenstoffen, auch »Moleküle der Gefühle«⁴ genannt, und die Neurokardiologie ist zu einer eigenständigen Disziplin geworden. Die Entdeckung von Dr. John Andrew Armour⁵ aus Montreal, der die Existenz dieses kleinen sekundären Gehirns, das an allen Gefühls- und Entscheidungsprozessen beteiligt ist, nachwies, war gewissermaßen der Ritter Schlag der Neurowissenschaften.

Die Beweise – sofern überhaupt noch mehr davon erforderlich sind – mehren sich und stützen das, was die Ägypter schon lange vor unserer Zeit mit ihren Irrungen und Wirrungen wussten: Das Herz ist ein emotionales Zentrum, und zwar ein sehr starkes.

Vermutlich ist Ihnen die große Bedeutung des Herzens bereits bekannt; nicht umsonst bringt die Volksweisheit sie in unzähligen Redensarten, Sinnsprüchen und Alltagsweisheiten zum Ausdruck: »Hör auf dein Herz«, »etwas nach Herzenslust tun«, »Es zerreißt mir das Herz«, »Das Herz lügt nicht«, und nicht zu vergessen das berühmte Zitat: »Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.«⁶ Blaise Pascal, der französische Mathematiker, Literat und Philosoph des 17. Jahrhunderts, wusste gar nicht, wie recht er damit hatte: Wir sind es gewohnt zu sagen, dass das Gehirn logisch denkt, doch im

4 Pert, Candace: *Moleküle der Gefühle*. Rowohlt TB, Reinbek 2001.

5 Armour J. A.: *Neurocardiology*. Oxford University Press, 2004.

6 Pascal, Blaise: Gedanken. Über die Religion und einige andere Themen. (1623–1663), Reclam, Ditzingen 1997.

weiteren Verlauf werden wir noch sehen, dass das Herz uns mit Resonanz lenkt. Die auf den folgenden Seiten vorgeschlagene Praxis beruht auf dem Prinzip der Herzkohärenz und -resonanz. Auch dem Autor der *Gedanken* war klar, welche Gefahr im sogenannten dichotomischen Denken liegt, also darin, die Dinge aufzuspalten und in diesem Fall entweder der Vernunft oder dem Herzen Vorrang zu geben, denn er hat auch geschrieben: »Es gilt, zwei Extreme zu vermeiden: die Vernunft ausschließen, nur die Vernunft anerkennen.«

Herzresonanz liegt am Schnittpunkt der Gefühle. Ein wissenschaftlicher Beweis dafür ist nicht mehr erforderlich, denn die Rolle der Herzfrequenzvariabilität wurde in 10 000 veröffentlichten klinischen Studien nachgewiesen.⁷ Wir bewegen uns also auf festem wissenschaftlichem Boden. Herzresonanz und die zugehörigen Übungen sind praktische Anwendungen einer messbaren physiologischen Funktion, deren Auswirkungen sich mit den Ergebnissen bewährter Praktiken aus Jahrtausenden Menschheitsgeschichte und zahlreichen Kulturen decken.

Im vorliegenden Buch erfahren Sie das Wesentliche, das Sie über Herzresonanz bzw. Herzkohärenz wissen sollten, unabhängig davon, aus welchem Grund Sie diese Praxis erlernen wollen.

Wir werden nun nacheinander erläutern, was unter Herzfrequenzvariabilität, Herzchaos, Herzkohärenz und Herzresonanz zu verstehen ist.

7 Quelle: *PubMed*, 7. Januar 2012 (10 159 Publikationen, um genau zu sein).



Vier Grundbegriffe

Das Wesen des Atem-Codes 3•6•5 ist in vier Begriffen enthalten, die sich auf das Herz und das vegetative Nervensystem beziehen und zwischen denen ein enger Zusammenhang besteht:

- » Um 3•6•5 zu verstehen, muss man
(1) **Herzresonanz** verstehen.
- » Um Herzresonanz zu verstehen, muss man
(2) **Herzkohärenz** verstehen.
- » Um Herzkohärenz zu verstehen, muss man
(3) **das Herzchaos** verstehen.
- » Um das Herzchaos zu verstehen, muss man
(4) **Herzfrequenzvariabilität** verstehen.

Ich lade Sie nun zum geistigen *Canyoning*⁸ ein – begeben wir uns zum Ausgangspunkt des Atem-Codes 3•6•5, um sozusagen Wasserfall für Wasserfall seine einzelnen Etappen bis auf den Grund zu verfolgen und zu verstehen.

⁸ Unter *Canyoning* (auch Schluchtenwandern genannt) versteht man das Begehen einer Schlucht von oben nach unten. Je nach den Gegebenheiten im Gelände gelangt man durch Abseilen, Klettern, Springen, Rutschen, Schwimmen und manchmal sogar Tauchen an den Grund der Schlucht.

(4) Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Wir befinden uns bildlich gesprochen am Ausgangspunkt des Wasserfalls der Kenntnisse und wollen ihn hinabsteigen. Seien Sie unbesorgt, Sie brauchen das Folgende nur einmal zu lesen; ich werde es so einfach wie möglich halten.

Herzfrequenzvariabilität, auch Herzratenvariabilität (HRV) genannt, ist ein gebräuchlicher Begriff, um die Variabilität der Herzschlagfrequenz oder des Herzrhythmus zu bezeichnen.

Indem man den Puls misst, zum Beispiel am Handgelenk, kann man die Zahl der Herzschläge pro Minute schätzen. Der Puls ist die Herzfrequenz.

Den Puls messen ist einfach, geht schnell, und man hat sofort das Ergebnis – aber es stellt die Realität nur annähernd dar. Der Puls ist ein wesentlicher Wert, um den Gesundheitszustand im Allgemeinen und Fieber im Besonderen zu beurteilen, denn die Pulsfrequenz steht in direktem Zusammenhang mit der Regulierung der Körpertemperatur.

Die Herzfrequenz ist ein Wert, der für eine Minute geschätzt wird, während man den Puls »nimmt«, sprich: Wir zählen die Anzahl der Schläge während einer Minute. Dabei erkennen wir

jedoch nicht, dass das Herz in dieser Minute etliche Male seine Schlaggeschwindigkeit verändert hat, schneller oder langsamer geworden ist. Diese Minibesleunigungen/-verlangsamungen sind für uns nicht wahrnehmbar. Um sie zu registrieren, müssen wir ein Messgerät verwenden. Das kann ein Elektrokardiogramm (EKG), ein Dopplengerät oder, einfacher, ein Pulssensor sein, der am Ohrläppchen angebracht wird und mit einem Analyse- und Anzeigergerät verbunden ist. Das sieht dann in etwa so aus:



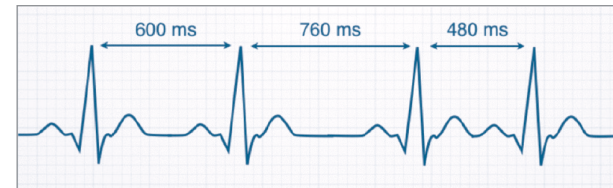
Bei einem näheren Blick auf Herzfrequenzdiagramme zeigt sich, dass Herzschläge nicht konstant sind: Das Herz beschleunigt und verlangsamt sich in jedem Moment, mehrere Dutzend Mal pro Minute. Die Herzfrequenz ändert sich permanent. Diese entscheidende Vorstellung kannte schon die Traditionelle Chinesische Medizin⁹. Sie wurde in der Neuzeit erstmals von Stephen Hales¹⁰, einem britischen Physiologen des 18. Jahrhunderts, beschrieben. Erst in den 1950er-Jahren wurde der Bedeutung der Herzfrequenzvariabilität mit dem Aufkommen

⁹ Das *Huangdi Neijing* («Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin») ist eines der ältesten Werke der Traditionellen Chinesischen Medizin.

¹⁰ Hales, Stephen: *Statical Essays: Containing Haemastatics. Or, An Account of some Hydraulic and Hydrostatical Experiments Made on the Blood and Blood-Vessels of Animals*. London 1733.

immer genauerer und besser zugänglicher Medizingeräte wieder mehr Beachtung geschenkt.

Nehmen wir das Beispiel einer EKG-Aufzeichnung, unten schematisch dargestellt:



© Dr. David O'Hare

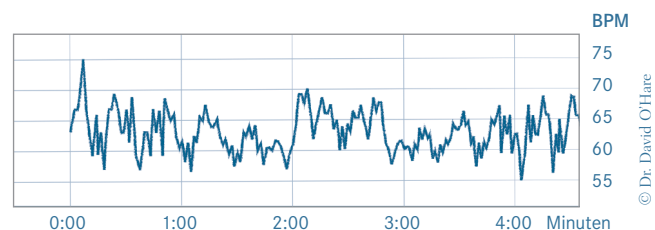
EKG: Herzfrequenzvariabilität im Elektrokardiogramm

Der Abstand zwischen zwei Peaks bzw. Zacken (Pulsschlägen) ist nie gleich. In unserem sehr kurzen Beispiel über vier Schläge betragen die Intervalle 600, 760 und 480 Millisekunden. Das Herz wird fortwährend schneller und langsamer, seine Frequenz ist nicht stabil, es passt sich den Anforderungen in



Echtzeit an. Diese Schwankungen sind bei der Pulsmessung nicht wahrnehmbar, denn sie spielen sich im Bereich von Tausendstelsekunden (ms) ab.

Die Abfolge der Schwankungen in der Herzfrequenz kann mit einer Software, die die Herzfrequenzvariabilität aufzeichnet, bildlich dargestellt werden.



In diesem Beispiel einer Aufnahme, die etwas über vier Minuten dauerte, wurde die Herzfrequenz als Grafik in ihrem zeitlichen Verlauf aufgezeichnet.

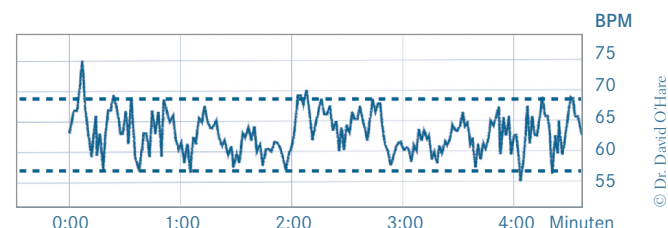
- » Wenn das Herz beschleunigt, steigt die Kurve.
- » Wenn das Herz langsamer wird, fällt die Kurve.

Die horizontale Skala zeigt die Zeit in Minuten. Die vertikale Skala rechts zeigt die Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM = *beats per minute*). Die Kurve zeigt also die Schwankungen der Herzfrequenz, die Pulsschwankungen, an.

Die HRV-Amplitude

Betrachten wir noch einmal die Kurve der Herzfrequenzvariabilität. Wir erkennen, dass die Herzfrequenz zwischen einem Maximum und einem Minimum schwankt. Das wird als die Amplitude der Herzfrequenzvariabilität bezeichnet. Das Aus-

maß dieser Amplitude zeigt den Grad der Fähigkeit des Herzens an, sich an Veränderungen in der Umgebung anzupassen. Eine große Amplitude ist somit ein Anzeichen für einen guten Gesundheitszustand, bei dem alles im Gleichgewicht ist.



Amplitude der Herzfrequenzvariabilität

Die Variabilitätsamplitude wird mithilfe einer Software zur Messung der Herzfrequenzvariabilität ermittelt. Anhand des Ausmaßes der Amplitude bei einer Person lässt sich ihr allgemeiner Gesundheitszustand – sowohl physisch als auch psychisch – beurteilen und einschätzen, ob ihr Lebensstil der inneren Stabilität und damit einem langen, gesunden Leben förderlich ist oder nicht. Das ist bei jedem Menschen so.

Was verringert die HRV?

- » **Altern**
 - Die Variabilität unserer Herzfrequenz verringert sich pro Lebensjahr um etwa drei Prozent.
 - Sie ist so eng mit dem Alter verbunden, dass es – mithilfe einer speziellen Software – möglich ist, das biologische Alter eines Menschen auf Grundlage seiner Herzfrequenzvariabilität einzuschätzen.
- » **Chronische Krankheiten**
 - Diabetes

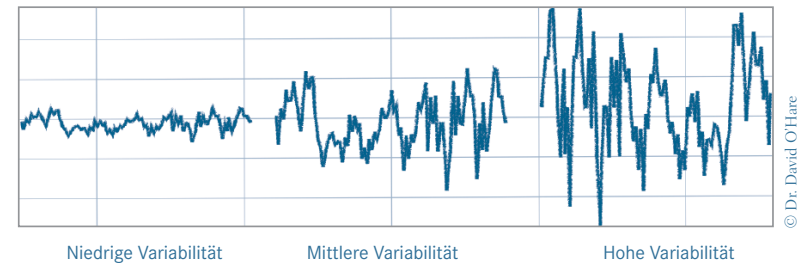
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs
- entzündliche Erkrankungen
- Fettleibigkeit
- fast alle lang dauernden Krankheiten
- » **Müdigkeit**
- » **Psychische Faktoren**
 - Stress
 - Angst
 - Depressionen
- » **Bestimmte Produkte und Umweltbelastungen**
 - Tabak
 - Umweltverschmutzung
 - Substanzen, die süchtig machen
 - bestimmte Medikamente
- » **Der Lebensstil**
 - Übergewicht
 - eine sitzende Lebensweise
 - Zeitverschiebungen
 - Schlafmangel

Was erhöht die HRV?

- » **Regelmäßige körperliche Bewegung**
- » **Erholung, Urlaub, Entspannung**
- » **Meditation und vergleichbare Praktiken wie zum Beispiel:**
 - Achtsamkeit
 - Yoga
 - Taijiquan
 - Qigong
 - Beten
 - Mantrarezitation

- der Atem-Code 3•6•5¹¹
- eine gesunde, regelmäßige, ausbalancierte Lebensweise
- eine ausgewogene Ernährung
- ausreichendes Trinken
- erholsamer Schlaf
- Liebe und eine erfüllende Sexualität

Die HRV als Gesundheitsmarker



Die Herzfrequenzvariabilität ist also durch ihre Amplitude, ihre Schwingungsweite, gekennzeichnet. Diese korreliert mit der Lebenserwartung, alle Todesursachen zusammengenommen. Ein Mensch hat eine höhere Lebenserwartung als eine gleichaltrige Person, wenn die Amplitude seiner Herzvariabilität größer ist.

Die Amplitude ist in der Tat ein Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand und für Homöostase.¹²

Je variabler ein Herz ist, umso mehr passt es sich den jeweiligen Gegebenheiten an und umso reaktionsfähiger ist es; das spricht für einen guten Gleichgewichts- und Anpassungsstand.

¹¹ Sie haben es natürlich sofort erkannt: Es handelt sich um das Thema dieses Buches.

¹² Homöostase: die Fähigkeit eines Lebewesens, in einer wechselhaften, instabilen Umgebung einen stabilen inneren Gleichgewichtszustand aufrechtzuerhalten.

Die Herzfrequenzvariabilität lässt sich mithilfe zahlreicher Methoden erhöhen, die sich in klinischen Studien als vorteilhaft für die körperliche und seelische Gesundheit und für die Langlebigkeit erwiesen haben. Jede Aktivität, jedes Verhalten, jeder Lebensstil, der Gesundheit und Wohlbefinden fördert, äußert sich in einer fortschreitenden Zunahme der Amplitude der Herzfrequenzvariabilität.

Auf den Punkt gebracht:

- 1 Das Herz ändert fortwährend seine Schlaggeschwindigkeit, wird schneller und wieder langsamer. Das bezeichnet man als Herzfrequenzvariabilität.
- 2 Das Ausmaß der Herzfrequenzvariabilität wird anhand ihrer Amplitude, das heißt ihrer Schwingungsweite, gemessen.
- 3 Je größer die Amplitude, desto mehr ist ein Mensch im Gleichgewicht und umso besser ist seine Gesundheit.
- 4 Jede Praxis, die gut für Sie und Ihre Gesundheit ist, erhöht die Variabilität Ihrer Herzfrequenz.

(3) Herzchaos

Der genaue Blick auf die Kurve der Herzfrequenzvariabilität hat gezeigt, dass das Herz fortwährend schneller und langsamer wird. Es ist aktiv am vegetativen Nervensystem¹³ beteiligt und spielt eine wesentliche Rolle bei der Fähigkeit, sich in Echtzeit an Umweltveränderungen anzupassen.

Die Umgebung, in der wir leben, verändert sich ständig, und zwar auf zufällige, unvorhersehbare und komplexe Weise. Im Prinzip leben wir in einem ständigen Chaos.

Dieses sich permanent verändernde Umfeld, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen aktivieren das vegetative Nervensystem und geben dem Chaos immer neue Nahrung. Die wesentliche Rolle des autonomen Nervensystems besteht darin, ein stabiles inneres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, um das Leben zu schützen.

13 Das vegetative Nervensystem ist der willentlich nicht direkt beeinflussbare, reflexhafte, automatische Teil unseres Nervensystems, der fast alle Regulierungs- und Anpassungsprozesse des Organismus steuert. Der andere Zweig, das somatische Nervensystem, ist willentlich steuerbar und hauptsächlich für Handlungen zuständig; zu denen wir uns bewusst entschieden haben.