

Wenn das Herz zerbricht

Zur Psycho-Energetik des Herzinfarktes
von Heike Buhl

Das Herz ist schlichtweg DAS Zentrum unseres Körpers, sowohl körperlich und emotional als auch energetisch: als mittleres von sieben Energiechakren stellt es die Verbindung zwischen Himmel und Erde dar und schafft gleichzeitig die fühlende Verbindung zwischen den Lebewesen. Es ist der Sitz unserer stärksten Gefühle - der Sitz der Liebe, des Mitgefühls und der Warmherzigkeit. In vielen Redewendungen drückt sich die emotionale Bedeutung des Herzens aus: man nimmt sich etwas zu Herzen, macht aus dem Herzen (k)eine Mördergrube, es fällt vor Schreck in die Hose oder wird gar aus Liebe verschenkt. Doch wenn man es schlecht behandelt, kann das Herz auch brechen: nichts drückt das drastischer aus als der akute Herzinfarkt.

Rein mechanisch betrachtet handelt es sich beim Herzinfarkt in 90% der Fälle um eine Verstopfung der Herzkranzgefäße, die das Herz mit lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen, durch einen Blutpfropf - zumindest ein Teil des Herzens stirbt damit irreparabel ab. Man kennt in der Schulmedizin Risikofaktoren für den Infarkt wie Bluthochdruck, Rauchen und erhöhte Cholesterinwerte, die genaue Ursache des Ereignisses ist jedoch - wie bei so vielen Erkrankungen - weiterhin ungeklärt.

Aus energetischer Sicht ist der Herzinfarkt der vorläufige Höhepunkt eines langen Leidensweges, dessen Ursachen sowohl im psychischen wie im emotionalen Bereich liegen; er ist Ausdruck einer Erkrankung des ganzen Menschen, die sich schließlich im Zusammenbruch des Herzens Ausdruck verschafft. Zugrunde liegt ihm zumeist permanenter Stress - Infarktpatienten gelten als stark leistungsorientiert, sie gehen in extremer Weise - und ohne es zu merken - über ihre körperlichen Grenzen, verfolgen aggressiv ihre beruflichen Ziele und stellen Leistung über Beziehung. Der Kontakt zum Herzen, zur inneren Stimme ist unterbrochen, der Körper wird als emotionslose Maschine wahrgenommen und ausgebeutet: so macht z. B. ein Infarktpatient im Urlaub durchaus die normalen Tages Touren in die Berge schon mal „zum Aufwärmen“ vor dem Frühstück. Dieses Verhalten spiegelt im Grunde nur unsere Leistungsgesellschaft wider: wer sich für den Beruf aufopfert, wer ohne Rücksicht auf Verluste mehr leistet als andere, bekommt Anerkennung; der Herzinfarkt ist fast schon so etwas wie eine Auszeichnung geworden - ganz anders als z. B. in China, wo der gesunde Greis am meisten geehrt wird, der sich zeitlebens schonte und damit gut für Körper und Seele sorgte!

Innerer und äußerer Stress beeinflussen die Tätigkeit unseres Lebensnervensystems, das die Funktion all unserer inneren Organe reguliert - der Anteil, der unseren Körper auf Aktivität und Kampf einstellt, wird auf Kosten der Entspannung chronisch überstrapaziert. Dies kann zunächst zu funktionellen Störungen des Herzens führen: die Herzkranzgefäße werden mit der Zeit eng und hart, Herzrhythmusstörungen und Angina pectoris (anfallsartige Schmerzen **oder Engegefühl** hinter dem Brustbein) können erste Warnsignale sein. Werden sie überhört, kann es zu einem energetischen und vegetativen Zusammenbruch des Herzens kommen: zusätzliche akute und einschneidende Lebensereignisse - wie schwere Kränkungen, Verlust des Lebenspartners, berufliches Scheitern, aber auch übergroße Freude - können dann zum akuten Auslöser für einen Infarkt werden.

Diese Ereignisse treffen auf einen Energiestau am Herzen, der durch muskuläre und bindegewebige Verhärtungen im Brustkorb hervorgerufen wird und dessen Wurzeln oft bis in die Kindheit zurückreichen: die weichen Herzgefühle mussten nach tiefen emotionalen Verletzungen versteckt werden, das Herz wurde kalt und eng. In der harten Brust sind über all die Jahre tiefe Gefühle von Wut, Trauer und Angst angestaut und versteckt worden - in der Kindheit ein sinnvoller Überlebensmechanismus in einer herzlosen Umgebung, beim Erwachsenen aber ein gefährlicher Automatismus, der ihn vom Fluss des Lebens abhält. Die mangelnde Liebe muss nun durch Leistung, Perfektionismus und Kontrolle kompensiert werden, der Stau aggressiver Energie droht sich im Infarkt wie in einer Art Implosion zu entladen.

Der Herzinfarkt zwingt den Menschen, auf sein Herz zu hören: an dieser Stelle setzen körperorientierte Verfahren wie z. B. die Orgontherapie nach Wilhelm Reich an. Die Anspannungen im Brustkorb werden hier mit Unterstützung der Atmung gelöst, die lange unterdrückten Gefühle dürfen dabei auf sanfte Weise an die Oberfläche kommen. Der energetische Stau am Herzen wird behoben, indem die Energie im ganzen Körper durch verschiedene Interventionstechniken gleichmäßig verteilt wird, tiefe Entspannungszustände werden erreicht. Dies ist sowohl in der Prävention als auch in der Nachsorge des Herzinfarktes von großem Nutzen: **Re-Infarkte können verhindert werden**, die körperliche Belastbarkeit steigt, Luftnot und Brustschmerzen lassen nach. Doch was noch wichtiger ist: Kopf und Herz,

Gefühl und Verstand können endlich ins Gleichgewicht kommen - und das Herz lernt wieder, was es heißt, liebevoll und warm vor Freude zu hüpfen.

Information und kostenlose Therapieberatung: Praxis für Energetische Medizin, Tel. 030 - 771 68 19, www.orgonmedizin.de.

Sanfte Körperarbeit: Points & Positions Massage, Erfahrungs- und Lehrseminar mit Dr. Heike Buhl, 30.11. – 02.12.2001 plus Übungsabend in Berlin, Kosten 400.-DM.

Einführungsseminar Orgontherapie mit Dr. Heike Buhl 12./13.01.2002 in München, Kosten 400.- DM.