

März / mars 2014

# 18

## **DIE HERZKOHÄRENZ:**

### ***EINE WIRKSAME METHODE GEGEN LAMPENFIEBER***

*erschienen in „LA LETTRE DU MUSICIEN“ NR. 409 UND 410*

*Mit freundlicher Genehmigung von „La Lettre du Musicien“*

[www.lalettredumusicien.fr](http://www.lalettredumusicien.fr)

### **1. TEIL**

Lampenfieber ist nicht nur ein physisches, sondern auch ein psychologisches Problem; am Auffälligsten sind meist die physischen Auswirkungen, ausgelöst aber wird das Lampenfieber durch eine Art zu denken, bei der das Spielen vor anderen Personen, bewusst oder unbewusst, als potentielle Gefahr empfunden wird. Unser Körper verhält sich so, wie wir unsere Fähigkeiten, unser know-how, die Menschen in unserer Umgebung, die Bedeutung der Leistung, die wir vor Anderen zu erbringen haben und die Erinnerung an vergangene positive oder negative Erfahrungen einschätzen und reagiert, wenn er glaubt, seine Sicherheit sei gefährdet, wie seit tausenden von Jahren : das sympathische System wird aktiviert und setzt Adrenalin frei, wodurch die Herzfrequenz und der Blutdruck erhöht und die Bronchien und die Pupillen erweitert werden. Auf diese Weise wird den Muskeln die dringend benötigte Glukose abgestellt, um auf die „Gefahr“ entsprechend einer jahrtausendealten Reaktion reagieren zu können: Fliehen oder Kämpfen!

Die Psychologie begegnet dem Lampenfieber sehr erfolgreich mit kognitiver - und Verhaltenstherapie, mit denen die psychologischen Mechanismen, welche die Leistungsangst hervorrufen, beeinflusst werden.

Es ist aber auch möglich, unserem Körper seine Fähigkeit, angemessen auf ihn bedrängende Stress- und Gefahrensituationen zu reagieren, zurückzugeben und ihn zu trainieren, ein gewisses Gleichgewicht des sympathischen und parasympathischen Systems, das einem emotionalen Wohlbefinden zugrunde liegt, beizubehalten : Diese Vorgehensweise wird bei der Herzkohärenz angewendet.

### **WAS IST DIE HERZKOHÄRENZ**

Die Methode der „Herzkohärenz“ ist vor circa 10 Jahren in den USA aus den Ergebnissen der neurowissenschaftlichen Untersuchungen der Neuro-Kardiologie am Institut HeartMath entstanden und wurde von Dr. David Servan-Schreiber weitergeführt, der sie in seinen Veröffentlichungen vorstellte.

Bei diesen Untersuchungen wurde festgestellt, dass das autonome Nervensystem eine sehr wichtige Rolle bei der Verbindung zwischen Herz und Gehirn spielt ; das autonome Nervensystem besteht aus zwei Nervenbahnen : 1. dem „Sympathikus“, der die Herzfrequenz steigert, die Hormonausschüttung erhöht und das Gehirn emotional aktiviert und 2. dem „Parasympathikus“, der eine Brems- und Schutzfunktion auf Herz und Gehirn einnimmt.

Unser Denken, unsere Wahrnehmung und unsere emotionalen Reaktionen werden über die zwei Nervenbahnen des autonomen Nervensystems vom Gehirn auf das Herz übertragen, wobei ein direkter Zusammenhang mit dem Herzrhythmus besteht.

In Stresssituationen, bei Lampenfieber, Angstzuständen, Depressionen oder Wut, verändert sich die Herzrhythmusvariabilität und wird unregelmässig und chaotisch.

In Zuständen des Wohlbefindens, des Wohlwollens oder der Dankbarkeit wird die Herzrhythmusvariabilität kohärent, das heisst, dass der Wechsel von Beschleunigung und Verlangsamung des Herzrhythmus regelmässig ist.

Die Herzkohärenz bewirkt, dass sich unser Nervensystem im Gleichgewicht befindet. Je nachdem, wie wir eine Situation in unserem Leben einschätzen, werden Gefühle hervorgerufen, die sich auf unseren Herzrhythmus auswirken und die von unserem emotionalen Gedächtnis bearbeitet werden. Dieses neigt dazu, uns in vertraute, bekannte, erlernte und stereotypische Verhaltensschemata einzusperren, die in den meisten Fällen wenig an die aktuelle Situation angepasst sind.

Mithilfe der Herzkohärenz wird eine intensive Veränderung hervorgerufen, die es ermöglicht, aus dem negativen Verhaltensmuster auszubrechen. Die regelmässigen Herzschläge schlagen sich schnell auf das emotionale Gehirn (limbisches System) nieder und signalisieren ihm über die hergestellte Stabilität, dass auf physiologischer Ebene alles in Ordnung ist. Das emotionale Gehirn antwortet auf diese Nachricht mit einer Verbesserung der Herzkohärenz.

Aus diesem Hin und Her entsteht eine positive Wechselwirkung, mit der, ein wenig Übung vorausgesetzt, dieser Zustand der hohen Kohärenz gehalten und das autonome Nervensystem stabilisiert (Gleichgewicht von Sympathikus/Parasympathikus) werden kann.

## **DIE HERZKOHÄRENZ EINLEITEN**

Auf unseren Herzschlag können wir keinen bewussten Einfluss nehmen, wohl aber auf unsere Atmung, die sich wiederum sofort regulierend auf den Herzrhythmus und unser vegetatives Nervensystem auswirkt.

Die Pulsfrequenz des Kreislaufsystems, in dessen Zentrum sich das Herz befindet, beträgt 0,1Hz. Wenn man in einem anderen Körperkreislauf, wie zum Beispiel der Atmung, eine Frequenz-Variabilität von sechs Mal pro Minute anwendet, reagiert das Herz mit Resonanz und neigt zu einem Synchronisieren mit derselben Frequenz. Das bedeutet, dass das ideale „Tempo“ zur Harmonisierung unserer Herzschläge und unseres sympathischen und parasympathischen Nervensystems bei sechs Atmungen pro Minute liegt. Liegt dieser Atemrhythmus vor, stellt sich die Herzkohärenz nach zwei bis drei Minuten ein und zieht ein emotionelles Gleichgewicht nach sich.

## **SO KÖNNEN SIE ÜBEN...**

Machen Sie es sich an einem ruhigen Platz (wo sie ungestört sind) bequem und setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Konzentrieren Sie sich auf ihre Atmung: Atmen Sie während fünf Minuten fünf Sekunden ein und fünf Sekunden aus. Das ist alles! Schon nach wenigen Minuten werden Sie feststellen, dass sich Ihr Geist beruhigt, dass sich ein Wärmegefühl in Ihrem Körper ausbreitet und dass sich die Muskeln entspannen. Das sind Hinweise auf eine Herzkohärenz.

Wenn möglich, sollten Sie die Sekunden nicht zählen, das würde dem erwünschten mentalen Entspannen entgegenwirken. Es existieren zwei einfache Methoden, mit deren Hilfe Sie diese Übung durchführen können:

- Nehmen Sie einen Küchenwecker und stellen Sie ihn auf fünf Minuten ein. Zeichnen Sie während der Atmung mit der rechten Hand Wellen, aufsteigend beim Ein -, abfallend beim Ausatmen. Nach fünf Minuten können Sie die Wellenzahl zählen: In den kommenden Tagen sollten Sie sich so nahe wie möglich an um die dreissig gezeichnete Wellen annähern.

- Suchen Sie im Internet Anleitungen zu Atemübungen, die im Rahmen der Herzkohärenz angewendet werden. Es gibt viele Videos, auf denen auf – und absteigende Kurven, Schmetterlinge oder Bälle gezeigt werden. So brauchen Sie sich nur „gehen-zu-lassen“!

Kohärenz ist Übungssache: Damit die Übungen spürbare Wirkungen zeigen, sollten Sie idealerweise drei Mal pro Tag üben: Morgens, mittags und abends, jeweils fünf Minuten.

## **HERZKOHÄRENZ UND LAMPENFIEBER**

Wenn das Erreichen der Herzkohärenz für Sie zur Gewohnheit geworden ist, können Sie in meinem folgenden Artikel auf mehrere Übungen zurückgreifen, wie Sie diese Methode bei Lampenfieber und bei der Vorbereitung zu Auftritten vor Publikum anwenden können.

## **2. TEIL**

Im ersten Artikel, der sich mit der Herzkohärenz befasste, haben wir gesehen, dass es möglich ist, unser Nervensystem mit Atemübungen – während fünf Minuten in einem Rhythmus von sechs Atmungen pro Minute - schnell und effizient auszugleichen und nachhaltig auf unser emotionelles Gehirn einzuwirken, um somit Stresssituationen zu begegnen und Lampenfieber zu verringern.

### **EINE LEBENSHYGIENE**

Wenn ein Konzert, Wettbewerb oder andere Stresssituation ansteht, wird mit der Atemübung begonnen, die in einem Rhythmus von sechs Atmungen pro Minute und Erreichen der Herzkohärenz drei Mal am Tag durchgeführt werden soll. Am Morgen, um den Tag ausgeglichen zu beginnen, am Mittag, um die sich am Vormittag angesammelten Spannungen abzubauen und am Abend, um sich vom Tagesablauf zu entspannen und einen erholsamen Schlaf zu begünstigen. Studien haben gezeigt, dass die Herzkohärenz nicht nur kurze Entspannungsmomente am Tag hervorruft, sondern auch während fünf Stunden die Produktion von Kortisol, einem Hormon, welches das Adrenalin in verlängerten Stresssituationen ablöst, reguliert und vermindert. Kortisol ist nötig, um dem Körper dringend benötigte Energie zur Verfügung zu stellen, wenn eine länger anhaltende Angstsituation besteht, auf lange Sicht aber wirkt sich Kortisol negativ auf unseren Organismus und unsere Stressresistenz aus. Bei täglich drei Herzkohärenz-Übungen werden die physischen Stressprozesse direkt beeinflusst und es wird möglich, ein gutes emotionales Gleichgewicht zu halten, indem das Anhäufen von physischen und psychologischen Spannungen bei nahenden angstausslösenden Situationen verhindert wird.

### **METHODE DER DESENSIBILISIERUNG**

Die Herzkohärenz kann angewendet werden, um gewisse Ängste oder Arten von Lampenfieber zu deaktivieren. Beginnen Sie beispielsweise damit, dass sie alle Situationen, in denen sie Angst oder Lampenfieber beim Spielen mit ihrem Musikinstrument empfinden, in einem kleinen Heft notieren : Ein Stück, deren Ausführung Ihnen nicht gelingen will ; eine Passage, die Ihnen Angst macht ; eine Probe oder ein Kurs, bei dem sie sich nicht wohl gefühlt haben ; usw. Reservieren Sie für die Herzkohärenzübung am Abend mehr Zeit als vorher : Treten Sie in die Herzkohärenz ein, und während Sie im Rhythmus von sechs Atmungen pro Minute weiteratmen, denken Sie an jede Situation, die Sie in Ihrem Heft notiert und die während des Tages im Zusammenhang mit Ihren künstlerischen Tätigkeiten Stress in Ihnen hervorgerufen hat. Durchleben Sie diese Momente voll und ganz, indem Sie Ihren Atmungsrythmus beibehalten. Beenden Sie die Übung mit zwei Minuten ruhigem und gleichmässigem Atmen und denken Sie an Nichts.

Machen Sie diese Übung jeden Tag, regelmässig und unermüdlich! In den kommenden Tagen werden Sie bemerken, dass die Stressintensität im Zusammenhang mit der Herzkohärenz abnimmt und dass Sie auf eine gewisse Distanz gegenüber Ihren Ängsten, nervösen Spannungen und Beunruhigungen gehen. Es handelt sich hier um eine echte Übung zur „Desensibilisierung“, wie sie bei der Impfung, der Homöopathie oder bei der Behandlung von Phobien in der Psychotherapie angewendet wird. Die Vorstellung einer negativen Emotion verbunden mit den Annehmlichkeiten einer positiven Emotion wird die Bedeutung und den Sinn der angstausslösenden Situation nach und nach verringern und sie zunächst annehmbar und letztendlich erträglich machen!

### **VOR EINEM KONZERT ODER WETTBEWERB**

Das am Tag einer wichtigen Aufführung auftretende Lampenfieber kann mit der Methode der Herzkohärenz hervorragend reguliert werden. Wenn Sie die ersten Übungen in den vorangegangenen Wochen regelmässig angewendet haben, wird das Lampenfieber am „Tag X“ weniger stark sein. Um es „unter Kontrolle“ zu halten, sollten Sie die für Sie notwendigen Übungen in den Stunden vor der Aufführung noch einmal durchführen. Eine letzte Atemübung empfiehlt sich circa dreissig Minuten vor dem Spiel – aber bitte nicht zu kurz vor dem Moment, an dem Sie die Bühne betreten, damit sie einen gewissen Tonus beibehalten.

Sollten sie während Ihrer Aufführung zu nervös oder ängstlich sein, können Sie einige Atemrhythmen zwischen den Stücken oder während dem Aufenthalt in der Kulisse durchführen. Mit der Zeit wird Ihnen die Atmung in allen Momenten, in denen Sie vom Stress beherrscht werden, zu einem treuen Verbündeten. Ausserhalb der Musik kann die Herzkohärenz jederzeit durchgeführt werden, in Verkehrsmitteln, Warte-

schlangen, Staus, bei Konflikten, Versammlungen, heftigen Diskussionen oder allen anderen stressauslösenden oder schlechte Gefühle hervorrufenden Situationen. Wie alle Frequenzphänomene ist auch die Herzfrequenz sehr « ansteckend ». Genau wie ein musikalisches Tempo, je nachdem, ob es langsam oder schnell ist, beim Zuhörer ein ruhiges oder belebendes Gefühl hervorruft, führt die Herzfrequenz (60 Metronom Angaben!) in ihrer nahen Umgebung zu einem tatsächlich wahrnehmbaren Gefühl von Harmonie, Ruhe und Wohlbefinden. Über das persönliche Wohlbefinden hinaus, erzeugt die Herzkohärenz eine Aura des Wohlbefindens um die Person!

## **ZUSAMMENFASSUNG**

Ich habe oft festgestellt, dass die am Leichtesten zu handhabenden Mittel vernachlässigt werden, was sicher an der in unserer westlichen Kultur tief verankerten Vorstellung liegt, dass etwas kompliziert sein oder hart erarbeitet werden muss, um effizient zu sein und dass die einfachen Dinge nicht mit Effizienz gleichgesetzt werden können ! Die Herzkohärenz ist das beste Beispiel für eine bei Lampenfieber anzuwendende einfache und effiziente Methode. Atemübungen während fünf Minuten drei Mal am Tag oder einige gelegentliche Atmungen reichen aus, um unser autonomes Nervensystem zu beeinflussen und die Ruhe zu finden, an der es uns fehlt. Diese Übungen können überall und ohne besondere Voraussetzungen angewendet werden. Wie in vielen Bereichen wird die stärkste und intensivste Wirkung dieser Atemübungen zum Hervorrufen dieser speziellen Herzfrequenz durch regelmässiges Körpertraining erreicht.

Auch wenn diese Methode eine direkte Wirkung auf den Körper hervorruft, sollte nicht vergessen werden, dass Lampenfieber vor allem ein psychologisches Problem ist und dass der Körper nur darauf reagiert, wie wir das Risiko, vor Publikum zu spielen, auf mentaler Ebene einschätzen. Wer das Lampenfieber nachhaltig kontrollieren will, sollte gleichermassen kognitive und körperliche Methoden anwenden.

Pascal Le Corre