



**Der HerzKreis -
ein psychosomatisches Selbsthilfeprogramm
Psychosomatische Übungen.
2004, S & G Verlag
ISBN: 3-933928-33-8
29,00 Euro**

Exposé

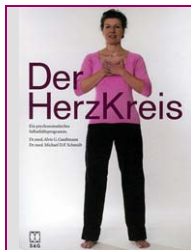
Vor dem Hintergrund der aktuellen Entwicklungen im Gesundheitssystem ist nicht nur ökonomisches Umdenken, sondern auch ein innerer Wandel im Kontakt der Menschen zueinander notwendig geworden. Vom Herz aus gesehen, sind wir selbst die Krise. Die Herzerkrankung ist die Volkserkrankung Nr. 1 und Folge eines gehetzten und getriebenen Zeitgeistes. Dem entspricht eine überhöhte Leistungsorientierung, exponierendes Verhalten und emotionale Vereinzelung. Die Vision der Autoren zeigt auf, dass die Zukunft in der Medizin wesentlich davon bestimmt werden wird, wie wir einen heilsamen menschlichen Kontakt zu uns selbst und anderen entwickeln.

Die Autoren schauen auf eine ganzheitliche Herzmedizin. Ihr Beitrag ist die Umsetzung psychosomatischer Erkenntnisse in ein Selbsthilfeprogramm. Es dient der Gesundheitsvorsorge ebenso wie der Rehabilitation von Herzerkrankten.

Der **HerzKreis** ist ein Programm in 12 Schritten, das Körper, Seele und Geist gleichermaßen anspricht und miteinander verbindet. Durch die Übungen liegt der Schwerpunkt des Buches auf dem eigenen Zugang zur Intelligenz des Herzens und seiner Heilkraft. Das Buch richtet sich an Gesunde wie an Betroffene. Am typischen Verlauf einer koronaren Herzerkrankung zeigt das Buch Handlungsmöglichkeiten und psychosomatische Selbstheilungsperspektiven auf, welche die kardiologische Behandlung unterstützen und ergänzen.

Das Buch hat folgende Schwerpunkte

- ♥ Medizinische, psychologische und anthropologische Grundannahmen und Erkenntnisse zum Herz
- ♥ Die Grundlagen der angewandten Psychosomatik
- ♥ Der HerzKreis als Übungssystem
- ♥ Darstellung der einzelnen Bewegungselemente
- ♥ Die 12 HerzTipps.
- ♥ Der HerzCheck
- ♥ Das traumatisierte Herz und Selbstfürsorge



**Der Herzkreis -
ein psychosomatisches Selbsthilfeprogramm
Psychosomatische Übungen.
2004, S & G Verlag
ISBN: 3-933928-33-8
29,00 Euro**

Kapitelzusammenfassungen

Sie können beim Lesen dieses Buches mit jedem Kapitel beginnen. Lassen Sie sich leiten von dem, was Sie am meisten interessiert und bewegt. Sie können sich auf die Textkapitel mit gezielten Informationen zum Herz konzentrieren. Sie können auch mit den dargestellten Übungen beginnen, in jedem Fall will das Buch Sie von ganzem Herzen erreichen. „Um die verschiedenen Erkenntnisse aus der Kardiologie, Psychosomatik und der Kulturanthropologie über das Herz zusammenzuführen, brauchte es eine Kreisbewegung, um eins auf das andere zu beziehen und um das Ganze sehen zu können“.

1. KAPITEL: DAS HERZ IST GANZ

Hier wird das Herz als Ganzes dargestellt. Es gibt Informationen über die biologischen und medizinischen Grundlagen zum Verständnis des Herzens, ebenso über die psychosomatischen Beziehungen des Herzens zu Körper, Seele und Geist, wie sie in der neueren Forschung diskutiert werden.

Dabei wird die Koronare Herzerkrankung als Prozess beschrieben, der den ganzen Menschen betrifft und das Herz fokussiert. Neben den bekannten Risikofaktoren werden weitere herzscheidende Einflüsse aufgezeigt: Stress, Depression, negative Kognitionen, blockierter Atemfluss und wenig effektiver Umgang mit Emotionen. Der Blick auf die seelische Dynamik der Koronaren Herzerkrankung eröffnet zugleich auch das Potential zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Unterstützung der kardiologischen Therapie. In seinen Organfunktionen zeigt sich die Intelligenz des Herzens: Die beständige Pulsation zwischen Geben und Nehmen, die Verbundenheit mit allen Körperzellen, die gleichzeitige Autonomie, das Phänomen der Resonanz.

Die besondere Bedeutung des Herzens in Kultur und Sprache entspricht diesen Eigenschaften und wird einleitend dargestellt.

2. KAPITEL: PULSATION – GRUNDLAGEN ANGEWANDTER PSYCHOSOMATIK

Hier steht die subjektive Erfahrung des Herzens als pulsierende Mitte zwischen Kopf und Bauch im Vordergrund. Körper- und Selbstwahrnehmung sind die Basis für das Ich-Erleben und das Gelingen einer ganzheitlichen Entspannung, die auch auf das Herz wirkt. In der landläufigen Dreiteilung der Selbstwahrnehmung in Kopf, Herz und Bauch liegt auch die psychosomatische Wahrheit. Die Bedeutung des mittleren Zentrums der Intelligenz für die Identität und Integrität eines Individuums ist wesentlich. Man könnte sagen, das Herz macht ein Ganzes aus der Summe unserer Teile. Die Urkraft



**Der Herzkreis -
ein psychosomatisches Selbsthilfeprogramm
Psychosomatische Übungen.
2004, S & G Verlag
ISBN: 3-933928-33-8
29,00 Euro**

dahinter ist die Pulsation. Die Pulsation als lebendiges Prinzip betrifft das Herz und jede Zelle zugleich. Psychosomatische Entspannungsübungen, die sich auf das Herz beziehen, setzen hier an. Denn die Pulsation zwischen Leere und Fülle, Ruhe und Bewegung ist unsere leibseelische Basiserfahrung, im Herzen, in jeder Zelle und in jedem Atemzug.

3. KAPITEL: DER HERZKREIS

Der Herzkreis wird als Übungssystem vorgestellt. Dabei werden die psychosomatische Grundhaltung und das Eintreten in die bewusste Körperwahrnehmung gebahnt, um mit dem eigenen Herzen in einen entspannten Dialog zu kommen. So können Sie schrittweise zu einer inneren Haltung finden, die dem Herzen Raum gibt, im körperlichen wie auch seelischen Bereich. Das entlastet. Neben dem sanften Training erfahren Sie dabei auch eine Schulung des Atems. Ziel ist die innere Umschaltung auf eine herzentastende Einstellung zu sich selbst, zu anderen und Ihrer Umwelt.

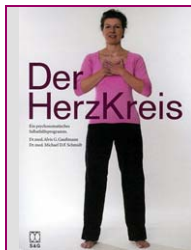
4. KAPITEL: DIE BEWEGUNGEN

Hier werden die Übungen im Bewegungsablauf dargestellt. Mit übersichtlichen Bilderreihen können Sie dem Bewegungsablauf Schritt für Schritt folgen. In der Beschreibung werden Sie durch den Herzkreis geführt. Die Verbindung von Bewegung und Atem wird anschaulich beschrieben, sodass Sie zu jedem Übungsteil wissen, wie Sie atmen und wie die Aufmerksamkeit der Bewegung folgt. Dabei braucht es keine Vorerfahrungen oder besondere Sportlichkeit, auch keine Anstrengung. Die Bewegungen sind sehr einfach und fühlen sich auf ihre Art und Weise bekannt an.

5. KAPITEL: INNERE ÜBUNGEN

Den einzelnen Bewegungen entsprechen innere Haltungen und Einstellungen, die für ein gesundes Herz wesentlich sind. Wir haben Sie *die 12 HerzTipps* genannt. Sie werden im Einzelnen erläutert und durch weitere Übungen für den Alltag ergänzt:

- ♥ Nehmen Sie den Stress raus
- ♥ Schicken Sie anderen Herzensgrüße
- ♥ Ändern Sie sich selbst
- ♥ Umarmen Sie ihre Wut
- ♥ Planen Sie ihre Zeit mit Freiräumen
- ♥ Vergeben Sie anderen und sich selbst
- ♥ Stoppen Sie ihre feindseligen Gedanken
- ♥ Bleiben Sie geduldig



**Der HerzKreis -
ein psychosomatisches Selbsthilfeprogramm
Psychosomatische Übungen.
2004, S & G Verlag
ISBN: 3-933928-33-8
29,00 Euro**

- ♥ Lernen Sie zu vertrauen
- ♥ Lernen Sie, tief und bewusst zu atmen
- ♥ Erfüllen Sie sich Herzenswünsche
- ♥ Schenken Sie sich ein inneres Lächeln

6. KAPITEL: DER HERZCHECK

Der HerzCheck ist ein Fragebogen zur Selbst- und Fremdeinschätzung, um die eigene Herzsituation anzuschauen. Er bezieht sich auf die zwölf Tipps für ein gesundes Herz. Auf Skalen von 1-10 lassen sich schnell und intuitiv Einschätzungen für sich selbst und andere Personen vornehmen. Dabei misst der Test weniger wer Sie sind oder sein könnten, sondern gibt Ihnen konkrete Anhaltspunkte, was Sie tun können.

Sie können den HerzCheck auch für andere Personen, die Sie gut kennen, ausfüllen. Aus dem Vergleich zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung kann ein kreativer Dialog entstehen und Sie können wichtige Rückmeldungen erhalten. Denn beim Herzen zählt, was ankommt.

7. KAPITEL: DAS VERLETZTE HERZ

Das abschließende Kapitel widmet sich dem typischen Verlauf einer koronaren Herzerkrankung. Dabei schauen wir aus ganzheitlicher Sicht im Besonderen auf die subjektive Erfahrung der Patienten von der Diagnose bis zur Bypass-Operation und Rehabilitation. Exemplarisch wird ein Interview mit einem Betroffenen dargestellt, das Mut macht.

Zu den Verletzungen des Herzens durch Angina pectoris und Infarkt kommen weitere hinzu: die medizinischen Interventionen, v.a. die Operation am stillstehenden Herzen, ebenso der abrupte Verlust der biologischen und sozialen Leistungsfähigkeit.

Aus psychosomatischer Sicht werden die seelischen Klippen während des Behandlungs- und Heilungsprozesses benannt und Tipps zur Krankheitsbewältigung, den Notfall und die Rückkehr in den Alltag gegeben. Sie können die kardiologische Behandlung erheblich unterstützen, indem sie ein aktives Gesundheitsbewusstsein und Co-engagement beim Patienten fördern.