

Tief durchatmen!

Depressionen, Burnout und Suchterkrankungen sind keine seltenen Krankheiten. Wege daraus gibt es viele, einer ist die **„Cohérence cardiaque“**, eine Entspannungstechnik, mit der man Herz, Körper und Geist in Einklang bringt.

Text: Heike Bucher (heike.bucher@revue.lu)
Fotos: Rainer Sturm/pixelio.de, Didier Sylvestre/Editpress

Für Loïc Andrieux ist das Herz das Zentrum unseres Körpers. Nicht, weil es das Blut durch unseren Körper pumpt und ihn dadurch mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt, sondern weil „im Herzen all unsere Gefühle sitzen“, wie er sagt. Zwischen Herz und Gehirn gibt es somit eine Verbindung. Und läuft das Herz nicht rund, geht es auch dem Kopf nicht gut. Und dem Körper schon gar nicht.

Klingt einfach und logisch. Doch auch die simpelsten Dinge sind nicht immer so griffbereit, wie es zu wünschen wäre. „Würde jeder von uns darauf achten, dass Herz, Kopf und Körper im Einklang sind, gäbe es weniger Burnouts und Depressionen“, erklärt Andrieux. In seiner Praxis in Bonneweg hilft er seinen Klienten, ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Hilfe zur Selbsthilfe könnte man es nennen. Denn langwierige Therapien bietet Andrieux nicht an. „Mehr als zehn Stunden braucht man in der Regel nicht, um die nötigen Techniken zu erlernen“, sagt er.

Als diplomierter Sophrologe führt er in die Welt der Sophrologie, eine spezielle Entspannungstechnik, die mit Atemübungen und Körperwahrnehmungen arbeitet. Doch sein eigentliches Steckenpferd heißt „Cohérence cardiaque“, zu Deutsch etwa „die Kohärenz des Herzrhythmus“. Entwickelt wurde sie von David Servan-Schreiber, einem französischen Arzt und Buchautor, der jenseits aller High-Tech-Medizin an die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers glaubte und diese anhand sieben unterschiedlicher Techniken zu motivieren wusste.

Dass seine Methode funktioniert, bewies Servan-Schreiber an sich selbst. Mit Anfang Dreißig wurde bei ihm ein Hirntumor entdeckt, seine Ärzte gaben ihm lediglich ein paar Monate zu leben. Zwanzig Jahre später, im Jahre 2011, starb er letztendlich. Diese vielen Jahre trotz pessimistischer Diagnosen verdankte er seiner Meinung nach seinem achtsamen Lebensstil. Seine Bücher über Krebs und die „Medizin der Emotionen“ wurden nicht nur in Frankreich zu Bestsellern.

Mit der „Cohérence cardiaque“ gleicht man die Atmung der individuellen Herzfrequenz an. Dadurch lernt man, sein Herz so zu regulieren, dass es auch in Stresssituationen nicht wie wild schlägt und den gesamten Körper in Unruhe bringt. Sechs Atemzüge innerhalb einer Minute, fünf Sekunden ein-, fünf Sekunden ausatmen: Wer das und ein paar andere Übungen beherrscht, ist auf dem besten Wege, Körper, Geist und Leben in den Griff zu kriegen.

„Im Prinzip geht es um das Gleichgewicht zwischen Sympatikus und Parasympatikus“, erklärt Loïc Andrieux. Beides sind Bereiche des Vegetativen Nervensystems und werden als Gegenspieler bezeichnet. Gegenspieler deshalb, weil sie für gegensätzliche Bereiche verantwortlich sind: Der Sympatikus für die körperlichen und geistigen Leistungen, der Parasympatikus hingegen kümmert sich um Ruhe, Entspannung und Regeneration. Doch da das eine ohne das andere ohnehin nicht denkbar ist, sind sie trotz aller Gegensätzlichkeit



„Nur Stress wäre tödlich, aber zu viel Ruhe und Entspannung ist auch nicht gut.“

Loïc Andrieux, Sophrologe

Teile eines Ganzen. Und nur sinnvoll, wenn sie sich gegenseitig beeinflussen. „Nur Stress wäre tödlich, aber zu viel Ruhe und Entspannung ist auch nicht gut“, meint der Sophrologe. Sowohl das eine als auch das andere könnten Auslöser für Burnout oder Depressionen sein, fügt er hinzu.

Doch nicht nur als Prävention gegen psychische Erkrankungen, auch in der Suchttherapie kann die „Cohérence cardiaque“ das Mittel der Wahl sein. Wer seine Übungen regelmäßig macht, soll schon gar keine Lust mehr auf Alkohol, Zigaretten oder übermäßiges Essen verspüren. Dann nämlich hat sich das innere Gleichgewicht längst eingestellt und das Verlangen auf irgendein Genussmittel zur Kompensation schlechter Gefühle völlig verdrängt.

Auf die Frage, ob „Cohérence cardiaque“ im Prinzip nichts anderes ist, als ein paar Mal tief durchzuatmen und dabei bis zwanzig zu zählen, sagt Andrieux: „Sicherlich gibt es da Parallelen, aber eine erlernte Technik ist etwas ganz anderes. Probieren Sie es aus!“

Kontakt:
Loïc Andrieux, 69, rue de Pont-Rémy, 2423 Luxembourg
Tel.: +352 661 218 450