



Das Herz unter Druck: Der bindungsenergetische Behandlungsansatz bei Herzdruckerkrankungen

Die Bindungsenergetik ist ein Therapieansatz, welcher Herzstress erkennt und mit Hilfe der Herzmethode reduziert. Unter Herzstress wird in der Bindungsenergetik der Stress verstanden, den ein Mensch ungesund auf sich selbst ausübt. In vielen Situationen stehen Menschen unter psychischem Druck: Hochdruck kann zu Erschöpfung führen, Erwartungsdruck kann auslaugen und Ansprüche können Anforderungsdruck hochhalten. Es gibt vielerlei Formen von Fremddruck, der uns ans Herz geht.

Auf lange Sicht ist dieser psychische Druck sogar für Bluthochdruck (Hypertonie) mitverantwortlich. Bluthochdruck gehört zu den wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er stellt eine wesentliche Determinante der häufigsten Todesursachen im Erwachsenenalter da. Chronischer Herzstress wird sehr oft durch anhaltend gestörtes Wohlbefinden bedingt. Er wirkt sich sowohl als Beziehungs-, als Motivations- oder als persönlicher Stress aus und sollte reduziert werden.

Bei der Behandlung des ungesunden Drucks setzt sich die bindungsenergetische Therapie daher das Ziel, wieder **Wohlfühl** zu schaffen. **Wohlfühl entsteht dann, wenn wieder gute eigene Spannung (guter Eigendruck) in einem Menschen herrscht.** Denn ein **stabiles, eigenes „Drucksystem“** macht widerstandsfähig gegen krankmachende Druckeinflüsse.

In der Bindungsenergetik arbeiten wir dafür mit der Herzmethode. **Grundlage für die Herzmethode ist die stabile Kommunikation von Herz und Gehirn, die in der Therapie gestärkt wird.** Dafür nehmen wir mittels unserer Feinfühligkeit – durch das Auflegen der Hand auf das Herz – direkten Kontakt zum Herzen und dem Herz-Kreislaufsystem auf. Dadurch können wir schädlichen psychischen Druck aufspüren.

Diese vertrauensvolle Verbindung beruhigt und verringert – durch das gemeinsame Erfahren von gesunden Grundgefühlen – unterschiedliche Formen psychischen Drucks. Zudem wird **das ureigene Wohlfühl gestärkt und die Natur dessen erkundet.** Ganz gleich ob die Eigenmotivation gestärkt, die eigene Beziehungsstabilität gefestigt oder gesunde Selbstsicherheit ausgebaut wird.

Die Herzmethode trägt also dazu bei, die **eigene Stressregulation zu stärken und verlorene Resilienz zurückzugewinnen.** Resultat ist, dass **die Stabilität des eigenen Wohlfühls äußerem Druck standhält.**