



Dr. med. Reinhard Friedl

Herz & Gehirn im Dialog: Warum kluge Entscheidungen ein fühlendes Herz brauchen

Kurzvita

Dr. Reinhard Friedl ist **Herzchirurg**, **Bestsellerautor** und **Schiffsarzt**. Er verbindet klinische Erfahrung mit einem ganzheitlichen Blick auf die **neurokardiale Achse** – die enge Wechselwirkung zwischen **Herz** und **Gehirn**. Seine zentrale Botschaft: Ein klarer Verstand braucht die Orientierung des Herzens.

4 zentrale Fragen & die beste Antwort

Was passiert im Gehirn, wenn das „Herzgefühl“ keinen Platz mehr hat?

Antwort: Ohne die Signale des Herzens wird das Gehirn zum **kalten Rechner** – nützlich für Analysen, aber **ohne Mitgefühl und Weisheit**. Wir „vegetieren intellektuell“, treffen harte, aber nicht weise Entscheidungen. Erst das Herz macht Entscheidungen **menschlich**.

Wie genau beeinflusst das Herz unser Denken?

Antwort: Zwischen Herz und Gehirn gibt es **dichte Nervenverbindungen**; ein Großteil der Signale verläuft **vom Herz zum Gehirn**. Man kann **herzschlag-evokierte Potentiale** im Gehirn messen: Wenn das Gehirn „auf das Herz hört“, **verbessert sich Wahrnehmung und Unterscheidungsfähigkeit** – wir „sehen besser“.

Welche Rolle spielen Hormone und Felder?

Antwort: Herz und Gehirn **produzieren** und **erkennen** u. a. **Oxytocin** und **Dopamin**. Beide erzeugen elektrische Aktivität (EKG/EEG) und damit **elektromagnetische Felder**, die **Informationen tragen** und den Austausch vermutlich mitsteuern.

Was bedeutet das für Trauma und Selbstheilung?

Antwort: **Trauma** trennt uns oft vom **Herzgefühl**. Der Schmerz wird **abgespalten** und bleibt wie eine **Wunde** im System aktiv – mit Folgen bis hin zu **Stress**, **Arrhythmien** oder **Autoimmunreaktionen**. Heilung beginnt, wenn die Wunde **gesehen**, **belüftet** und **mit Liebe** versorgt wird – in einem **dosierten, sicheren Prozess**. **Mut** (vom Herzen) ist dabei der Schlüssel.

3–5 prägnante Aussagen

- **„Das Gehirn ist der Kapitän – aber das Herz ist der Kompass.“** Ohne Herzkompass fährt man im Kreis.
- **Ein Großteil der Nervenimpulse** zwischen Herz und Gehirn läuft **vom Herzen nach oben** – das Gehirn hört auf das Herz.
- **Mit dem Herzen sieht man besser:** Herzsignale können **Sensorik** und **Diskrimination** im Gehirn verbessern.
- **Traumawunden** brauchen **Licht und Liebe** – sonst bleiben sie aktiv und belasten das System.

Wichtigste Tipps (praxisnah)

- **Herz-Check-In (2x täglich, 60–90 Sek.):** Hand auf die Brust, ruhig atmen, innerlich fragen: „Was braucht mein Herz heute? Was hat es mir zu sagen?“ – 1 Satz notieren.
- **Entscheiden mit Kompass:** Erst Fakten sammeln (Kopf), dann Herzantwort abholen (Gefühl/Kompass). Entscheidung wählen, die dir und dem Größeren dient (= Weisheit).
- **Trauma sanft angehen:** Erschwerte Themen dosiert anschauen – in sicherem Rahmen, mit Begleitperson. Ziel: Wunde sehen, durchatmen, versorgen.
- **Oxytocin im Alltag erhöhen:** Nähe, ehrliche Gespräche, Berührung, Dankbarkeit – täglich 3 Mikromomente einplanen.
- **Medien-Hygiene:** KI & News bewusst dosieren; Herz-Kontakt vor dem Schlafen (2 Min.) statt Doomscrolling. Zusatz: 10 Min. Natur/Weitblick, Atempause vor Meetings, Hand-auf-Herz bei Stress.

Konkrete Handlungsbeispiele

- **„Kompass-Protokoll“ (7 Tage):** Jeden Abend drei Felder notieren: (1) Kopf sagt ... (2) Herz sagt ... (3) Ich entscheide ...; am Folgetag Wirkung prüfen (Energie, Klarheit, Beziehung). **„Wunde sehen – Licht drauf“ (1x/Woche, 20 Min.):** In Ruhe eine alt Belastung benennen, Körperempfinden lokalisieren (oft Herz/Bauch), Atem dazulegen, freundlichen Satz ans eigene Herz sprechen. Nur so tief gehen, wie es sicher ist; bei starker Belastung Therapie einbinden.
- **„Kohärenz-Anker für den Tag“:** Morgens 90 Sek. langsamer Atem (Ein 4 s / Aus 6 s) + 1 Gedanke an Mitgefühl; vor wichtigen Gesprächen wiederholen.

Empfehlungen & weiterführende Hinweise

Im Gespräch wurden keine konkreten externen Links oder Produkte genannt; daher werden hier keine Verlinkungen aufgeführt.

Weitere Aspekte aus dem Gespräch

- **Organische vs. künstliche Intelligenz:** Organische Intelligenz kann sich selbst erkennen und heilen – KI ist Werkzeug und fühlt nicht.
- **Herz als Bewusstseinsbauteil:** Herz- und Gehirnaktivität sind beide Teil unseres bewussten Erlebens; das Herz ist mehr als eine Pumpe.
- **Mut kommt aus dem Herzen:** „Courage“ (cor = Herz) – ohne Herz ist Liebe nur ein Gedanke.

Fazit – Bezug zur Hirngesundheit & Sofort-Umsetzung

Klar denken beginnt im Herzen. Wenn das Herz gehört wird, verbessert sich die Wahrnehmung, Entscheidungen werden weiser, Stress sinkt. **Heute umsetzen:** 90 Sek. Herz-Check-In, bei einer anstehenden Entscheidung Kopf & Herz getrennt befragen, ein Gespräch mit echtem Kontakt führen.