

HARTCOHERENTIE DE SLEUTEL NAAR GEZONDHEID EN HARMONIE

INTERVIEW MET JOS STOR-REULING DOOR CONNY COPPEN

In deze tijd van informatietechnologie rennen we onszelf vaak voorbij. De werkdruk is hoog. Chronische stress veroorzaakt veel ellende: van werkconflicten, minder presteren, een scala aan gezondheidsproblemen tot angst en depressieklachten. Ook innerlijk verkeren we vaak in een versnelling en velen raken uit balans. In dit artikel een interview met psychiater/ psychotherapeute Jos Stor-Reuling, over hartcoherentie. Dat is een methode die ontwikkeld is om jezelf te leren schakelen van een onveilige modus van spanning, angst en stress, waarin je afgesloten bent van je innerlijke Bron, naar een veilige modus die je toestaat je weer te verbinden met je diepere zelf, je intuïtie en de wereld om je heen. Die schakel blijkt te zitten in je hart.



Jos Stor-Reuling is een bevolgen vrouw van middelbare leeftijd. Als ze begint te vertellen komt de passie vol naar buiten. Ze vertelt hoe

zij in 1986 afstudeerde als arts en zich vervolgens tot kinder- en jeugdpsychiater specialiseerde. Daarbij volgde zij 20 jaar vele psychotherapie-opleidingen.

Op een goed moment ontdekte zij de HeartMath methode, waarin je leert om je hartritme coherent te maken. Deze methode is ontwikkeld en getest door het Institute of HeartMath in Californië, dat zich wijdt aan de studie en training van het hart om stress te transformeren en om de veerkracht, vitaliteit, het presteren en het welbevinden te verbeteren.

Veel mensen leven in chronische stress. Dit beïnvloedt gezondheid, relaties en werkprestaties negatief. We verliezen dan onze veerkracht om flexibel met veranderingen om te gaan.

Ontdekt is hoe belangrijk onze emoties en ritmes daarbij zijn. Het hart reageert direct op emoties en is nauw met het emotionele brein (het limbische systeem) verbonden, onder andere via het zelfstandige of autonome zenuwstelsel. De hartfrequentie wordt beïnvloed door:

- Het sympatische zenuwstelsel oftewel het gaspedaal; de sympaticus stelt ons lichaam in staat om in actie te komen, daadkrachtig te zijn of, indien nodig, te vechten of te vluchten.
- Het parasympatische zenuwstelsel oftewel de rem; het is essentieel voor herstel van alle lichaamsfuncties en het afweersysteem.

Wanneer deze twee systemen in een dynamische balans verkeren, functioneren we

goed. We zijn opgewassen tegen de uitdagingen van het leven en we zijn ook in staat om ons steeds weer te verbinden met onze bezieling.

Via de adem en positieve emoties kunnen wij onze ritmes harmoniseren. Op die manier kunnen we zelf de balans herstellen en aan veerkracht winnen, zodat we ondanks tijds- of werkdruk lichamelijk en geestelijk vitaal blijven. Zelfs onze relaties profiteren ervan, zowel zakelijk als ook privé.

Langdurige werkstress heeft een effect op het hart te vergelijken met de gevolgen van 30 jaar 'leven', of 20 kilogram toemenen in gewicht!

Uit: 'In wankel evenwicht' van B. van Houdenhove

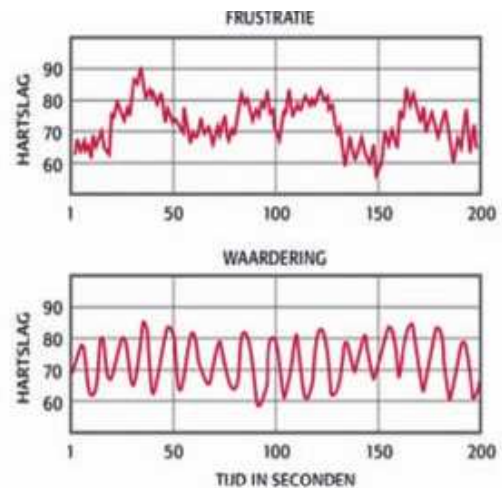
Ondanks haar succesvolle carrière als psychiater, besloot Jos om een deel van haar werkzaamheden op te geven en zich er helemaal voor in te zetten om hartcoherentietrainingen te gaan geven aan scholen, bedrijven en particulieren.

WAT IS HARTCOHERENTIE NOU EIGENLIJK?

Hartcoherentie is het harmonische patroon in de hartritmevariabiliteit dat ontstaat wanneer je in een innerlijke staat van rust en harmonie bent. Je kunt dit zichtbaar maken door je vinger aan een apparaatje aan te sluiten dat je hartritme patroon toont.

We hebben het niet over het gewone hartritme, maar over de gemeten tijdspanne tussen de hartslagen; de hartslagvariatie. Bij bijvoorbeeld 60 slagen per minuut slaat je hart niet precies elke seconde. Het tempo versnelt en vertraagt, wat juist gezond is.

Dit hartritme-variatiepatroon kan sterk wisselend en chaotisch zijn als een auto in de file die alsmaar moet remmen en dan weer gas geven (incoherent ritme: bovenste grafiek), of geleidelijk en vloeiend als een mooie sinusgolf. In dit laatste geval spreken we van hartcoherentie (coherent ritme: onderste grafiek).



WAT IS HET EFFECT VAN HARTCOHERENTIE OP DE GEZONDHEID VAN MENSEN EN BEDRIJVEN?

'Als er coherentie is, is er harmonie. Gezondheid en welbevinden hangen af van de mate van harmonie in onszelf en in onze omgeving', legt Jos uit. En zij kan het weten. Ze heeft het jaren lang voor haar ogen bevestigd gezien.

'Als je het zo bekijkt', ontdekken we al prattend, 'is het leven net een orkest. Voordat een orkest gaat samenspelen, worden eerst de individuele instrumenten gestemd en vervolgens worden ze op elkaar afgestemd. Dan pas gaat men samen spelen. Wanneer wij samenwerken of de dag beginnen, vergeten we het 'stemmen'. Het resultaat is een kakofonie in plaats van harmonie. Eigenlijk zo logisch als wat. En toch doen we dat zelden!'

Jos legt uit hoe stress en een 'als onveilig ervaren klimaat' ook een negatief effect hebben op mensen in een bedrijfscultuur, op scholen of in een gezin. Eigenlijk op iedere vorm van samenleven: 'Als je veel stress hebt, angstig bent of veel piekert, is je hartslagvariatie in het algemeen niet coherent. Immers: als je je subjectief bedreigd voelt moet je voor je eigen veiligheid gaan en dan kun je minder goed samenwerken; je wordt defensief.'

Jos legt uit dat je dan vanuit een 'onveilige modus' reageert op de buitenwereld. Dat betekent dat je gericht bent op overleven. Je bent dan automatisch relatief egocentrisch, reageert minder adequaat en bent minder verbonden met je echte, diepere zelf, je in-

tuitie en je gezonde verstand, dan wanneer je vanuit een veilige modus reageert. Het spreekt voor zich dat een als stressvol of kil ervaren school-, leef- of werkklimaat daarvoor leidt tot een slechtere samenwerking, tot conflicten en een verminderde prestatie.

EEN APPELBOOM MAAKT APPELS EN HOEFT GEEN PEREN TE MAKEN, OMDAT DE BUURMAN PEREN MAAKT!

Volgens Jos Stor heeft ieder mens zijn eigen 'toon' of 'kleur'; ieder mens heeft eigen kwaliteiten en een eigen bestemming. We worden het gelukkigst wanneer we daar weer mee in verbinding zijn en - in het nu - die innerlijke stroom weer leren volgen.

Als je je daarvoor steeds meer inzet, als je gaat voor je ideaal - iets dat groter is dan jij zelf - dan kun je jouw volledige potentieel steeds meer gaan leven en daardoor een zinvol en gelukkig leven leiden. Dát heet met recht de weg van het hart; je gaat er geheel in op en je bent niet zozeer met jezelf bezig maar met iets waar anderen ook iets aan hebben.

Als we daarentegen in een chronische toestand van stress verkeren, komen we niet meer zo gemakkelijk bij die diepere dimensie van ons bestaan. We zijn dan meer bezig met óverleven dan met leven!

De kunst van de persoonlijkheid is daarom volgens Jos: de training van het hart.

WAT IS JE ERVARING MET GEZONDHEID IN RELATIE TOT HARTCOHERENTIE?

'Eigenlijk heeft een coherente hartslagvariatie op alle gebieden van de lichamelijke en geestelijke gezondheid een effect', is de ervaring van Jos. Ze noemt er een paar die ook door onafhankelijk onderzoek zijn aangetoond:

- Als je jezelf traint met hartcoherentie, pas je enerzijds stressmanagement en emotieregulatie toe en anderzijds bevorder je vitaliteit en veerkracht. Stressklachten worden minder, slaapklachten kunnen verminderen, concentratie verbetert.
- Helder denken en de coördinatie verbeteren. Er kan enige verlaging van een te hoge bloeddruk optreden. Hormoonspiegels ko-

men in een betere balans; de bij stress veelal te hoge cortisolspiegel (stresshormoon of verouderingshormoon) verlaagt, terwijl DHEA stijgt.

- DHEA, vitaliteits- of verjongings(pro-)hormoon, stijgt. Het immuunsysteem of afweersysteem, dat bij chronische stress vaak verzwakt raakt, wordt weer versterkt.
- Gezondheid, veerkracht, prestatievermogen en welbevinden nemen toe.
- Indien meerdere mensen coherent zijn, stimuleert dit samenwerking en teamgeest en bedrijfsklimaat.
- De kwaliteit van leven en samenwerken verbetert meetbaar.

'Je koopt je eigen geluk zonder een pil... en je verjongt er ook nog eens van!', roept Jos na deze opsomming spontaan uit.

'Wat je letterlijk koopt, is de biofeedback-apparatuur, waarmee je de hartritmevariatie zichtbaar kunt maken. Het maakt zichtbaar wanneer je hartslagvariatie al dan niet coherent is. Live feedback geeft de beste leerervaring die er is, want je moet je lichaam net zo trainen als wanneer je bijvoorbeeld leert fietsen.

Oefening (ongeveer 5 minuten):

- Ga op een prettige plaats zitten, waar je even niet gestoord kunt worden. Neem een comfortabele houding aan, met een rechte ontspannen rug en plaats de voeten op de grond. Ervaar het contact met de voetzolen op de grond. Voel hoe je zit en hoe je gedragen wordt door de zitting van de stoel.
- Ga dan met je aandacht naar je hart, achter het borstbeen. Houd de focus van aandacht gericht op het hart gedurende deze oefening. Haal dan drie keer diep en rustig adem.
- Stel je nu voor dat de stroom van adem in en uit het hart gaat stromen, als een warme voedende stroom, zodat je hart zich aan deze luchtstroom kan laven en misschien wel meer en meer ruimte ervaart. Adem in een langzaam, regelmatig ritme van 5 seconden in en 5 seconden uit.
- Laat dan de ruimte in en om je hart zich vullen met een prettig gevoel zoals dank-

baarheid, harmonie of innerlijke acceptatie. Mogelijk voelt het alsof je hart van binnen-uit verwarmd wordt. Adem als het ware dat warme gevoel door, tot in elke cel van het hart. Maak het een 'nu'-gevoel; dat betekent niet zozeer aan het gevoel denken, maar er-vaar diep van binnen die dankbaarheid, die harmonie of die innerlijke acceptatie. Maak het tot een 'staat van zijn'.

Zeer waarschijnlijk ben je nu in een coherente staat gekomen, hoewel je nu niet de bio-feedback-apparaat hebt om het te meten.

Meer informatie:
Jos Stor-Reuling
E-mail: info@praktijkstor.nl
Tel.: 055 5053499
Internet: www.praktijkstor.nl

Aanbevolen boeken:
David Servan-Schreiber: 'Uw brein als medicijn'
HeartMath: 'Transforming Stress'

Help, de zorg verzuipt!

Verzekeraar Achmea meende ons te moeten verblijden met de mededeling dat zij een nieuwe zorgdivisie hebben: 'Zorg & Gezondheid'. Het betreft hier, zoals zij dat zelf noemen, de zorgmerken: Zilveren Kruis, Achmea, Agis, FBT0, Inter-polis, Avéro Achmea, Pro Life, DVZ Zorgverzekeringen, OZF en TakeCareNow.

Aan verzekeraars, altijd al geobsedeerd door winsten en bonussen, heeft onze overheid de gezondheidszorg grotendeels in handen gegeven. Onder het mom van privatisering, de huidige boodschap van heil, breekt de overheid het moeizaam opgebouwde stelsel van zorg af. Men wil de burger doen geloven, dat het dan goedkoper en beter wordt. Nu het de overheid jaar na jaar niet lukte bezuinigingen in de gezondheidszorg daadwerkelijk door te voeren wordt de zorg afgeschoven naar een bedrijfstak gekenmerkt door vooral financieel gewin. Zou de overheid, tegen beter weten in, geloven in een enorme cultuuromslag binnen een sector die winst altijd als hoogste doelstelling had? Moeten wij echt geloven dat het allemaal beter en goedkoper wordt? De feiten wijzen in een andere richting. Meer en meer worden we geconfronteerd met een zorgstelsel waarvoor we almaar meer moeten betalen voor minder. Natuurlijk, de geneeskunde kent vele positieve ontwikkelingen. We hebben het dan echter vooral over een technische vooruitgang. Mensen met vage klachten evenwel, vallen steeds meer buiten de boot; klachten die met de meest geavanceerde apparatuur niet kunnen worden gediagnosticeerd. enige behandeling blijft dan heel vaak achterwege of is uitsluitend symptomatisch: een ernstig tekort in een tijd waarin veel mensen lijden aan dit soort klachten. Denk bijvoorbeeld alleen maar aan de opvallend grote groep mensen die dag in, dag uit worden geplaagd door een onverklaarbare moeheid.

Een overheid die ernst zou hebben gemaakt met verbetering van een gezondheidszorg tegen lagere kosten zou de poort wijd geopend hebben voor alternatieve en complementaire interventies. Deze sector heeft in principe een antwoord op de indringende, onbeantwoorde vragen en behoeften van onze tijd. Een uitdaging voor zorgverzekeraars die met toenemende graagte het imago 'zorgzaam' willen uitdragen. Wat de overheid tot nu toe niet is gelukt, zou dan door de verzekeringswereld werkelijkheid kunnen worden. Hoewel ik de nodige twijfels heb over of ze de handschoen zullen opnemen, besef ik ook: wonderen zijn nog niet de wereld uit. Dus, wie weet?

Bert Kloosterman
hoofredacteur

Zanttekening