



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 29.06.2018 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

Aus dem Takt

Wusstest Du, dass der Abstand zwischen Deinen Herzschlägen niemals gleich lang ist? Dass unser Herz gar nicht regelmäßig schlägt? Moment mal, denkst Du vielleicht. Ist das nicht irgendwie ungesund? Sollte mein Herz nicht schön gleichmäßig im Takt schlagen? Von wegen Herz-Rhythmus-Störungen usw.?

Muss es nicht.

Unser Herzrhythmus spiegelt nämlich ziemlich gut unseren Lebensrhythmus wieder.

Und wenn Du mal an Dein Leben denkst, das verlief bisher sicherlich nicht in linearen Bahnen. Da gab es Auf und Abs, Höhen und Tiefen, manchmal fühlte es sich vielleicht sogar wie eine Achterbahnfahrt an. Das wirkt sich natürlich auf unser Nervensystem aus, unsere "Nerven liegen blank" oder sind "zum Zerreißen gespannt". Aber sie erholen sich selbstverständlich auch wieder wenn wir schlafen oder uns Ruhephasen gönnen.

Unser vegetatives Nervensystem leitet all diese Eindrücke an unser Herz weiter - und dieses reagiert mit fein abgestimmten Variationen der Herzschlagfolge.

Keiner von uns kann sich diesem Auf und Ab entziehen. Im Gegenteil: Ein starrer Puls deutet eher auf eine Störung hin, wohingegen eine variable Herzfrequenz für eine gesunde Person steht.

Es ist also ganz NORMAL, aus dem Takt zu laufen. Die Natur zeigt uns, dass es zum Leben dazugehört durch Tiefphasen aber auch Höhen zu laufen. Und dass unser Körper schon damit zurechtkommt. Dies ist der natürliche Lauf des Lebens.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf