

## **Inhalt**

### **Vorwort**

#### **Kapitel 1: Wie Kinder lernen, mit dem Herzen zu sehen**

*Was ist Intelligenz?*

Vielfache Intelligenzen

Die Physiologie der Herzintelligenz

Zur Arbeit mit diesem Buch

*Beschreibung der grundlegenden Techniken*

HEART LOCK-IN™

FREEZE-FRAME®

CUT-THRU®

Weitere Techniken

#### **Kapitel 2: Die Liebe entdecken**

HEART LOCK-IN™

Ich drück dich, du drückst mich

Herzball

Liebe schicken

Herzensfreund

Seifenblasen

Würfelspiel mit Herz

Dinge, die das Herz anrühren

Partner im Herzen

Heart Mapping® (Herzskizze)

Tagebuch für Kopf und Herz

#### **Kapitel 3: Wertschätzung**

Wertschätzung in der Familie

Bitte und danke sagen

Tagesereignisse würdigen

Anerkennung bei den Mahlzeiten

Kreisspiel mit Anerkennung

Jede(r) gewinnt

#### **Kapitel 4: FREEZE-FRAME**

Wie man FREEZE-FRAME an Kinder vermittelt

Fröhlich mit FREEZE-FRAME

Geschichten malen mit FREEZE-FRAME

Fangen mit FREEZE-FRAME

FREEZE-FRAME-Schatzkiste  
Herzrkunde  
Herz-Erinnerungskarten  
Wunderland des Herzens  
Codewort: Rot

**Kapitel 5: Fürsorge**

Captain CUT-THRU  
Das Mixerexperiment  
Kleine Ängste in Spaß verwandeln  
Forschungsreise in die Welt der Gefühle  
Lieblingstiere  
Geheime Freunde  
Mission Sternenflotte  
Meine Welt ausschneiden und aufkleben  
Fürsorge statt Überfürsorglichkeit  
Rate, was ich fühle

**Kapitel 6: Aufmerksam zuhören**

Beruhigt einschlafen  
Herzohren aufsetzen  
Die Erde berühren  
„Oh, oh!“  
Bewusst wahrnehmen  
Blind kopieren  
Regenrohre  
Intuitiv zuhören  
Musikgenerationen

**Kapitel 7: Kommunikation**

Herztöne  
Fingergedichte  
Redestäbe  
Wer sagt die Wahrheit?  
Wie würdest *du* reagieren?  
Gespräche am Lagerfeuer

**Kapitel 8: Ausgeglichenheit**

Mobiles als Gedächtnisstützen  
Bewegung, Balance und Spaß

Nach Herzenslust kreativ sein  
Zeit für uns  
Balance  
Himmel und Hölle  
Gewinn-und-Verlust-Karten  
Niemandsländ  
Gewinn-und-Verlust-Protokoll

**Kapitel 9: Die Wahrnehmung vertiefen**

Besser erkennen und reagieren  
Ein Fest für die Sinne  
Hast du das schon mal gesehen?  
„Ach, nicht weiter schlimm!“  
Wo wohnst du?  
Hey, das ist cool  
Urteile fällen  
Selbstwahrnehmung  
Umfrage über Stress

**Kapitel 10: Teamarbeit**

FREEZE-FRAME-Marsch  
Bilderpuzzle  
Im Rhythmus klatschen  
Nichts wie ran!  
Sketche mit Herz  
Irrgarten  
Schnelle Kette  
Blinde Geometrie  
Fantasieinseln

**Anhang:**

Anmerkungen  
Über den Autor  
Über die Mitarbeiter

## Vorwort

Die revolutionäre Entdeckung, dass unser Herz für die Gehirnfunktionen eine entscheidende Rolle spielt, wird seit mehreren Jahren vom *Institute of HeartMath* (abgekürzt IHM; vgl. Anhang: „Über den Autor“) durch Veröffentlichungen und Seminare verbreitet. So spricht man seit einiger Zeit von der „emotionalen Intelligenz“ – einer populären Annahme, die jedoch die „Herzintelligenz“ noch nicht einbezieht, von der sie eigentlich ausgeht. Die Dynamik Herz-Gehirn spielt eine grundlegend wichtige Rolle in unserer intellektuellen und kreativen Entwicklung, und sie entscheidet darüber, wie unser Familien- und Sozialleben aussieht. Die Entdeckung dieser Dynamik lässt die Intelligenz allgemein in einem neuen Licht erscheinen und sollte unsere Vorstellung von Liebe revolutionieren. Das *HeartMath*-Institut hat dank seiner hervorragenden, innovativen Forschung die Herzintelligenz und Liebe aus dem Bereich der Sentimentalität in den der Biologie befördert. Und gleichermaßen wichtig: Doc Childre und seine Mitarbeiter haben im vorliegenden Buch praktische Übungen ausgearbeitet, mit deren Hilfe jeder Mensch an seiner natürlichen Begabung arbeiten, sie entwickeln und fördern kann.

Ein neues, allgemein anerkanntes Buch, *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, von Antonio R. Damasio, hat schlüssig bewiesen, dass Emotionen *nicht nur unterstützende* Funktion für das menschliche Denken, für Vernunft, Logik, analytisches Denken und alle höheren Formen des Intellekts haben, sondern diese nachhaltig beeinflussen. Das nachfolgend erschienene Buch von Daniel Goleman, *Emotionale Intelligenz*, hat Damasio's Beobachtungen bestätigt und einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht. Heute sind Zweifel an der klassischen Vorstellung angebracht, die uns vermittelt wurden, als wir noch Studenten waren, dass nämlich Intelligenz eine abgehobene, höherwertige, reine Gehirntätigkeit sei, die nicht durch Emotionen oder Empfindungen „kontaminiert“ sei. Wir wissen mittlerweile, dass dies ein gefährlicher Irrtum ist.

In unserem Gehirn befindet sich eine deutlich erkennbare „emotional-kognitive“ Struktur, die als Kommandozentrale für unseren Gesamtorganismus aus Geist und Körper funktioniert. Dieses Zentrum des Gehirns ist durch direkte neurale und hormonale Verbindungen mit unserem Herzen verbunden und wird durch ein vom Herzen ausgehendes elektromagnetisches Feld beeinflusst, das 40 bis 60 Mal stärkere Amplituden aufweist als das elektrische Feld des Gehirns. Diese aus Herz und Gehirn bestehende Dynamik moduliert und reguliert alle Funktionen von Körper und Gehirn, beeinflusst unsere endokrinen Drüsen, das Immunsystem, die Fähigkeit zur Selbstheilung des Körpers, das gesamte Gedächtnis und jegliches Lernen, die DNA-Aktivität und natürlich unsere Beziehungen.

Unser emotionales Zentrum integriert und verkoppelt die unzähligen Bereiche des Gehirns; damit wird synchrone und effektive Gehirnaktivität möglich, allerdings nur in dem Umfang, wie unser emotionales Leben entwickelt, zentriert und stabil ist. Das zu erreichen ist der Zweck der vielen nachfolgenden Übungen und Spiele. Untersuchungen zeigen, dass in dem Augenblick, in dem wir emotional „erregt“ sind, jegliche neurale Tätigkeit, Lernen, Gedächtnisleistungen, logisches Denken, die Fähigkeit, Probleme zu lösen, usw. nachteilig beeinflusst werden. Oder einfacher gesagt, unter dem Einfluss von Befürchtungen, Wut oder Angst kann das Gehirn nicht angemessen reagieren. Im Zustand der Wut sind wir oft wie „verrückt“, das heißt irrational, nicht voll leistungsfähig oder geistig nicht zurechnungsfähig, ein Zustand, in dem wir uns sehr viel öfter befinden, als wir zugeben würden – ein Zustand, in dem wir wichtige Entscheidungen treffen und uns oft selbst ungemein schaden. So ist es sowohl für unser bloßes Überleben wie für unsere kreative Intelligenz entscheidend wichtig, dass wir die emotionale Intelligenz entwickeln und dass Kinder lieben und mit dem Herzen sehen lernen.

Vor etwa zehn Jahren entdeckten Psychologen das „zustandsspezifische Lernen“: Man fand heraus, dass unser emotionaler Zustand integraler und permanenter Bestandteil jeder Lernerfahrung ist. Ob es nun die ersten zögernden

Schritte eines Kindes sind oder die Mathematikkurse an der Universität – der emotionale Zustand, in dem wir uns im Augenblick des Lernens befinden, prägt sich als Teil des Lernstoffs ein. Wenn wir das Gelernte später anwenden, tritt meist derselbe emotionale Zustand wieder auf und verbindet sich mit dieser Beschäftigung. Ein Beispiel: Wenn wir in einer angstgeladenen Atmosphäre lernen, dass zwei plus zwei vier ergibt, bedeutet das, dass zwei mal zwei im späteren Leben immer eine angstvolle Vier ergibt. Zudem hat der emotionale Zustand im Augenblick des Lernens Einfluss darauf, die gut das Gelernte im Gedächtnis verfügbar oder assoziativ zugänglich ist.

Obwohl wir uns dessen nicht bewusst sind, arbeitet unser Gehirn stark selektiv und meidet, „übersieht“ unter Umständen Gelerntes, das mit Schmerzen oder Unglücklichsein assoziiert war, auch wenn solche „Erinnerungen“ als wichtigste Einzelfaktoren unserer Erziehung angesehen werden könnten. Wir haben entdeckt, dass Kinder geliebt werden müssen und umgekehrt auch lieben lernen müssen, damit sich wirkliche Intelligenz entfalten kann. *Kannst du mit dem Herzen sehen?* bietet die Möglichkeit, zu Hause und in der Schule auf vergnügliche Weise das zu lernen, was so oft tragisch vernachlässigt wird: emotionales Selbstmanagement. Wenn es uns gelingt, im Fall von Widrigkeiten einen positiven Zustand aufrechtzuerhalten, können wir intelligent auf Anforderungen von außen reagieren. Allzu oft reagieren wir hektisch und ängstlich – und ohne Verstand.

Unser emotionales Gehirn hat direkte neurale Verbindungen mit den präfrontalen Teilen des Neokortex (der entwicklungs geschichtlich jüngste Teil des Gehirns). Das ist von großer Bedeutung. Die präfrontalen Lappen sind der jüngste Teil; und wenngleich ihre Funktionsweise noch weitgehend unbekannt ist, da ihre Entwicklung noch kein signifikantes Niveau erreicht hat, sind sie doch ein entscheidendes Glied in der Verbindung zwischen Herz und Gehirn. Sie scheinen mit den „höheren menschlichen Tugenden“ wie Liebe, Barmherzigkeit, Vergebung, Mitgefühl, Fürsorge zusammenzuhängen. Diese „Fähigkeiten des Herzens“, die in unserer

heutigen Gesellschaft weitgehend fehlen, sind im vorliegenden Buch Ziel und Thema.

Während die untersten Schichten des präfrontalen Kortex schon sehr bald in unserem Leben aktiv sind und für logische Überlegungen und „gesunden Menschenverstand“ zuständig sind, bilden sich die oberen präfrontalen Bereiche des Gehirns als letzte. Ihre eigentliche Entwicklung setzt erst nach einem „Wachstumsschub“ im Alter von etwa acht Jahren ein, und ihre neuralen Pfade werden in der späten Kindheit und im Erwachsenenalter angelegt; sie sind vor dem Alter von 21 Jahren strukturell nicht vollständig und somit kann die endgültige Entwicklung nicht abgeschlossen werden. Damit deutet sich an, dass die Entwicklung eines großen Teils unseres Gehirns von Natur aus erst in reifen Jahren vorgesehen ist, während man früher annahm, dass die neuralen Bahnen des Gehirns bereits gegen Ende der Jugendzeit vollständig von Myelin umgeben und stabil seien.

Das Herz ist mit den präfrontalen Lappen durch das emotionale Gehirn verbunden, und dadurch ist eine „höhere Herzfrequenz“ verfügbar, die im Zustand der Reife den Zugang zu einer völlig anderen Form der Intelligenz möglich macht (was bei solchen Entwicklungen der Evolution offensichtlich beabsichtigt ist). Da die Verbindung zum Herzen jedoch nur über das emotionale Gehirn verläuft, bekommen wir nur dann Zugang zu dieser höheren Ebene, wenn sich das emotionale Gehirn vollständig entwickelt hat. Kindheit und Jugend sind die Perioden für die emotionale Entwicklung, die alleinige Voraussetzung für Weiterentwicklung und Reifung der Intelligenz. *Kannst du mit dem Herzen sehen?* von Doc Childre ist der erste – und soweit mit bekannt ist – einzige Leitfaden, der spezifische Anleitungen zum Schaffen dieser Voraussetzung vermittelt.

Liebe erweist sich als unsere grundlegende „Überlebensintelligenz“, aber sie muss wie alle Intelligenzen entwickelt werden. Lieben zu lernen ist nicht nur der Ausgangspunkt für alle höheren Formen des Intellekts; Lieben kann auch in jedem Alter erlernt werden. Im Idealfall lernt ein Kind dadurch lieben, dass es geliebt wird; aber manche Menschen haben das als Kinder selbst nicht erfahren und haben

Schwierigkeiten, ihren eigenen Kindern die notwendige Wärme zu geben. Glücklicherweise können die folgenden Spiele und Übungen sowohl die Herzen von Erwachsenen als auch die Herzen der Kinder öffnen. Denn nur wenn wir als Erwachsene diesen Zustand liebevoller Zuwendung kennen und immer wieder erleben, können wir für unsere Kinder Modell sein und sie anleiten. Unsere Kinder lernen mehr durch das, was wir *sind*, als durch das, was wir sagen; also müssen wir so *sein*, wie wir es uns für unsere Kinder wünschen.

Als Letztes möchte ich noch betonen, dass Bewegung ebenfalls integraler Teil der emotionalen Intelligenz und des Lernens ist, auch bei Erwachsenen. Liebe ist nicht nur ein Zustand, Liebe ist auch Handeln. Deshalb finden Sie bei den folgenden Spielen ruhiges Zuhören ebenso wie tatkräftiges Tun, damit Sie für fast jede Situation und jedes Bedürfnis etwas Passendes finden. Eltern oder Lehrer, die eine echte intellektuell-körperlich-geistig-spirituelle Entwicklung fördern wollen, werden das vorliegende Buch als unendlich hilfreich erfahren. Und sie können ein Spielabenteuer erleben, dessen Ende offen bleibt und das immer weiterwirkt, sowohl bei ihnen als auch bei den Kindern.

*Joseph Chilton Pearce*

## **Kapitel 1**

### **Wie Kinder lernen, mit dem Herzen zu sehen**

Das vorliegende Buch möchte Hilfestellung geben, damit Eltern trotz des raschen Wandels in unserer Welt durch ihr Vorbild erreichen, dass ihre Kinder ausgeglichen sind. Es behandelt im Kern alles, was man braucht, um Werte zu vermitteln, die Intelligenz zu steigern, die Kommunikation und die familiären Bindungen zu verbessern – kurzum damit Kinder die Chance haben, glücklich und liebevoll zu werden. Lieben zu lernen beginnt mit der Geburt und zieht sich durch das gesamte Leben. Es gibt bereits viele Bücher, die beschreiben, wie Werte und Kommunikationsfertigkeiten gelehrt werden können, wie der IQ gesteigert werden kann, außerdem zu weiteren populären Themen. Dennoch fühlen sich Kinder heute weniger geliebt, stärker verwirrt und verängstigt und mehr unter Druck als je zuvor. Vielen bereitet das Lernen Schwierigkeiten. Die Depressionsrate unter Kindern ist zehn Mal höher als in den fünfziger Jahren. Alkohol und Drogenmissbrauch, Kriminalität und Gewalt unter Kindern sind verbreitet wie nie zuvor. Alle verlangen wieder nach den altmodischen Bindungen und Werten. Eltern und Lehrer bemühen sich nach Kräften, können aber nur schwer mit dem schnellen Tempo des Lebens mithalten.

Untersuchungen haben ergeben, dass Kinder, die nicht genügend Liebe erfahren, mehr Mühe mit dem Lernen haben. In einer unterstützenden, fürsorglichen Umgebung lernen Kinder gerne. Oder einfacher gesagt: Erwachsene wissen, dass Liebe sehr wichtig ist, damit Kinder sich sicher fühlen und gesund und glücklich sind. Heute jedoch verfügen weniger Kinder als früher über ein liebevolles Zuhause oder eine unterstützende Umgebung in der Schule. Und warum? Bei allem technologischen Fortschritt haben nur wenige von uns gelernt, *wie* man liebt. Und das ist entscheidend. Liebe ist der Kern, die Essenz aller Werte. Wenn ein Kind Freude am Leben hat, ist die Liebe ein ganz natürlicher Bestandteil. Liebe ist die Voraussetzung für eine positive und hoffnungsvolle Zukunftsperspektive. Grundsätzlich gilt, dass

Liebe notwendig ist, um die vielfältigen Anforderungen unseres heutigen Lebens auszubalancieren.

Das Ziel dieses Buches besteht darin, Kinder zu lehren, wie man liebt und wie man mit dem Herzen sieht – also ihr Know-how zu erweitern. Entsprechende Übungen, Techniken, einfache Spiele und vergnügliche Aktivitäten werden Ihren Kindern helfen, ihre kindliche Freude, ihren kindlichen Geist bis ins Erwachsenenalter zu bewahren. Zu wissen, wie man liebt, kann Ihren Kindern helfen, das Leben zu lieben und Herausforderungen mit Optimismus, Verantwortungsgefühl und Unternehmungsgeist anzunehmen. Kinder, die lernen, wie man liebt, bleiben gesund und ausgeglichen. Sie entwickeln ein besseres Verständnis für die Vielfalt des Lebens. Sie treffen bessere Entscheidungen, sie können besser für sich und andere sorgen und sie geben ihr Wissen, wie man liebt, wiederum an ihre Kinder weiter.

In dem Elternratgeber *Immer dem Herzen nach* (Kirchzarten: VAK, 2000) wird erläutert, wie sich durch Liebe die Herzintelligenz – verbesserte Wahrnehmung und intuitives Verständnis – fördern lässt. Wiederholt wird ein Satz zitiert, der oft von Elternberatern und Pädagogen zu hören ist: „Liebevoller Eltern bieten ihren Kindern von sich aus eine sichere Umgebung, in der sie das Leben als eine Folge von Herausforderungen betrachten, durch die sie Selbstvertrauen aufbauen können, und nicht als eine unaufhörliche Kette von unlösbaren Problemen, die ihr Selbstwertgefühl zerstören.“ Kinder, die sich nicht geliebt fühlen und selbst nicht wissen, wie man liebt, verfügen über eine begrenzte Intelligenz und sie wissen oft nicht, wie sie angemessen auf Herausforderungen in ihrem Leben reagieren sollen. Das vorliegende Buch *Kannst du mit dem Herzen sehen?* ist eine ideale Ergänzung zu dem erwähnten Elternratgeber. Es bietet vergnügliche Spiele und kreative Aktivitäten zur Förderung der Herzintelligenz bei Kindern.

### **Was ist Intelligenz?**

Mit Intelligenz meint man gemeinhin die Fähigkeiten des Lernens, des Denkens und des Verstehens: die Befähigung Schlüsse zu ziehen, Beziehungen zu deuten, Fakten und

Bedeutungen zu erkennen, usw. Intelligent sein heißt auch zu erkennen, ob ein Verhalten angemessen ist und Erfolg verspricht. Seit langem wird diskutiert, ob Intelligenz ererbt oder durch die Umgebung beeinflusst wird. Im Elternratgeber *Immer dem Herzen nach* habe ich erklärt, dass die DNA zwar den Kode für das grundlegende Muster der Gehirnentwicklung enthält, jedoch nicht für alle neuronalen Verbindungen. Diese entstehen auf Grund von Erfahrungen und Umwelteinflüssen. Wenn Kinder nicht genügend Liebe erhalten, wenn sie ständig übermäßig stimuliert werden oder Angst oder Sorgen haben, sind sie dauernd mit ihrem inneren Stress beschäftigt. Dadurch sind sie nur beschränkt anpassungsfähig. Wenn sie sich an den Stress gewöhnen, entstehen im Laufe der Entwicklung ihrer neuronalen Gehirnmuster Stressreaktionsmuster. Martin Seligman, Autor von *The Optimistic Child*, stellt fest, dass trotz der ausgeprägten Bemühungen um die Förderung der Selbstachtung und trotz vieler Erziehungstheorien die heutigen Kinder viel häufiger depressiv und pessimistisch sind als je zuvor.<sup>1</sup> Kinder brauchen Liebe. Sie müssen lernen, ihr kindliches Gemüt zu bewahren oder wiederzubeleben. Eine spielerische, liebevolle Einstellung ist der Schlüssel zu lebenslangem Lernen.

### **Vielfache Intelligenzen**

In seinem Buch *Abschied vom IQ* vertritt Howard Gardner die Auffassung, dass der Mensch über vielfache Intelligenzen verfügt: die linguistische, logisch-mathematische, räumliche, musikalische, körperlich-kinästhetische, intrapersonale (Zugang zum eigenen Gefühlsleben) und interpersonale Intelligenz (Unterscheidungen zwischen anderen Individuen wahrnehmen). Kinder sind gewöhnlich in ein oder zwei Bereichen besser als in anderen.<sup>2</sup> Der Autor Ronald Gross empfiehlt in seinem Buch *Peak Learning* Erwachsenen und Lehrern, die bei einem Kind von Natur aus besonders ausgeprägte oder bevorzugte Art von Intelligenz heranzuziehen, um damit andere Intelligenzen zu fördern.<sup>3</sup> Er meint: „Nehmen Sie einmal an, Sie verfügen über eine umfassende räumliche Intelligenz und sie haben sich vorgenommen, sich mit Philosophie zu befassen. Wie ließe

sich diese Aufgabe mit Ihrer Vorliebe für visuelle Formen und Muster verbinden?“

Eine starke räumliche, logisch-mathematische oder sonstige isolierte Teilintelligenz ist als Lernmethode oder -technik einsetzbar – aber eine Intelligenz ist nicht an sich „gut“ oder altruistisch. Howard Gardner bemerkt, dass der Begriff Intelligenz in unserer Kultur zwar positiv besetzt ist, dass dies aber nicht bedeutet, dass Intelligenz immer für gute Zwecke eingesetzt wird. Eine logisch-mathematische, linguistische oder interpersonale Intelligenz lässt sich ohne weiteres nutzen, um aus niederen Motiven korrupte Ziele zu verfolgen.

Mit dem Herzen sehen lernen und die Herzintelligenz entwickeln bedeutet, dass alle anderen Bereiche der Intelligenz *im Rahmen des Gesamtwohls* gefördert werden. Die Herzintelligenz ist immer auf eine umfassende Intelligenz ausgerichtet. Herzintelligenz erweitert die Wahrnehmung und die Vorstellungskraft, so dass jedes Problem zu einer Gelegenheit zum Lernen wird. Albert Einstein hat einmal gesagt: „Häufig ist es sehr viel wichtiger, ein Problem exakt zu formulieren, als dessen Lösung zu finden. Diese kann mit Hilfe der Mathematik oder durch ein Experiment gefunden werden. Um neue Fragen zu stellen, neue Möglichkeiten zu entdecken oder ein altes Problem aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten, braucht es eine schöpferische Phantasie und erst dadurch wird wirklicher Fortschritt in der Wissenschaft möglich.“ Einsteins Leidenschaft für die Wissenschaft und seine Liebe zu den Menschen waren die Grundlage für seine Herzintelligenz, durch die er den Menschen so viele Visionen und Erkenntnisse vermittelte.

Die Spiele und Aktivitäten im vorliegenden Buch berücksichtigen die Lernstile jeder einzelnen Teilintelligenz. Das Hauptziel jedoch – die Entwicklung der Herzintelligenz – wird dazu beitragen, dass Ihr Kind in allen Bereichen besser lernt. Die Herzintelligenz macht es möglich, alle Arten von Intelligenz zu verstehen und schätzen zu lernen. Gleich ob Kinder ein Instrument spielen, gut malen können oder auch nicht – mit der Intelligenz des Herzens werden sie fähig sein, Musik und Kunst zu lieben und zu schätzen. Ob ihre interpersonalen Fertigkeiten gut ausgebildet sind und sie gut

kommunizieren können oder auch nicht – durch die beschriebenen Techniken und Spiele wird ihre interpersonale Intelligenz entwickelt, indem der Herzkontakt zu anderen Menschen in ihrem Umfeld gestärkt wird. Hat ein Kind Schwierigkeiten beim Lernen, können mit den HEARTMATH-HERZINTELLIGENZ-Methoden diejenigen Fähigkeiten gefördert werden, die zur Überwindung der Probleme beitragen. Mit der Erweiterung und Entwicklung der Herzintelligenz lässt sich auch das Potenzial der geistigen Intelligenz mehr und mehr nutzen und ausschöpfen. Erwachsene und Kinder können in jedem beliebigen Bereich mehr Intelligenz erreichen. Und das beginnt mit mehr Liebe, besserer Wahrnehmung und mehr Verständnis.

### **Die Physiologie der Herzintelligenz**

Die wichtigste Entdeckung am *Institute of HeartMath* (IHM; vgl. Anhang) war die Erkenntnis, dass das Herz für effektives Lernen auf allen Ebenen – körperlich, mental und emotional – Grundvoraussetzung ist. Das Herz spielt eine wichtige Rolle als Gleichgewichtsorgan. Es trägt zum Ausgleich des autonomen Nervensystems bei, indem es ein Hormon erzeugt, ANP, das „Gleichgewichtshormon“, dessen Rezeptoren sich im Gehirn befinden.<sup>4</sup> (Das Hormon regelt das Blutvolumen und den Salzhaushalt. Anmerkung der Übersetzerin) Untersuchungen am IHM haben ergeben, dass die höhere Ebene der Wahrnehmung besser funktioniert, wenn die elektrischen Rhythmen des Herzens ausgeglichen und harmonisch sind.<sup>5</sup> Die positiven Gefühle von Liebe, Fürsorge, Wertschätzung und Mitgefühl sorgen für ausgeglichene und harmonische Herzrhythmen.<sup>6</sup>

Menschen fühlen die Liebe im Bereich des Herzens. Das Herz reagiert auf Liebe, was sich anhand des Elektrokardiogramms (EKG) und durch Messungen der Herzschlagfrequenz nachweisen lässt.<sup>6</sup> Wenn ein Kind oder ein Erwachsener sich frustriert fühlt, wütend, besorgt, ängstlich oder gestresst ist, gerät der Herzrhythmus aus dem Gleichgewicht und wird unregelmäßig. Stress führt zu einer Einschränkung der Gehirnfunktion und damit zu verminderter Kreativität; das Gehirn kann nicht mehr genügend Wahlmöglichkeiten zur Verfügung stellen. Wenn wir lernen, Gefühle von Liebe und

Wertschätzung zu erzeugen, stellt sich die Balance der Herzrhythmen und deren natürliche Harmonie wieder ein. Anpassungsvermögen und kreatives Lernen werden wiederhergestellt. Während Erwachsene nach einem unangenehmen Erlebnis Stunden oder Tage brauchen, bis sie wieder liebevolle Gefühle empfinden können, wechseln Kinder sehr leicht zwischen Liebe und Frustration hin und her. Wenn jedoch der Stress nicht aufgelöst wird und die Herzrhythmen unausgeglichen bleiben, schwindet die natürliche Anpassungsfähigkeit und Zuversicht der Kinder.

Viele asiatische und ursprüngliche Kulturen wissen darum, dass das Herz mehr als nur ein physisches Organ ist. Das japanische Wort *kokoro* bedeutet „Geist des Herzens“. Diese Herzintelligenz ist der Schlüssel zum Lernen, sie wird durch Liebe aktiviert. Durch die *Liebe* werden die elektrischen Rhythmen des Gehirns mit den harmonischen elektrischen Rhythmen des Herzens synchronisiert. Wenn Herz und Gehirn synchron sind, verfügt das Gehirn über mehr Kraft und Intelligenz. Damit wird die Wahrnehmung umfassender. *Kannst du mit dem Herzen sehen?* zeigt Kindern, wie sie selbst Gefühle von Liebe, Fürsorge, Wertschätzung und Mitgefühl hervorrufen können, um ihre Wahrnehmung zu verbessern und ihr Wohlbefinden zu steigern. Liebevolle Gefühle sorgen nicht nur dafür, dass Herz und Gehirn synchron sind; durch wissenschaftliche Versuche wurden auch positive Auswirkungen auf das Nerven-, das Immun- und das Hormonsystem nachgewiesen.

Karl Pribram ist einer der Pioniere der modernen Neurowissenschaften und Autor zahlreicher Bücher über das Gehirn. In *Brain and Perception* weist er mathematisch nach, wie das Gehirn nach holographischen Prinzipien funktioniert. Pribram bemerkt: „Das Herz ist als Eingangsregion für das Gehirn von großer Bedeutung. Es kann genauso untersucht werden wie der Sehsinn oder das Hörvermögen. Das optische System kann funktionieren, ohne Linse jedoch sieht man nichts, das ist erst mit einer Linse möglich. Wenn wir die Aufmerksamkeit auf den Herzbereich und auf das Gefühl von Liebe konzentrieren, ist das genauso, als würden wir das Herzsystem durch eine Linse vervollständigen. Wir brauchen

Augen, um zu sehen, und brauchen unser Herz, um zu fühlen. Die 'Linse' positiver Gefühle im Herzen – Liebe, Fürsorge und Wertschätzung – macht intuitive Wahrnehmung möglich. Liebe sorgt für deutlichere Zusammenhänge und mehr Klarheit. Wenn mit Techniken wie FREEZE-FRAME und CUT-THRU (Näheres dazu siehe weiter unten) das Durcheinander (mental und emotional) für eine Weile angehalten wird, ist das so, als konzentrierte man sich auf die Linse der Herzwahrnehmung.“

### **Zur Arbeit mit diesem Buch**

Bei der ersten Übung geht es darum, dass die Kinder lernen, ihre Aufmerksamkeit „im Herzen“ zu konzentrieren und die Gefühle von Liebe, Fürsorge und Wertschätzung zu spüren, die sie glücklich machen. Wenn wir „in unserem Herzen“ sind, möchten wir forschen, lernen und kreativ sein. Ist unsere Aufmerksamkeit „weg vom Herzen“, können Frustration, Wut, Langeweile, Selbstmitleid oder Angst auftreten. Wir sehen dann keine Lösung für ein Problem. Wenn Kinder „weg vom Herzen“ und erregt sind, versuchen die Eltern sie instinktiv zu beruhigen, sie reden ihnen gut zu, fragen nach oder lenken von dem Problem ab, damit die Kinder wieder zu ihrem Herzen zurückfinden. Der gesunde Menschenverstand weiß, dass Kinder aufgeschlossener sind und besser zuhören, wenn sie in ihrem Herzen sind. Die Herzübungen oder -techniken helfen Eltern, Lehrern oder Kindern, schnell in ihr Herz zurückzufinden. Für Kinder (und Erwachsene) ist es sehr ermutigend, wenn sie erkennen, dass sie mit ihren Gefühlen umgehen können und dass sie die Möglichkeit haben, sich glücklicher zu fühlen, besser zu lernen und auch ihren Freunden und ihrer Familie zu helfen.

Eltern sind für das Kind das erste Rollenmodell für Liebe. Da Kinder die Sichtweisen der Eltern in sich aufnehmen und befolgen, sollten Eltern unbedingt versuchen, sich in ihr Kind hineinzusetzen, um zu erfahren, wie ihr Kind sie wahrnimmt und modelliert. Eltern können mit Hilfe der Herztechniken ihren Kindern helfen, ihre Liebe intelligenter zum Ausdruck zu bringen. Eltern sollten die drei im Folgenden beschriebenen Grundübungen – HEART LOCK-IN™, FREEZE-FRAME® und CUT-THRU® – selbst lernen und üben,

damit sie Modell sein können, wenn sie die Übungen an ihre Kinder weitergeben. Die Wirksamkeit dieser Techniken wurde in umfangreichen Studien gründlich analysiert und dokumentiert. Gleichwohl sind die Übungen selbst sehr einfach. Liebe ist einfach. Durch die Übungen soll Liebe aktiviert werden. Wenn Sie die Übungen wiederholt praktizieren, fällt es Ihnen leichter, Zugang zu Ihrer Herzintelligenz zu bekommen.

Im vorliegenden Kapitel werden die Grundsätze der Übungen erklärt. Ausführlicher sind die Übungen HEART LOCK-IN und FREEZE-FRAME im Elternratgeber erklärt. Dort ist auch beschrieben, wie sie Kindern verschiedener Altersstufen beigebracht werden können. Außerdem gibt es jeweils ein Buch zu den Übungen: *FREEZE-FRAME: Fast Action Stress Relief* und *CUT-THRU: A Scientifically Proven Insight on How to Care Without Becoming a Victim*.<sup>10,11</sup> In jedem Buch wird der wissenschaftliche Hintergrund der jeweiligen Übung beschrieben, ebenso die Anwendungsmöglichkeiten im persönlichen Bereich, im Geschäftsleben und in der Familie; außerdem werden die Übungen ausführlich erklärt.

Um mit dem vorliegenden Buch arbeiten zu können, praktizieren Eltern am besten die beschriebenen *HeartMath*-Techniken und lesen sich die Anleitung durch, wie Kinder verschiedener Altersstufen die Übungen am besten lernen. Bei vielen Spielen und Aktivitäten werden kreative und spielerische Methoden beschrieben, mit deren Hilfe die Übungen zu Hause und in der Schule vermittelt werden können. Jedes Kapitel beschreibt eine andere Herzeinstellung oder -haltung. Am Besten lernen Sie selbst erst die Grundübungen, gehen dann zu Kapitel 2 und wählen ein Spiel aus, das für Ihr Kind altersgemäß ist. Sie können während der Beschäftigung mit Kapitel 2 zusätzliche Spiele machen oder gleich zu Kapitel 3 weitergehen. Sie müssen bei den Kapiteln und bei den Spielen keine bestimmte Reihenfolge einhalten, aber vielleicht lernen sich die Übungen in der vorgegebenen Reihenfolge leichter und vielleicht machen die Spiele so mehr Spaß. Fertigkeiten, die in den ersten Kapiteln erlernt werden, können die anschließenden Spiele und Aktivitäten leichter

machen. Wichtig ist jedoch vor allem, dass Sie die Aktivitäten oder Übungen passend zur jeweiligen Situation auswählen. Vielleicht erscheint es manchen von Ihnen richtig, den Kindern zunächst die Grundübungen beizubringen, dann Teamspiele aus Kapitel 10, Spiele zum Zuhören aus Kapitel 6, Spiele zum Thema Fürsorge aus Kapitel 5 usw. vorzunehmen.