



**D**amit Kinder fröhlich, optimistisch und verantwortungsvoll im Leben stehen, müssen sie die Chance haben, ihre emotionalen Fähigkeiten auszuprägen. Wer sich selbst kennt und die eigenen Gefühle einschätzen und steuern kann, der ist auch in der Lage, mit dem Herzen zu sehen, das Verhalten anderer zu verstehen und mit ihnen richtig umzugehen. Die Entwicklung dieser emotionalen Intelligenz geschieht nicht einfach nebenbei, Herzensbildung ist eine der schwersten und oft vernachlässigten Aufgaben in der Erziehung.

### **Charmaine Liebertz hat wertvolle Schätze zur Herzensbildung zusammengetragen:**

- ✿ Fakten zur emotionalen Situation von Kindern
- ✿ aktueller Stand der Hirnforschung zum Thema Emotionen
- ✿ fünf Bausteine der emotionalen Intelligenz nach Daniel Goleman mit Spielen und Übungen
- ✿ Neues und Überraschendes zur Lachforschung mit Spielideen, bei denen kein Auge trocken bleibt.




#### **DR. CHARMAINE LIEBERTZ,**

geb. 1954 in Köln, Lehrerin für die Sekundarstufe 1; arbeitete zehn Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Köln im Bereich Heilpädagogik; war drei Jahre redaktionelle Mitarbeiterin bei der Deutschen Welle, Redaktion Bildung und Kultur. Seit 1996 leitet sie die Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. und hält zahlreiche Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Eltern.

ISBN 978-3-96304-611-7



Charmaine Liebertz



Das **SCHATZBUCH** der  
**HERZENSBILDUNG**

Grundlagen, Methoden und Spiele zur  
**EMOTIONALEN INTELLIGENZ**

**BURCKHARDT**HAUS

Charmaine Liebertz

# Das Schatzbuch der Herzensbildung

Grundlagen, Methoden und Spiele  
zur emotionalen Intelligenz

Hrsg. von der Gesellschaft  
für ganzheitliches Lernen e.V.

**BURCKHARDT**HAUS

# Inhaltsverzeichnis

Welche Schätze birgt dieses Buch? .....	7
<b>1. Die Neue Kindheit und ihre emotionale Situation .....</b>	<b>12</b>
Zwischen Gewalt und Depression .....	13
Mein Freund, der Bildschirm .....	14
Vom Schwinden der Vorbilder .....	15
Auf der Suche nach Identität .....	17
Verdurstet die kindliche Seele? .....	18
<b>2. Gefühle kommen von Herzen – Kleine Kultur- und Medizingeschichte .....</b>	<b>22</b>
<b>3. Emotionen entstehen im Gehirn – Neues aus der Hirnforschung .....</b>	<b>29</b>
Das limbische System .....	31
Die Stirnlappen .....	33
Die Dominanz der Hirnhälften .....	34
Die Chemie der Gefühle .....	35
Der Darm hat Gefühle .....	36
Gefühle und Lernen .....	37
Gefühle und Gedächtnis .....	38
<b>4. Von der Herzensbildung zur emotionalen Intelligenz .....</b>	<b>43</b>
<b>5. Die Bausteine der emotionalen Intelligenz .....</b>	<b>52</b>
<b>Erster Baustein: Die eigenen Emotionen kennen lernen und wahrnehmen ..</b>	<b>62</b>
Spiele, Spiele, Spiele .....	70
<b>Zweiter Baustein: Emotionen handhaben .....</b>	<b>82</b>
Spiele, Spiele, Spiele .....	90



<b>Dritter Baustein: Emotionen in die Tat umsetzen</b> .....	99
Spiele, Spiele, Spiele .....	104
<b>Vierter Baustein: Empathie entwickeln</b> .....	114
Spiele, Spiele, Spiele .....	120
<b>Fünfter Baustein: Soziale Kompetenz erwerben</b> .....	130
Spiele, Spiele, Spiele .....	138
<b>6. Lachen tut gut!</b> .....	150
Spiele, Spiele, Spiele .....	157
<b>7. Nachdenkliches von Herzen</b> .....	168
<b>8. Kleine Schatztruhe der Herzensbildung</b> .....	174
<b>Wertvolle Adressen und Adressaten</b> .....	180
<b>Unser mobiles Fortbildungsangebot</b> .....	184
<b>Anmerkungen</b> .....	185
<b>Literatur</b> .....	193
<b>Spieleregister</b> .....	197
<b>Danke!</b> .....	199



## Welche Schätze birgt dieses Buch?

Wohin du auch gehst,  
gehe mit deinem ganzen Herzen!  
*Konfuzius*

„Auf die Herzensbildung kommt es an!“, sagte mein Vater, wenn er versuchte, einen Menschen einzuschätzen. Schmunzeln Sie? Ich tat es damals auch. Heute ist mein Schmunzeln gewichen, denn meine Lebenserfahrung hat mir gezeigt, wie Recht er hatte. Längst hüte ich diesen Satz in der *Schatztruhe der Herzensbildung*, aus der ich schöpfe, um meinen Sohn Jérôme zu erziehen. Die weiteren dort verborgenen Schätze habe ich Ihnen in diesem Schatzbuch der Herzensbildung zusammengetragen.

Mag sein, dass Ihnen das Wort *Herzensbildung* ein wenig antiquiert erscheint. Ich wählte es in dem Bewusstsein, dass Bildung mehr ist als nur eine Frage des Wissens und des Verstandes. Der Begriff *Herzensbildung* macht deutlich, dass die Wissensmenge nicht das ausschließliche Gütekriterium für einen gebildeten Menschen ist, sondern dass er darüber hinaus Schlüsselqualifikationen aus dem Reich des Herzens, der Emotionalität und der Menschenkenntnis braucht.

Der Titel meines Buches versteht sich auch als Homage an die philosophischen Vordenker und Reformpädagogen, die sich für eine Erziehung mit Kopf, Herz und Hand eingesetzt haben:

„Ein junger Mensch, der in einer glücklichen Einfalt erzogen wurde, wird zu zärtlichen und liebevollen Empfindungen angeregt. Sein Herz wird durch die Leiden seiner Mitmenschen bewegt; er erschauert vor Freude, wenn er seinen Freund wiedersieht; er umarmt ihn gerührt und weint vor Bewegung. Er schämt sich, wenn er Mißfallen erregt, und bedauert, wenn er jemanden beleidigt hat. Wenn ihn sein heißes Blut aufbrausen und zornig werden lässt, erkennt man seine ganze Herzensgüte im Erguß seiner Reue. Seine Erregung erlischt, sein Stolz beugt sich vor dem Gefühl, gefehlt zu haben. Wurde er selbst beleidigt, so verzeiht er mitten in seiner Wut auf das erste Wort der Entschuldigung. Er verzeiht das Unrecht anderer ebenso herzlich, wie er sein eigenes wiedergutmacht.“ (S. 221)



Eine solch reiche Herzensbildung – wie sie der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau in seinem 1762 erschienenen Erziehungsroman beschreibt – fällt nicht vom Himmel! Emotionale Fähigkeiten und Fertigkeiten sind nicht angeboren; sie entwickeln sich Schritt für Schritt im alltäglichen Miteinander von frühester Kindheit bis ins hohe Alter. Gefühle bilden die Gleise für den Zug des Lebens. Wenn sie in der Kindheit breit und stabil angelegt wurden, dann ist ein Entgleisen sehr unwahrscheinlich.

Die alte Forderung nach Herzensbildung hat an Aktualität nicht verloren; sie ist heute meines Erachtens wichtiger denn je. So forderte schon unser Ex-Bundespräsident Roman Herzog<sup>1</sup> in seiner viel zitierten Rede *Gut und gütig*: „Wir brauchen Menschen, deren Solidarität auch diejenigen umfasst, die für sie nicht nützlich werden können und deren Vernunft nicht nur von kalter Rationalität und Effizienzorientierung geprägt ist, sondern auch von einer *raison de coeur*, von Herzensbildung also.“

Auch der damalige Bundespräsident Johannes Rau fordert in seinem Buch *Den ganzen Menschen bilden – wider dem Nützlichkeitszwang* (2004): „Denken und verstehen: Das hat zu tun mit dem ganzen Menschen, mit Leib und Seele, mit Herz und Verstand.“ (S. 16)

Mit meinem Schatzbuch möchte ich Ihnen, liebe Leser, viele *Werkzeuge der Herzensbildung* an die Hand geben, damit Kinder überall – im Elternhaus, im Kindergarten oder in der Schule – das erforderliche Kraftpaket zur ganzheitlichen Bewältigung ihrer Zukunft erhalten: die emotionale Intelligenz!

In **Kapitel 1** finden Sie Fakten zur **emotionalen Situation der Neuen Kindheit**, an denen Sie deutlich erkennen werden, dass es höchste Zeit ist, die emotionale Entwicklung unserer Kinder stärker in den Blickpunkt von Bildung und Erziehung zu rücken. Eine Kindheit gerät jedoch nicht aus eigenem Verschulden in Schieflage, sie ist immer auch ein Spiegelbild der Erwachsenenwelt.

In **Kapitel 2** erwartet Sie eine **kleine Kultur- und Medizingeschichte**. Um kein anderes Organ des Menschen rankten sich im Laufe der Jahrhunderte so viele Sitten, Mythen und Geschichten wie um das Herz. Damals war man sich noch sicher: **Gefühle kommen von Herzen!** Dieses Kapitel beantwortet u. a. auch die Fragen: Welche Rolle spielt das Herz in der traditionellen Medizin Indiens oder Chinas; welche bahnbrechenden Herz-Entdeckungen wurden in der europäischen Medizingeschichte gemacht?



Heute wissen wir dank der Hirnforschung: **Emotionen entstehen im Gehirn**. Im **Kapitel 3** erfahren Sie, dass Gefühle nicht, wie lange Zeit vermutet, nur in einer Hirnregion – nämlich dem Limbischen System – entstehen, sondern auf einem Netzwerk an Funktionen beruhen, die wiederum unser Denken beeinflussen. Das Gehirn arbeitet nicht lokal sondern systemisch, Denken und Fühlen existieren nicht separat sondern vernetzt. Wie sich Gefühle auf Behalten und Lernen auswirken, darauf gehe ich am Ende des Kapitels ein.

In **Kapitel 4** verdeutlicht der historische Exkurs **Von der Herzensbildung zur emotionalen Intelligenz**, dass viele Philosophen, Dichter, Reformpädagogen und Neurologen einer Meinung waren und sind: Zur intelligenten Lebensführung gehört die Wahrnehmung, Beherrschung und Handhabung der Gefühlswelt! Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman<sup>2</sup> drückte dies sehr treffend aus: „Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?“ Bei meinen Recherchen in der Vergangenheit der Herzensbildung ging ich der spannenden Frage nach dem Ursprung des Wortes und seinen ersten zeitgenössischen Literaturbelegen nach. Was Johann Wolfgang von Goethe noch zärtlich romantisierend *Herzensbildung* und Jean-Jacques Rousseau die *Kunst der Menschenbildung* nannte, bezeichnen wir heute als *emotionale Intelligenz*.

Wie wir sie im kindlichen Entwicklungsprozess Schritt für Schritt fördern können, damit beschäftigt sich das **Kapitel 5**. Hier erhalten Sie Antworten auf wichtige Fragen: Was ist der Unterschied zwischen Gefühl und Emotion? Sind Gefühle angeboren oder anerzogen? Wie entwickelt sich das emotionale Gehirn? Welche Rolle spielen Erwachsene im emotionalen Reifungsprozess? Die untergeordneten **Kapitel** erläutern Ihnen die **fünf Bausteine der emotionalen Intelligenz** basierend auf der Theorie des Psychologen Daniel Goleman. Dieser umfangreichste Teil des Buches beschäftigt sich mit der Praxis, mit der konkreten Anwendung in Ihrem pädagogischen Alltag. Wie schon in meinem vorhergehenden Schatzbuch<sup>3</sup> habe ich zu jedem Baustein Spiele gesammelt und entwickelt. Für meine Spiele brauchen Sie weder Geld noch Materialien, und doch werden die Spiele wertvolle Spuren im *emotionalen Gehirn* des Kindes hinterlassen.

Wussten Sie schon, dass Lachforscher, genauer gesagt Geotologen, heute nachweisen können, was wir immer schon ahnten: **Lachen tut gut!** In **Kapitel 6** erfahren Sie Interessantes über die älteste Form der Kommunikation, über den *therapeutischen Humor* und warum Lachen und Lernen ein Traumpaar sind.





Als Schlusswort und Ausblick gebe ich Ihnen in **Kapitel 7 Nachdenkliches von Herzen** mit auf den Weg.

Geschichten zum Staunen, Besinnen und Schmunzeln aus dem Reich der Gefühle erwarten Sie in **Kapitel 8**. Diese **kleine Schatztruhe der Herzensbildung** möchte Ihnen Mut und Kraft geben, für den kleinen Wandel im großen Alltagstrott.

**Wertvolle Adressen** aus Deutschland, Österreich und der Schweiz habe ich für Sie in **Kapitel 9** zusammen getragen. Das Spektrum reicht vom Zentrum für das trauernde Kind bis hin zum Lachclub.

Jeweils am Ende eines Kapitels erhalten Sie konkrete Tipps für Ihren pädagogischen Alltag. In meinem *Schatzbuch des ganzheitlichen Lernens* (2003) nannte ich diesen Abschnitt *Was Pädagogen wissen sollten*, aber angesichts des Themas Herzensbildung, fand ich *Was Pädagogen beherzigen sollten* angemessener. Der Begriff beherzigen stammt aus dem 16. Jahrhundert und bedeutete ursprünglich „ermutigen“ und „in Rührung versetzen“. In diesem Sinne verstehe ich auch meine Ratschläge.

Kindergarten und Schule stehen heute unter einem hohen Erwartungsdruck: Sie sollen sowohl Fähigkeiten und Kenntnisse auf höchstem Niveau vermitteln als auch emotional-soziale Kompetenz. Viele Ausbildungsmeister vermissen bei Lehrlingen Initiative, Kooperationsfähigkeit, Selbstständigkeit, Durchhaltevermögen und Affektkontrolle. Der Ruf nach Wertevermittlung, nach emotional-sozialen Schlüsselqualifikationen ertönt immer lauter und findet seine lächerlichste Ausprägung in Benimm-Unterrichtsstunden! Hier wird die Vorstellung erweckt, man könne Werte wie einen Stoff vermitteln. Dabei wird übersehen, dass wir in jedem Augenblick unseres Daseins eine Einheit von Kopf, Herz und Hand sind. Jeder, der mit Kindern lebt und arbeitet, sollte sich bewusst werden, dass er ihren emotionalen Reifungsprozess nicht einfach ans Elternhaus, an den Kindergarten oder an die Schule delegieren kann. Wir alle stehen, ob zu Hause oder im Unterricht, einem ganzen Kind gegenüber und können nicht nur Teile von ihm bedienen und alle anderen Facetten seines Menschseins den Anderen überlassen. Ständig wechselnde Schuldzuweisungen helfen Kindern nicht weiter; vielmehr sollten sie erleben, dass wir alle uns überall und jederzeit für ihre ganzheitliche Entwicklung verantwortlich fühlen.

Wenn ich also im Buch von Pädagogen spreche, dann wende ich mich nicht nur an die etablierten Berufsgruppen wie Erzieherinnen und Lehrer sondern auch an Mütter, Väter, Großeltern und an alle, die den Reifungsprozess eines Kindes begleiten.

Auf die Frage eines Reporters „Ist das analytisch-kognitive Zeitalter am Ende?“ antwortete Daniel Goleman<sup>4</sup>: „Ganz und gar nicht. Wir müssen nur noch das Herz dazuaddieren.“ Wie wahr! So möchte ich in die lange Reihe der analytisch-kognitiven Fachbücher nunmehr eines zur Herzensbildung hinzufügen, nicht mehr und nicht weniger!





## Kapitel 1

# Die Neue Kindheit und ihre emotionale Situation

Mit einer Kindheit voll Liebe kann man ein halbes  
Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.

*Jean Paul*

## Zwischen Gewalt und Depression

Wenn achtjährige Kinder aufeinander einschlagen und hemmungslos auf dem Boden liegende Erstklässler treten, wenn Zehnjährige sich als Bildschirmhelden omnipotent fühlen aber letztendlich einsam sind, wenn Jugendliche ihre Mitschüler erpressen und ihre Lehrer körperlich bedrohen, dann ist die Frage „Was ist los mit der neuen Generation?“ längst überfällig.

Natürlich waren früher Rangeleien unter Kindern auch an der Tagesordnung. Heute jedoch rollt eine Aggressionswelle von bislang einmaligem Ausmaß auf Elternhaus, Kindergarten und Schule zu. Der Direktor des Instituts für kriminologische Sozialforschung an der Uni Hamburg, Prof. Dr. Scheerer<sup>5</sup>, erläutert, dass 34 % der Gewalttaten in Deutschland von Kindern und Jugendlichen begangen werden – also jede dritte Tat – obwohl sie nur 23 % der Bevölkerung ausmachen! Dabei gehen 90 % der Gewaltkriminalität auf das Konto junger Männer; hier gibt es die meisten Täter und Opfer. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass die brutalen Helden aus den Medien die jungentypischen Größenphantasien prägen. Eine Umfrage der UNESCO von 5.000 Kindern im Alter von 12 Jahren in 23 Ländern ergab: Jeder dritte Junge sieht den Terminator gespielt von Arnold Schwarzenegger als sein männliches Vorbild an! Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman<sup>6</sup> warnt:

„Das Risiko von Gefühlsausbrüchen nimmt zu, weil wir unsere emotionale Intelligenz nicht schulen, während die Angst im Alltag wächst. Wir rechnen an jeder Straßenecke mit Gefahren. Mehr und mehr Leute, vor allem Jugendliche tragen Waffen. Die drücken einfach ab, wenn der Verstand von der Angst überrumpelt wird. Tatsächlich gibt es heute Kinder, die ein neutrales Gesicht nicht von einem feindlichen unterscheiden können. Sie schlagen ein anderes Kind, weil sie dessen Gesichtsausdruck falsch interpretieren.“

Nicht jedes Kind reagiert auf die fortschreitende Vereinsamung, emotionale Kälte und soziale Heimatlosigkeit mit Gewalt. Manche verhalten sich unsicher, wählen den Rückzug nach innen und stehen traurig abseits des Geschehens. Diese Außenseiter sind nur leiser als die *Hau-drauf-Kandidaten*, aber sie sollten uns nicht weniger Sorgen machen, denn unter ihnen leiden viele an Depressionen, Schlafstörungen und Nervosität.

## Mein Freund, der Bildschirm

Viele Kinder wissen heute mehr über ihren Lieblingsdarsteller in einer *soap*-Sendung als über ihren Klassenkameraden. Der Hamburger Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Peter Struck<sup>7</sup> warnt: „Kinder sind früher mit Menschen aufgewachsen, heute leben sie überwiegend mit Sachen und Bildschirmen, so dass ihre Bilanz nicht stimmt. Viele von ihnen sind in die *innere Emigration* gegangen, privatisieren stundenlang hinter einer verschlossenen Tür allein mit dem Bildschirm.“ Dort schauen sie wöchentlich bis zu 40 Stunden lang Fernsehen; dabei sehen sie 800 Gewalttaten und 150 Morde! Laut einer UNESCO-Studie hat ein zwölfjähriges Kind im Laufe seines Lebens 14.000 Morde im Fernsehen erlebt! Und wenn, wie dieses Jahr geschehen, ein 15-jähriger ostdeutscher Jugendlicher seinen Selbstmord über einen chatroom im Internet verkündet, so ist dies nicht nur ein persönlicher Hilferuf, sondern der einer ganzen Generation, die weniger virtuelle Kommunikation als vielmehr menschliche Begegnung braucht.

Ein Vakuum, dass die Industrie gewinnbringend zu nutzen weiß: Vorbei sind die Zeiten der unpersönlichen Handys. Für mehr persönliche Ansprache sorgen Buddys d. h. digitale Wesen, die allerlei sinnvolle Dinge erledigen wie z. B. Zugverbindungen heraussuchen. Die guten Geister verfügen über eine sogenannte emotionale Intelligenz: Sie können lachen, traurig und auch muffelig sein, je nachdem, wie sie behandelt werden. Sie reagieren auf ihre Umgebung mit vielen unterschiedlichen Wesenszuständen – von ausgelassener Freude bis hin zum Wutanfall. Sie lernen ständig hinzu und entwickeln allmählich ihre eigene Persönlichkeit. „Die Wahrscheinlichkeit, dass einer dem anderen gleicht, ist eine Million Mal geringer als die Chance auf eineiige Drillinge“, sagt Andreas Höss, der Vater dieser guten Geister, die er in seiner Firma in Potsdam/ Babelsberg kreierte. Dabei erfüllte er sich den alten Kindheitstraum mit dem Teddy oder der Puppe kommunizieren zu können.

Diesen Traum nach ständigem Gefragt- und Wichtigsein scheinen viele Kinder auch in ihrer SMS-Sucht auszuleben. Für das Jahr 2002 meldete das Wirtschaftsinstitut IW allein in Deutschland 14 Milliarden SMS-Botschaften, wobei die Altersgruppe der 12- bis 25-jährigen überwiegt! In Skandinavien, wo das Handy zur Grundausrüstung gehört, ist der SMS-Entzug längst zum Tagesgeschäft vieler Kliniken geworden.

Wie gut sich die Sehnsucht nach Emotionen vermarkten lässt, zeigt die zweite Generation der Tamagotchis aus Tokyo. Jetzt brauchen diese Plastikwesen nicht nur die Aufmerksamkeit ihrer Besitzer, sondern auch die Liebe von Artgenossen, also eines zweiten Tamagotchis. Diese beiden können dann heiraten und virtuellen Nachwuchs in die Welt setzen.



Es gibt Kinder, die in ihrer Kindheit so wenig Zärtlichkeit und Liebe erhalten, dass sie sich von Menschen verraten fühlen. Sie errichten innere Schutzmauern, um nicht mehr enttäuscht, gekränkt und verletzt zu werden. Mit diesem *Gefühlspanzer* suchen sie die verlockende und scheinbar unkomplizierte Bindung zu ihren Bildschirm-Freunden (Fernseher, Gameboy, Playstation, Computer usw.). Sie verdrängen Isolation und Langeweile, kompensieren Stress und Einsamkeit, verschaffen Erfolg und Kick. Die Psychologin Jirina Prekop<sup>8</sup> erläutert, wie schnell Kinder dabei in einen Teufelskreis geraten: „Je mehr sich der Mensch der Realität der Mitmenschlichkeit entzieht, umso mehr sucht er das Scheinbare. Und je mehr er im Scheinbaren seine Scheinidentität sucht, desto mehr entfernt er sich von der Realität der Mitmenschlichkeit.“ Dazu bemerkte Woody Allen treffend: „Das Schlimmste am Fernsehen ist, dass es von der Einsamkeit ablenkt.“

Ob die virtuelle Welt die kindliche Entwicklung gefährdet, ist wie so oft in der Erziehung eine Frage des richtigen Maßes und der Gegengewichte. Der Göttinger Pädagoge Karl Gebauer<sup>9</sup> meint: „Ich denke, dass Jugendliche mit einem guten Selbstbewusstsein keine Gefahr laufen, die Realität mit der virtuellen Welt zu verwechseln. Nicht das Spiel an sich stellt die Gefahr dar. Sondern erst die doppelte Dosis: Wenn Jugendliche ohne Selbstbewusstsein, ohne emotionale Kompetenz und sichere Bindungen Gewaltspiele spielen, dann wird's gefährlich.“

So – glauben zumindest die Experten – könnte der explosive Cocktail aus virtuellem Gewaltvorbild und realem Minderwertigkeitsgefühl beschaffen sein. Es erstaunt allerdings, dass nach dem Amoklauf an einem Erfurter Gynasium ganz Deutschland ratlos vor dem angeblich Unverständlichen stand, aber bis heute keine Studie in Auftrag gegeben wurde, die danach fragt *Was passiert mit Jugendlichen, die sich vorwiegend in virtuellen Welten aufhalten?*

## Vom Schwinden der Vorbilder

Aber was nutzt das Wehklagen über die Erfurter Tat, reden wir über die Gesellschaft, die wir Erwachsene gestalten und in der unsere Kinder aufwachsen. Denn schließlich geht jedem Amoklauf die emotionale Kälte und der soziale Tod voraus. Schon lange warnen Experten vor dem Laisser-faire-Stil und der „anything goes“-Haltung, die Kindern zu wenig Orientierung und verlässliche Werte bieten. Ein gesellschaftlicher Konsens herrscht allerdings

in den Forderungen an die neue Generation: Leistung, Karriere und Geld! Nicht erst nach der PISA-Studie droht ein neuer Leistungswahn, eine fieberhafte Jagd nach Privilegien, ein selbstverständlicher Narzissmus und eine hysterische Abstiegsangst, die alle Erfolgsprediger um den Schlaf bringt. Auch wenn's unangenehm ist, so müssen wir uns bei der Charakterisierung der neuen Kindheit einige Fragen gefallen lassen:

Was leben wir unseren Kindern in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft vor? Sind sie nicht auch Opfer unserer Ellbogengesellschaft, die Skrupellosigkeit, Egoismus und Gefühlskälte nach dem Motto „*Das ist dein Problem*“ erst salonfähig gemacht hat? Der Maßstab der globalisierten Wirtschaft ist Profit; all ihr Trachten zielt auf Erfolg und Macht. Aber wenn in der freien Wirtschaft der Ellbogen siegt und privat die ausgestreckte Hand erwünscht ist, dann stecken wir im Zwiespalt: Morgens verlassen wir die Wohnung in Raubritterkleidung und abends streifen wir den Bademantel der sanften Eltern über. Mal ehrlich, wie authentisch sind wir da noch in unserer Erzieherrolle? Solange die Wirtschaftskriminalität in Deutschland eine Zuwachsrate von 80 % hat, solange Unternehmen vor lauter Hörigkeit zum globalen Markt ihre kommunale Verantwortung vergessen, solange Politiker Korruptionsgelder als peanuts bezeichnen und dennoch von uns wiedergewählt werden, solange ist es nicht weit her mit unserem moralischen Vorbild.

Kein Wunder, dass unser Kraftfutter gegen soziale Verantwortungslosigkeit und emotionale Kälte eher mager ausfällt. Die meisten verhaltensauffälligen Kinder, alkohol- und drogen-süchtigen Jugendlichen haben eines gemeinsam: Ihnen fehlt etwas, was jeder Mensch braucht, um sein Leben ausgeglichen zu meistern: Strategien der Problemlösung. Stattdessen ersticken die kids ihre Probleme in Bonbons, Spielsachen und Geldscheinen. Dass sie dabei immer einsamer werden und nach menschlicher Wärme lechzen, dies weiß die Industrie mit ihrem ausgetüftelten Konsumangebot geschickt zu nutzen.

Das Gefühlsangebot der vielen Ein-Eltern-Familien, der doppelbelasteten Alleinerziehenden wirkt dagegen kümmerlich und karg. Aber auch in Zwei-Eltern-Familien regiert oft das Motto „*Jeder tut das, worauf er gerade Lust hat*“. So sitzen zum Beispiel nach einer Studie der GfK-Fernsehforschung mehr als die Hälfte aller Verheirateten getrennt vor der Röhre. Wenn sich ein Paar schon nicht auf ein Fernsehprogramm einigen kann, wie will es dann seinen Kindern Vorbild für friedliche Konsensfindung sein?

Doch es kommt noch ärger: Die Studie *Kinderwelten 2002*<sup>10</sup> offenbarte „*Kinder haben keine Eltern mehr!*“ Im Auftrag des Kindersenders Super RTL wurden ca. 1.000 Kinder zwischen 6 bis 13 Jahren und jeweils ein Elternteil zu ihrem Verhältnis befragt. Erschreckendes kam

zutage: Fast einem Fünftel der Eltern sind ihre Kinder völlig egal! 12 % erwiesen sich als wenig familiär und 34 % stuften ihre Rolle immerhin als Aufpasser oder Behüter ein.

Aber auch die Schule lässt zu wünschen übrig. So stellte das *LBS-Kinderbarometer*, das alle fünf Jahre die Wünsche und Ängste von Kindern in NRW untersucht, fest, dass 42,5 % der befragten Kinder auf den Schulstress mit Kopf- und Bauchschmerzen reagieren. Eine Studie in über 43 Schulen in Schleswig-Holstein ermittelte, dass jeder zehnte Schüler unter Mobbing leidet. Aber nur jeder dritte Lehrer sei bereit, – obwohl er weiß, dass seine Schüler leiden – mit ihnen darüber zu sprechen! Der Hamburger Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Peter Struck<sup>11</sup> mahnt: „Das ist ein Spiegelbild der aktuellen Schulmisere: Zeit ist nur für Unterricht vorgesehen, aber nicht für die individuelle Not einzelner Schüler und ihrer Familien.“

Wir Erwachsene sollten nicht vergessen, dass wir alle Veranstalter und Regisseure der *Neuen Kindheit* sind: Wer produziert Gewaltvideos, wer erfindet sprechende Kuscheltiere, wer lässt Kinder stundenlang allein fernsehen, wer lässt Mobbing in Schulklassen zu ...?

## Auf der Suche nach Identität

Immer mehr Kinder beziehen ihre Identität aus der Interaktion mit den Medien. Fernab vom realen Leben stattet sie die virtuelle Welt mit der ersehnten Omnipotenz aus und schenkt ihnen Beachtung. Per Knopfdruck erwerben sie rasch und mühelos ihre ideale Identität, die ihnen das reale Leben verwehrt. Soziologen<sup>12</sup> sprechen inzwischen von *Patchwork-Identitäten*, in denen nebeneinander stehende Selbstkonzepte die Lebensentwürfe prägen. Kinder und Jugendliche zappen sich je nach Bedarf und Lebenssituation in verschiedene Rollen und verkleiden ihr Ich. In dieser künstlichen Identität verbringen sie oftmals mehr Zeit als in ihrer realen. Viele Psychologen und Soziologen warnen angesichts der Zunahme an hyperaktiven Kindern, Autisten, verwöhnten und lebensuntüchtigen Egoisten und narzisstischen Singles vor einer globalen Identitätskrise. Der Münchner Sozialpsychologe Heiner Keupp<sup>13</sup> beschreibt sie als ein Gefühl des *Entbettet-Seins* der Personen, als Vielfalt der Lebensformen und individualisierte Sinnsuche, die Heranwachsende vor neue Herausforderungen stellt. Waren sie gestern noch dazu verdammt in einer engen Lebenswelt mit festen Werten und Normen zu leben, so werden sie heute von individuellen Wertesystemen geradezu überrollt. Die Verbindlichkeit ist gewichen und nicht selten tritt an ihre Stelle die Beliebigkeit, die Ambivalenz der postmodernen Identität.



Der Konsens über gesellschaftliche Werte wird immer geringer; allgemein gültige Erziehungsziele sind verpönt und während wir Erwachsene so dahin lavieren, befindet sich die Neue Kindheit längst auf der Suche nach neuen Maßstäben, Aufmerksamkeit und emotionaler Zuwendung. Ein gefundenes Fressen für Rattenfänger, denn: „Jede Sucht beginnt als Sehnsucht in der Kindheit.“<sup>14</sup>

Immer mehr Jugendliche sind süchtig nach dem Thrill, dem emotionalen Highlight, nach Castings, Shows und Starrummel, in denen sie endlich wahrgenommen werden, so glauben sie zumindest.

Die individuelle Sinnsuche erfordert von den Kindern und Jugendlichen ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit, dem sie meist nicht gewachsen sind. In einer Gesellschaft, in der der Wert des Menschen schon im Elternhaus nach der vermeintlichen Leistungsfähigkeit taxiert wird, droht die Seele zu verdursten.

## Verdurstet die kindliche Seele?

Diese Frage können am besten – da war ich mir sicher – kompetente Erzieher aus ihrer langjährigen Praxis heraus beantworten. So stellte ich auf meinen Seminarreisen durch ganz Deutschland immer wieder eine Frage: „Wie hat sich Ihrer Meinung nach die emotional-soziale Kompetenz der Kinder in den letzten zehn Jahren verändert?“

### Im Jahr 1999 antworteten Erzieher aus Nordrhein–Westfalen sinngemäß:

Die Kinder ...

- werden immer häufiger mit schwerwiegenden Familienproblemen (Arbeitslosigkeit, Scheidung usw.) belastet.
- haben immer weniger Respekt vor Erwachsenen. Sie beschimpfen, treten und schlagen ihre Eltern, die dies oft lächelnd hinnehmen.
- können sich kaum noch selbst beschäftigen. Sie brauchen vorgefertigte Schablonen und erwarten ein Programm nach dem Motto „Was machen wir jetzt?“
- verlangen immer mehr nach Konsum- und Markenartikeln. Diese erhalten sie neuerdings jederzeit und nicht mehr wie früher zu bestimmten Anlässen.
- kennen wenig Geduld und Vorfreude. Sie fordern die sofortige Erfüllung ihrer spontanen Wünsche.



- sind fauler geworden; gerne lassen sie sich wie kleine Prinzen von Erwachsenen den Po abwischen oder die Schuhriemen binden. Diese Hilfe zur Unselbstständigkeit verwechseln leider viele Eltern mit Liebe.
- haben keine Zeit mehr, Kind zu sein. Ihre Kindheit ist im Terminkalender verplant, Langeweile ist verpönt, obwohl sie der Quell von Kreativität ist.
- sind selten bereit, aufmerksam zuzuhören. Ihre Sprachgewohnheiten sind schlecht: Halbe Sätze, Schimpfworte, wenig Dialog- und Erzählfähigkeit.

### Im Jahr 2002 antworteten Erzieher aus dem Landkreis Rosenheim (Bayern) sinngemäß: Die Kinder ...

- sind unsicherer im Umgang mit ihren Gefühlen und egoistischer geworden.
- spiegeln unsere *Ich will aber-Gesellschaft* wider.
- sind nicht mehr in der Lage ihre Emotionen angemessen zu steuern. Sie reagieren entweder sehr aggressiv oder übersensibel. Die Fähigkeit, Gefühle differenziert auszudrücken verkümmert zusehends.
- entwickeln sich immer mehr zu Individualisten. Es fällt ihnen schwerer, sich in andere Kinder hinein zu versetzen.
- haben mit Erwartungen von außen zunehmend Schwierigkeiten.
- erwarten ständige Reaktion und Beachtung. Wie es den anderen geht, ist ihnen oft egal!
- schätzen das Alleinsein; das Miteinander fällt ihnen immer schwerer.

Aber Vorsicht vor Schwarzmalerei! Meine Erfahrung in den vielen Seminaren zeigt, dass uns das Negative der Neuen Kindheit stärker auffällt. Das Positive droht dagegen als Selbstverständlichkeit unterzugehen, und so mancher *Miesepeter* kam ins Grübeln, als ich ihm sagte: „Wenn Sie an einer neuen Generation nur noch Schlechtes entdecken, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie alt geworden sind! Schon immer vertraten die Alten die Ansicht: Früher war alles besser! Jede abtretende Generation ist mit der nachwachsenden unzufrieden. Schon Platon klagte über die immer schlimmer werdende Jugend. Aber eine Generation kann nicht nur schlecht sein; sie ist immer auch kreativ und visionär. Was nutzt das Wehklagen, schauen wir uns doch die positive Seite der Medaille an!“

Nach dieser Diskussion über den persönlichen Blickwinkel auf die *Neue Kindheit* fielen die Meinungen der Erzieher wesentlich positiver und differenzierter aus.



## Im Jahr 2003 antworteten Erzieher aus Köln, Bonn, Düsseldorf und Bielefeld sinn- gemäß

Die Kinder ...

- haben sehr impulsive Gefühle. Sie wünschen sich ein Gegenüber, das sie wahrnimmt, ihnen zuhört, seine Meinung anbietet, offen ist für ihre Bedürfnisse.
- leben heute ihre Gefühle freier aus und können diese besser in Worte fassen. Sie gehen selbstbewusst und offen durchs Leben.
- sind heute selbstständiger und entscheidungsfähiger als früher. Wir erleben sie aber auch ruhe- und orientierungslos.
- viele Kinder sind starke kleine Persönlichkeiten mit einem ausgeprägten Ich-Gefühl. Aber es fehlen ihnen stabile Werte und soziale Normen.

Eines ist gewiss: Die Atmosphäre in Kindergärten ist angespannter denn je. Schnell können Gefühle hochkochen und sich in körperlicher Gewalt entladen. Das individuelle Lustprinzip nimmt Überhand, Anweisungen der Erzieher, die früher schweigend befolgt wurden, müssen heute mit jedem Einzelnen diskutiert werden. Der Satz *Ich habe aber keine Lust* fordert immer wieder von neuem die Überzeugungskraft der Erzieher heraus.

Unbestreitbar ist aber auch: Noch nie waren Kinder so selbstbewusst, sagten sie so offen ihre Meinung und engagierten sich so vehement für Gerechtigkeit wie heute.

Auch wenn es genügend Anlass gibt, sich um das emotionale Befinden der Neuen Kindheit zu sorgen, so gibt es immerhin Licht am Ende des Tunnels: Die Schüler in NRW sind führend, wenn es um die Mitmenschlichkeit geht. Der Länderbericht der Pisa-Studie<sup>15</sup> gibt ihnen die Bestnote für soziales Verhalten. In keinem anderen Bundesland sind die Kinder so sehr bereit, für sich und für ihre Mitmenschen Verantwortung zu übernehmen.

## Was Pädagogen beherzigen sollten

- Immer wenn die Werbung Ihnen vorgaukelt „*Wenn du dein Kind liebst, dann kauf ihm ...!*“ dann denken Sie daran, dass Berge von Besitztümern (Spielzeug, Handy, Computer usw.) kein Kind auf Dauer im tiefsten Innern seiner Seele glücklich machen. Wenn Sie mal das schlechte Gewissen plagt, dass Sie zu wenig für das Kind da sind, dann hilft kein großer Kaufrausch sondern nur ihre Präsenz als liebevolles und verständnisvolles Wesen.
- Denken Sie daran, im Unterricht spielt der Stoff zwar eine wichtige Rolle aber nicht immer die wichtigste! Schließlich stehen der objektiven Wissensvermittlung die berechtigten subjektiven Bedürfnisse der Schüler gegenüber.



- Im Wettkampf mit den *virtuellen Erziehungsagenten* wie Fernsehen oder Computer müssen wir Pädagogen mehr denn je den Respekt vor der Würde des Menschen, die Fähigkeit zur Empathie und die persönliche Begegnung fördern. Wir können uns nicht länger hinter den Strategien der Wissensvermittlung verschanzen und in Sachen Herzensbildung ein *ungenügend* abliefern, während die Kinder orientierungslos nach starken Vorbildern suchen.



## Kapitel 2

# Gefühle kommen von Herzen

Kleine Kultur- und  
Medizingeschichte

Nicht im Kopf sondern im  
Herzen liegt der Anfang.  
*Maxim Gorki*



Kein anderes Organ des Menschen ist im Laufe der Kultur- und Medizingeschichte mit so vielen Mythen und Geschichten bedacht worden wie das Herz.

So vertrat in der **griechischen Antike** der Philosoph Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) die Lehre, das Herz sei der Sitz der Seele<sup>16</sup> und kam damit dem späteren Glauben der Christen sehr nahe. Im Herzen des Mannes würde gar das Sperma gebildet, das sich im Mutterleib zu einem neuen Herzen entwickle und aus dem heraus ein neuer Mensch entstünde. Dem Gehirn maß Aristoteles dagegen nur die Bedeutung eines Kühlapparats mit vielen Windungen zu. Ein Jahrhundert später verkündete der griechische Vater der Heilkunde Hippokrates (460 – 377 v. Chr.), der Mensch denke nicht mit dem Herzen sondern mit dem Gehirn. Eine These, die sich erst im 2. Jahrhundert n. Chr. dank des **römischen** Arzt Galenos (129 – 199) durchsetzte.

Aber leider gibt es keinen wissenschaftlichen Fortschritt ohne Rückschritt: Im **Mittelalter** dominierte wieder die alte aristotelische Theorie vom Herzen als Sitz der Gefühle.

Im **alten Ägypten** dagegen sah man das Herz vor allem als Denk-Organ an, als Sitz der Vernunft und des Gedächtnisses. Ein herzloser Mensch galt als ein verstandesarmer Mensch. Wenn ein ägyptischer Lehrer seinen Schüler zum Auswendiglernen aufforderte, so sagte er: *Gib die Schriften in dein Herz*. Also *learn by heart* wie es bis heute im Englischen heißt. Die wichtigste Rolle spielte das Herz bei den Ägyptern erst im Jenseits<sup>17</sup>, denn sie stellten sich das Herz als ein Gefäß vor, in dem sich im Laufe des Lebens die Sünden ansammelten. Da das Herz beim Totengericht auf einer Waage gegen die Gerechtigkeit aufgewogen wurde, war ein leichtes also sündenfreies Herz erstrebenswert. *Mein Herz ist schwer* ist uns heute noch eine geläufige Redewendung. Bei der Mumifizierung beließen die Ägypter das für sie so bedeutsame Organ im Körper oder setzten ein nachgeahmtes Herz ein. Auch fürchteten sie, dass das Herz in der Unterwelt gestohlen werden oder vor dem Göttergericht scheitern könne. Man vermutet, dass daher viele ägyptische Mumien zum Schutz ein Herzscharabäus in der Brust haben. Unter den sieben Seelen, die jeder Ägypter besaß, gab es die sogenannte Herz-Seele, die das Kind von der Mutter erbt. Denn das Leben des Kindes entstünde – so glaubten die Ägypter – wenn das Menstruationsblut vom Herzen der Mutter in ihren Unterleib hinabfließe. Dieser ägyptische Mythos – vom Mutterherz als Quelle des Lebens – lebt bis heute in vielen Redewendungen weiter: Von einer Schwangeren sagen wir, sie trüge ihr Kind *unter dem Herzen*; so manche Mutter sieht ihr Kind als *mein Herzblut* an.

In **Altmexiko** entwickelte sich aus kultischen Tierherzopfern die spätere Massentötung von Kriegsgefangenen und Sklaven bei den **Azteken**. Das in sakraler Feier lebendig ausge-rissene (!) menschliche Herz opferten sie ihrem Gott, der Sonne. Denn sie glaubten, dass die Sonne während ihrer Reise durch das All ihre Kraft verlöre und zum Skelett abgemagert dringend frisches Blut brauche, um am Leben zu bleiben. „Die Götter hungern!“, so trieben die Priester ihre Krieger an, das Herzblut der Gefangenen trauften sie auf die Lippen ihrer Kultstatuen.

Der blutige Brauch, den Gegnern das Herz aus dem Leib zu reißen und es zu verspeisen, war in vielen Kulturen weit verbreitet, in **Afrika** sogar bis ins letzte Jahrhundert. So zermahlten z. B. die Priester vom Stamme der Yoruba die getrockneten Feindes-Hezen zu einem Pulver, das mit Rum getrunken Kraft verleihen sollte. Die Herzen der Weißen z. B. der Kolonialherren waren aufgrund ihrer Herz-Tugenden wie Kampfgeist und Klugheit besonders begehrt.

Die Herzverspeisung war nicht nur im alten Mexiko oder in Afrika Sitte. In aller Welt stärkten sich Mächtigen-Helden mit den Herzen von Löwen, Bären oder Raubvögeln. In Italien ver-speisten gar einige Blutrache übende Sippen bis ins späte 17. Jahrhundert die Herzen ihrer Opfer. Unter dem kriegerischen Adel des Mittelalters entstand die Sitte der Teilbestattungen von Weichteilen; so ließen sich die Leichen der Gefallenen bequemer überführen. Daraus entwickelte sich **vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert** der Brauch, die Herzen der Toten an geheiligten Stätten aufzubewahren so z. B. in Val-de-Grace die Herzen der französischen Könige oder in Altötting die Herzen der bayerischen Herzöge. Die Herzen Kaiser Ferdinands III. und seiner Gemahlin wurden auf deren Geheiß nach dem Tod in Metall-Kapseln an die Wand des Grazer Domes gekettet – als Symbol der Verbundenheit mit Gott. Die Habsburger ließen von 1657 bis 1878 sämtliche Herzen der königlichen Familie in der Herz-Gruft der Wiener Augustinerkirche beisetzen. Seit der hochmittelalterlichen Mystik entwickelte sich eine christliche Herzsymblik: Das Herz Jesu<sup>18</sup> als Sinnbild seiner Liebe zum Menschen. Erst 1765 gab der Klerus diesem Kult in Frankreich seinen Segen und überall in der katholischen Welt wurden Herz-Jesu-Kirchen errichtet. Auch im profanen Bereich entwickelte sich eine Herzsymblik von Amuletten bis hin zu Festtagsgebäcken in Herzform.

Einen strengen Leib-Seele-Dualismus lehrte der führende Philosoph des 17. Jahrhunderts René Descartes (1596 – 1650). Er hielt Gefühle in der Herzgegend für bloße Täuschung. Stattdessen vermutete er den Sitz der Seele in der Zirbeldrüse (Epiphyse), einem hasel-nussgroßen Anhang am Zwischenhirn.



Eine wahre *Herzensblüte* erlebte die deutsche Literatur in der **Sturm und Drang Epoche**<sup>19</sup> (1765 – 1790). Empfindsamkeit wurde zum Kult; so verwendete der junge J. W. von Goethe (1749 – 1832) in seinen Werken ca.1000 verschiedene Wendungen für das Herz.

Ab Mitte des **19. Jahrhunderts** fiel das Herz immer mehr in die Zuständigkeit der Trivial-Literaten. Es wurde das meistbesungenste Organ in Schlagern (*Dein ist mein ganzes Herz*), in Volks- und Kinderlieder. Bis heute steht es im Mittelpunkt vieler Märchen (*Prinz Eisenherz* oder *Das kalte Herz von Wilhelm Hauff*<sup>20</sup>) und Redewendungen:

- das Herz am rechten Fleck haben
- etwas nicht übers Herz bringen
- jemanden in sein Herz schließen
- etwas auf dem Herzen haben

Die **Medizingeschichte** des Herzens hat ihre frühesten Wurzeln in den traditionellen Heilmethoden Asiens. Die ältesten und heiligsten Schriften **Indiens** – die Veden – lehren, dass der Herr des Alls im Herzen wohne. Der Begriff *Vedas* (Plural: *Veden*) bedeutet Wissen als das gemeinsame Erbe der Menschheit seit Schöpfungsbeginn. Ayurveda ist ein Teil dieser Wissenschaft und bezieht sich auf das Wissen vom Erhalt des Lebens und der Gesundheit. Aus der alten spirituellen Tradition Indiens stammt die Vorstellung vom *Herzchakra* als eines von sieben Haupt- und unzähligen Nebenchakren. Das Sanskrit-Wort für Herzchakra lautet *Karuna*, was Mitgefühl und Verständnis bedeutet. Nach den östlichen Weisheitslehren ist das Herz der Sitz des Bewusstseins, das sowohl die körperlichen als auch die geistigen Funktionen steuert und uns mit dem Universum verbindet.

### Wissenswertes zur traditionellen indischen Medizin

Antike indische Schriften lehren, dass die Chakren Energiezentren sind, die auf die zelluläre Struktur des Körpers wirken. Jedes Hauptchakra soll mit einer bestimmten Drüse des endokrinen Systems verbunden sein und somit die hormonellen Vorgänge im Körper beeinflussen. Die Chakren bilden mittels feinstofflicher Kanäle ein Netz (Nadis) im ganzen Körper. Das Herzchakra verbindet die drei unteren mit den drei oberen Chakren. Träume aus diesem Bereich sollen die Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Verständnis fördern.



Auch die **chinesische Medizin** lehrt, dass Geist und Herz eine Einheit bilden. Das Herz wird hier als Sitz des Bewusstseins und der Gefühle angesehen. In einer 100 v. Chr. erschienenen chinesischen Gesundheitsschrift<sup>21</sup> heißt es: „Das Herz ist der Monarch, es regiert den Geist“. Interessant ist auch, dass die chinesischen Schriftzeichen für „denken“ (xiang und si) auf dem Schriftzeichen<sup>22</sup> für „Herz“ (xin) basieren.

### **Wissenswertes zur traditionellen chinesischen Medizin<sup>23</sup>**

Sie ist Teil der großen philosophischen Richtungen Taoismus und Konfuzianismus. Beide Lehren definieren den Zustand von Glück als die absolute Harmonie zwischen Mensch und Natur. Der Körper ist ein zusammenhängendes System, in dem alle Körperteile und Organe durch Energiebahnen (*Yin* und *Yang*) miteinander verbunden sind. Ein Organ wird demnach nicht einzeln betrachtet, sondern immer in seinem Funktions- und Wirkungskreis. Gesund ist ein Mensch dann, wenn sich alle seine Energien im Gleichgewicht befinden. Erst in der vollkommenen Harmonie von *Yin* und *Yang* – als entgegengesetzte und sich ergänzende Prinzipien – kann die Lebensenergie *Qi* fließen und somit die Gesundheit des Menschen gewährleisten.

Die großen Fragen der **europäischen Medizingeschichte** *Wo sitzt unser Herz?, Welche Funktion hat es?, Wie arbeitet es?* konnten erst beantwortet werden, als das Sezieren von Leichen entmystifiziert und erlaubt war. Die Geschichte der Anatomie zeigt den langen steinigen Weg bis dahin auf.

### **Wissenswertes zur Geschichte der Anatomie**

Die Griechen scheuten sich vor der Innenwelt des Körpers. Erst die hellinistischen Gelehrten zeigten Interesse an der menschlichen Anatomie. Aber mit den Römern kam der Rückschritt: Jede nicht kultische Handlung an einem Leichnam wurde nun als gefährliche Magie schwer bestraft. Selbst Galenos (129 – 199), der bedeutendste Mediziner der römischen Kaiserzeit und Leibarzt Marc Aurels bezog seine Erkenntnisse nur aus der Tieranatomie. Auch das frühe Christentum lehnte die Anatomie ab, denn der menschliche Körper sollte in seiner von Gott gewollten harmonischen Ganzheit nicht

angetastet werden. Erst um 1240 verfügte Friedrich II. von Hohenstauffen eine anatomische Ausbildung für alle Ärzte. Die Kirche genehmigte unter Papst Sixtus IV erst Ende des 15. Jahrhunderts die Anatomie. In dieser Zeit machte auch das Universalgenie Leonardo da Vinci (1452 – 1519) seine anatomischen Studien<sup>25</sup> des menschlichen Körpers. Erst der belgische Mediziner Andreas Vesalius (1515 – 1564)<sup>26</sup> verhalf durch sein mutiges Sezieren von Leichen den naturwissenschaftlichen Tatsachen zum endgültigen Durchbruch.

Über viele Jahrhunderte glaubte die gelehrte Welt, dass das Blut in der Leber laufend neu gebildet, zu den Organen fließe und dort restlos verbraucht würde. Das Herz hingegen enthielte – so glaubten die damaligen Schulmediziner – nur wenig Blut, dafür viel Luft. Erst im Jahre 1628 kam die Wahrheit ans Tageslicht. Der englische Anatom William Harvey (1578 – 1657), Leibarzt von König Karl I, brachte das Lehrgebäude aller medizinischen Hochschulen Europas zum Einsturz. Er erkannte, dass das Blut im Körper im Kreise fließt und das Herz für seinen Transport sorgt. Er war zum Entdecker des Blutkreislaufes<sup>24</sup> und der wahren Funktion des Herzens geworden. Schritt für Schritt eroberten nun die Mediziner das Herz:

- 1669 erkannte der Wissenschaftler Richard Lomer, dass es als Muskel das Blut durch den Körper pumpt.
- 1707 legte der Italiener Giovanni Maria Lancisi die erste Arbeit über Herzkrankheiten vor.
- 1819 erfand der Franzose René T. H. Laennec – der Leibarzt von Napoleon I. – das Stethoskop mit dem 1826 erstmals Herztöne abgehört werden konnten.
- 1967 gelang dem südafrikanischen Chirurg Christiaan Barnard die erste Transplantation eines menschlichen Herzens.

Was wir heute dank des enormen medizinischen Fortschritts über das Herz wissen, klingt im Vergleich zur spannenden Kultur- und Medizingeschichte vergangener Zeiten wesentlich nüchterner.

### Das Herz:

- liegt nicht links, sondern zentral in unserem Brustkorb unmittelbar hinter dem Brustbein zwischen dem linken und rechten Lungenflügel.
- ist faustgroß und wiegt ca. 450 g; bei Sportlern, z. B. Radfahrern, bis zu 800 g.



- schlägt als Hohlmuskel in 70 Jahren drei Milliarden Mal und befördert dabei bis zu 250 Millionen Liter Blut!
- erzeugt 40- bis 60mal mehr elektrische Energie als das Gehirn. Der Herzschlag erreicht als elektrisches Signal jede Körperzelle.
- von Kindern pulsiert schneller als von Erwachsenen; Neugeborene haben einen Puls von ca. 140; Jugendliche von ca. 80; alte Menschen von ca. 76.
- tauscht sich mit dem Gehirn über ein komplexes Nervennetzwerk, das Botenstoffe (Neurotransmitter) und Proteine entsendet, ständig aus.
- produziert im Vorhofbereich das Hormon ANF (atrial natriuretischer Faktor), das bei starken Emotionen wie Liebe und Wut auf jedes Organ einwirkt.
- des Blauwals ist mit 600 Kilogramm das schwerste, es macht 0,44 % seines Körpergewichts aus. Das Herz des Kolibris wiegt nur 90 Milligramm, aber es macht 2,4 % seines Körpergewichts aus! Der kleine Vogel hat verhältnismäßig die größte Last mit seinem Herzen!

Unser Herz ist jedoch weit mehr als eine simple Pumpe. Es ist das zentrale Kraftwerk unseres Körpers. Es verfügt über ein komplexes, selbstorganisiertes Informationssystem, das ständig neuronale, hormonelle und rhythmische Botschaften ans Gehirn sendet und das Herzspezialisten daher als *Herzgehirn* bezeichnen.



## Kapitel 3

# Emotionen entstehen im Gehirn

Neues aus der Hirnforschung



Die Menschheit leidet nicht an einem Defekt ihrer logischen Kompetenz, sondern vielmehr an einem Defekt ihrer Emotionen, die wichtige Informationen für den logischen Prozess bereitstellen.

*Antonio R. Damasio*