

Herzintelligenz und Mitgefühl

Von Eckhart Wunderle

Auszüge aus dem Buch: *Bewusstseinswandel für die neue Zeit* (Seite 181 folgende) (Fortsetzung der Auszüge in GbmG Nr 33)

Das Herz hat ein Gehirn

„Natürlich hat die Weisheit des Menschen schon immer gewusst, dass unser Herz eine tief greifende Wirkung und Bedeutung in unserem Leben hat. Wir sprechen von einem schweren Herzen oder einem leichten Herzen, wir sagen, dass jemand ein gutes Herz hat oder herzlos ist. Wir mögen von einem verletzten oder einem gebrochenem Herzen sprechen oder von einem gütigen Herzen, und nie mein wir dabei den Herzmuskel, und jeder weiß sofort, was damit gemeint ist. Und wenn wir von einem guten oder gütigen Herzen sprechen, empfinden wir dabei etwas. Und wir vermögen dieses „Etwas“ nur deshalb zu spüren, weil auch in uns ein gütiges Herz ist.

So können wir uns bewusst dem Herzen und der Herzintelligenz zuwenden und müssen nicht warten, bis es von selbst geschieht. Die Aussage der Forscher ist klar:

„Wir haben heute nicht mehr genug Zeit, um uns zu intelligenteren und fürsorglicheren Menschen zu entwickeln. Unsere momentanen und künftigen Herausforderungen machen es notwendig, dass wir neue Ressourcen in unserem Inneren entdecken und uns schneller verändern können.“

Das bedeutet, die Herzintelligenz ist wesentlich, wenn es darum geht, eine neue Kultur und Gesellschaft und auch ein neues Bildungssystem zu kreieren, das unsere inneren Potenziale wahrnimmt und unterstützt und das allen dient.

„Heutzutage zeigen neue Entdeckungen, dass jedem und jeder von uns eine organisierende zentrale Intelligenz innewohnt, die uns selbst inmitten von Chaos über unsere Probleme erheben kann und uns Erfüllung neu erleben lässt. Diese Intelligenz ist eine äußerst schnelle intuitive Quelle der Weisheit und der Wahrnehmung, eine Intelligenz, die sowohl die mentale als auch die emotionale Intelligenz umfasst und erhöht. Wir nennen sie Herz Intelligenz... Mit diesem Ansatz lernen wir, unser Bewusstsein zu erweitern und neue Kohärenz in unser Leben zu bringen. Kurz gesagt: wir können über das Gehirn hinausgehen.“

(Alle Zitate sind aus: Childre, Doc und Martin, Howard: Die Herzintelligenz-Methode, VAK 2000; Anm. der Red.)

Herzintelligenz bewirkt, dass Kopf und Herz zusammenkommen und in Harmonie, d.h. im Kohärenz sind. Forscher nennen Kohärenz einen „Zusammenhang, eine innere Ordnung oder Harmonie zwischen den Teilen eines Systems.“ Hier also eine Harmonie von Verstand und Gefühl. Jedes Herzgefühl kreiert einen Erfahrungsraum von Kohärenz. Sie ist eine Form der Herzfunktion, in der Rhythmus und elektrische Signale des Herzens stark geord-

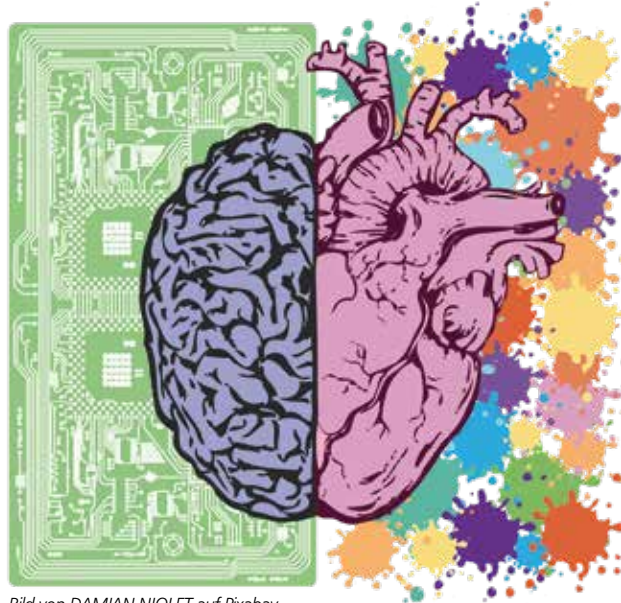


Bild von DAMIAN NIOLET auf Pixabay

net sind. In dieser inneren Harmonie sind wir mit der Intelligenz des Herzens verbunden. Sie besteht darin, „dass das Herz ein intelligentes System ist, dass sowohl die Emotionen als auch das Denken ins Gleichgewicht und in Kohärenz zu bringen vermag.“

Das sind sehr gute Nachrichten aus der Wissenschaft, weil nun erwiesen ist, dass es eine Intelligenz gibt, die über das rein logische Denken hinausgeht und direkt mit dem Herzen und seinen Gefühlen verbunden ist. Diese große Bedeutung des Herzens wurde durch überraschende Forschungsergebnisse belegt. „In den vergangenen Jahren haben die Neurowissenschaftler etwas Aufregendes entdeckt. Sie

stellten fest, dass das Herz sein eigenes unabhängiges Nervensystem hat – ein komplexes System, das als das „Hirn im Herzen bezeichnet wird.“ Die Signale des Herzens wirken auf die Amygdala, den Thalamus und das Großhirn. In der Amygdala (Mandelkern) werden Gefühle verarbeitet. Man hat herausgefunden, dass das Herz nicht automatisch gehorcht, wenn das Gehirn ihm Befehle schickt. Stattdessen folgt das Herz einer eigenen unverkennbaren Logik.

Auch wurde noch etwas Faszinierendes entdeckt: das Herz scheint Botschaften an das Gehirn zurückzusenden, die das Gehirn versteht und denen es auch gehorcht. Und es geht noch weiter. Die Herzschläge, das pulsierende Herzens, sind eine intelligente Sprache. Die Schlagmuster beeinflussen die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Sie liefern kognitive und emotionale Informationen an das Großhirn. Die Kommunikation zwischen Hirn und Herz ist also wesentlich komplexer und vielschichtiger, als man bisher angenommen hat. Es zeigt sich, dass unser Herz bei allen Handlungen und Entscheidungen, ja in unserer gesamten Lebensweise, eine wesentliche Rolle einnimmt, die bisher nicht erkannt wurde.

Die Herzintelligenz ist immer auch mit Achtsamkeit verbunden. Wir haben die Möglichkeit, die innere Aufmerksamkeit und damit die Energie bewusst vom Kopf zum Herzen zu verlagern, vom „Betriebssystem“ Verstand zum „Betriebssystem Herz – Modus“. Wir können uns selbst und die Welt vom Kopf oder vom Herzen aus wahrnehmen. Je nachdem sind wir mit uns selbst, den anderen und der Welt verbunden oder eher getrennt. Es bedeutet einen grundsätzlichen Wechsel von der Ideologie der Trennung und Konkurrenz, des Wettbewerbs und Konflikts hin zur Erkenntnis über die tiefere Natur des Menschen, die zeigt, dass der Mensch seinem Wesen nach friedlich, mitfühlend und kooperativ ist. Dieser Wechsel bewirkt eine Transformation unseres Bewusstseins und führt zu einem wahrhaft intelligenten Handeln.

Der erste Schritt dabei ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzen lenken, damit werden beide neuronalen Netzwerke zusammengebracht. Wenn wir dabei auch den Atem zum Herzen bringen, "durch das Herz atmen", verstärken wir die Wirkung. Dann denken wir an ein positives Gefühl und wenden uns ihm zu, etwa eines jener Grundgefühle, z.B die Wertschätzung für jemanden oder irgendetwas, Dankbarkeit, Fürsorge oder Mitgefühl. So entsteht ganz natürlich Kohärenz, und wir sind tiefer bei uns selbst. Wir sind in Harmonie, im Frieden. Das kann man direkt erfahren.

Die Bedeutung des Mitgefühls

Wenn wir Mitgefühl empfinden, denken oder fühlen wir etwas, ja vielleicht denken und fühlen wir etwas, das uns Anteil haben lässt am Leiden, sei es an unserem eigenen Leiden oder am Leiden eines anderen Lebewesens. Es kann ein Mensch sein, ein Tier, eine Pflanze. Wir fühlen uns verbunden, und es tut uns leid, dass der andere Mensch oder das andere Wesen leidet. Indem wir sein Leiden verstehen und mitempfinden, sind wir ihm nahe, wir sind ihm verbunden. Diese Verbundenheit ist so wesentlich, dass ohne sie kein Mensch oder Tier nach seiner Geburt überleben könnte.

Mitgefühl ist die andere Seite der Liebe. In der Liebe verbinden wir uns mit der Schönheit und Einmaligkeit des anderen. Im Mitgefühl verbinden wir uns mit einem existenziellen Leid. Wir erkennen dieses Leid, weil wir es auch selber erfahren haben. Im Grunde ist Mitgefühl eine archaische Kraft, die uns ermöglicht, auch über die Grenze der reinen Selbsterhaltung hinauszugehen. Darin steht es der Liebe nicht nach. An einem bestimmten Punkt Erfahrung fließen beide ineinander.

Es wird einfacher, Mitgefühl für uns selbst zu empfinden, wenn es uns gelingt, uns selbst einmal von außen, aus einer gewissen Distanz heraus zu betrachten, etwa so, wie wir einen anderen Menschen wahrnehmen, dem wir freundlich gesinnt sind. Dann sehen wir uns einfach als Menschen und können erkennen, dass wir bemüht sind, alles in unserem Leben so gut wie möglich zu meistern. Wenn wir uns für einen Moment in diese Perspektive versetzen und uns vergegenwärtigen, wie wir als Baby auf dieser Welt ankamen und dann die ganzen Stationen und Hürden des Wachstums in der Kindheit durchlebten. Wie wir damit begannen, aufrecht stehen zu können und dann gehen zu lernen. Und wenn wir diesem Kind einmal von außen zuschauen, aus

dieser gewissen Entfernung, und es beobachten, dann werden wir uns schwer erkennen, dass es immer bemüht war, alles möglichst gut zu machen, den Erwartungen und Anforderungen der Eltern und anderer Menschen zu genügen. Und wir sehen uns selbst dann auf dem langen Weg durch die Schulen, Ausbildungen und zum Beruf. Wir schauen uns einmal zu, wie wir immer weiter ins Leben hineingingen, mit diesen vielen Entscheidungen und Abenteuern, auf den Wegen die wir wählten. Auch als wir rebellisch wurden, die Dinge in Frage stellten und den Spagat irgendwie meisterten zwischen dem Dazugehören einerseits und dem Uns selbst-treu-sein andererseits.

Was empfinden wir, wenn wir uns selbst einmal von außen wahrnehmen? Können wir uns dann mit Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl betrachten? Wenn uns dies gelingt, erkennen wir, dass Mitgefühl mit uns selbst eine wertvolle Gabe ist. Im Selbstmitgefühl geht es immer wieder darum, zu sich selbst zu stehen und sich selbst zu unterstützen, so gut man es vermag. Das ist der Kern des Selbstwertgefühls. Ob wir Fehler machen oder andere unfair behandelt haben, immer geht es darum, uns selbst anzunehmen, wie wir sind, und aus allem zu lernen, ohne uns selbst für Fehler oder ein Versagen anzuklagen. Freundlich mit uns selbst zu sprechen, die Schwächen zu erkennen, anzunehmen und damit umzugehen – nicht zu bewerten – ist unsere mitfühlende Sicht auch von selbst.

Wir tun immer das Bestmögliche, doch wenn wir zurückschauen, meinen wir manchmal, dass wir anders hätten handeln können. Doch das ist eine Täuschung, ein Missverständnis unseres Verstandes. In Wahrheit stimmt es nicht, dass wir zu jenem Zeitpunkt anders hätten handeln können, denn wir hatten damals das Bewusstsein nicht zur Verfügung, das wir benötigt hätten. Wir können immer nur aus dem Bewusstsein handeln, dass wir im Moment der Erfahrung haben.



Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle
e-wunderle@t-online.de
www.spirituelle-psychologie.com



Bild von Dimitris Vetsikas auf Pixabay