Inhalt

Kapitel 1

Die Bedeutung des kindlichen Herzens

Was ist Kohärenz?

Schwingungskohärenz

Die Verbindung herstellen

Das empfindsame kindliche Herz

Schritte hin zur Kohärenz

Kapitel 2

Überleben oder einfach nur Stress?

Unser moderner Lebenshintergrund: Hektik und Eile

Passiver Stress durch Fernsehen und Computer

Der persönliche Stress-Test

Wozu Kohärenz? – Die Physiologie des Stresses

Stress und unser Gehirn

Kortisol, ein zweischneidiges Schwert

Kapitel 3

Depression – Zeichen unserer Zeit

Die Depression im wirklichen Leben

Die Depression des wütenden Herzens

Das isolierte Herz

Eltern sein – aus kindlichem Herzen heraus

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

Kapitel 4

Das meisterliche Herz

Schwingungs-Interferenzmuster – unsere wahre Identität

Jenseits unserer fünf Sinne

Das Herz als Schöpfer unserer Emotionen

Kohärenz/Inkohärenz– Es lebe der Unterschied

Das Problem mit dem Denken

Kapitel 5

Am Anfang – Stress im Mutterleib

Elektromagnetische Felder im Mutterleib

Frühe (vorgeburtliche) Traumata

Eltern sein für das ungeborene und für das neugeborene Kind

Kapitel 6

Erscheinungsformen unserer Realität

Wie wir uns unsere Realität erschaffen

Der Mensch ist formbar

Das einheitliche Informationsfeld

Feldbewusstsein in Aktion

Der Speicher unserer Realität

Schwingung wird zu Materie – die Lebenskraft

Kapitel 7

Klang – der kosmische Motor

Unser Körper als zymatisches System

Klang und Energie

Klang und Gleichgewicht

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

Rhythmus und gleichmäßiger Takt
Der Klang von Musik
Hören und Zuhören

Kapitel 8

Sprache – Klang in Bewegung

Der Klang der Dyslexie
Das führende Ohr
Zu laut!!!
Schritte hin zur Dyslexie

Kapitel 9

Spielen, der Schlüssel zum Herzen

Das Wesen des Spielens
Spielen spricht alle unsere Sinne an
Spielen ist Bewegung
Spielen ist Lachen und Berühren
Spielen ist eine soziale Investition
Spielen und Kreativität
Konsequenzen aus dem Fehlen des Spielens
Ein Spieltag mit Fred

Kapitel 10

Wie man Kinder erzieht – der Waldkindergarten

Stress mit Lehrplänen nach Schema F
Die Kultur des „Nimm doch einfach eine Pille“
Erziehen mit Herz und Verstand

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

Kapitel 11

Die Zukunft des kindlichen Herzens

Das Jahrzehnt des kindlichen Herzens

Das leidenschaftliche, emotionale kindliche Herz

Betrachtungen über die Liebe

Danksagungen

Literaturverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

Über die Autorin

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

Kapitel 1
Die Bedeutung des kindlichen Herzens

Stehen wir nicht mehr in Ehrfurcht und Bewunderung vor der Schönheit und dem Geheimnis des Lebens, so haben wir nicht mehr das Recht, uns Menschen zu nennen ... [1]

(Charlene Spretnak)

Das Bild vom kindlichen Herzen, vom Herz unseres inneren Kindes, füllt jede Seite dieses Buches. All die anderen, scheinbar gegensätzlichen Themen haben einen gemeinsamen Nenner, denn sie alle lehren uns, was es mit diesem Herzen auf sich hat und dass viele Faktoren zusammenkommen müssen, um entweder seine Entwicklung möglich zu machen oder genau dies zu verhindern. Dieser Begriff ist nicht etwa identisch mit dem organisch jungen Herzen, wie es bei jungen Menschen zu finden ist, denn leider gibt es sehr viele Kinder und Jugendliche, denen dieser unschätzbare Besitz verwehrt geblieben ist. Andererseits kenne ich viele wunderbare Menschen in fortgeschrittenem Alter, die ein solches Herz im Übermaß besitzen.

Die Gehirnforschung geht davon aus, dass freie, natürliche Freude und Vergnügen die Entwicklung unseres Gehirns fördern und uns die Entfaltung unbegrenzter Potentiale ermöglichen.[2,3] Eine solche natürliche Freude kann es jedoch nur zusammen mit einem unbelasteten, kindlich reinen Herzen geben. Natürliche Freude entsteht durch Spiel, Lernen, Kreativität, zwischenmenschliche Beziehungen und Ruhephasen, in denen wir Zeit zum Nachdenken finden. Das angsterfüllte, sich selbst entfremdete Herz tut sich in diesen Lebensbereichen schwer.

Die Ereignisse, die den Beginn des 21. Jahrhunderts überschattet haben, belegen zur Genüge, dass die gezielte Förderung und Entwicklung des kohärenten, in Verbindung zu den Quellen unserer Lebensenergie stehenden Herzens für das Wohl der Welt zu einer Überlebensfrage geworden ist. Die

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

wuterfüllten, von unserer spirituellen Lebensenergie entfremdeten Herzen bringen uns unserer eigenen Auslöschung näher. Die Auseinandersetzung mit dem Terrorismus als Folge der Ereignisse des 11. September 2001 hat uns bewusst gemacht, dass Menschen unter uns leben, die bereit sind, für eine Idee unzählige Leben zu opfern; sie haben uns auch gezwungen zu realisieren, dass das kollektive Herz und das kollektive Bewusstsein der Menschheit in großen Schwierigkeiten stecken.

Die Erforschung des kindlichen Herzens ist eine ernstzunehmende wissenschaftliche Untersuchung und gleichzeitig für viele von uns eine sehr tief gehende Reise in die eigene Persönlichkeit. Diese Zweigleisigkeit habe ich selbst intensiv erlebt, denn ich bin zum einen Wissenschaftlerin, zum anderen Mutter eines Kindes dieser Weisheit: Breeze. Als Wissenschaftlerin bin ich fasziniert davon zu beobachten, wie sich Physiker, Biologen, Kardiologen, Verhaltenswissenschaftler, Soziologen, Neurologen und eine ganze Reihe weiterer Wissenschaftler und Akademiker immer mehr den mystischen Erkenntnissen und Einsichten annähern, zu denen die Menschheit im Verlauf der letzten viertausend Jahre auf der Suche nach der letzten Weisheit gelangt ist. Auf der anderen Seite trage ich als Mutter schwer an der Bürde des Bedauerns für alles, was ich über Kindererziehung nicht wusste; gleichzeitig sende ich Seufzer der Erleichterung zum Himmel, weil es Breeze und vielen anderen wunderbaren jungen Geschöpfen gelungen ist, die gut gemeinten, aber stümperhaften Erziehungsversuche ihrer unwissenden Eltern zu überleben.

Aus diesem Grund gestaltet sich diese Untersuchung des kindlichen Herzens stets zweigleisig. Es ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass sich in unserem Verständnis dessen, was Kindern zu einer physisch, emotional, intellektuell und spirituell gesunden Entwicklung verhilft, eine radikale Veränderung vollzieht. Dennoch ist statistisches Material, trotz seiner logischen Überzeugungskraft, häufig wenig anschaulich; eine rein wissenschaftliche Untersuchung des kindlichen Herzens wäre daher sowohl in emotionaler als auch in intellektueller Hinsicht unzureichend. Ich befinde

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

mich in der glücklichen Lage, dass ich auf die Unterstützung meiner Familie zählen kann, die mich ermutigt, unsere gemeinsamen ebenso wie die Anstrengungen jedes einzelnen von uns als Beispiele heranzuziehen, um zu verdeutlichen, wie sehr zwei Faktoren das Leben eines jeden von uns verändert haben: zum einen unser nicht vorhandenes Wissen über das kindliche Herz und zum anderen die Erfahrungen, die schließlich bei jedem von uns das Hervortreten dieses kindlichen Herzens bewirkt haben. Des weiteren kann ich auf die Unterstützung von David Chalmers zurückgreifen, der in der Bewusstseinsforschung tätig ist und es mir gestattet, wissenschaftliche Daten mit einer Geschichte zu unterlegen, die ihn ganz persönlich betrifft. Seiner Meinung nach ist die Re-Integration, also die Synthese aus externer Information und individuellen Erfahrungen, eine der größten Herausforderungen für die moderne Forschung.[4] Ich bin zuversichtlich, dass diese Untersuchung einen bescheidenen Beitrag dazu leisten kann, die Trennung zwischen Herz und Verstand, die die moderne Menschheit vollzogen hat, aufzuheben und Kohärenz (= integriertes Bewusstsein) zu etablieren, zum Wohle dieses wundervollen Planeten, auf dem wir miteinander leben.

Was ist Kohärenz?

Kohärenz ist ein zentraler Begriff dieses Buches. Das Wörterbuch liefert dafür die folgende Definition:

> Logische Verbindung, Vereinbarkeit (Kongruenz) und Übereinstimmung, Vorgang oder Tatbestand des Zusammenhaltens, vergleichbar einem Verhaftetsein (Kohäsion), harmonischer innerer Zusammenhang der einzelnen Teile einer Abhandlung.[5]

Im weitesten Wortsinn bezeichnet Kohärenz also ein geordnetes, beständiges, abgestimmtes, harmonisches Funktionieren innerhalb eines Systems, wie wir es von den physischen und biochemischen Systemen des menschlichen Körpers her kennen, die ihrerseits wiederum ständig Einfluss

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK

auf unsere mentale, emotionale, physische und spirituelle Befindlichkeit nehmen. Im Rahmen dieses Buches definieren wir Kohärenz auch als *bewussten, von Freude geprägten Seinszustand, in dem wir uns in Übereinstimmung befinden mit dem Sinn unseres Lebens, mit Freude und Glück und in dem wir eine harmonische Verbindung zu unseren Mitmenschen leben.*

Mein Interesse für Kohärenz wurde zum ersten Mal bei einem internationalen Kongress für Bewusstseinsforschung in den USA im April 1994 geweckt. Der Begriff Kohärenz erschien hier im Zusammenhang mit Messungen des elektromagnetischen Feldes des Herzens, die als Herzfrequenzvariabilitätsmuster bezeichnet wurden. Fühlte sich die Person, an der die Messung vorgenommen wurde, geschätzt und anerkannt oder erlebte sie Gefühle, die auf ein kreatives, harmonisches Umfeld oder auf ein erfülltes Arbeiten, Lernen oder Meditieren zurückzuführen waren, so erhielten die Wissenschaftler eine kohärente Herzfrequenzvariabilität (HFV). Im nächsten Schritt ließ sich mit diesen Erkenntnissen der Beweis führen, dass ein kohärentes Herzmuster ausschlaggebend für die Fähigkeit des Gehirns war, Sinnesinformationen aus der Umgebung optimal zu empfangen. Dieses Kohärenzmuster hatte außerdem Einfluss auf die Fähigkeit des Gehirns, diese Sinnesinformationen zu assimilieren und daraus verständliche Muster zu bilden, sich diese zu merken, aus ihnen zu lernen und in angemessener, effektiver und kreativer Weise danach zu handeln.

Erlebte die Versuchsperson Stress oder Frustration, so wies das Herzfrequenzvariabilitätsmuster Inkohärenzen auf, die inkohärente Muster im Gehirn zur Folge hatten. Diese inkohärenten Muster reduzierten die Fähigkeit des Gehirns, Sinnesinformationen aufzunehmen, sie zu einem verständlichen Muster umzuformen und sie in entsprechende Handlungen umzusetzen. In einem solchen Zustand der Inkohärenz ist die Fähigkeit zu lernen (über die reinen Überlebensmuster hinaus) weitestgehend reduziert.[6]

Carla Hannaford: Was jedes Kind zum Wachsen braucht; ISBN 3-935767-11-0
© VAK