

# Herz erleben

## Über den Verlust und die mögliche Wiederentdeckung des Herzens als Quelle und Mittelpunkt unseres Lebens

Dr. Joachim Reinelt

26. September 2005

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, heißt es in Saint-Exuperys weltberühmtem Werk „Der kleine Prinz“. Doch wie sieht man eigentlich mit dem Herzen? Wie es scheint, haben viele Menschen, besonders hier in der westlichen Welt, eben diese Fähigkeit, wie überhaupt die Beachtung und Wertschätzung des Herzens, in hohem Maße verloren. Was man verloren hat, lässt sich jedoch eventuell wiederfinden.

### Zentrum des Fühlens und Verstehens

Es geht also um das Wiederentdecken des Herzens - als Zentrum des Lebens, aus dem heraus wir nicht nur intelligent, sondern auch klug und einfühlsam agieren können; als Kraftquelle, aus der wir für uns und andere schöpfen können. Genauer betrachtet ist, wie so oft, nicht wirklich etwas verloren gegangen. Wir haben nur eine wesentliche Dimension unseres Seins aus den Augen verloren und müssen nun wieder unser Augenmerk darauf richten - nicht „halb-herzig“, sondern eben „von ganzem Herzen“.

Nicht nur das Fühlen, sondern auch das Verstehen mit dem Herzen hatte bei den Völkern der Vergangenheit einen überaus wichtigen Platz im Leben. Die Bedeutung des Herzens als ein mit dem Denken und Verstehen korrespondierendes Zentrum ist weltweit zu belegen. Darüber hinaus wurde und wird bei vielen europäischen und außereuropäischen Völkern das Herz als personale Mitte, Quelle des menschlichen Daseins und Sitz der Seele gesehen. Von keinem anderen Organ ging je eine solche Faszination aus.

### Ägypten: die integrierende Funktion des Herzens

Schon bei den alten Ägyptern wurde das Herz als

das organisierende Zentrum des Menschen erachtet. Es machte das aus, was man heute als „Selbst“ bezeichnen würde auch in Grenzsituationen, z.B. der äußersten Vereinsamung, wie das nachfolgende spätägyptische Sprichwort verdeutlicht: „In einer Stadt, in der du keine Verwandten hast, ist dein Herz dein Verwandter.“ Das Herz bildete in körperlicher, seelischer und geistiger Hinsicht eine Einheit und war Sitz der Gefühle, des Willens, des Gedächtnisses, des Denkens, der Weisheit und der göttlichen Liebe. Der individuelle Idealzustand war nach ägyptischer Vorstellung, wenn das Herz sowohl „lebendig“ bzw. „wach“, als auch „auf seinem Platz“ war. Um dies zu gewährleisten, sollte das Herz stimuliert, aufgeweckt, belebt und gefestigt werden. Geling dies nicht, dann erlebte die entsprechende Person ein „müdes Herz“ (eine Bezeichnung für den Tod) und ein „abwesendes Herz“. Versagte das Herz in dieser Weise seine zentralisierende Funktion, verlor der Mensch seine Einheit und zerfiel in eine disparate Vielheit.

Kraft seines Herzens ist der ägyptische Mensch also eine integrierte Person und nicht nur ein Konglomerat aus verschiedenen Einzelteilen. Weil nun das Herz im alten Ägypten von solch großer Bedeutung war, wurde bei der Mumifizierung des Leichnams, nachdem alle Innereien entfernt worden waren, das Herz wieder eingesetzt, um dem Betreffenden im Jenseits wieder zur Verfügung zu stehen. Dieser Ritus wurde mit den Worten begleitet: „Dein Herz ist das Herz der (höchsten Gottheit) Rah.“

Zum Herz gehörte der Atem, weshalb bei der Mumifizierung ein zweiter wichtiger Ritus abgehalten wurde die Zeremonie der „Mundöffnung“. Hierdurch sollte sichergestellt werden, dass im Atem das Wort des Menschen im neuen, jenseitigen Leben seinen Weg findet. Nur durch die Führungsinstanz des Herzens gelingt es nach altägyptischer Auffassung, wie zuvor im alten Leben, sich nun

---

auch in der Götterwelt zurecht zu finden. Daher gab man während des Totenrituals den Verstorbenen u.a. folgende Verse mit auf den Weg:

„Siehe dein Herz leitet dich und deine Glieder gehorchen dir.“ „Dein Herz wird dir in deinen Leib gegeben, damit du erinnerst, was du vergessen hast.“ „Mein Herz, erhebe dich auf deinem Platz, damit du erinnerst, was in dir ist.“

## Indien: das Herz als Ort des Bewusstseins

Eine andere bekannte alte Hochkultur, in der das Herz einen zentralen Platz im Leben der Menschen hatte und z.T. noch heute hat, ist die indische. Schon in den über 3500 Jahre alten Veden spielt das Herz eine zentrale Rolle. Es wird als Ort der Unsterblichkeit und des Ozeans des Bewusstseins aufgefasst, wie z.B. in diesem Vers des Rig Veda<sup>1</sup>:

„Diese Ströme aus Butter fließen aus dem Ozean des Herzens... Unsere Worte fließen zusammen wie Flüsse, gereinigt durch das Verständnis tief im Herzen... Das gesamte Universum wurde in deine Essenz inmitten des Ozeans gelegt, inmitten des Ozeans, in der Lebensspanne.“

Hier ist davon die Rede, dass es eine Macht im Herzen gibt, die das gesamte Universum erhält - eine Vorstellung, die später noch weiter entwickelt wurde, wie z.B. in den Upanishaden, den bekannten indischen Weisheitstexten. In diesen Werken wird auch die Auffassung geäußert, dass alle sensorische Wahrnehmung im Herz gesammelt und vereinigt wird und dass das menschliche Bewusstsein an diesem inneren Ort zur Nachtzeit einkehrt. Das in all diesen Werken gebrauchte Sanskritwort für Herz ist u.a. *hrid* bzw. *hridaya* - etymologisch verwandt mit lat. *cor* und ahd. *hart* - und bezeichnet zwar auch den Brustraum, aber kein Innenorgan, sondern eindeutig einen Innenort, dessen Grenzen nicht ausschließlich im Physischen liegen.

In der Brihad Aranyaka Upanishad (4.1.7) finden wir bereits die Vorstellung, dass das Herz identisch ist mit dem absoluten Bewusstsein, den Beginn der Mikro-Makrokosmos-Lehre der Gleichsetzung von Innen- und Außenwelt, die eine der elementaren Grundlagen des Yoga bildet: „*Brahman (das Absolute) ist das Herz Das Herz ist der Sitz aller Dinge.*“ In den Upanishaden wird auch schon ein „Herz-Knoten“ erwähnt, der aufgelöst werden muss, um Befreiung zu erlangen. Diese Idee findet man in elaborierter Form in den Werken des

Kundalini-Yoga. Dort bezieht sich der Terminus *hridaya* auf das *Herz-Chakra*. Dieser äußerst wichtige Nexus des Atems bzw. der Atemenergie (Sanskrit: *prana*), der sensorischen Wahrnehmung und des Bewusstseins befindet sich zwar in der Region des physischen Herzens, ist jedoch von feinstofflicher Natur, obgleich eine gewisse Verbindung zwischen beiden Herzen nicht zu leugnen ist.

In den mystischen Yoga-Traditionen ist das Herz derjenige Ort tief im Innern, an dem die mystica erlebt wird, wie auch die höchste Erkenntnis, dass alles in dieser Welt Bewusstsein ist:

„Durch die Vereinigung des [menschlichen] Geistes mit dem Herz erscheinen die Objekte (= Welt) und selbst die höchste Leere als eine Form von Bewusstsein.“<sup>2</sup>

## Europa: die Trennung von Kopf und Herz

War zu früheren Zeiten im Verständnis der Menschen die Einheit von Körper und Seele also eine Selbstverständlichkeit, so änderte sich dies im Laufe der zivilisatorischen Entwicklung. Den Anfang machten die alten Griechen. Eine Paarung von Körper und Seele taucht schon bei Demokrit auf. Der Körper-Seele-Dualismus, und damit die Trennung von etwas, das zuvor als Einheit erachtet und erfahren wurde, geht indes auf Platon<sup>3</sup> zurück. Dieser Dualismus bildet die Grundlage für die spätere Trennung von Kopf und Herz. Die Erkenntnisfähigkeit des Herzens wurde diesem genommen und ins Gehirn verlegt. Das bedeutete eine einschneidende Wende, nicht nur im Verständnis, sondern auch in der Selbstwahrnehmung, im unmittelbaren Erleben der Menschen.

Im christlich-abendländischen Mittelalter konnte das Herz vorübergehend zumeist wieder seinen angemessenen Platz einnehmen. Allen voran waren es die Mystiker, die die Geisteskraft des Herzens erkannten und ehrten, weshalb Meister Eckhart sie „Denker aus dem Herzen“ nannte. Interessanterweise ist bei ihm das Herz eben nicht, wie man es zur Zeit des Mittelalters vielleicht erwarten würde, der Sitz der Emotionen, sondern die Mitte des gesamten menschlichen Daseins. Von Meister Eckhart stammt die Formel: „mit dem Herzen erkennen.“

Mit dem Auftauchen der Renaissance die in vielerlei Hinsicht unserer Kultur zweifellos eine große Bereicherung brachte verlor das Herz jedoch an

---

<sup>1</sup>4.58.5-6,11

<sup>2</sup>Shiva Sutra 1.15

<sup>3</sup>Phaidros 246c

---

Bedeutung. „Herz“ war für die Menschen einst ein Ausdruck für den ganzen, vollkommen Menschen. Nun aber wurde es auf den Sonderbereich des Gefühls reduziert und der Intellekt zur übergeordneten Instanz erklärt. Fortgeführt und intensiviert wurde diese Entwicklung durch die moderne Wissenschaft. Die Herrschaft des Verstandes über das Herz begann in der von Descartes begründeten „rationalistischen Philosophie“ und endete im Amoklauf des modernen Wissenschaftskultes. Heute ist der Intellekt Herrscher auf dem Thron der Wahrnehmung und Urteilsfähigkeit, darüber gebietend, was „real“ ist und was nicht.

### Heute: die Alleinherrschaft des Intellekts

Über die Ratio allein versuchen wir unser Leben in den Griff zu bekommen. Die Welt der Gefühle, Intuitionen und inneren Bilder der „andere“, ebenso wichtige Teil unserer Wahrnehmung und Verarbeitung von Information bleibt oftmals diffus und wenig beherrschbar. Unser Realitätsverständnis wird von dem geprägt, was sich „dort draußen“ abspielt. Nur wenig wissen wir oftmals über unser Inneres, unser Herz den Ort, wo unser Erleben wirklich stattfindet.

Um nicht missverstanden zu werden: Ich halte die Weiterentwicklung und fortwährende Ausformung des menschlichen Intellekts nicht für eine Fehlentwicklung doch ist hierbei etwas aus dem Gleichgewicht geraten. Um die für uns lebenswichtige Balance zwischen Kopf und Herz, Außen- und Innenwelt, Körper und Geist wieder herzustellen, brauchen wir eine Wiederbelebung des Herzens, ein bewusstes Erleben dessen, was sich in unserem Innern befindet, eine Erforschung und (An-)Erkennung unserer Emotionen. Denn, wie Daniel Goleman schon vor Jahren in seinem Standardwerk „Emotionale Intelligenz“ schrieb:

*„Die Emotionen besitzen demnach eine Intelligenz, die in praktischen Fragen von Gewicht ist. Im Wechselspiel von Gefühl und Rationalität lenkt das emotionale Vermögen, mit der rationalen Seele Hand in Hand arbeitend, unsere momentanen Entscheidungen.“*

### Die Wiederentdeckung

Natürlich sind die oben kurz skizzierten Ideen, Konzepte und Handlungsweisen der alten Kulturen keinesfalls eins zu eins auf die heutige Zeit und auf unsere heutigen Bedürfnisse übertragbar. Den-

noch können sie uns zum einen konkrete Hinweise dafür geben, welche Möglichkeiten und Potenziale sich durch das unmittelbare Erleben des Herzens wieder entdecken ließen. Und zum anderen können wir aus dem großen, reichen Fundus der alten Kulturtraditionen schöpfen, um für uns passende Formen der Unterstützung und Inspiration auf unserem individuellen Weg zum Herzen zu finden. Beispielsweise indem wir wieder lernen, uns zeitlosen und universal gültigen Fragen zu stellen, die das Herz betreffen:

- Was bedeutet uns das Herz für jeden von uns individuell, im kulturellen und kulturgeschichtlichen
- Zusammenhang?
- Wie merke ich, dass ich mich von meinem Herzen entferne?
- Wie kann ich mein Herz entdecken?
- Was heißt, ich tue etwas von Herzen aus dem Herzen von ganzem Herzen?
- Wie kann ich mich von ihm leiten lassen?
- Wie lebe ich aus dem Herzen in einer Welt, die das vielleicht nicht fördert?
- Wer oder was sagt mir, dass mein Herz das Richtige meint/entscheidet?
- Was bedeutet mir mein Herz in Krisenzeiten?

Was bereits bei der Beschäftigung mit diesen Fragen geschieht ist, dass wir uns nach innen, unserem Zentrum zuwenden und dadurch in die Erfahrung unseres Herzens kommen. Um diesen Prozess zu unterstützen, und um das, was wir dabei spüren und erleben verarbeiten zu können, lässt sich mit bestimmten, zu früheren Zeiten ganz alltäglichen Methoden der hierfür ideale „Raum“ schaffen. Kontemplative und meditative Übungen, wie wir sie praktisch aus allen Kulturen und religiösen Traditionen kennen, sind wahre „Herz-Öffner“. Atem- und Körperübungen, wie sie der Yoga seit Jahrtausenden bereithält, wirken in diesem Zusammenhang heilend und fördernd von der körperlichen aber auch feinstofflichen Ebene aus. Aber auch Übungen, mit denen wir uns bereits als Kinder ganz spontan in die Erfahrung unseres Inneren begeben haben, lassen sich hierfür leicht wiederentdecken: Geschichten hören oder erzählen, Malen, Singen, etc.

---

„Herz Erleben“ - das Seminar

Um nun denjenigen zur Seite zu stehen, die sich mit der Wiederentdeckung des Herzens intensiver befassen wollen, wurde das Seminar „Herz-Erleben“ konzipiert. Es besteht aus einem Programm verschiedener, aufeinander abgestimmter Methoden - wie z.B. den oben genannten - die unmittelbar und tief in die lebendige Erfahrung des Herzens führen.

Leiter des Seminars sind:

Dr. Joachim Reinelt, Studium der Indologie/Orientalistik, vergleichende Sprachwissenschaften und Religionswissenschaften; langjährige Forschungsaufenthalte in Indien und USA; Erforschung der yogischen und mystischen Traditionen Indiens; Doktorarbeit über Yoga, indische Philosophie u. Mystik; seit 25 Jahren Yogalehrer; Dozent für Entspannungsmethoden; Hospiz-Ausbildung, systemisch-lösungsorientierte Ausbildung; war viele Jahre Betreuer an der Uni-Frauenklinik Heidelberg.

Nele Wasmuth, Sozial- und Literaturwissenschaftlerin, Pädagogin; war Dozentin an deutschen, italienischen und indonesischen Hochschulen und Leiterin der Deutschen Internationalen Schule in Bandung (Indonesien); systemische u. gestalttherapeutische Ausbildung; selbstständige Beraterin u. Coach; Leiterin des Career Service der Universität zu Köln; Mutter von drei Kindern, mit denen sie viele Jahre in Italien u. Indonesien lebte; Lyrikerin u. Verfasserin zahlreicher Artikel in Fachzeitschriften.

© 2005 - Dr Joachim Reinelt

