Es spricht UND BRICHT

„Hör auf dein Herz!“ ist ein Modeslogan. Unsere Autorin hat sich nahezu pragmatisch mit dem Organ unserer inneren Stimme beschäftigt und erklärt, wie wir aus Liebeskummer Kreativität schöpfen und einen HEILENDEN DIALOG *mit uns führen*

TEXT TINA KREILING **FOTO** ARTIOM VALLAT/UNSPLASH

FOTO BLINDER NAME, TEXT BLINDER NAME, ILLUSTRATION BLINDER NAME

Der „kleine Prinz“ war bekanntermaßen ein schlaues Kerlchen. Sein Freund, der Fuchs, sowieso. Sein „Man sieht nur mit dem Herzen gut“ wurde, seit Saint-Exupéry ihm diese Weisheit vor über 70 Jahren in den Mund gelegt hat, inflationär zitiert. Warum berühren uns diese Worte aber immer noch? Vielleicht, weil sich eben der Körperteil davon angesprochen fühlt, von dem darin die Rede ist? Das Herz. Kein anderes Organ wird vom Menschen so ambivalent behandelt: gefeiert und verraten, beachtet und missachtet, erobert und gebrochen.

Unsere Herz-Metaphorik spricht eine eindeutige Sprache: Man hat etwas auf dem Herzen, vergießt sein Herzblut, ist freien Herzens, hat eine Herzensangelegenheit, verliert sein Herz, nimmt sich etwas zu Herzen. Nicht selten sind wir herzlich, herzlos, kaltherzig, finden etwas herzallerliebst, herzerweichend oder herzzerreißend. Und auch die herzhafte Küche ist uns herzlich willkommen. Das Herz kann außerdem vor Freude springen, schlagen, flimmern, klopfen, rasen, stillstehen, flattern, punktiert, massiert, transplantiert und neuerdings sogar in 3-D gedruckt werden.

Besonders das „gebrochene Herz“ gilt als unliebsam: Jeder kennt’s, und keiner mag’s, dieses Gefühl eines unerträglich schmerzenden Herzens angesichts verschmähter oder enttäuschter Liebe. Ist es nicht irre, dass unser Geist in der Lage ist, eine derart folgenreiche Regung zu produzieren, die uns körperlich lähmt, rasend vor Wut macht, in einen blinden Aktionismus verfallen lässt – uns in jedem Fall aus unserer Umlaufbahn katapultiert?

Bis weit in die 1990er-Jahre ahnte allerdings noch niemand, dass schlimmster Liebeskummer auch zu akuten, ernst zu nehmenden Funktionsstörungen des Herzens, einem tatsächlich „gebrochenen Herzen“ führen kann. Kurz vor der Jahrtausendwende gaben japanische Mediziner dem Kind einen Namen: „Broken-Heart-Syndrom“ oder auch „Stress-Kardiomyopathie“. Als Auslöser identifizierten sie extremen emotionalen Stress, der bei den Betroffenen lehrbuchgleiche Symptome eines Herzinfarktes wie Atemnot und Brustenge verursacht.

Interessant ist, dass es dabei keine Rolle spielt, ob Freude oder Leid die seelische Überreaktion auslöst. In jedem Fall werden übermäßig viele Stresshormone ausgeschüttet, die das Herz aus dem Tritt bringen. Jüngste Studien verweisen in diesem Zusammenhang zudem auf eine maßgebliche Beteiligung der Hirnregionen, die für die emotionale Verarbeitung zuständig sind, und solchen, die eine Rolle im autonomen Nervensystem spielen, das unbewusste Körperfunktionen steuert. Die forschenden Mediziner stellten fest, dass diese Bereiche verringert miteinander kommunizieren und dadurch den „Pseudo-Schock“ sehr wahrscheinlich mitverursachen. Der Gedanke, dass es so etwas wie eine unheilsame Liaison des Herzens mit dem Gehirn gibt, flasht – nicht nur Mediziner.

Das Thema Herz boomt, ungebrochen. Fasziniert vielfach wegen seiner mysteriösen Intelligenz. Nicht nur die Naturwissenschaften arbeiten sich unnachgiebig an ihm ab, auch die schönen Künste kreisen immer wieder um seine Magie. Unzählige Publikationen widmen sich dem Lebenszentrum in unserer Brust. Ein Beispiel: das wunderbare, 2014 erschienene, „Power of the Heart“, in dem große (Vor-)Denker aus Literatur und Wissenschaft ihre persönlichen Weisheiten des Herzens porträtieren. Darunter finden sich trendige, dadurch nicht minder feinsinnige, Stimmen aus aller Welt wie Paulo

Liebeskummer kann tatsächlich zu akuten Funktionsstörungen, also einem gebrochenen Herzen führen

Coelho, Eckhart Tolle und Isabel Allende. Ihre Gedanken sind ein Plädoyer dafür, unserem Herzen intensiv zu lauschen und uns von ihm führen zu lassen. Denn erst dann „sind wir mit der tiefsten Ebene unseres Seins verbunden“, so Tolle. Harter Tobak in unserer laut polternden Welt der ständigen Sichtbarkeit von allem und jedem. Das Nichthinhören haben wir uns schließlich hart erarbeitet.

Nehmen wir es mal für bare Münze: Das Herz spricht. Bleibt noch die Frage, wie wir ihm zuhören können – auf welcher Frequenz kann man seine Podcasts empfangen? Die Antwort ist so einfach wie genial: in uns selbst! Altbewährte Methoden, in die nötige Stille zu kommen, wie Meditation oder Yoga, gibt es mittlerweile auch mainstreamtauglich – for take-away in der Volkshochschule um die Ecke oder im intimeren Format auf YouTube. Fast schon alte Hüte. Gleiches gilt für hippe Schweigeseminare, die sich nicht nur bei ausgebrannten Managerinnen und Managern zunehmender Beliebtheit erfreuen. Hauptsache, Stille.

Das Herz krakeelt nicht, macht nur Krawall, wenn seine leisen Töne überhört werden. Einfach (zu) schön die Vorstellung, dass wir unserem Herzen lauschen dürfen, so wie wir als Kinder das Meer in einer Muschel rauschen hörten, wenn wir sie nur lange genug an unser Ohr gehalten haben. ⟶

Aber wozu sollen wir das eigentlich tun? Wegen eines unspezifischen Herzrasens, das doch viele von uns fast schon gewohnheitsmäßig heimsucht, oder schlicht, um auch auf der trendy Entschleunigungswelle mitzusurfen? Es geht um viel mehr. Um Bewusstsein für unseren entscheidenden Lebenspuls, die Befragung unserer ureigenen Weisheit, die weiß, was wir Möchtegern-Allwissenden zumeist vergessen haben: wer wir sind und warum wir sind. „Dort gelangen wir hin,

Lernen wir, liebevoll mit unserem Herzen umzugehen, bringen wir unser wahres Selbst hervor

wenn wir uns unserem Herzen zuwenden, ihm dafür danken, dass es für uns pulsiert – einen liebevollen und achtsamen Dialog mit ihm aufnehmen“, verdeutlicht Diplom-Heilpädagogin Ulrike Döring-Epe. Die von ihr praktizierte Methode HerzSelbstIntelligenz zielt auf die systematische Verbindung des Menschen mit seinem Herzen, dessen Impulsen und Informationen ab. Die HerzSelbstIntelligenz arbeitet transpersonal. Das heißt, sie bezieht die tieferen Bewusstseinsebenen des Menschen mit ein und spricht auch Körper, Sinne, Emotionen und Verstand in ihrer Ganzheit an. Ganz praktisch übt man sich unter anderem in liebevoller Zuwendung zu sich selbst, Achtsamkeit, Meditation, Entspannung, Reflexion und Austausch.

Das Konzept ist keinesfalls etwas für „Schnellkommer“; es geht um Potenzialentfaltung und liebevolle Selbstermächtigung, nix mit Tschakka-Selbstoptimierung. Das Herz wird dabei zum Türöffner in die ureigene Essenz. In Verbindung mit seiner Kraft, Liebe und Intelligenz offenbart sich das eigene kreative Potenzial und tiefe Wissen über das, was uns und dem Leben dient. Es geht also darum, die zentrale Lebensquelle zu aktivieren, aus und mit ihr kreativ zu schöpfen. Das Herz als Stimmgabel unseres Seins?

Diese Vorstellung klingt erst einmal romantisierend, ist aber neurokardiologisch eingängig und bestätigt das wissenschaftliche Konzept eines „funktionellen Herzgehirns“, das unabhängig vom Kopfgehirn funktioniert und dieses zugleich beeinflusst. Stark vereinfacht ist das Herz demnach autonome Empfangs- und zugleich Verteilungszentrale vielfältiger Impulse und Botschaften sämtlicher Körperregionen. Wissenschaftlich gewiss noch nicht final auf Herz und Nieren geprüft, fasziniert doch der Gedanke, dass unser Herz nicht nur zu uns spricht, sondern auch wir Einfluss darauf haben, wie es ihm geht. Lernen wir, liebevoll mit unserem Herzen umzugehen, wirken wir dadurch direkt auf unsere Seinsqualität ein, bringen unser wahres Selbst hervor.

Diese Idee begeistert – auch die Wissenschaft sitzt mit im „Loveboat“: Dass das „Empowerment by heart“ Hand in Hand mit ausgetüfteltem Hightech geht, beweist das kalifornische HeartMath-Institut mit seinem Konzept der „Herzkohärenz“: Per Smartphone soll der Einfluss negativer Gefühle auf unser autonomes Nervensystem gemessen und Herz, Geist und Emotionen mittels Atem- und Fokussierungsübungen wieder in Einklang gebracht werden. Eine App zum Runterkommen? Schöne neue Welt.

Zu schön, um wahr zu sein? Was hilft, das hilft. Hauptsache, man findet seine Wohlfühl-Herzfrequenz, sodass einem die wilden Störsender wie Wut, Angst, Trauer, Neid und Hass nicht mehr willkürlich zwischen Gefühl und Handlung funken. Das Herz lauscht immer, will uns ins Vertrauen führen. Der Kopf zieht im Zweifelsfall nach. Möglicherweise ist der Dialog mit unserem Herzen sogar der einzige, den wir täglich führen sollten.

TINA KREILING

Unsere Autorin spricht aus eigener Erfahrung: Die Sprache des Herzens lernt man nicht über Nacht, aber Übung macht den Meister … und jede Menge Spaß. So schickt sie ihren Lieblingsmenschen von Zeit zu Zeit eine kleine Heartmail – eine kurze Liebesbotschaft. Einfach so. Von Herz zu Herz.

FOTO: STEFANIE FLAUGER

RITUALS

EIN WUNSCH ZUM GLÜCKLICHSEIN

Die Tradition des Schenkens

Zelebrieren Sie die Tradition des Schenkens mit unseren luxuriösen Geschenksets, die bedeutungsvolle Momente für Körper, Geist und Seele kreieren.

RITUALS.COM