



Freitag, 14. Juli 2023, 13:00 Uhr
~13 Minuten Lesezeit

Das Herz in allem

So lieblos unsere „moderne Lebensweise“ auch erscheinen mag — eine Instanz in uns bleibt unverletzlich und führt uns verlässlich durch all das Widernatürliche hindurch.

von Gönül Freyseel
Foto: fizkes/Shutterstock.com

Größtenteils unbemerkt von unserem Alltagsbewusstsein verbindet sich unser Herz stets mit den kleinen oder großen Dingen, Begegnungen und Erfahrungen unseres Lebens. Oft spüren wir unsere

Verbundenheit mit etwas erst, wenn wir es verloren haben. Unabhängig davon, ob wir mit unserem Herzen bewusst verbunden sind oder nicht — es liegt in seiner Natur, zu lieben. Die Liebe als „Prinzip“ des Herzens ist unzerstörbar, ganz gleich, wie weit wir uns mit unserer Lebensweise und unserem Bewusstsein vom Ursprung entfernt zu haben scheinen. Liebe ist in unserem Leben allgegenwärtig. Sie durchströmt unseren Organismus und unser Wesen bis in die kleinsten Verzweigungen. Genau deshalb ist es den destruktiven Kräften auch nach einer halben Ewigkeit noch immer nicht gelungen, ihren dystopischen Plan zu vollenden, und aus demselben Grund wird es ihnen nie gelingen. Eine Hommage an das Herz.

Dieser Text liegt bereits seit Monaten in meiner „Schublade“.

Normalerweise ein Indiz für mich, dass er auch dort liegenbleiben sollte. Doch er hat mich nie losgelassen, wie ich es sonst von anderen Texten kenne, nachdem eine gewisse Zeit überschritten ist.

Hauptsächlich war er mir bislang nicht „reif“ genug, weil ich beim Schreiben mehr im Kopf als im Herzen war und das beim Lesen widergespiegelt sah. Denn seit geraumer Zeit fühle ich mich meistens so etwas wie betäubt, mein unmittelbares Fühlen ist zu einer Art Glückssache geworden. Doch genau von diesen Glückszeitfenstern handelt dieser Text. Und so sende ich ihn nun allem zum Trotz hinaus in dem Glauben, dass er auch mit dieser Schwäche genug Kraft haben kann, um etwas anzustoßen, das von Bedeutung ist, wie klein es auch sein mag.

Das Glück des Fühlens

Vor einiger Zeit wurde ich wieder von der Erfahrung beglückt, bewusst zu spüren, was alles mir insgeheim ans Herz gewachsen ist — in einem Umfeld, das auf den ersten Blick eher trostlos erscheint; das hat in mir den Wunsch entfacht, darüber zu schreiben.

Ohne dass ich es sofort gemerkt habe, hat mein Herz einem Menschen Platz gemacht, der im Grunde gar nicht „mein Typ“ ist; es ist klar, dass wir nur sehr begrenzt etwas miteinander anfangen können, weil unsere Naturelle grundverschieden scheinen. Ich habe mich sogar bewusst von diesem Menschen ferngehalten und spürte auch immer wieder Aversion und starke Urteile in mir. Und doch gab es eben diese Momente zwischen uns, wo die Liebe spürbar geflossen ist; durch eine noch so kleine Geste gemeinter Freundlichkeit, ein echtes Lächeln aller Erschöpfung zum Trotz oder aufbauenden Worten, wenn man sie nicht erwartet.

In all dem oszilliert das im Menschen angelegte grundsätzliche Wohlwollen, das sublime Fluidum des Herzens. Dieses Fluidum ist das potenteste Antidot gegen alle destruktiven Dynamiken und Bestrebungen; es durchwirkt unaufhaltsam jedes noch so ausgeklügelte System der Entmenschlichung.

Freundschaft jenseits von Konzepten

Zwischen diesem Menschen und mir hat es sich erst im Laufe der Zeit so entwickelt, wohl auch, weil wir letztlich in die gleiche Richtung blicken und ähnliche Schwerpunkte setzen; das Herz aber muss sich schon lange vorher unabhängig davon verbunden haben, sonst wären diese Momente nicht möglich gewesen. Wir alle haben zudem tatsächlich mehr gemeinsam, als uns bewusst oder auch lieb ist. Wir zwei werden wohl nie Freunde werden, glaube ich, aber was

ist Freundschaft eigentlich?

Inzwischen denke ich, dass das vielleicht schon Freundschaft ist: Wenn man einen gemeinsamen Schnittpunkt erreicht, wo die Herzen hörbar miteinander kommunizieren, unabhängig von der Zeit, den Inhalten oder der sonstigen Nähe, die man miteinander teilt; auch davon, ob beide es so betrachten und benennen oder nicht. Dieses präformierte Verständnis von Freundschaft ist mir schon längst ein Rätsel geworden, ebenso wie alle anderen Beziehungsformen. Ich habe das Gefühl, dass es jenseits all unserer Schubladen nur eine echte Art der Beziehung gibt — oder zutreffender ausgedrückt: nur eine Form der Liebe. Viel konkreter vermag ich dieses Bild allerdings noch nicht zu zeichnen.

Aber so gut wie alle unausgesprochenen wie auch explizit geforderten Verhaltenskodexe in jedweder Beziehungsart, alle Regeln, Tabus und Formatierungen fühlen sich unstimmig an, solange sie nicht spürbar auf etwas anderem fußen als auferlegten, anerzogenen und damit konstruierten Formen und Regelwerken, die nur ein künstlicher Regulierungsversuch von etwas sind, das letztlich immer unzähmbar bleiben wird.

Die vermeintlich freien Gegenentwürfe zu Konstrukten wie dem der „Ehe oder eheähnlichen Partnerschaft“ wie beispielsweise „offene Beziehungen“ und Ähnliches fühlen sich für mich nicht minder konstruiert, forciert und unstimmig an. Bistlang habe ich jedenfalls niemanden kennengelernt, der das nach meinem Empfinden in aller Klarheit und Wahrhaftigkeit zu leben imstande ist.

Die seit wohl vielen Jahrtausenden tradierten und immer detailreicher gewordenen „Schablonen der richtigen Lebensweise“ haben unsere Ursprünglichkeit und Größe zu etwas Beängstigendem und Bedrohlichem werden lassen, etwas, das zu wild, zu unkontrollierbar, zu mächtig erscheint, um es zuzulassen und freizugeben. Inzwischen wirken all die Regeln und

Formatierungen sogar beruhigend und richtig auf die meisten, weil sie — wie das absurde Konstrukt der „traditionellen Ehe“ beispielsweise — eine Sicherheit und Ordnung vorgaukeln, die wir oftmals eben nicht mehr als das wahrzunehmen imstande sind, was sie in aller Regel sind: eine groteske Beschneidung unseres Wesens und unserer Freiheit. Gemeint ist hier die echte Freiheit, die auf Liebe basiert, nicht die vermeintliche Freiheit des reinen erfahrungskonsumierenden Sich-Verlierens.

Diese Ängste können wohl nicht ohne Weiteres einfach abgelegt werden, aber wir können uns garantiert aus diesem Korsett befreien, wenn wir dieses Ziel nie aus den Augen verlieren, uns unserer innerlich konstant von uns selbst aufrechterhaltenen Unfreiheit in immer mehr Details bewusst werden und sie durch diesen schonungslosen Fokus bereits mindestens ein Stück verbrennen.

Verbindung ohne Grenzen

Das Herz verbindet sich konstant mit allem Möglichen: Mit der kurzen, aber von genuiner Freundlichkeit geprägten Interaktion mit einem Fremden, der zuvorkommenden Geste beim Einkauf an der Kasse, dem einfach so geschenkten Lächeln auf der Straße, der ohne Bedingungen angebotenen Hilfe. Aber auch mit dem treu erhaltenen Möbelstück, das unkaputtbar scheint und uns durch alle Phasen begleitet hat, der jahrzehntelang unverwüstlich scheinenden, immer wieder aufs Neue erblühenden Pflanze, dem aller geplanten Obsoleszenz zum Trotz immer weiter funktionierenden Gerät ... die Liste ist schier unendlich.

Auch unsere Körper sind davon nicht ausgenommen, so sehr hier auch immer wieder von allen Seiten die Notwendigkeit des Erlernens der Selbstliebe suggeriert wird. Jeder liebt im tiefsten

Grunde bereits sein ihm so nahes Gefährt, das ihm diese „Reise“ hier erst auf diese Weise ermöglicht, unabhängig davon, wie er es behandelt. Wie sich das Phänomenologische zeigt, schmälert nicht die Kraft und Wahrhaftigkeit dessen, was in unseren Tiefen vor sich geht. Unser Herz ist bereits dort, wo wir erst mühsam hinkommen zu müssen meinen; lernen im herkömmlichen Sinne müssen wir vielleicht gar nichts, sondern nur freilegen.

Das Herz ist immer empfänglich für die tiefere Schönheit und Wahrheit in allem, es ist das Sprachrohr des kosmischen Geflechts, in das alles eingebettet ist, und lässt sich niemals blenden von den Seichtheiten dieser Welt.

Es pulsiert in der Weisheit, die wir noch erlangen zu müssen glauben.

Die Gleichzeitigkeit der Ebenen

Wenn all diese Gefühle und Gedanken — die Momente der Liebe, der Aversion, der abweisenden Urteile — gegenüber einem Menschen parallel vorhanden sind, kann es dazu führen, dass diese scheinbare Widersprüchlichkeit einen irritiert zurücklässt und man sich fragt, ob die Momente der Liebe nicht verlogen oder zumindest eine Täuschung sein müssen. Doch genauso könnten es ja die anderen Gefühle sein. Inzwischen glaube ich, dass man diese Gleichzeitigkeit mit einer gewissen Gelassenheit betrachten muss, denn alles hat seinen Platz und alles davon ist gewissermaßen auch echt. Ich glaube jedoch auch, dass nur der Blick der Liebe die nicht-relative Wahrheit in sich birgt, als solche Gedanken und Gefühle, die fast immer im Ego wurzeln; zum Ego an späterer Stelle mehr.

Zu erleben, dass es auch im Kontakt mit uns eher unsympathischen Menschen zu einer mindestens temporären echten

Herzensverbindung kommen kann, zeigt, dass echte Lebendigkeit oft erst jenseits von einem Entweder-Oder stattfindet, und hilft dabei, unsere Ansichten über andere immer weiter auszudifferenzieren und die Multidimensionalität von allem und jedem zu erkennen. Dort erst fängt das Leben an.

Was bedeutet es dann eigentlich, seinem Herzen zu folgen oder eben nicht zu folgen? Könnte es sein, dass wir ihm nie nicht folgen können? Der Unterschied zwischen dem bewussten Hören unseres Herzens, dem wir dann auch wissentlich folgen und dem Abgetrenntsein davon, weshalb wir ihm nur teilweise und eher unbewusst folgen, ist vielleicht der, dass die Phänomene unseres Lebens bei ersterem eher konstruktiv in Erscheinung treten und bei letzterem eher destruktiv. Äußerlich mag unser Handeln dann lieblos wirken, doch unser Herz bleibt unantastbar und die treibende Kraft hinter allem, mindestens im Sinne eines nicht zum vollständigen Erstummen zu bringenden Rufes.

Das Herz als Ort, als Raum, als Verfasstheit ist meinem Gefühl nach das pure Liebesprinzip, bei dessen vollständiger Verkörperung wir wohl aufhören, überhaupt davon zu sprechen, denn dann ist es einfach nur noch, was es ist, ohne den teils pathetischen Überbau, ohne Sentimentalität, ohne schmückendes Beiwerk, ohne Worte: Das reine Destillat von etwas, das so umfassend ist — und gleichzeitig so schlicht und allgegenwärtig — , dass ich es noch nicht erfassen und benennen kann. Es Prinzip zu nennen, ist im Grunde bereits ein Provisorium. Damit sind wir bei der Krux der Worte angekommen.

Die Grenzen unserer Sprache und das liebe Ego

Es ist wohl tatsächlich so, dass wir mit Sprache wie dieser in der

Regel höchstens nur andeuten, hindeuten können. Vielleicht leitet uns Sprache angesichts ihrer enorm restriktiven Natur oftmals auch fehl, fungiert sie im Alltag doch als „konsentierende Fixierung“ einer ganz bestimmten Realität und spricht vorrangig den sogenannten Intellekt an.

Vielleicht können wir das Seiende und damit uns selbst erst dann vollständig erkennen, wenn wir sie hinter uns lassen und zu unserer eigentlichen Sprache zurückfinden.

Vielleicht erscheint die Komplexität des Lebens erst durch unsere konstruierte Sprache, die ja auch die Art unseres Denkens prägt, so unfassbar kompliziert und teils unmöglich zu greifen? Weil sie oftmals verfälscht und verzerrt und teils eben auch verunmöglicht? Könnte es sein, dass all dieser Komplexität im Grunde etwas sehr Schlichtes und Einfaches innewohnt? Ich glaube schon, aber das ist wohl nur unmittelbar erfahrbar.

Unser sprachliches Ausdrucksvermögen, unser „Sprachniveau“, wie auch die besonderen sprachlichen Merkmale der eigenen „Peergroup“ sind für viele stark identitätsstiftend und schaffen das Gefühl von Zugehörigkeit. Mittels unserer Sprache geben wir in diesem artfremden System in der Regel auch verlässliche Auskunft über unsere sogenannte soziale Herkunft, unseren vermeintlichen Bildungsgrad und bilden uns entsprechend etwas darauf ein, wenn wir sie „beherrschen“. Solche Spielchen können nur im Ego wurzeln, dessen zentralen „Charakterzug“ man auch als hochakute Profilneurose bezeichnen könnte. Es lohnt sich, Sprache auch unter diesem Gesichtspunkt der Egofütterung zu betrachten und so weit es geht zu versuchen, unseren Sprachgebrauch davon zu entkoppeln.

Was genau verstehe ich unter dem so abgenutzten Begriff Ego? Stark verkürzt ausgedrückt, repräsentiert das Ego für mich „das System“ in uns und redet ausschließlich und ununterbrochen

selbigem das Wort; dabei geht es äußerst geschickt vor und kann sich auch so subtil einschleichen, dass wir es kaum noch bemerken. Es ist geprägt von maßloser Selbstwichtigkeit und hat einen unstillbaren Hunger nach Identität und Anerkennung; die verinnerlichten Urteile der Mitmenschen — insbesondere der tatsächlichen oder auch der anvisierten „Peergroup“ — ist Taktgeber seines Denkens und Handelns und die Imagepflege ausnahmslos der zentrale Beweggrund.

Es kann sich auch bestens als Altruismus, Mitgefühl oder Zuneigung tarnen.

Das Ego ist gewissermaßen ein in uns einprogrammiertes Herrschaftsinstrument, das durch innere Abspaltung forciert wurde und irgendwann auch eine Eigendynamik entwickelt hat.

Ein hartnäckiges Erbe, das uns wie ein Wächter den Einlass in unser eigenes Reich zu verwehren versucht und nonstop im Einsatz ist. Doch wie tiefgreifend und omnipräsent unser Ego auch erscheinen mag, solange es jene „Instanz“ in uns gibt, die das Ganze zu beobachten, wahrzunehmen und damit zu durchschauen und einzuordnen imstande ist, verfügen wir auch über genügend „innere Intaktheit“, um wieder zu gesunden. Denn diese Instanz hat offenbar ausreichend Distanz, um es sehen zu können und bewegt sich folglich zumindest denklogisch außerhalb des Egos; es muss daher wohl das Nichtego sein.

Inzwischen betrachte ich das Ego letztlich „nur“ als ein Symptom, gleichsam die pathologische, deformierte Form eines Ich-Bewusstseins, welches insofern natürlich ist, als dass es in gewissem Maße erforderlich ist für die irdische Erfahrung von Getrenntheit. Warum diese Erfahrung überhaupt gemacht werden soll, welchen Sinn sie hat, wäre die nächste große Frage, auf die ich noch keine befriedigende Antwort gefunden habe.

Das Ego ist also auch der Ermöglicher des Widernatürlichen, weil es dessen innere Entsprechung ist. Wir sollten unserem Ego mit genuiner Fürsorge und Weitsicht begegnen, um es zu heilen und rehabilitieren, nicht mit Verachtung und einer Kampfansage. Das können wir tun, wenn wir mit unserem Herzen auf unser Ego schauen, was gar nicht immer so einfach ist. Das Herz wird zwar vom Ego „bekriegt“, schmilzt aber dahin, wenn es bewusst und mit Liebe betrachtet wird, wobei es niemals hermetisch abgeriegelt sein kann vom Herzen. So ist das Ego zwar ein Teil von uns und doch gehört es in dieser Form nicht zu uns. Diese Ambivalenz wahrhaftig aufzulösen — und damit wohl alle mit dieser Existenz einhergehenden Paradoxien — ist vielleicht der zentrale Schlüssel zu jener Freiheit, die wir nur jenseits „profaner Maßstäbe“ finden können.

Das ungebrochene Herz

Entscheidend ist und bleibt, dass das Herz durch all das hindurch seine Verbindungen eingeht und es damit bislang den eigenartigen Kräften hinter den destruktiven globalen Machenschaften verunmöglicht hat, die totale Kontrolle zu erlangen. Jedenfalls bin ich inzwischen davon überzeugt, dass dieser Umstand der ungebrochenen Kraft unserer Herzen geschuldet ist.

Viele von uns würden wohl über sich sagen, dass ihnen mindestens einmal im Leben das Herz gebrochen wurde. Doch kann es sein, dass das, was wir in dem Moment fühlen, vielleicht nicht das Herz selbst ist, das bricht, sondern vielmehr der Schutzwall, den wir um unser Herz herum errichtet haben?

Etwas gibt mir die Gewissheit, dass unser eigentliches Herz nicht gebrochen werden kann. Doch das Brechen jenes Anderen, das vielleicht der Schutzwall ist, kann unsere „Verarbeitungskapazität“

übersteigen, weil uns ein Ereignis – aufgrund seiner Wucht – unter Umgehung der Schutzvorrichtung *unmittelbar* trifft, unsere Bereitschaft dafür allerdings nicht vorhanden ist, weil uns der Schutz und damit die Mittelbarkeit zur Gewohnheit geworden sind. Unmittelbar und stark berührt werden zu können ohne Verluste, braucht die Resilienz der „geübten Schutzlosigkeit“.

Diesen Schutzwall können wir in der Regel nicht von jetzt auf gleich niederreißen. Er ist Teil der zuvor beschriebenen Ängste vor unserer wahren Größe. So wie auch ein plötzlicher starker Temperaturabfall oder der unvermittelte Wechsel in extreme Höhenmeter eine Überforderung für unsere Körper wären, so wäre der plötzliche Wegfall des Schutzes wohl für kaum jemanden gut verkraftbar. Man kann die Schnelligkeit der eigenen Anpassungsfähigkeit zwar auf jeder Ebene erhöhen, wahrscheinlich sogar so weit, dass die dafür benötigte Zeit den üblichen Messbereich unterschreitet, doch das braucht hartnäckiges, gezieltes Training.

Die dem Herzen innewohnende Kraft ist genug und für sich allein bereits wirkmächtig. Wenn unser Herz dann eines nicht mehr allzu fernen Tages frei von Schutzwällen jeder Art ist und wir in seiner Mitte zur Ruhe kommen, werden wir zugleich frei von Ego sein und alles Weitere wird sich dann ganz natürlich und mühelos fügen.

Wenn eine kritische Masse von Menschen dieses Stadium erreicht hat, sind die machtvollen Auswirkungen dessen vom jetzigen Standpunkt aus fast nicht auszumalen, doch eine Ahnung davon tragen wir wohl alle in uns. Eine Ahnung, die vielmehr eine Erinnerung ist an Zeiten und Möglichkeiten, die wir auch kennen.

Eine andere als eine herzzentrierte Welt, in der die Menschen wieder vollkommen und wahrhaft frei sind, kann ich mir gar nicht

mehr vorstellen. Alle anderen Zukünfte sind inzwischen zu Unwahrscheinlichkeiten geschrumpft, weil es schlichtweg Zeit dafür ist und ein Wille, dessen Ursprung ich nicht endgültig zu definieren vermag — den jedoch sicher viele spüren können — es so will. Auf das Herz in allem!



Gönül Freyseel, zeitlebens Suchende durch alle Gezeiten und zunehmend auch Findende, glaubt immer weniger an zertifizierte Kompetenzen und daraus abgeleitete Bedeutsamkeiten und Identitäten im „System‘schen Komplex“, dafür seit 2020 wieder an die grundsätzliche Güte des Menschen und daran, dass eine wahrhaft schöne Welt nicht nur möglich, sondern unausweichlich ist.