

Die Sprache des Herzens

Vortrag von **Dr. Anna Gamma** anlässlich der internationalen pädagogischen Werktagung 2007 in Salzburg und am

9. Jänner 2008 beim Dialogforum im Bildungshaus St. Arbogast

Auf vielfältige Weise wurde an dieser Werktagung über Sprache nachgedacht: von der Sprachentwicklung beim Kind bis zur Körpersprache, vom Einfluss der Sprache auf unser Denken bis zur Sprache als Fest. Ich darf diesen wunderbaren Reigen abschliessen und mit ihnen einen Raum der Sprache wieder erinnern, der überall auf unserem Planeten vom Kindergarten bis in die Chefetage, von Salzburg bis in die Slums von Rio de Janeiro wertgeschätzt wird – den Raum der Sprache des Herzens. Meine Arbeit gliedere ich in folgende Schwerpunkte:

1. Verlust der Sprache des Herzens – seine Ursachen
2. Die Kraft des Herzens – physisch, psychisch und geistig
3. Sinne des Herzens – ihre Entfaltung
4. Von der Sprache zur Stimme des Herzens

1. Verlust der Sprache des Herzens

Wenn ich von der Sprache des Herzens rede, so meine ich nicht nur das Turteln heiss verliebter Pärchen oder die wunderbaren Wortschöpfungen liebender Eltern im innigen Zusammensein mit ihrem Baby. Mit dem Herzen zu sprechen ist ein Grundbedürfnis nach dessen Erfüllung sich alle Menschen auf unserem Planeten sehnen. Trotzdem scheint diese Lebenskunst in der heutigen Zeit immer mehr abhanden zu kommen. Die Gründe dafür sind zahlreich. An drei einleitenden Beispielen möchte ich Aspekte aufzeigen, die aus meiner Sicht zum Wesen der Sprache des Herzens gehört.

1. Während unserer Schulzeit haben wir Inhalte zu lernen und werden in ihnen geprüft, obwohl wir sie oft nicht wirklich verstehen und schon gar nicht mit unseren eigenen Erfahrungen verbinden können. Dadurch kann Sprache an Sinn und Bedeutung verlieren. Worte die Lebenssinn stiften sollten, verkehren sich ins Gegenteil, lösen Ärger, Frustration und Abwehr aus. Vor allem im Religionsunterricht wird diese Diskrepanz irritierend und schmerzlich erlebt. Ein Beispiel aus meiner eigenen Lebensgeschichte mag dies verdeutlichen.

Während der Mittelschule machte ich es insbesondere dem Religionslehrer nicht einfach, wenn ich mit meinen bohrenden, kritischen Fragen zu sprachlich fest geformten Glaubensinhalten nicht zufriedenstellende Antworten bekam. Seine Darlegung etwa zum Sühnetod Jesus schien mir abstrakt und lebensfremd. Warum sollte und wie konnte ein Mann vor 2000 Jahren für Sünden, die heute begangen werden, gestorben sein? Und was heisst eigentlich Sünde? Erst viele Jahre später fand ich in der spirituell-mystischen Tradition des Christentums sinnstiftende Antworten zu diesen Fragen.

Es wird deutlich: Die Sprache, die Lebenssinn verspricht, wird erst dann sinnstiftend, wenn sie in Berührung mit unserem eigenen Erfahrungsschatz steht und uns hilft, unser Leben in einem grösseren Ganzen zu verstehen.

2. In der Wissensgesellschaft nimmt die Informationsmenge jeden Tag zu, und nicht nur dies, die Sprache wird zur Geschwindigkeitssprache etwa in Form von SMS. Aus meiner Sicht ist es fraglich, ob Menschen sich in den dort geläufigen Sprachkürzeln - etwa *hdl* für "hab dich lieb" oder *mu* für „ich vermisse dich“ - persönlich angesprochen und gemeint wissen.

In der Sprache des Herzens ist jeder Mensch in seiner Einzigartigkeit angesprochen. Dieses Wissen enthebt uns aus der Gefahr der Bedeutungslosigkeit unseres Lebens und Austauschbarkeit unserer Person, beides Krankheitssymptome der heutigen globalisierten Gesellschaft.

3. Die Werbung verspricht uns mit reissenden Sprüchen und Bildern in Hochglanz Glück und Wohlbefinden. Sie lebt vom inflationären Umgang mit Sprache. In Zeiten der Inflation verliert nicht nur Geld an Wert. Die Sprache büsst zudem an Tiefendimension ein. Im Kontrast dazu lebt die Sprache des Herzens von Wahrhaftigkeit und Einfachheit.

Die Beispiele zeigen, dass die Sprache des Herzens eine Lebenskunst ist. Wie jede Kunst nicht einfach vom Himmel fällt, sondern erst durch regelmässiges Üben ihre Schönheit entfaltet, so gilt dies auch für die Sprache des Herzens. Bevor ich Möglichkeiten aufzeige, wie wir diese Sprache üben können, möchte ich unser Herz in den Mittelpunkt der Betrachtung stellen.

2. Die Kraft des Herzens – physisch, psychisch und geistig

Ist unser Herz bloss eine Pumpe – eine Maschine, die seit dem letzten Jahrhundert ausgewechselt werden kann, wenn sie nicht mehr funktionstüchtig ist? Wer wäre zur Beantwortung dieser Frage besser geeignet als Kardiologen, Experten der Herzmedizin, die mit naturwissenschaftlichen Instrumenten das physische Herz erforschen. Es darf nicht verwundern, dass sie dabei erstaunliche Entdeckungen machten und an die Grenzen ihrer Wissenschaft stiessen. Paul Pearsall, dessen Arbeit ich hier vorstellen werde (vgl. Paul Pearsall), gehört zu jenen unerschrockenen Forschern. Er nutzt in der Beschreibung der Ergebnisse eine Methode, die in der Wissenschaft in den letzten Jahrhunderten systematisch verpönt war, zur Zeit jedoch von einigen Naturwissenschaftlern wieder entdeckt wird, nämlich das Erkennen über die Analogie, als Methode der Wahrnehmung sinngemässer Übereinstimmung (vgl. Bruno Binggeli, 2006). In der Folge werde auch ich mir erlauben, seine Erkenntnisse auf die Sprache zu übertragen.

Bereits die Betrachtung der körperlichen Ebene des Herzens kann lehrreiche Impulse geben. Der Herzmuskel unterscheidet sich von allen anderen Muskeln in unserem Körper. Er wird nicht müde und bekommt auch nie Muskelkater, denn in jeden Herzschlag ist eine Ruhepause eingebaut. Er ist ein Muskel mit Musse. Leben wir dem Herzen gemäss, so gehört die Pause, das Loslassen zu jedem geglückten Leben, das Innehalten zu jedem sinnvollen Sprechen.

Die Pumpenergie des Herzens ist atemberaubend. Es schlägt ungefähr einhunderttausendmal am Tag und macht ebenso viele Pausen. Das Herz transportiert rund 4500 Liter Blut in der Stunde durch ein Gefässsystem, in das die Erde zweieinhalbmal eingewickelt werden könnte. Diese unglaubliche körperliche Kraft des Herzens lässt mich ein erstes Mal fragen, ob die Sprache, verwurzelt in unserm Herzen, vielleicht doch Welt zu bewegen vermag.

In diese Richtung weist die revolutionäre Theorie von Pearsall, wenn er neuste wissenschaftliche Erkenntnisse, jahrhunderte alte Weisheit und persönliche Erfahrungen verbindet und zum Ergebnis kommt, dass das menschliche Herz unser wichtigstes Gedächtnis- und Energiezentrum ist. Es kann eigenständig denken und seine Zellen besitzen gespeicherte Erinnerungen, die zurückreichen bis zum Urknall des Universums. Pearsall zeigt auf, dass unser Herz im gleichen Info-Energie-Code wie alle anderen Systeme im Universum schwingt. Lernten

wir, uns diesen Herzcode zu Nutze zu machen, gewöhnen wir den Zugriff auf verschlüsselte Informationen. Dann könnten wir den Herzschlag von Wäldern, Blumen und Felsen spüren. Schenken wir dem Herzcode unsere Aufmerksamkeit, so wären wir fähig, die in unseren Zellen gespeicherten Erinnerungen von unserem mütterlichen und väterlichen Erbe bis in die Anfänge der Zeitgeschichte zu entziffern. In unserem Herzen haben wir Zugang zur kosmischen Bibliothek, die unser Körper ist. Diese Tatsache unterstreichen auch Physiker wie Peter Russel (vgl. Peter Russel, 1984). Er schreibt, dass die häufigsten Elemente in unserem Körper, nämlich die Wasserstoffatome nur wenige Minuten jünger als das Universum und damit die 15 Milliarden Jahre alte Geschichte des Universums in sich tragen.

Übertragen auf unser Thema stelle ich die Frage: Kann eine Sprache, die in dieser Erfahrung verankert ist, anders als eine Sprache der Verbundenheit und der Zärtlichkeit sein?

Die Psychologie des Herzens bestätigt diese Frage: Menschen, die sich in ihrem Verhalten nach ihm orientieren wissen, dass das Herz

- uns ständig auf diejenigen Dinge im Leben aufmerksam zu machen versucht, die uns aufbauen
- positive und negative Gefühle und Ereignisse umfassen kann und wir in ihm inneren Frieden finden
- auf Beziehungen geeicht ist, d.h. andere Herzen anzieht und es sich auch zu anderen hingezogen fühlt
- weiss, dass wir nur gemeinsam stark sind
- uns unruhig nach dem Sinn des Lebens fragt und gleichzeitig in ihm allein Ruhe finden lässt.

Weisheitslehrer aller Traditionen gehen noch einen Schritt weiter, wenn sie unser Herz als den Schnittpunkt unserer leiblichen und geistigen Wirklichkeit bezeichnen. Im Herz wird unser Leben eins. Es ist kein einsamer Ort. Alleinsein und Beisammensein treffen hier zusammen. Es bildet den Mittelpunkt jener kostbaren Innerlichkeit, der uns Einheit mit allem Leben, aller Wirklichkeit – Pflanzen, Tieren, Menschen und dem Universum - erfahren lässt. Es ist das Tor zur Transzendenz, zur göttlichen Gegenwart in uns.

Hören wir dazu Meher Baba (1989), einen Mystiker aus der Sufi Tradition

„Ich Bin der, der die Frage nach mir
in deinem Herzen entstehen lässt.
Ich kann niemals sterben.
Das Universum ist mein Herz und mein Körper.
Und jedes menschliche Herz und jeder menschliche
Körper ist mein Haus, in dem ich residiere...“

Spätestens jetzt stellt sich die Frage, wie wir die Tiefendimension des Herzens entdecken und gewinnen können. Im Wesentlichen führen zwei Wege in die Erfahrung, der Weg des Schweigens und der Achtsamkeit. Beide Wege gehören zusammen – ohne Stille keine Achtsamkeit und ohne Achtsamkeit keine Stille. Schweigen üben, unsere Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, ist ebenso schwer wie die Anleitung dazu kurz und einfach ist. Unser Kopf ist immerzu beschäftigt – auch wenn wir nicht bewusst und aktiv ein Thema gedanklich bearbeiten. Ungeübt in der Konzentration schweifen unsere Gedanken herum, werden schnell abgelenkt, sind unfruchtbar gefangen in einem Karussell oder plappern wie Affen auf einem Baum. Wer die Stille als geistig-geistlichen Weg übt, weiss wovon ich rede. Eine Hilfe, still zu werden ist die Übung der Achtsamkeit im Atem, wie sie in der Zen-Meditation angeleitet wird. Der Atem wird dabei nicht gesteuert, nicht kontrolliert oder gelenkt. Es geht allein darum, mit dem Atem zu sein, sich atmen zu lassen um eins zu werden mit ihm. Darf ich Sie einladen, kurz inne zu halten bevor sie weiter lesen und ihre Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten?

Rainer Maria Rilke (vgl. R.M.R. 1955) hat Weg und Ziel der Stille so formuliert:

„Wenn es nur einmal ganz stille wäre,
Wenn das Zufällige und Ungefährere
verstummt wie das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen
mich nicht so sehr verhinderten am Wachen -:

Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang)

um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank!“

Das Thema der Achtsamkeit möchte ich mit einer berühmten Geschichte, deren Autor unbekannt ist, verdeutlichen:

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ..." Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: "Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?" Er sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... " Wieder sagten die Leute: "Aber das tun wir doch auch!" Er aber sagte zu ihnen: "Nein - wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Achtsamkeit heisst präsent sein, heisst gewahr sein, was im Moment passiert, heisst Leben im Jetzt. Es ist ein entspannter Geisteszustand bei gleichzeitiger Wachheit. Ohne Absicht sind wir gleichsam empfangend da. Wille, Entschlusskraft und mentale Intelligenz sind passiv gelegt. Es gibt nichts zu erklären, einzuordnen, zu bewirken oder zu erreichen. Dem heutigen Menschen bereitet diese Geisteshaltung Schwierigkeiten. In der Reizüberflutung fällt es schwer, sich in den Augenblick fallen zu lassen. Heute muss alles von Nutzen sein. Mit Absichtslosigkeit lässt sich nichts kaufen. Gefangen im Betriebsamkeit, Aktivismus und Machbarkeitswahn kann entspanntes Gewahrsein nicht gelingen.

Eine Woche des intensiven Übens des Schweigens im Zen heisst Sesshin, was übersetzt heisst, Sammlung des Herzgeistes. Wenn es uns gelingt, schweigend da zu sein, so sammeln wir uns in unserer Mitte ein. Stille und Achtsamkeit lehren uns die universelle Sprache des Herzens.

3. Die Sinne des Herzens

Auf dem Weg des inneren Schweigens und der Achtsamkeit des Herzens öffnen, sich die Sinne des Herzens. In ihrem Buch „Die Intelligenz des Herzens“

beschreibt Maruscha Magyarosy eindrücklich die erwachten Herzenssinne. Sie lädt uns dazu ein, in unserem Herzen uns Augen, Ohren, einen Mund und das Gehirn vorzustellen. Ist das Kind in uns nicht verloren gegangen, so entdecken wir bei dieser Übung eine spielerische Freude und Leichtigkeit. Wer kennt nicht das Zitat von Antoine de St. Exupery: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“? Die erwachten Herzensaugen erkennen voller Staunen, dass die Welt und alles, was wir in ihr finden, letztlich Geschenk ist. Aus dieser Erfahrung fließt die Dankbarkeit des Herzens. Sie wird zu einem Grundgefühl des Lebens, die unsere Sprache nachhaltig prägt. Mit dem Herzen hören heisst mit dem ganzen Wesen hörend da sein. Wir öffnen uns der Tiefe des Klangs und damit auch unserer eigenen Tiefe. Das Herzensohr wird zum Tor zur Seele. Öffnen wir uns diesem Sinn vertrauensvoll, so erfahren wir selbst dann noch Sinn in unserem Leben, auch wenn wir kein Glück zu haben scheinen.

Um mit dem Herzen zu denken, brauchen wir nicht besonders intelligent oder sonst wie aussergewöhnlich zu sein. Nur aus dem Einfachen, dem Wahrhaftigen, aus der Tiefe unseres ursprünglichen Wesens, in dem das Geheimnis unseres Lebens verborgen ruht, kann sich die Weisheit und Intelligenz unseres Herzens entfalten. Maruscha Magyarosy schreibt: „Aufwachen und aus der Weisheit und Intelligenz unseres Herzens zu leben, bedeutet aus dem Augenblick zu leben und gleichzeitig die Ewigkeit berühren“ (vgl. M.M. 1997).

Wenn wir mit dem Mund des Herzens reden, dann wird unsere Sprache zur Sprache des Herzens, die nicht verurteilt, die auch verbunden bleibt im Schmerz, die befreit und erlösend wirkt, die fordern kann und dabei fördert.

Zusammen mit Frau Pia Gyger gestaltete ich vor Jahren in einem Slum am Stadtrand von Manila diese Meditation zur Entfaltung der Sinne des Herzens in einem Peace Camp zum Thema: „We are Cosmic Pearls“ mit Kindern aus dem Slum, aus der Mittelschicht der Philippinen und aus Europa. Sie schnitten dazu körpergrosse Herzen aus und malten mit grossem Eifer die verschiedenen Symbole auf: Auge, Ohr, Gehirn und Mund. Mit strahlenden Augen, kraftvollem Gang und innigem Stolz sangen sie sich spielerisch die Worte zu: I am a cosmic pearl – seing your beauty feeling your beauty! (Ich bin eine kosmische Perle, die deine Schönheit fühlt und sieht.) Die Erinnerung an diese Stunden bewegt und

berührt mich noch heute. Wir konnten viel von dieser bunt gemischten Kindergruppe lernen, ganz besonders stärkten sie die Gewissheit: Je weiter wir fortschreiten im Erlernen der Sprache des Herzens, desto fähiger werden wir, einfach und unmittelbar die Stimme unseres Herzens wahrzunehmen und ihr zu folgen.

4. Von der Sprache des Herzens zur Stimme des Herzens

In der Zeit meiner Auseinandersetzung mit dem Thema dieser Arbeit, gleichsam innerlich schwanger ging, begleitete mich eine Bibelstelle, in der die Macht des Wortes in unsagbarer Grösse zum Ausdruck kommt. In der Genesis heisst es, dass Gott sprechend die Welt erschuf, beginnend mit dem Licht und endend mit dem Menschen als sein Abbild. Sind wir sein Abbild, so wohnt auch in uns diese schöpferische Sprachgewalt. Dieses Wissen ist in allen spirituellen Traditionen gegenwärtig. Ein Spruch von Maha Ghosananda, einem kambodschanisch-buddhistischen Meister möge dies verdeutlichen.

„Denke nach, bevor du sprichst
Der Gedanke manifestiert sich im Wort
Das Wort manifestiert sich in der Tat
Die Tat entwickelt sich zur Gewohnheit
Die Gewohnheit gebiert das Schicksal
Darum achte ich sorgfältig auf meine Gedanken
Und lasse sie aus Liebe entstehen
Aus der Achtung aller Lebewesen.“

Das Zähmen bzw. Ausrichten der Wirkmacht von Gedanken und Worten beginnt in unserem Herzen. Sie wird dann zur Herzensmacht, wenn sie aus der Stille kommt vor jedem Tun. Auf diese Macht weist Pia Gyger mit den Worten hin: „Sie ist getränkt von der Ohnmacht der Liebe, ‚dein Wille geschehe‘ ist ihre Nahrung. Die Stärke der neuen Macht entspricht eurem Durst zu dienen.“ (vgl. Pia Gyger, 2002)

Ich fasse zusammen: Um die Sprache des Herzens zu üben und die Stimme des Herzens zu hören brauchen wir Zeiten der Stille und des Rückzugs. Zeiten in

denen wir „All-Ein“ sind, in der wir uns und das Universum als SEINEN Wohnort erfahren, dann werden wir reif und frei, in der Sprache des Herzens zu leben. Möge es Ihnen gelingen, Zeiten der wachen und lebendigen Stille zu erfahren. Dies wünsche ich Ihnen nicht nur für die Ferienzeit, sondern auch im kleinen unscheinbar scheinenden Alltag.

Literaturverzeichnis

Binggeli, B. (2006): Primum Mobile, Zürich: Ammann

Magyarosy, M. (1997): Intelligenz des Herzens durch die Fünf „Tibeter“, Bern, München, Wien: Scherz/INTEGRAL

Meher, B. (1989): Das Buch des Herzens, München: Hugendubel/Sphinx

Gyger, P. (2002): Maria, Tochter der Erde, Königin des Alls, München: Kösel

Pearsall, P.: Heilung aus dem Herzen, Goldmann

Rilke, R.M. (1955): Sämtliche Werke, Frankfurt

Russel, P. (1984): Die erwachende Erde, München: Heyne

Tagungsband der 56. Internationalen Pädagogischen Werktagung 2007 in Salzburg:

Anton A. Bucher, Anna Maria Kalcher, Karin Lauermann (Hg.)

Sprache leben. Kommunizieren & Verstehen

G&G Verlagsgesellschaft mbH, Wien www.ggverlag.at , 188 Seiten, ISBN 978-3-7074-0520-0, € 21, 80

Beiträge:

Jochen Jung: Adam, die Sprache und wir;

Sabine Weinert: Wie Sprache das Wissen und Denken beeinflusst;

Gisela Szagun: Frühkindlicher Spracherwerb. Eine entwicklungspsychologische Perspektive;

Jochen Hörisch, Wer redet, ist nicht tot;

Yoko Tawada: Ein Wort, ein Ort. Wenn ich spreche, bin ich (nicht) da. Die Kunst, nicht synchronisiert zu sein;

Chris Schaner-Wolles: Sprachentwicklungsförderung. Möglichkeiten und Grenzen aus sprachwissenschaftlicher Sicht;

Barbara Friebertshäuser: Sprache leben. Kommunizieren & Verstehen;

Gotthard Fuchs: "Hab ich dein Ohr nur, find ich schon mein Wort". Eine theologische Meditation;

Anna Gamma: Die Sprache des Herzens.