

Hermann Glettler

Dein Herz ist gefragt

Spirituelle Orientierung
in nervöser Zeit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Aktualisierte und überarbeitete Neuauflage 2023
© Verlag Herder GmbH, Freiburg 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Herstellung: GRASPO CZ, A.S., Zlín

Printed in the Czech Republic

ISBN Print 978-3-451-39678-6
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83172-0

Inhalt

Vorwort	7
Herz macht den Unterschied	9
Speicher overloaded – was tun, wenn alles zu viel wird?	17
Die Mitte frei halten!	27
Vulnerabilität? Wer Herz hat, kann Schwäche zeigen	37
Alles hängt mit allem zusammen – ein Blutkreislauf	46
Das Herz verbrauchen? Auf der Suche nach Sinn	55
Unruhig bis zum Tod: Typisch Herz!	66
Barmherzigkeit. Allen Kälteströmungen zum Trotz	75
Konfliktzone Herz. Versöhnung ist möglich!	85
Stop – Listen – Go! Der Rhythmus entscheidet	95
The Power of Love – Flügel zum Abheben und Landen	103
Herzintelligenz – zwischen Bauch und Hirn	112

Was tun, wenn das Herz erkrankt?	122
Innere Spannkraft – für die Zumutungen des Lebens	132
Herzfeuer, nicht Gleichgültigkeit!	141
Herz ist Trumpf! Das Farbspektrum der Herzlichkeit	152
Mut! Und die Gnade der Unsicherheit	160
Hat Gott ein Herz? Ursprung und Mitte von allem	170
Das Herz Jesu – Quelle neuer Zuversicht	179
Ein neues Herz? Wenn nötig, eine Transplantation	190
Solidarität? Mit-Liebende sind gefragt	198
Woher Herzensenergie? Brunnen bauen!	207
Herzensbildung – ein Luxusthema?	217
Geistvoll beten – von Herz zu Herz	226
Bildverzeichnis	235
Literatur	238
Dank	240

Vorwort

Herz ist gefragt! In allen Belangen und Herausforderungen unserer nervösen Gesellschaft, nicht nur in der Religion. Entfremdet und heimatlos fühlen sich viele Menschen in einer zunehmend unübersichtlichen Welt. Zusätzlich verschärft der Krisencluster unserer Zeit die Frage nach Sinn und Mitte unseres Daseins. Der Wunsch nach einem Nicht-nur-funktionieren-Müssen ist verständlich. Im vorliegenden Buch geht es um die Sehnsucht nach Geborgenheit, um Zugehörigkeit, Empathie und solidarische „Herzbrücken“ in einer verwundeten Gesellschaft.

Mit Herz bezeichnen wir das Ich des freiheitsliebenden Menschen und zugleich seine Verantwortung für ein größeres Wir. Das Herz wehrt sich gegen jede ideologische Vereinnahmung durch eine bestimmte Philosophie, Politik, Weltanschauung und Religion. Es ist ein Ursymbol und Urwort der Menschheit. Einige kulturgeschichtliche und populäre Bedeutungen von Herz kommen in diesem Buch zur Sprache. Es steht immer für die Würde, Liebesfähigkeit und Verwundbarkeit des Menschen. Entsprechend dem Herz-Kreislauf ist der Stil meiner Texte ein kreisendes Erzählen und Reflektieren, das an jeder Stelle einen Einstieg ermöglicht. Die Betrachtung einiger Kunstwerke vertieft diesen Ansatz.

Das Herz ist ein hochkomplexes Organ, eine faszinierende Pumpe, die den Körper mit frischem Blut und Nährstoffen versorgt. Aber es ist mehr als das. Wenn wir abgesehen von Gesundheitsvorsorge und Kardiologie von Herz sprechen, dann meinen wir die Mitte des Menschen. Das Herz ist das vermittelnde Zentrum, wo Körper und Geist, Emotion und Intelligenz ineinanderschwingen. Herz bezeichnet das,

was uns zu humanen Wesen macht – Offenheit und Wertschätzung, mit einem Wort: Menschlichkeit!

Herz ist ein zentrales Wort der biblischen Botschaft. Davon ausgehend versuchen die hier vorliegenden Texte eine Hinführung zu einer zeitgemäßen Herz-Jesu-Spiritualität. Es ist eine Übersetzungsaufgabe, weil diese Tradition und Frömmigkeit vielen fremd geworden ist. Sobald es gelingt, die Kruste von Pathos und Kitsch aufzubrechen, stoßen wir auf die Mitte des christlichen Glaubens. Es ist die Begegnung mit dem barmherzigen Gott. Die Achtsamkeit auf seinen Herzschlag befähigt zum Aufbau einer weltweiten Geschwisterlichkeit.

Was Sie in den Händen halten, ist ein Crossover-Buch zwischen Alltag, Spiritualität und Philosophie, Theologie und sozial-ökologischer Weltverantwortung. Ich schreibe als Seelsorger, Freund, Bischof und Zeitgenosse vieler Menschen, denen ich begegnen durfte. Der Versuch einer spirituellen Orientierung gelingt nur mit konkreten Lebens-Geschichten, mit dem Wahrnehmen von Träumen und Enttäuschungen, Aufbrüchen und Veränderungen, Schuld und Vergebung. Alles hat mit Herz zu tun. Ich danke allen, die sich darauf einlassen.

Dein Herz ist gefragt! Der Titel macht bereits deutlich, dass es einen entschlossenen Widerstand gegen die „globalisierte Gleichgültigkeit“ (Papst Franziskus) in unserer Zeit braucht. Insofern hoffe ich, dass einige der Lebenserfahrungen, von denen ich erzähle, zu Herzen gehen und Mut machen. Es ist der Versuch einer Anstiftung zu Glaube, Hoffnung und Liebe. Die Herausforderungen unserer Zeit brauchen mehr Herz, mehr Herzlichkeit – letztlich aber auch den Mut, Gottes „Herzensenergie“ zu erbitten und miteinander zu teilen.

Hermann Glettler

Herz macht den Unterschied

„Du bist außer Herz nur noch Herz!“ Wir mussten lachen. Eine Mitarbeiterin hat einen Kollegen herzlich bewundert und zugleich heftig kritisiert. Er hatte die Fähigkeit, in jede Begegnung eine Extraportion Herz hineinzulegen. Leider konnte er seine Umgebung damit auch ordentlich nerven, vor allem dann, wenn sich das berufliche Alltagsgeschäft damit nur schwer vereinbaren ließ. Ein Herz haben, kann tatsächlich leicht in Verruf kommen, wenn es mit einer Überdosis Gefühl und Schlampigkeit verwechselt wird. Dennoch: Bei *Menschen mit Herz* staunen wir über ihre Offenheit und ihr Mitgefühl, ihre Aufgeschlossenheit und Lebendigkeit.

Herzmenschen sind Game-Changer. Sie unterscheiden sich von jenen Typen, die kaltherzig nur die Interessen ihres Egos durchziehen. Das Herz macht den Unterschied. Es fühlt sich gut an, wenn jemand herzlich gegenwärtig ist – in einem Gespräch oder in einer Situation, wo Herzblut gefragt ist. Wenn auf das Herz gehört wird, dann stellen sich fast automatisch Wertschätzung und Höflichkeit ein. Diese unmittelbar gefühlten Herzqualitäten sind alles andere als selbstverständlich.

Herz steht für Engagement und Leidenschaft. Ob ein Installateur, eine Ärztin oder eine Pflegekraft ihren Beruf mit Herz ausübt oder nicht, macht den Unterschied. Bildung, Betreuung, Sozialarbeit, Seelsorge und jede berufliche Tätigkeit schaut *mit Herz* anders aus. Ganz offensichtlich hängt die Qualität von Begegnungen und Beziehungen vom Herz-Faktor ab. Wir wissen, dass Herz- und Lieblosigkeit verletzen und reine Fassaden früher oder später ohnehin durchschaut werden. Speziell Kinder und Menschen mit mentaler Beeinträchtigung

spüren, ob Herz im Spiel ist oder nicht – und sie verstehen die Sprache des Herzens.

Valentins Sprache

Er war erst 14 Wochen alt. Aufgrund einer psychischen Erkrankung mussten Valentins „Baucheltern“ ihren Sohn mit Downsyndrom einer Pflegefamilie anvertrauen. Er fand Aufnahme bei einem Tiroler Ehepaar, das selbst bereits drei eigene Kinder hatte, wenn auch teilweise schon am Weg zum Erwachsenwerden. Als sie mehrmals den dringenden Aufruf nach Pflegefamilien hörten, schenkten sie insgesamt in Folge drei Kindern mit Trisomie 21 ein neues Zuhause: Stefan, Anna und zuletzt Valentin. Obwohl er, ebenso wie seine „Geschwister“, die für Downsyndrom-Menschen so typische Herzensstrahlung mitbrachte, spürte man bei ihm immer eine eigenartige Belastung, fast einen inneren Kampf ums Überleben. Zahlreiche Aggressionsschübe hatten meist mit seiner Sprachlosigkeit zu tun. Seine Herkunftsfamilie ist den Roma zugehörig, seine „Muttersprache“ ein Roma-Dialekt. Die Wende kam unverhofft, als Valentin 15 Jahre alt war: Eine junge „Roma-Tirolerin“ kam als Dolmetscherin zu Besuch. Sie spielte Valentin die „heimliche“ Hymne der Roma vor. Plötzlich jedoch zuckte dieser mittlerweile kräftige junge Kerl total aus, gab fürchterliche Laute von sich und bewarf die Zuhörenden mit allem, was er in die Hände bekam. Die Besucherin schaltete die Musik aus und warf nun ihm Bälle zu, wobei sie einfache Worte in ihrem Roma-Dialekt aussprach: links, rechts, oben, unten, eins, zwei, drei, ... Und überraschend für alle: Valentin reagierte genau mit den richtigen Bewegungen. Eine tiefe, heilsame Beziehung schien geglückt zu sein. Vollkommene Beruhigung und Ergriffenheit im Raum. Nach mehr als vierzehn Jahren wurde erstmals mit ihm wieder in seiner Muttersprache gesprochen! Obwohl sie Valentin nie bewusst erlernt hatte, konnte er verstehen. Mittlerweile eignet er sich seine Sprache mithilfe einer Lehrerin recht erfolgreich an. Und ein großer

Teil seiner schwierigen Geschichte ist für ihn dadurch leichter geworden, sein Leben für ihn lebbar. Jedes Mal, wenn ich Valentins Familie besuche, staune ich über die Ehrlichkeit und Urfröhlichkeit, die mir dort begegnen, eine „Körpersprache des Herzens“, die allen guttut.

Ein Urwort der Menschheit

Das Herz bezeichnet die Mitte des Menschen. Es ist so viel mehr als der faszinierende Hohlmuskel, der beständig Blut durch unseren Körper pumpt. Die Einheit von Geist, Psyche und Körper wird in diesem symbolischen „Zentralorgan“ am deutlichsten spürbar. Alles schlägt im Herzen auf, muss dort verarbeitet und auch wieder abgegeben werden. Wir denken, erfahren und handeln ganzheitlich, körperlich – ein Leben lang mit Herz!

Das Herz galt im semitischen Kulturraum als Sitz der Affekte – Umschlagplatz und Nährboden für Emotionen aller Art. Gleichermaßen wurde im Herzen Verstand, Gedächtnis und Wille verortet. Im alten China hielt man das Herz nicht nur für den Ursprung der Gedanken und Gefühle, sondern auch für das intellektuelle Zentrum des Menschen. Konfuzius wird der schöne Spruch zugeschrieben: „Wohin du auch gehst, geh mit ganzem Herzen.“ Generell bezeichnet das Herz in den alten Kulturen die Innenperspektive des Menschen im Gegensatz zu allem, was nach außen gerichtet ist. Die heutige Forschung bestätigt dies mit dem Postulat von einem „Gehirn-Herz“.

In der altägyptischen Religion war das Herz auch das Gewissen des Menschen. Nach dem Tod wurde es vor dem Thron des Osiris gewogen, um seinen Güte- und Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Wurde es zu leicht befunden, gab es keinen Eintritt ins Jenseits. Bei der Einbalsamierung legten die Ägypter nach der Entfernung der Eingeweide das Herz wieder zurück in den Körper. Es sollte am Jüngsten Tag Zeugnis über seinen Träger ablegen. Das Ideal war ein „Steinherz“, das kalt und hart für Besonnenheit und Stabilität steht. Das Herz im Mikrokosmos

des menschlichen Körpers verglichen die Ägypter mit der Sonne im Makrokosmos der Gezeiten. Alles hängt mit allem zusammen.

Eine irritierend drastische Praxis begegnet uns bei den aztekischen Menschenopfern im alten Mexiko: Durch eine große Schnittwunde griff man in die Brust des Todgeweihten, um das frisch pulsierende Herz herauszunehmen und es als Weihe- und Opfergabe dem Sonnengott entgegenzustrecken. Aus dem blutigen Opfer erhoffte man sich neue Kraft für einen neuen Lebenszyklus. Und in Indien gilt das Herz als Ort des Kontaktes mit Brahman, der Personifikation des Absoluten.

Diese kulturhistorische Skizze ließe sich noch lange fortsetzen. Sie zeigt deutlich die transkulturelle Bedeutung des Herzens. Überall werden mit dem Ur-Wort *Herz* die Ur-Fragen des Menschseins benannt.

Herz in der Bibel



Im Alten Testament begegnen uns die Ausdrücke für „Herz“ (hebräisch *lev*) über 850-mal. Davon schon 130-mal in den Psalmen, diesen faszinierenden jüdischen Gebeten, in denen der Mensch sein Herz vor Gott ausschüttet. Einer meiner Favoriten ist der Psalm 139, in dem es heißt: „Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen und das Licht um mich soll Nacht sein! Auch die Finsternis

wäre nicht finster vor dir!“ Und ein paar Zeilen weiter wendet sich das Urvertrauen in eine Bitte: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne meine Gedanken!“ (Ps 139,23)

Das Herz bezeichnet im biblischen Sinn immer die Mitte der menschlichen Person. Ähnlich wie im kulturellen Umfeld ist es der Ort der Emotionen und Wünsche, Ängste und Sehnsüchte, aber auch Ort des Denkens und der Entscheidungen. Alles, was wir gewöhnlich dem Kopf und Intellekt zuschreiben, wird in der Bibel im Herzen des Menschen angesiedelt: Erkennen, Verstehen, Bewusstsein, Gedächtnis und jegliches Urteilsvermögen. Das Herz ist auch die Kreativwerkstatt und das Innovationszentrum. Künstlerische Begabung ist dem Menschen von Gott „ins Herz gelegt“.

In den Büchern des Alten Testaments gibt es kein eigenes Wort für „Gewissen“. Das Herz ist der eigentliche Verhandlungsplatz über Gut und Böse. Die Bereitschaft zum aufmerksamen Hören wird dem Herzen zugeschrieben, aber ebenso die Möglichkeit, sich zu verschließen und in sich zu verkrümmen. Im Herzen jedes Menschen laufen wie in einem Zentralbahnhof alle „Züge“ zusammen. Mithilfe dieses Bildes werden wir über eine verträgliche Frequenz der ein- und ausfahrenden Züge, über Waren- und Gütertransporte, Ruhezeiten und chaotische Abläufe, Ankünfte und Abschiede nachdenken müssen. Das Herz muss mit allem zurechtkommen.

Etwas salopp ausgedrückt: Das Herz ist Verhandlungsplatz, Bahnhof – und Heiligtum. Im Herzen berühren sich Mensch und Gott. Es ist nach Ignatius von Loyola die Mitte, wo Schöpfer und Geschöpf ungehindert miteinander verkehren können. Ja, Gott selbst wird im jüdischen und christlichen Glauben ein Herz zugeprochen. Er ist nicht einfach der unbewegte Bewegte, wie in der Philosophie des Aristoteles, sondern ein leidenschaftlich agierender Gott. Er erfreut sich an seinen Geschöpfen, lässt sich aber auch von deren Not und Elend bewegen – ja, es geht ihm zu Herzen! Diese über Jahrhunderte gewachsene Gewissheit findet in der Person des Jesus von Nazareth ihren Höhepunkt: Gott selbst hat in ihm ein menschliches Herz angenommen und Herz gezeigt, wurde angreifbar und verwundbar.

Offenheit für ein Du und Wir

Nicht zufällig befindet sich das Herz genau in der Mitte zwischen Kopf und Bauch. Es vermittelt und klärt die Vielfalt der Emotionen und versucht eine Orientierung in der Fülle von Informationen und externen Impulsen. Das Herz ist permanent gefragt, es integriert und vernetzt. Das Herz muss in allem, was auf uns einströmt, uns gefühlsmäßig betrifft oder triebhaft bewegt, Position beziehen – einen Impuls aufgreifen oder verwerfen. Das Herz steht für die Freiheit des Menschen, die es gegenüber vielen Zugriffen zu verteidigen gilt. Als vernunft- und herzbegabte Wesen sind wir nicht nur von Instinkten und Hormonen gesteuert, genauso wenig nur von Hirnfunktionen geleitet.

Das Herz ist Symbol für unser Person-Sein. Gemeint ist damit jene innere Fähigkeit, uns auf ein konkretes Du und auf ein soziales Wir hin auszurichten und in uns Raum und Stimme zu geben. Es macht uns als menschliche Personen aus, dass wir unser Herz öffnen können, dass wir nicht nur auf uns selbst fokussiert sind. Diese Durchlässigkeit und Freiheit ist konstitutiv für unser Person-Sein. Herz ist somit ein exakter Ausdruck für unsere Beziehungsfähigkeit, eingebettet zwischen individueller Freiheit und sozialer Verantwortung. Wir sind von unserem Wesen her „kommunizierende Gefäße“. Südlich der Sahara spricht man von „Ubuntu“ – dieser Nguni-Bantu-Begriff bedeutet: „Ich bin, weil wir sind.“ Herz ist der innere Freiraum für jede Form von Beziehung – ob beglückend oder belastend. Herz meint das Ich, aber zugleich auch das Wir – es ist das „Integrationsorgan“ für die wichtige Balance von Ich-Du-Wir. Mit Herz sind wir fähig, das Verhältnis von Nähe und Distanz abzuschätzen und zu bestimmen, Intimität zu ermöglichen oder zu verweigern.

Das Herz ist nicht zuletzt das eigentliche „Kommunikationsorgan“ des Menschen. Es macht den Unterschied, ob und wie wir miteinander im Gespräch sind – speziell in einer Zeit wachsender Isolation und Diskursunfähigkeit. Eine galoppierende digitalisierte Kommunikation

mit den schier unbegrenzten Vernetzungen, Plattformen und sozialen Medien bringt immer öfter unsere Armut ans Licht: Wir tun uns schwer, wirklich zu kommunizieren – uns auf die Perspektive und Weltwahrnehmung des anderen einzulassen. Es häufen sich Phänomene des Rückzugs in geschlossene Meinungs- und Überzeugungsblasen. Sollten wir nicht von Neuem den Dialog wagen, den mühsamen, geduldigen Dialog? Unser Herz ist dazu fähig. Wie ein Zelt lässt sich sein innerer Begegnungsraum weiten. Das menschliche Herz kann sich aber ebenso hartnäckig jeder Kommunikation verweigern.

Die Herzqualität unseres Menschseins macht es jedenfalls aus, dass wir uns mit Sinnen, Geist und Seele auf eine größere Welt hin öffnen können. Unser Herz ist der sensible und verwundbare Resonanzraum für alles, was uns umgibt – für Mensch, Gott und Welt.

Mit den Augen der anderen

Eine politische Ära ging zu Ende. Am 2. Dezember 2021 sprach Angela Merkel in ihrer emotionalen Abschiedsrede in Berlin von Dankbarkeit und Demut – und von Haltungen, die auch zukünftig ein soziales Miteinander ermöglichen: „Unsere Demokratie lebt von der Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung und zur Selbstkorrektur. Sie lebt vom steten Ausgleich der Interessen und vom Respekt voreinander. Sie lebt von Solidarität und Vertrauen.“ Die scheidende Bundeskanzlerin folgte aus den großen innen- und außenpolitischen Herausforderungen der letzten Jahre: „Ich möchte dazu ermutigen, auch zukünftig die Welt immer auch mit den Augen der anderen zu sehen. Also auch manchmal die unbequemen und gegensätzlichen Perspektiven des Gegenübers wahrzunehmen, sich für den Ausgleich der Interessen einzusetzen.“ Nach ihrem Glückwunsch für die zukünftige Regierung schloss Angela Merkel ihre bemerkenswerte Abschiedsrede: „Ich bin überzeugt, dass wir die Zukunft auch weiterhin gut gestalten können, wenn wir uns nicht mit Missmut, mit Missgunst, mit Pessimismus, sondern mit Fröhlichkeit im Herzen an die Arbeit machen.“

So jedenfalls habe ich es immer gehalten, in meinem Leben in der DDR und erst recht unter den Bedingungen der Freiheit.“

Herz macht offensichtlich auch im politischen Handeln den wesentlichen Unterschied: Bewusstes Wahrnehmen und verbindliche Resonanz sind immer neu zu lernen. Auch für uns in der Kirche! Das Zweite Vatikanische Konzil hat in einer maßgeblichen Passage die engste Verbundenheit mit der ganzen Menschheitsfamilie beschrieben: „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen einen Widerhall fände.“ Das menschliche Herz ist somit auch in dieser programmatischen Ansage der zentrale Resonanzraum, in dem wir im Sinne einer „weltweiten Geschwisterlichkeit“ (Papst Franziskus) über alle kulturellen, ethnischen, nationalen und religiösen Barrieren hinweg verbunden sind. Das macht den Unterschied.