

RAPHAEL BONELLI
Die Weisheit des Herzens



Buch

»Dieses Buch beschäftigt sich mit einer der großen Fragen unserer Gegenwart: Wie kann das Leben gelingen, trotz meiner komplizierten und mächtigen Bauchgefühle? Denn auf der Ebene unserer Bauchgefühle sind wir unfrei. Wir suchen sie uns nicht aus. Sie überkommen uns. Und manchmal leiten sie uns auch in die Irre. Auch der Kopf, die Vernunft, ist ausgesprochen beschränkt und kann sich in seinen Analysen häufig nicht frei bewegen. Der ewige Kampf Bauch gegen Kopf wird in vielen Liedern besungen. Die psychologische Funktion des Herzens hingegen wird in unserer Gesellschaft immer mehr vergessen. Meist, indem sie mit den Bauchgefühlen gleichgesetzt wird. Aber neben den Emotionen und der Vernunft gibt es noch diese geheimnisvolle dritte Instanz, die jene innere Freiheit für uns bereithält, die heute so viele suchen und so wenige finden: das Herz.«

*Autor*in*

Raphael M. Bonelli, geboren 1968, ist Neurowissenschaftler und Psychiater. 2009 gründete er das Institut für Ressourcen in Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist Autor mehrerer Bestseller zu psychologischen Themen und betreibt mit seinem Institut einen YouTube-Kanal mit fast 250.000 Abonnenten. Er lebt und arbeitet in Wien, wo er eine Praxis als Psychiater betreibt.

Außerdem von Raphael Bonelli im Programm

Bauchgefühle (17997)

Frauen brauchen Männer (34687)

 auch als E-Book erhältlich

Raphael Bonelli

Die
WEISHEIT
des
HERZENS



Wie wir
werden, was wir
sein wollen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor/von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors/der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: edition a, Wien

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Originalverlag: edition a

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Thomas Breit

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

EW · CF

ISBN 978-3-442-18038-7

www.goldmann-verlag.de

*Gewidmet allen Menschen guten Willens,
ganz besonders meiner
weisen und herzensguten Frau
Victoria*

INHALT

Prolog 11

Wenn das Herz erwacht

TEIL I

VON DER HERRSCHAFT DES BAUCHES BIS ZUR AKTIVIERUNG DES HERZENS

Der Bauch:

Eine Nussschale im weiten Meer 31

Was ist der Bauch? – Der ambivalente Doppelkopf:
Ja und Nein gleichzeitig – Das bunte Treiben der Nuss-
schale – Nützlich, wenn er ein Gegenüber hat

Der Kopf:

Von den Schwächen des Denkens 48

Wie der Kopf tickt – Der schwache Kopf als nützliche Antithe-
se zum Bauch – Von echten und scheinbaren Kopfmenschen

Das Herz:

Der König und seine Berater 69

Das Scheitern der Psychoanalyse – Das Herz ist die
Synthese – Wenn der schwache König überrannt wird

Der Hydra den Kopf abschlagen 6

Die Hydra in uns – Was schon die frühen Analytiker sahen – Die Heuchelei – Narzissmus ist kein Schicksal – Der Selbstbetrug, der ins Böse kippt – Ist unser Narzissmus heilbar?

TEIL II

DIE FÜNF DIMENSIONEN DES HERZENS 113

Der Wille:

Wie wir zur Freiheit gelangen

Die genetisch determinierte Unfreiheit – Die Arbeit am eigenen Charakter – Drei Haltungen des Herzens – Die Krise reißt den gehetzten Menschen aus dem Trott

Nenn mir Deine Werte

und ich sag Dir, wer Du wirst 141

Vom Wert der Werte – Wie wir Werte erkennen – Jeder hat ein individuelles Werteprofil – Von Opportunismus und Pseudowerten – Pseudowerte im narzisstischen Herzen – Die Perversion der Werte – Die hundert gängigsten Werte

Das Gewissen:

Bedienungsanleitung für eine Alarmanlage 184

Die innere Alarmanlage, die uns schützt – Gesunde und ungesunde Schuldgefühle – Fünf Arten, wie man auf Schuldgefühle reagieren kann – Schuldverdrängung

Von der freien

und unfreien Herzenshaltung 200

Die Pfade ins freie Glück und ins unfreie Unglück – Der Ausgangspunkt des Kampfes – Incontinentia: fruchtbare Scheitern – Continentia: der mühsame Zwischenstopp – Am Ziel: das Leben lebenswert machen – Innere Harmonie

Das innere Heiligtum:

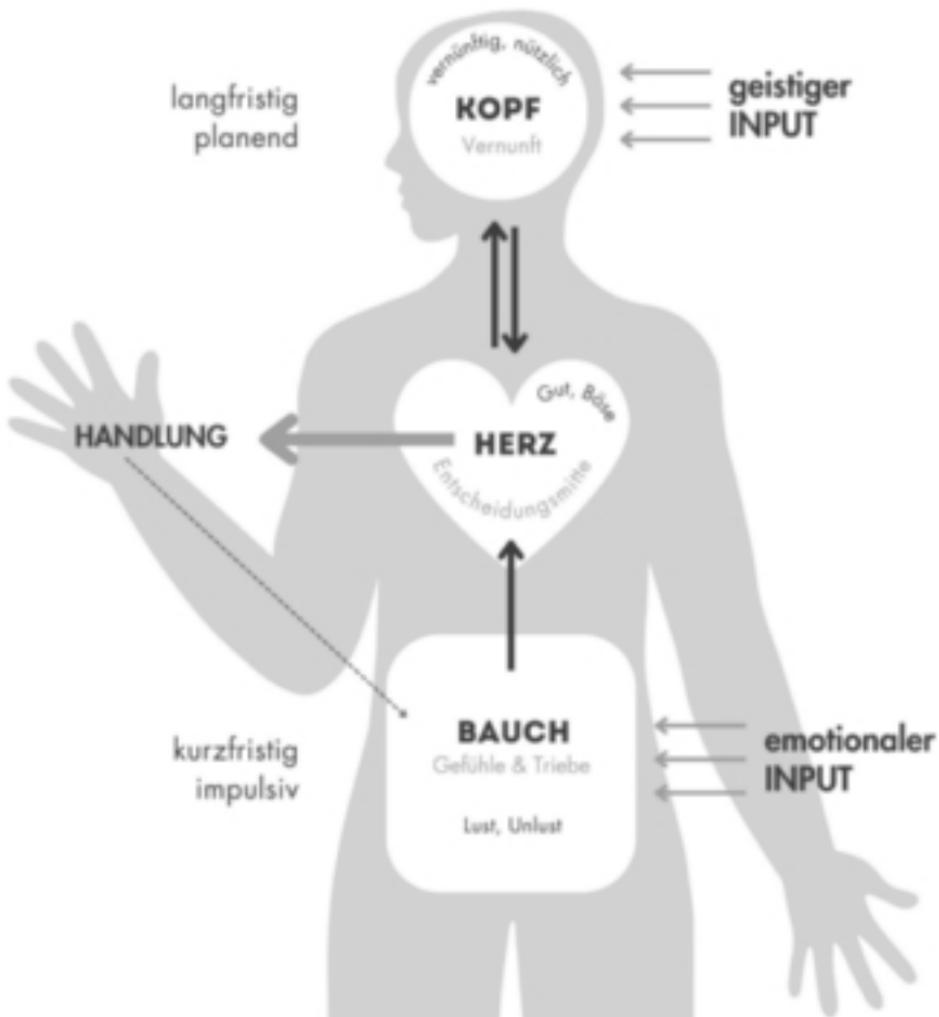
Die Weisheit des Herzens 224

Der Eintritt und was ihn verhindert – Die Sicht auf das Höhere – Die Kunst des Ankommens – Formen der Selbsttranszendenz – Die Weisheit des Herzens

Epilog

Herzllichkeit in einer unbarmherzigen Zeit 257

Abbildung 1: Das Drei-Instanzen-Modell



Überblick über das organische Drei-Instanzen-Modell mit den Sinnbildern Kopf, Bauch und Herz

PROLOG

Wenn das Herz erwacht

Ein lauer Herbstabend in Krakau 1939. Oskar Schindler macht sich bereit, wählt seinen besten Anzug aus, legt Manschettenknöpfe an, bindet seine Seidenkrawatte. Er hat Großes vor heute Nacht. Er will Eindruck schinden bei der SS. Vor kurzem hatte die deutsche Wehrmacht Polen überfallen und in nur zwei Wochen überrannt. Die jüdische Bevölkerung musste sich registrieren lassen und wurde gezwungen, in größere Städte umzusiedeln. Täglich kommen 10.000 Juden in Krakau an. Der bislang erfolglose Schindler wittert in dieser Situation das Geschäft seines Lebens. Zu diesem Zweck lässt er seine Frau in Mähren zurück und versucht mit wenig Eigenkapital sein großes Glück in Krakau.

Schindler weiß, wie er sich den neuen Machthabern präsentieren muss. Durch Bestechung verschafft er sich Zutritt in ein nobles Tanzlokal und gewinnt schnell die Aufmerksamkeit der SS-Offiziere. Oskar Schindler ist eine imposante Erscheinung: gutaussehend, hochgewachsen, tiefe Stimme. Und besonders beeindruckend: Träger des Goldenen Parteiaabzeichens. Das schafft Vertrauen. Er lässt teures Essen und die besten Weine auffahren. Kaum jemand kann dem Charme des charismatischen deutschen Hünen widerstehen. Schnell genießt er heldenhaftes Ansehen bei der SS. Dabei ist er eigentlich ein Niemand,

ein Blender und Hochstapler, der nur von einer Sache getrieben ist: Geldgier und Sucht nach gesellschaftlicher Anerkennung.

In Polen verliert Schindler alle seine Werte aus den Augen und kippt in ein Doppel Leben: zu Hause eine biedere Ehe mit seiner frommen Frau Emilie. Ohne sie in Krakau gibt er den Kirchgang auf und wird zu einem Hedonisten und Spieler. Sein Herz ist gegenüber dieser Versuchung ausgesprochen willensschwach.

Weil sich ihm plötzlich die Möglichkeit bietet, nimmt er, ohne viel zu überlegen, den Lebensstil eines Lebemanns an und genießt das rauschende Leben in vollen Zügen. Er feiert hemmungslose Partys und hat enormen Erfolg bei Frauen. Oskar Schindler wird zum Partylöwen und Frauenschwarm, bewundert und beklatscht von seinen Freunden bei der SS. Er kann jede Frau haben und nimmt sie sich auch. Viele. Frauen beurteilt er nach ihrem Äußeren. Er denkt nicht mehr nach, lebt wie im Rausch. Die spielerische Oberflächlichkeit wird sein Markenzeichen – und Grundlage für seinen Erfolg.

Steven Spielbergs Welterfolg *Schindlers Liste* beginnt mit einem berechnenden Opportunisten. Der Protagonist Oskar Schindler wird von nichts anderem angetrieben als von der Befriedigung seiner Bauchgefühle: Gier, Lust, Alkohol. Er hat keine höheren Werte mehr. Zum mindesten keine anderen als die von der Regierung vorgeschriebenen. Der Sinn für das Wahre, Gute und Schöne ist ihm abhandengekommen. Sein Gewissen schweigt. Politisch ist er ein

klassischer Mitläufer, getrieben sowohl von der Angst vor Nachteilen als auch von der Gier nach persönlicher Bereicherung. Zwei zentrale Bauchgefühle, die totalitäre Regime bei ihren gefügigen Untertanen gern triggern.

Um das Geld für den Kauf einer Emaillewarenfabrik zu beschaffen, lässt er die ehemals vermögenden Juden der Stadt kontaktieren, die mittlerweile unter unsäglichen Bedingungen zusammengepfercht im Krakauer Ghetto leben müssen. Sein Angebot: Sie sollen ihm ihr Geld geben, er kauft dafür die Firma, und als Gegenleistung erhalten sie Töpfe und Pfannen, die sie dann im Ghetto eintauschen können. Es ist eine demütigende Offerte, aber Schindler hat keine Hemmungen, die Notsituation der ehemaligen Unternehmer auszunutzen.

Er kennt keine Skrupel mehr. Und damit nicht genug. Ohne jedes Schuldgefühl bezieht er die Wohnung einer gerade enteigneten jüdischen Familie, legt sich in das bequeme Ehebett der vormaligen Besitzer und murmelt zufrieden vor sich hin: »*Könnte nicht besser sein.*« Wäre Oskar Schindler nicht so ein gewitzter und charmanter Wolf im Schafspelz, würden die Zuschauer diese Herzenskälte kaum aushalten. Aber Schindler kommt damit durch. Er kauft die Firma, gewinnt die Wehrmacht als Abnehmer seiner Produkte und wird insbesondere durch die aufopferungsvolle Arbeit seines jüdischen Prokuristen, Itzhak Stern, zum erfolgreichen Unternehmer. Als seine treue Frau ihn eines Tages überraschend in Krakau besucht, öffnet die Geliebte die Wohnungstür. Es kommt zur Ehekrise.

Emilie bleibt ganz ruhig. Und alles, was Schindler ihr zu sagen hat, ist: »*Sieh dir an, sie (die Geliebte) ist ganz verlegen.*« Er blufft, überspielt die peinliche Situation. Keine Reue, keine Schamgefühle, keine Bitte um Entschuldigung, nichts. Er ist unwillig, der Wahrheit ins Gesicht zu blicken: Er ist in den letzten Monaten moralisch verkommen, ein skrupelloser Ehebrecher. Er will keine Selbsterkenntnis. Selbst in dieser völlig eindeutigen Situation. Das nennt die Psychologie *Verdrängung*, Ausdruck eines verstockten Herzens. Er verweigert sich, er stellt sich taub. Seiner Frau erspart er nicht einmal die Demütigung, künftig für eine seiner Maitrassen gehalten zu werden. »*Wenn du mir versprichst, dass mich niemand mehr für jemand anderes hält als deine Ehefrau, bleibe ich*«, beschwört sie ihn. Am nächsten Tag sitzt sie im Zug zurück nach Deutschland ... Den Höhepunkt an Herzlosigkeit erreicht der Film, als er seinen Geschäftsführer, Itzhak Stern, in letzter Sekunde aus dem Zug befreit, der nach Auschwitz fährt. Stern hatte seinen Ausweis vergessen und wurde deshalb verhaftet und in den Zug geschafft. »*Was wäre passiert, wenn ich fünf Minuten später gekommen wäre*«, klagt ihn Schindler danach an, »*dann wäre ICH jetzt der Dumme*«.

Das ist mehr als Gedankenlosigkeit, das ist Selbstoffenbarung: Er ist so mit sich selbst beschäftigt, dass er keine Sekunde Zeit hat, sich in den zu Tode erschrockenen Stern hineinzuversetzen. Sein Herz ist verschlossen, verhärtet, ja versteinert. Nach einer Stunde filmisch brillant eingefangener egozentrischer Oberflächlichkeit kippt der

Film ganz langsam ins Gegenteil, und Schindler beginnt seine Metamorphose hin zum Guten. Ein Schlüsselerlebnis berührt sein verhärtetes Herz: Von einem Hügel herab beobachtet er bei einem gemütlichen Ausritt an der Seite einer seiner Konkubinen die brutale Räumung des Krakauer Ghettos und wird ungewollt erstmals Augenzeuge einer Massenexekution. Er erkennt spontan: Das ist absolut böse und unmenschlich! Diabolisches Unrecht! Die Konkubine will wegsehen, wie so viele. Schindler bleibt. Ein kleines Mädchen im roten Mantel, das während des Gemetzels ziellos durch die Straßen von Krakau irrt, treibt ihm das Entsetzen ins Gesicht. Er sieht sie nur, weil er mit großer Willensanstrengung den Blick nicht abwendet. Diese Szene hat zweifellos Filmgeschichte geschrieben; sie wird gleichermaßen auch optisch zum Wendepunkt für Schindler. Es ist eine intuitive Spontanerkenntnis: In dem Moment öffnet er sein Herz.

Das Gute ergreift dann in der Folge langsam von seinem Herzen wieder Besitz. Er erkennt die Werte wieder an, die er um seines Erfolges willen verdrängt hatte. Unumstößliche, allgemeingültige Werte, die die offizielle Regierungspropaganda, der damalige Zeitgeist, so ganz anders darstellt. Er hat sich mit gottlosen Verbrechern gemein gemacht! Schindler hatte vorher nie so richtig darüber nachgedacht, war in seiner Oberflächlichkeit, seiner Geschäftigkeit und seinem Erfolgsrausch einfach mitgeschwommen. Mit dem Lagerkommandanten, Amon Göth, handelt er aus, dass »seine« Arbeiter tagsüber das Ghetto

verlassen dürften und weiter bei ihm beschäftigt würden. Er will, von seinem Herzen bewegt, ihre Lebensbedingungen verbessern. Schindlers Fabrik wird so zu einem Ort der Hoffnung. Hatte er früher Bestechungsgelder für seine egoistischen Ziele eingesetzt, verwendet er sie jetzt, um beherzt Gutes zu tun und Böses zu verhindern. Davon hat er nichts, auch wenn er es so begründet, weil die Nazis nichts anderes verstehen. Aber er weiß: Das ist richtig! Sein Herz wendet sich zum Guten, er stellt sich in den Dienst der guten Sache, gegen das mörderische Regime. Nach außen muss er immer noch mit der SS kooperieren und mit den Wölfen heulen, aber jetzt mit einem ganz anderen Ziel. Unter der Hand hilft er, wo es möglich ist.

Das Finale ist bekannt: Als das Lager geschlossen werden soll, um alle verbliebenen Bewohner nach Auschwitz zu deportieren, stellt Schindler mit seinem Prokuristen die sagenumwobene Liste zusammen. Aus dem Kopf werden alle ehemaligen Mitarbeiter aufgeschrieben, und dann kauft er sie um enorme Summen seines eigenen Vermögens der SS ab. Er verliert dabei bis Kriegsende sein gesamtes Geld. Der ehemalige Mitläufer aktiviert seinen freien Willen, um tapfer gegen den Strom zu schwimmen. Er muss seine Bauchgefühle der Angst (um sich selbst) und der Gier (nach persönlichem Profit) überwinden, doch mithilfe seines Herzens schafft er das. Einmal wird er von der Gestapo sogar verhaftet und eingesperrt. Statt auf Nazi-Partys befindet er sich jetzt im Gestapo-Gefängnis. Jetzt ist ihm die Gefahr klar, in der er sich befindet.

Er macht trotzdem beherzt und selbstlos weiter. Denn Oskar erkennt, was wahr und gut ist und dass das, was rund um ihn geschieht, abgrundtief böse und verlogen ist. Er hat einen Sinn gefunden, den Sinn seines Lebens. Noch viele Jahrzehnte, vielleicht Jahrhunderte, später wird er die Menschen mit dieser Herzenstat inspirieren.

Oskar Schindler ist ein anderer Mensch geworden. Er findet zu echten, unveränderlichen Werten und handelt danach. Sein Gewissen erwacht aus dem Tiefschlaf. Auch sein Glaube entzündet sich neu in seinem geläuterten Herzen: Er kehrt zur Religion seiner Kindheit zurück, und zu seiner Ehefrau. Werte, die die atheistischen Nazis zutiefst verachten. In einer Kirche bittet er Emilie von Herzen um Verzeihung und verspricht ihr neu die Treue. Beeindruckend die Szene, wo Schindler an der Seite seiner Frau die 1.200 Juden in der Fabrikhalle zur Schweigeminute auffordert und selbst das Kreuzzeichen macht. Religiöse Toleranz at it's best! Jetzt ist sein Leben geordnet, jetzt ist es richtig, jetzt ist es gut!

Schindlers Widerstand gegen das atheistische Regime entwickelt sich nicht so sehr aus ideologischen Gründen. Den zuvor opportunistischen Fabrikanten widert die Behandlung der hilflosen jüdischen Bevölkerung an, weil dieses Unrecht sein Herz berührt. Mit einem Mal erkennt er das Wesen dieses Unrechtsstaates. Alles lebt von dieser Selbstingabe, die mit der unerwarteten, aber stimmigen Herzensbewegung in der Mitte des Filmes beginnt. Itzhak Stern überreicht ihm am Ende des Films in einer

herzbewegenden Szene einen Ring mit einer Inschrift aus dem Talmud: »Wer nur ein einziges Leben rettet, rettet die ganze Welt.« Oskar Schindler wird bis heute in Israel verehrt. Als einer der wenigen durfte er einen »Baum der Gerechten« pflanzen. Die Schlussszene, in der Steven Spielberg die noch lebenden »Schindler-Juden« auf dem Grab von Schindler einen Stein ablegen lässt, berührt viele Menschen bis heute, insbesondere die kurze Sequenz, als eine Überlebende zärtlich die Grabplatte streichelt.

Was den Film zu so einem großen Erfolg machte, ist die Wandlung der Hauptfigur Oskar Schindler, die sogenannte *Wende des Herzens*: vom herzlosen Egoismus hin zum selbstlosen Dienst am Guten. Weg von einem narzisstischen Ich hin zum Dienst an einem höheren Wert. Der Psychiater Fritz Kunkel beschreibt diesen Prozess als Entwicklung von der *Ichhaftigkeit* hin zur *Sachlichkeit*, dem Dienst an einer größeren *Sache*. In diesem Fall: die Menschlichkeit, die Gerechtigkeit. Natürlich ist Oskar Schindler ein Extremfall. Die wenigsten von uns sind so tief in das Böse verstrickt und vollziehen dann so eine spektakuläre Kehrtwende. Es geht auch nicht darum, die Messlatte für ein gutes Herz so hoch zu legen. Wie wir aus dem Alltag wissen, zeigt sich ein gutes Herz auch oft in viel kleineren Dimensionen. Anders formuliert: Man muss nicht 1.200 Menschen das Leben retten, um ein guter Mensch zu sein. Der Film zeigt aber auf eindrückliche Art den Mechanismus: Schindler erkennt nicht nur in seinem Herzen, was das Richtige ist, sondern er bringt auch den Willen auf,

danach zu handeln. Sowohl die Erkenntnis als auch die Entscheidung sind zentral für unser Thema.

Es ist diese Wende, die uns frei macht und uns eine innere Freiheit schenkt. Die eigenen Werte stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit unserem Glück und unserer Freiheit. Wie wir diese Freiheit erlangen können, dem wollen wir in den nächsten Kapiteln nachspüren. Das innere Glück zu finden, indem wir unser Herz befragen, unsere Werte finden und danach handeln, darum wird es in diesem Werk gehen.

Wie wir werden, was wir sein wollen

Dieses Buch beschäftigt sich mit einer der großen Fragen unserer Gegenwart: Wie kann mein Leben gelingen, mit und trotz meiner komplizierten und mächtigen Bauchgefühle? Denn auf der Ebene unserer Bauchgefühle sind wir unfrei. Wir suchen sie uns nicht aus. Sie überkommen uns. Und manchmal leiten sie uns auch fehl. Auch der Kopf, die Vernunft, ist ausgesprochen beschränkt und kann sich in den Analysen häufig nicht frei bewegen. Der ewige Kampf Bauch gegen Kopf wird von vielen Liedern besungen. Die psychologische Funktion des Herzens hingegen wird in unserer Gesellschaft zunehmend vergessen. Meist, indem sie mit den Bauchgefühlen gleichgesetzt wird. Aber neben den Emotionen und der Vernunft gibt es noch diese geheimnisvolle dritte Instanz, die jene innere