

Die unsentimentale Perspektive des Herzens

Wir müssen, denke ich, davon ausgehen, dass das Herz der meisten Menschen verschlossen ist. Oder anders gesagt: dass das Herz der meisten von uns die meiste Zeit verschlossen ist.

Wenn wir üblicherweise sagen: das ist ein Mensch mit verschlossenem Herzen, dann kommen ja sofort finstere Vorstellungen: so ein alter, verknoztter, Mann mit versteinertem Herzen, wie Alec Guinness in „Der kleine Lord“, oder der Grundböse in James Bond oder irgendein fieser Serienmörder, der mit seiner Kältherzigkeit eine ganze amerikanische Kleinstadt in Atem hält. Das sind abschreckende Beispiele, von denen wir uns dann wohltuend distanzieren und denken können: Zum Glück bin ich nicht so. Und da in den Geschichten oder Filmen auch oft direkt von verschlossenen, gläsernen, kalten, versteinerten Herzen die Rede ist, kommt dann natürlich die Vorstellung auf, dass unser, dass mein Herz *nicht* verschlossen, versteinert sein kann, denn ich verhalte mich ja nicht so wie die in den Geschichten.

Das mag sein (dass wir nicht so schlimme Sachen machen), aber die Schlussfolgerung, dass unser Herz deswegen offen sei, ist falsch. Ein offenes Herz ist, zumindest in unserer Gesellschaft, eine Ausnahme. Wir sind in der Mehrheit christlich erzogen, und das schliesst schon mal von vornherein die Möglichkeit eines offenen Herzens weitgehend aus. Wo andauernd von Schuld die Rede ist, kann keine Herzensoffenheit aufkommen. Wer andauernd damit beschäftigt ist, ob er einen guten oder schlechten Eindruck macht, ob die anderen ihn mögen oder nicht, geschweige denn, ob der Herr ihn mag oder nicht, dessen Herz kann nur mit Mühe offen sein.

Da wird die ganze Verdrehung deutlich: wir sind in der Liebe (ist uns gesagt worden), wenn wir eine alte Frau über die Strasse bringen oder wenn wir für hungernde Kinder spenden oder wenn wir nicht lügen, stehlen oder morden. Das ist so eine total irreführende Denkweise, wie man ja an den Resultaten deutlich sehen kann: überall in der christliche Welt wird jeden Tag massenhaft gelogen, gestohlen und gemordet (und ausserdem recht selten eine alte Frau über die Strasse gebracht). Dieser Vorschrift entsprechend, würde das Herz sich demnach öffnen, wenn man gute Taten *tut* und schlechte *nicht tut*. Das ist nicht völlig falsch, aber es ist nicht das Ausschlaggebende. Es ist nicht ausschlaggebend für den Zustand des Herzens. Da es aber als massgeblich hingestellt wird, ist es so irreführend. Es führt, wie gesagt, unter anderem dahin, dass die Herzen der meisten Menschen die meiste Zeit über verschlossen sind, obwohl sie vielleicht anders darüber denken möchten.

Ich möchte euch als erstes vorschlagen, dass ihr euer Bewusstsein in die Gegend eures Herzens bringt, eine Weile dort bleibt und zunächst einmal herausfindet, nach welchen Kriterien ihr feststellen könnt, ob euer Herz offen oder verschlossen ist.

Eine kleine Fussnote: Sehnsucht ist in den meisten Fällen das Merkmal eines verschlossenen Herzens, Sehnsucht sagt „ich würde gerne“, „ach hätt' ich doch“, deutet also darauf hin, dass ich nicht „bin“ oder „habe“. Es gehört in den meisten Fällen zum „Paket“, täuscht darüber hinweg, dass ich deprimiert oder verschlossen bin und hält somit diesen Zustand aufrecht.

Ich spiele euch mal ein Lied vor, in dem dieser Sachverhalt recht deutlich wird.

(The Song of Lucy Jordan, by Marianne Faithful)

Viele von euch werden dieses Lied kennen. Es ist die Geschichte einer depressiven englischen Hausfrau, die von ihrem Vorstadt-Leben wortwörtlich zu Tode gelangweilt ist. Und im Alter von 37 wird ihr deutlich, dass das, wovon sie ihr Leben lang geträumt hat, sich nie erfüllen wird: Sie wird niemals im offenen Sportwagen durch Paris fahren, den warmen Wind in ihren Haaren... Und als ihr das klar wird, steigt sie aufs Dach ihres Wohnblocks, wo der Tod sie an die Hand nimmt und aufs Pflaster hinunter begleitet, von wo aus sie (oder besser ihre Leiche) endlich in einer grossen Limousine durch die Strassen gefahren wird, und der Phantasie sind dann endlich keine Grenzen mehr gesetzt, sie kann dann auch im Sportwagen durch Paris fahren, während der warme Wind durch ihre Haare gleitet.

Hier sind die Worte. Danach spiele ich euch das Lied vor.

THE MORNING SUN TOUCHED LIGHTLY ON THE EYES OF LUCY JORDAN
IN A WHITE SUBURBAN BEDROOM IN A WHITE SUBURBAN TOWN
AS SHE LAY THERE 'NEATH THE COVERS DREAMING OF A THOUSAND
LOVERS
TILL THE WORLD TURNED TO ORANGE AND THE ROOM WENT SPINNING
ROUND

AT THE AGE OF THIRTY-SEVEN SHE REALISED SHE'D NEVER
RIDE THROUGH PARIS IN A SPORTS CAR WITH THE WARM WIND IN HER
HAIR
SO SHE LET THE PHONE KEEP RINGING AND SHE SAT THERE SOFTLY SINGING
LITTLE NURSERY RHYMES SHE'D MEMORISED IN HER DADDY'S EASY CHAIR

HER HUSBAND, HE'S OFF TO WORK AND THE KIDS ARE OFF TO SCHOOL
AND THERE ARE, OH, SO MANY WAYS FOR HER TO SPEND THE DAY
SHE COULD CLEAN THE HOUSE FOR HOURS OR REARRANGE THE FLOWERS
OR RUN NAKED THROUGH THE SHADY STREET SCREAMING ALL THE WAY

AT THE AGE OF THIRTY-SEVEN SHE REALISED SHE'D NEVER
RIDE THROUGH PARIS IN A SPORTS CAR WITH THE WARM WIND IN HER
HAIR
SO SHE LET THE PHONE KEEP RINGING AS SHE SAT THERE SOFTLY SINGING
PRETTY NURSERY RHYMES SHE'D MEMORISED IN HER DADDY'S EASY CHAIR

THE EVENING SUN TOUCHED GENTLY ON THE EYES OF LUCY JORDAN
ON THE ROOF TOP WHERE SHE CLIMBED WHEN ALL THE LAUGHTER GREW
TOO LOUD
AND SHE BOWED AND CURTSIED TO THE MAN WHO REACHED AND
OFFERED HER HIS HAND

AND HE LED HER DOWN TO THE LONG WHITE CAR THAT WAITED PAST THE
CROWD

AT THE AGE OF THIRTY-SEVEN SHE KNEW SHE'D FOUND FOREVER
AS SHE RODE ALONG THROUGH PARIS WITH THE WARM WIND IN HER
HAIR...

Es ist sicher richtig, dass eine gewisse Sehnsucht nötig ist, um etwas zu erreichen oder überhaupt erst eine Vision zu entwickeln. Die Sufis sagen: Wenn du Gott finden willst, muss dein Herz vor Verlangen wie Feuer brennen. Sehnsucht ist sicher ein grosser Motor in jeglicher Form von Evolution.

Aber noch viel mehr kann Sehnsucht, wie ich schon sagte, z.B. wesentlich stabilisierendes Element von Depression sein, sie legt dann die Liebe in die Zukunft, statt in die Gegenwart, und hält somit das Herz verschlossen.

Bitte seht für euch selbst, in welchem Zustand ihr meint, dass sich euer Herz jetzt gerade befindet.

Wir leben, wie wir ja inzwischen alle wissen, in einer Zeit der Grossen Krise. Die manifestiert sich u.a. in finanziellen und wirtschaftlichen Zusammenbrüchen und in der Zerstörung unseres Planeten. Die eigentliche Ursache für diese Krise kann aber natürlich nicht auf jenen Ebenen gesucht werden. Wir gehen durch eine ganz schwere Zeit des Übergangs –

des Übergangs, könnte man sagen, aus den dominierend negativen, engen Aspekten des 3. Chakras, des Solar Plexus, in die öffnenden Aspekte des 4., des Herzchakras.

Das Thema des 3. Chakras ist, mehr als alles andere, der enge oder weite Umgang mit Kontrolle, es ist das oberste der drei unteren Chakren, liegt also an der Grenze zwischen Bauch und Brust, zwischen Ich – Bereich und Ich – Du oder Ich – Ihr – Bereich. Da muss sehr genau aufgepasst werden, welche Gefühle, welche Bedürfnisse in den Wir – Bereich, den Beziehungsbereich, gelangen dürfen: solange sie im Bauch unter dem Teppich gehalten werden, bleibt alles eine interne Frage; aber wenn sie übers Zwerchfell hinaus nach oben gelangen, dann sind sie quasi in der Welt - und zwar nicht irgendwo in der Welt, sondern in der Gegend des Herzens.

Unser Dilemma ist, dass wir die Kontrolle des 3. Chakras auflösen müssen und im 4. noch nicht leben können.

Wir haben ganz lange gemeint – ich denke hier an die humanistischen Therapien der 60iger und 70iger Jahre – dass die Kontrolle auflösen heisst, mehr Gefühle und mehr Bedürfnisse zuzulassen. Da ist natürlich viel dran und es war historisch wichtig nach der Enge der 50iger.

Doch heute stimmt das nicht mehr ganz so (ich spreche von grossen, kollektiven Bewegungen; der Prozess eines jeden Einzelnen ist nochmal ein andere Sache, mancher ist z.B. „individuell-historisch“ heute am Übergang von den 50iger in die 60iger Jahre.) Was hingegen die Bewegung des Kollektiven Bewusstseins betrifft, so geht es jetzt darum, durch die Perspektive des Herzens sehen zu lernen.

Das Herz. Ein seltsamer, wunderbarer, geheimnisvoller Ort. Genau in der Mitte des Körpers, darüber drei Chakren und darunter drei Chakren.

Das Herz ist die Sonne des individuellen Universums. Es wird die Königin der Organe genannt.

Es hält uns am Leben.

Wenn ihr möchtet, lade ich euch ein, noch einmal die Aufmerksamkeit in die Gegend eures Herzens zu bringen. Wenn ihr euch dem Herzen nähert, ist es immer empfehlenswert, auf eine leichte, behutsame Weise dort hinzugehen, nicht „mit fester Entschlossenheit, jetzt etwas erreichen zu wollen“. Das tut dem Herzen nicht gut, vergewaltigt es, hat mit Ehrgeiz zu tun – auch wenn er noch so subtil ist. Also noch einmal, geht dorthin mit einer gewissen Leichtigkeit des Seins, es ist ein freundschaftlicher Besuch ohne jegliche Erwartung, dass hier etwas Aufsehenerregendes passieren muss.

Lass alles in deinem Körper nach unten gehen, die Schultern, den Nacken, die Brust, den Rücken...alles geht nach unten ins Becken und in die Beine, so dass das Herz, wenn es sich öffnen möchte, etwas unter sich hat, was es stützt und trägt. Ohne so ein Fundament ist es ein grosses Risiko für das Herz, sich zu öffnen. Vielleicht sogar ein Fehler.

Lass auch dein Gesicht leer werden, ein bisschen blöd, ein bisschen Dorftrötel...wenn das Gesicht wirklich leer wird, ist das ein gutes Zeichen dafür, dass ich nichts mehr darstellen muss, dass ich nicht mehr beeindruckt werden muss.

Dann bringt auch langsam das Bewusstsein eures Atems in diese Gegend um das Herz herum, und zwar auch hier wieder einen ganz leichten, aber nicht flachen Atem. Gerda Boyesen nannte es den Spiegel-Atem (mirror breathing), so etwa, als würde ich auf einen Spiegel hauchen, und ein feiner Belag entsteht. So also nähert sich der Atem eurem Herzen, auf eine leichte Weise, wie ein feiner warmer Sommerwind. Der Sommerwind geht um euer Herz herum, hüllt es ein auf eine samtige, wohlige Weise.

Wenn ihr wollt, atmet einfach auf diese Art für zwei, drei Minuten; nach einer Weile entsteht der Eindruck, als würdet ihr euer Herz im Atem baden. Das ist sehr heilend für das Herz – und, bitte, haltet eure Phantasie nicht in Grenzen, es geht um ein Baden des Herzens, bringt die Badewanne, wenn ihr mögt, auf eine Bergwiese, Blumen, blauer Himmel, was immer ihr gern habt, da ist viel Offenheit, Freiheit, Wind usw. Scheut euch nicht - in diesem Moment - Aspekte, die ihr vielleicht normalerweise als sentimental oder gar kitschig verwerfen würdet, in das Bild und in die Empfindung zu bringen, viele von uns müssen sich die Erlaubnis geben, mit solchen scheinbar kitschigen Elementen dem Herzen näher zu kommen. Was wir später tun, ist eine andere und völlig unsentimentale Angelegenheit. Später wollen wir das Herz einsetzen, um die Wahrheit, die eigene Wahrheit, zu erkennen, das ist ein freundlich-sachlicher Prozess, jetzt aber wollen wir es erst mal öffnen. Wenn euch die Bergwiese oder ähnliche Requisiten zu viel sind, dann lasst sie weg, aber für ein paar Minuten lasst euch bitte ganz darauf ein, euer Herz zu baden: wenn ihr einatmet, kommt der warme Wind näher zu eurem Herzen, beim Ausatmen umspielt er es und badet es in seiner kühl angenehmen Wärme.

Das ist eine schöne Übung, sie ist eine Art Vorbereitung, stellt eine gewisse Freiheit im Brustraum her und senkt in jedem Sinne Stress und Blutdruck. Dennoch können wir natürlich deswegen noch nicht von einer Herzensöffnung sprechen. Wenn sich dieser weite Raum im Herzen während einer Meditation auftut, ist das eine wunderbare *Selbsterinnerung*, wie Gurdjieff es genannt hat, die Erinnerung daran, wer wir wirklich sind. Es könnte aber schnell wieder zu einer Ego-Illusion werden, dass ich meine, durch so eine Technik habe sich mein Herz geöffnet.

Das Herz öffnet sich, wenn ich wieder eins werde mit dem, was scheinbar völlig verschieden von mir ist. Alles andere mag sich schön und auch wie Liebe anfühlen, ist aber nur ein Ersatz davon. Und diese Überwindung der scheinbaren Unterschiedlichkeit und der kritischen Verurteilung anderer, die damit meist einher geht, ist ein langer Prozess. Sie kann nur dann auf mehr als momentane Weise gelebt werden, wenn ich meine persönliche Geschichte wirklich als gewordene, gelernte Geschichte begreife. Dann kann ich anfangen, nicht mehr so an ihr festzuhalten, meine Abwehr als gelernten, aber allmählich überholten Schutz durchschauen, der nicht wirklich ich bin, mit dem ich nur *gelernt* habe, mich als Ich zu identifizieren.

Das Tragisch – Evolutionäre in unserer Geschichte ist: wir haben vom Baum der Erkenntnis gegessen und sind dadurch aus der Einheit geworfen worden. Wir haben den Schwerpunkt unseres Seins in den Kopf verlagert und haben damit angefangen zu glauben, dass *wir* es sind, die unser Leben kontrollieren. Das heisst, etwas hat sich drastisch verändert im 6. Chakra – mehr angestrengte Zusammenzieherei statt fließend müheloser Intuition. Und das geht natürlich Hand in Hand mit der Kontrolle im dritten.

Also: der gute Schwerpunkt im Unterbauch, im ersten und zweiten, unsere Verbindung zur Erde, ging grösstenteils verloren durch den Umzug in den Kopf. Angestrengte Verdichtung im sechsten, Kooperation in Sachen Kontrolle mit dem dritten. Das alles hat gigantische Konsequenzen fürs Herz.

Eine entscheidende Vorarbeit, damit sich das Herz öffnen kann, ist also die Bewusstmachung der Chakren. Und da wir immer besser verstehen, dass die Trennungen, die Abspaltungen, die Isolierungen das eigentlich Selbstdestruktive darstellen, möchte ich lieber sagen, es geht bei der Chakra Arbeit vor allem um die Wiederverbindung der Energiezentren.

Lasst uns das ein bisschen angehen.

Geh ins Wurzelchakra, in der Mitte zwischen Anus und Geschlecht. Sei dort, ohne jede Mühe und Anstrengung. Das ist der Ort des Basisgleichgewichts, der Balance, der wahren Sicherheit. Hier ist, wo du zu Hause bist, deine Verbindung zur Erde.

Da ist eine Art Kanal, der durch die Mitte deines Körpers nach oben steigt, zum Zentrum des Unterbauches, zum 2. Chakra. Sei dort...Hier ist der Ort deiner Erinnerung, deiner gelernten Überzeugungen und deiner dementsprechend zugelassenen Kraft. Deine Kraft ist so gross, wie deine Überzeugungen es erlauben. Von hier aus manifestiert sich deine Kraft in die Welt... Verbinde in deiner Vorstellung – wie immer du das tust – ohne Anstrengung das 1. mit dem zweiten Chakra.

Lass die Energie aufsteigen zum 3. Chakra, zum Solar Plexus, eine Handbreit über dem Nabel. Sei dort...Der Ort deiner Gefühle. Der Ort von Kontrolle oder „Alles ist möglich“... Verbinde den Solar Plexus mit dem 2. Chakra, fühl oder denk sie zusammen. Verbinde den Solar Plexus mit dem Wurzelchakra.

Lass die Energie im mittleren Kanal zum Herzchakra aufsteigen, in der Mitte der Brust. Sei dort... Der Ort deines eigenen stimmigen Rhythmus', deiner stimmigen Ruhe oder deiner Art, jetzt in einer lebendigen Bewegung zu sein. Freundlich sein bedeutet, das dasein zu lassen, was jetzt da ist. In dir und in den anderen... Vielleicht fühlst du ein kleine Wärme... Verbinde das Herzchakra mit dem Solar Plexus. Mit dem zweiten. Mit dem Wurzelchakra.

Lass die Energie aufsteigen ins Kehlochakra, zum unteren Teil der Kehle und da in die Mitte des Halses. Sei dort... Das ist der Ort deiner Wahrheit. Deine Wahrheit zeigt sich darin, wie du dich zeigst, wie du aus dir herauskommst, wie du dich in die Welt gibst... Verbinde die Kehle mit dem Herzen. Mit dem dritten. Mit dem zweiten. Mit dem Wurzelchakra.

Lass die Energie aufsteigen zur Mitte deines Kopfes, in der Höhe deiner Augenbrauen. Sei dort... Lass dein Gesicht leer werden. Ein bisschen blöd, einfältig. Spür die Erleichterung, einfältig zu sein. Alles kann nach unten gehen, in den Bauch, die Beine, die Füsse... Erlaube die Stille in dir, um dich herum... Verbinde das sechste mit der Kehle. Mit dem Herzen. Mit dem Solar Plexus. Mit dem zweiten. Das sechste

und das erste.

Lass die Energie ganz nach oben in die hintere Mitte deiner Schädeldecke stiegen. Sei dort... Das ist die Verbindung zum Licht. Zum Licht über dir. Lass es ins Kronenchakra kommen... Lass es weiter runterfließen in die Mitte des Kopfes. In die Kehle. Ins Herz. Fühl das Kronenchakra und das Herz zusammen. Lass das Licht in den Solar Plexus fließen. Ins zweite und ins Wurzelchakra. Nimm dir Zeit, Kronen- und Wurzelchakra zusammenzubringen. Das Licht verbindet sie.

Lass das oberste Chakra sich nach oben ausdehnen, hoch, hoch in den Himmel.

Lass das Wurzelchakra tief, tief in die Erde gehen, bis zum Mittelpunkt der Erde.

Die ganze Linie verbindet sich, von hoch oben im Himmel bis tief unten in der Erde.

In der Mitte ist dein Herz.

Die Rhythmen des Körpers werden fundamental bestimmt vom Wurzelchakra. Wenn die Verbindung zum Mütterlichen gestört ist (in privater Weise zur eigenen Mutter genauso wie die Grosse Verbindung zum Weiblichen, zur Erde) dann ist keine wirkliche Sicherheit, kein Aufgehobensein mehr da, und das beeinflusst auch entscheidend den Rhythmus des Herzens.

((Die Verbindung vom Wurzelchakra zur Erde ist zwar nie völlig unterbrochen, denn dann würde der Mensch ziemlich schnell sterben, da das Wurzelchakra alle anderen Chakren mit Energie versorgt. Aber die Verbindung ist – wenn einer in den Kopf umgezogen ist – empfindlich gestört, das Gleichgewicht zwischen *sympathischem und parasympathischem Nervensystem*, das vom Wurzelchakra abhängig ist, verschiebt sich zu einer gewissen Einseitigkeit hin; das Gleichgewicht also zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Ein- und Ausatmen, zwischen Aufnehmen und Loslassen. Es etabliert sich ein *neurotisches Gleichgewicht* im Beckenboden und damit im Wurzelchakra – und dieses wiederum beeinflusst spürbar den Rhythmus des Herzens. (Der Rhythmus des Wurzelchakras – Sympathicus/Parasympathicus – ist *grundlegend*, fundamental, drückt die ganze Lebensweise eines Menschen aus, wie er/sie umgeht mit Stress/Druck und Loslassen/Ruhe. Der Rhythmus des Herzens bezieht sich viel mehr auf die *Pulsation im gegenwärtigen Moment, den gerade jetzt messbaren Blutdruck*)).

Mit dem Rhythmus des Herzens kommen wir an das erste Geheimnis: *das Herz ist ein Ort der Zeit und der Liebe*. Wenn der innere Rhythmus zu schell oder zu langsam ist, dann wirkt sich das entscheidend auf die Fähigkeit aus, mit dem Herzen wahrzunehmen. (*Wahrnehmen* kann ich: die anderen, mich selbst, Hunde, Bäume, Musik, Essen, Landschaften, Wind, Bilder etc.)

Alles verschiebt sich, wenn ich aus meiner eigenen, stimmigen Zeit herausgefallen bin. Und das sind wir in der Regel so gut wie immer. Wenn ich zu hetzig oder zu träge bin, wenn mein Sein von einem zukünftigen Ereignis bestimmt und angesogen wird, wenn ich aufschiebe, mich stärker zurückhalte, ungeduldig bin, wenn meine Zeit von etwas oder jemand anderem bestimmt wird: immer dann höre ich weitgehend auf, mit dem Herzen wahrzunehmen.

Stellt euch vor, ihr seht etwas Schönes oder hört eine gute Musik – und irgendetwas anderes (z.B., was ihr nachher machen wollt oder müsst) schiebt sich als Gedanke hinein: sofort verengt, verschmälert sich die Wahrnehmung, sie wird dünner, ärmer, das Herz verschliesst sich.

Das Herz ist nur offen, wenn ich ganz und gar mit dem bin, mit dem ich bin. Wenn das der Fall ist, dann ist auch immer eine gewisse *Grundfreundlichkeit* vorhanden mit dem, was mir da gegenüber ist, eine kleine Wärme im Brustbereich. Das schliesst nicht aus, dass ich ärgerlich bin mit meinem Gegenüber, aber der Ärger ist eine sekundäre Schicht, darunter ist die grundlegende Freundlichkeit, die Zu-Neigung. *Wenn ich ganz und gar mit jemandem oder etwas bin, kann ich es nicht ablehnen*. (Das ist eine schwergewichtige Aussage, und ihr müsst prüfen, ob sie für euch wahr ist.)

Es gibt demnach auch eine tiefe und geheimnisvolle Verbindung zwischen wirklich präsent sein (und das schliesst ein, dass ich in meiner stimmigen Zeit bin) und meiner Liebe für mich selbst. Wir alle wissen, dass eine grundlegend freundliche Haltung zu mir selbst die Voraussetzung ist für die positive Wahrnehmung der Welt. So scheint mir, dass

1. ein gutes Mass an Selbstliebe die Voraussetzung ist für die Fähigkeit, präsent zu sein und

2. die Fähigkeit, präsent zu sein, eine Art Nachweis ist für das Vorhandensein von Selbstliebe

Wie könnt ihr herausfinden, ob ihr euch jetzt, in diesem Moment, freundlich euch selbst gegenüber fühlt oder nicht. Und wenn ihr denkt, dass ihr euch freundlich mit euch fühlt, wie könnt ihr wissen, ob das wirklich so ist oder nicht nur eine adoptierte, oberflächliche Pseudo-Überzeugung? Bitte, nehmt euch einen Moment dafür.

Ich meine immer wieder, dass ein wirklich offenes Herz *leicht* ist, ich kann aber nicht mit Sicherheit sagen, ob das richtig ist. Natürlich gibt es Stadien oder Grade der Offenheit, aber ein schweres Herz zeigt oft die Tendenz zu etwas, was ich Sentimentalität nennen möchte, und das heisst in diesem Zusammenhang ein starkes und oft dramaartiges Festhalten an den unerlösten Teilen meiner persönlichen Geschichte, nicht selten verbunden mit einer subtilen (oder nicht so subtilen) Form von Selbstmitleid. Damit soll keine Bewertung oder Verurteilung verknüpft sein, ich will nicht behaupten, dass Drama und Selbstmitleid grundlegend schlecht für uns sind, ich will lediglich wieder darauf hinweisen, dass sie nicht Aspekte eines offenen Herzens sind. Bitte helft mir (auf unsentimentale Weise) zu unterscheiden zwischen einer mitfühlenden Haltung einem schweren Herzen gegenüber und einer unsentimentalen Art festzustellen, dass ein verwundetes, blutendes Herz noch im Gefängnis des persönlichen Dramas eingesperrt und somit zu einem gewissen Grad verschlossen ist.

Wenn Neonazis in Deutschland Ausländer zusammenschlagen – und das ist *ein* Beispiel für den weiter oben erläuterten Zusammenhang – dann liegt dem also immer ein verheerender Umgang mit der eigenen inneren Zeit zugrunde. Erstes und zweites Chakra sind mehr als gewöhnlich gestört, es gibt kein Gefühl für wahre Sicherheit und Aufgehobenheit. Der Bezug zum Weiblichen ist wahrscheinlich radikal unterbrochen. Ersatzweise wird Zuflucht genommen zu hilflosen, unreifen Konzepten, die nicht die eigenen sind. Der Schwerpunkt verlagert sich absurderweise völlig in den Kopf, so dass so gut wie gar kein Gespür mehr da ist für die eigene Kraft.

Es ist quasi überhaupt keine Zeit mehr da, sich in irgendeiner Weise *selber zu spüren*, das Herz (und seine Wahrnehmung) hat sich völlig verschlossen. Ich stelle es mir wie eine *gehetzt – nervöse Apathie* vor, mit der man sich unendlich weit von sich selbst entfernt hat. - Die Verschlossenheit des Herzens zeigt sich nicht nur im Mangel an Freundlichkeit (mit sich selbst und den zu verprügelnden Ausländern), sondern in erster Linie in einem Maximum an Selbstentfremdung. Die eingebildete Abgespaltenheit des Egos von der Grossen Intelligenz oder der Grossen Freundlichkeit manifestiert sich in einer alles trennenden *grauen Schicht von kalter Gleichgültigkeit*. Wie gross dieser Schrecken der Isolation ist, zeigt sich in der infantilen Sehnsucht und Bereitschaft, sich symbiotisch einer Gruppe von ebenfalls Fünfjährigen anzuschliessen, mit einer Philosophie von Fünfjährigen, Gefühlen von Fünfjährigen und einem dem Alter entsprechenden Verhalten. Der Rausschmiss in die brutale Isoliertheit ist zu früh erfolgt. Interessanterweise wird hier genauso wie oft in der New-Age-Szene verzweifelt versucht, die Heilung der *persönlichen* Geschichte zu umgehen (wahrscheinlich, weil es zu schmerzlich wäre) und dafür das *Heil* auf dem spirituellen Weg zu suchen. Je unentwickelter und hilfloser das Ich, um so mehr muss das Heil in einem veräusserlichten Gott oder der Vorsehung gesucht werden. Und da ist natürlich die tiefenpsychologische Deutung völlig richtig, dass Gott nur ein Ersatz für den Guten Vater und die Gute Mutter ist.

Damit bin ich wieder beim eigentlichen Punkt gelandet. Die *graue Schicht*, die den Neonazi so sehr von sich selbst trennt, dass er in keiner Weise mehr zu sich nach Hause findet, diese graue Schicht ist sehr oft die eigentliche Mauer, die das Herz verschließt und verschlossen hält. Man findet da eine Art Kulminationspunkt im Verhalten des Neo-Nazis, dieses „graue Verhalten“ ist aber tatsächlich ein weit verbreitetes Phänomen. Nicht die bösen Taten oder der Mangel an guten lassen solche profunde Gleichgültigkeit im Bereich des 4. Chakras entstehen, es ist jene graue Schicht von scheinbarer Normalität und von Gewohnheit.

Uns fehlt meist das Kontrastprogramm, um wirklich erschrecken zu können, und wenn wir es haben – denn die meisten von uns haben es von Zeit zu Zeit für Momente – dann sprechen wir von *peak experiences*, also von außergewöhnlichen Zuständen, und haben in der

Regel alle möglichen narzisstischen Gefühle als Begleitung.

Es wäre gut, zu verstehen, dass ein offenes Herz unser Normalzustand ist - oder sein könnte. Dazu ist aber unabdingbare Voraussetzung, dass wir sehen, merken, erleben, begreifen, dass unser Herz meist zu ist. Denn wenn wir wirklich spüren, dass unser Herz zu ist, dann ist das der erste Schritt in die *Freundlichkeit mit uns selber*.

Das Bild, das ich anbiete, ist also das einer „grauen Schicht“ um das Herz herum. Ich möchte euch einladen, euer eigenes Verständnis und euer eigenes Bild dafür zu finden. Wenn ihr wollt, versetzt euch bitte in einen ganz „normalen“ Alltag eures Lebens, wenn ihr weder vor Ärger noch vor Liebe überbordet, wo alles einfach seinen „normalen“ Routineverlauf nimmt, und spürt in dieser Situation den Zustand eures Herzens (...). Und vielleicht könnt ihr jetzt noch einen Schritt weitergehen und ein bisschen Theater spielen. Könnt ihr euch mit dieser grauen Gleichgültigkeit, die nicht freundlich und nicht unfreundlich ist, eurem Nachbarn, eurer Nachbarin zuwenden und aus dieser nichtssagenden Haltung heraus ein kleines Gespräch mit ihm oder ihr führen, über irgendetwas, vielleicht, wie ihr diese Konferenz hier findet.

Das war jetzt natürlich, wie gesagt, Theater, aber vielleicht wird an solchem subtilen Theater dennoch deutlich, wie ungemein verschlossen wir in diesem Zustand, den wir üblicherweise als normal bezeichnen, sind, fühlen, denken, handeln.

Ich möchte euch diese Sache mit der grauen Schicht, die ich für so zentral halte, noch auf andere Weise ein wenig näher bringen. Deshalb erzähle ich euch jetzt das *Märchen vom Mann im Wald*. Ihr werdet gleich merken, dass es nicht so ganz die übliche Art ist, ein Märchen zu erzählen, aber wir haben ja hier auch keine Märchenstunde, sondern einen ernsthaften transpersonal therapeutischen Vortrag.

Also.

Da war einmal dieser Mann, der sein ganzes Leben lang im Wald gelebt hat und der mit den Pflanzen und Tieren und dem Wind und den Bergen sprechen kann. Er wacht auf, so heisst es, wenn der Wind vorbeikommt und ihm zu verstehen gibt, dass es jetzt Zeit sei zum Aufstehen. Wenn die Heidelbeeren reif sind, dann sagt ihm ein Igel Bescheid, wenn der Bach über die Ufer steigt, kommt rechtzeitig der Biber vorbei. Und wenn's Zeit ist, bestimmte herbstliche Gefühle der Einsamkeit in sich zu akzeptieren, geben ihm die Bäume und der Regen ein Zeichen. *Er tut also immer das, was ansteht*, und er kommt nie auf die Idee, dass er die Dinge im Griff haben oder sich um irgendetwas sorgen sollte.

Ich will gar nicht die ganze Geschichte erzählen, ich will ja nur auf den Zusammenhang von Zeit und grauer Gleichgültigkeit, also Herzensverschlossenheit, hinaus.

Darum sei nur so viel gesagt, dass eines Tages die Leute aus einem 30 Meilen entfernt liegenden Dorf zu ihm kommen und ihn bitten, ihr König zu werden. Er habe jetzt so lange in seinem Wald gelebt, sagen sie, und sei so weise geworden, dass es jetzt wirklich an der Zeit wäre, eine wichtige Verantwortung zu übernehmen und seine Weisheit der Welt zum Geschenk zu machen.

Das sieht er ein, geht die 30 Meilen mit ihnen und wird ihr König.

Und da ist es (man könnte sagen: *natürlich*) vorbei mit dem intuitiven Wissen um das, was ansteht, zumal auch kein Biber und Igel mehr vorbeikommen, und die Zeichen des Windes und des Regens werden immer unverständlicher. Er muss sich sehr viel kümmern und sorgen, dadurch kommt er in einen eher stressigen Rhythmus, der dem eigenen, stimmigen, nicht mehr entspricht. Er ist jetzt nicht mehr Teil des Waldes, sondern er ist eine sehr wichtige Person geworden. Wenn man sehr wichtig wird, kommen meist die innere und äussere Zeit durcheinander.

Tja, so regiert er also und die meisten sagen, das ist ein guter König, den wir da haben. Der kümmert sich um uns, und man weiss ja, er ist oft ziemlich am Rande der Erschöpfung, was ja nur wiederum beweist, was für ein guter König er ist.

Er regiert also unermüdlich viele Jahre und manche nennen ihn schon zu Lebzeiten Adelwin den Grossen. In ganz späten Jahren, so geht die Geschichte zu Ende, als er schon lange, lange König gewesen ist, kommt eine uralte Frau zu ihm ins Schloss. Es stellt sich heraus, dass sie schon bei seiner Geburt dabei war, sie ist so eine Mischung aus Hebamme, weiser Fee, Kräuterweiblein und Hexe.

Sie sitzen abends zusammen beim Tee im Turmzimmer, und sie kommt sofort zur Sache.

Da ist so ein grauer Nebel um dein Herz herum, sagt sie.

Was wollt Ihr damit sagen, fragt er ein bisschen pikiert.

Nun, das, was ich sage, gibt sie zurück, dass dein Herz grau geworden ist. Zumindest aussen rum.

Das ist Unsinn, verweist er sie in ziemlich scharfem Tonfall, ich bin hier König und tue jeden Tag ganz wichtige Dinge für die Menschen, die mir anvertraut sind.

Ja, ja, sagt sie.

Es entsteht dann eine Pause im Gespräch, bis er schliesslich spitz fragt: Wollt Ihr etwa andeuten, dass ich besser im Wald geblieben wäre?

Nein, sagt sie.

Dann vielleicht, dass ich mich besser um mein Herz hätte kümmern sollen?

Nein, sagt sie.

Dann aber wohl, dass ich mich jetzt bemühen sollte, mein Herz wieder aufzumachen?

Nein, sagt sie.

Ja, aber irgendwas wollt Ihr mir doch zu verstehen geben, sagt er, sieht sie an und schmollt.

Nur dass es so ist, wie es ist, sagt sie behutsam, nur dass es so ist, wie es ist.

Da muss er weinen, und die Geschichte ist zu Ende.

Das ist ein doofes Ende für eine solche Geschichte, aber ich kann's auch nicht ändern.

Das ist die unsentimentale Perspektive des Herzens: Sehen, was da ist. Nicht ausweichen. Nicht vor mir wegmachen, was ich ohnehin eigentlich weiss. *Aufhören so tun, als könnten wir drumrumkommen.*

Wir wissen nicht, was der alte König jetzt machen wird. Irgendwie muss er's bleiben lassen, mit dem zu leben, was ihm Gewohnheit geworden ist, selbst wenn er die besten Argumente dafür hat. Steig aus der Routine aus, sagt ihm sein Herz, gewöhn sie dir ab.

Ja, noch einmal, das Märchen geht hier auf eine Weise zu Ende, die für den Zufriedenheit gewohnten Zuhörer schon ziemlich doof ist.

Aber eigentlich ist ja die Geschichte des alten, alten Königs gerade erst dabei zu beginnen.