

Philosophie des Herzens

Ilknur Özen

Philosophie des Herzens

Verlag Traugott Bautz

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Grafiken: Mit freundlicher Genehmigung des Institute of HeartMath

Umschlagbild & kapitelverbindende Herzgeometrie:
Ilknur Özen – www.herzgeometrie.de –

Verlag Traugott Bautz GmbH
99734 Nordhausen 2012
ISBN 978-3-88309-718-3

Danksagung

Dieses Buch ist eine überarbeitete Version der Magisterarbeit, die ich unter dem Titel „Philosophisch-wissenschaftliche Betrachtungen zum Phänomen des Herzens“ im Jahre 2010 an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz geschrieben habe.

Für die lehrreichen und kritischen Studienjahre bedanke ich mich ganz herzlich bei allen Lehrkräften und Denkansätzen, denen ich im Laufe meines Studiums der Philosophie und Erziehungswissenschaften begegnet bin. Insbesondere danke ich Herrn Prof. Dr. Stephan Grätzel, dass er dieser Herzensangelegenheit eine Chance gegeben und mich mit diesem Thema zur Prüfung zugelassen hat. Werner Mehlitz, Solveig Kerber und Assy Helfrich danke ich von Herzen für ihre unermüdliche Hilfsbereitschaft und die gründlichen Korrekturen meiner Arbeit. Für seine stete Unterstützung an meiner Seite danke ich Florian Frank.

Eloah, Dir widme ich dieses Buch.

Mainz, Mai 2012

Ilknur Özen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung: Phänomen Herz und Phänomen des Herzens	15
1. Das Herz aus religionsphilosophischer Sicht	
– eine Philosophia Cordis	23
1.1 Das Herz bei Aurelius Augustinus	23
1.1.1 Das Herz als Organ der Liebe	29
1.1.2 Rückkehr ins Herz – redire ad cor	33
1.1.3 Die Vielfalt und Bedeutung der Herz-Worte	36
1.2 Das Herz bei Pierre Teilhard de Chardin	54
1.2.1 Herzsinn	56
1.2.2 Evolution und Hominisation	58
1.2.3 Amorisation	62
1.3 Selbsterkenntnis, Welterkenntnis und Gotteserkenntnis	67
2. Das Herz aus phänomenologischer Sicht	
– ein interdisziplinärer Kulturvergleich	79
2.1 Neue Phänomenologie als Methode	79
2.2 Leib und Einleibung	84
2.3 Herz und Leib im interkulturellen Vergleich	88
2.4 Das Herz als Mitte und Zentrum	106
2.5 Kopf, Herz und Bauch	111

3. Das Herz aus (natur-)wissenschaftlicher Sicht	
– von Hirnforschung zu Herz-Hirn-Forschung	119
3.1 Dialogik versus Egologik	119
3.2 Das Gehirn – Neurobiologie	124
3.3 Das soziale Gehirn – Soziale Neurobiologie	138
3.4 Das Herzgehirn – Neurokardiologie	148
3.5 Wiederentdeckung des Herzens	151
4. Herzintelligenz	
– eine Institution des Herzens im Einsatz	157
4.1 Institute of HeartMath	157
4.2 Methoden zur Förderung der Herzintelligenz	159
4.3 Studien zur Herzintelligenz	161
4.4 Einsatzbereiche der Herzintelligenz-Methoden	170
4.5 Philosophische Reflexion	177
Schlusswort: Neues Denken – Herzdenken	189
Bibliografie	195
Personenregister	204

Vorwort

Die Tatsache, dass dieses Werk eine akademische Abschlussarbeit ist, entspringt vor allem der Hauptsache meiner eigenen Betroffenheit, welche die Arbeit zum Phänomen des Herzens zu einer wahrhaften Herzenssache werden ließ. Eine verkürzte Illustration prägnanter Erfahrungen, die mich im Laufe meines (Lebens-)Studiums zum Herzen geführt haben, möge die Leserin und den Leser auf die Thematik einstimmen.

Vor einigen Jahren erlebte ich im Institut für Erziehungswissenschaften eine der beklemmendsten Situationen während meines Universitätsaufenthaltes. In einem Seminar zur Theorie der Halbbildung lasen wir zunächst gemeinsam den ersten Abschnitt zu Adornos Abhandlung „Erziehung nach Auschwitz“. Als wir mit der Besprechung begannen, meldete sich ein Mitstudent und kritisierte Adorno, dass er es versäumt habe, wissenschaftstheoretisch zu begründen, warum sich das, was damals passierte, nicht wiederholen darf. Alles schwieg, und eine Eiseskälte durchzog den Raum. Regungslos und erstarrt war so manches Gesicht. Ich war sprachlos und wie gelähmt. Wenige Sekunden später wurde zur üblichen Besprechung übergegangen und die Situation kommentarlos übergangen, so als wäre nichts geschehen. Tränenübergossen sinnierte ich abends zuhause über den gesamten Seminarverlauf. Ich war maßlos entsetzt darüber, dass niemand, nicht einmal die Dozentin, zu der von dem Philosophie- und Pädagogikstudenten stolz geäußerten Kritik Stellung nahm. Warum sagte niemand etwas? Waren wir so weit gekommen, die Kenntnis des Grauens wissenschaftstheoretisch begründen zu müssen und vor allem solch eine Anforderung durch ein Stillschweigen zu akzeptieren? Am größten war

meine Erschütterung über mich selbst, über mein eigenes bedauerliches Fehlverhalten, darauf nicht adäquat reagiert zu haben. Die Halbbildung hatte sich zu Beginn des Seminars lebendig kundgetan, und groteskerweise sprachen wir ein ganzes Semester lang theoretisch über die Theorie der Halbbildung. Jahrelang beschäftigte ich mich mit der Sache, bis mir allmählich klar wurde, was eine Halbbildung bedeutete, und was die fehlende Hälfte der Bildung ausmachte, nämlich die Herzensbildung.

Die Tiefe der Kluft zwischen abstraktem Theoretisieren und konkretem Erleben und Wissen wurde mir mit weiteren zahlreichen persönlichen Erlebnissen an der Universität in unbehaglicher Weise bewusst. Die stellvertretende Aussage einer Pädagogikdozentin, dass Gefühle im akademischen Betrieb nichts verloren haben, ergänzte meine Erfahrung, dass die meisten Lehrkräfte von dem, was sie lehrten, selbst so weit entfernt waren. Ganz extrem war meine Begegnung mit einer Professorin, die in einer Konfliktsituation mit mir die Abwesenheit jeglicher sogenannten sozialen Kompetenz erwies, da sie in Entsprechung zu einer Kultur des Rechthabens und Streitens mit mir nicht in einen Dialog treten konnte, um das Problem eines Missverständnisses zu beheben. Das Unbehagliche war in jenem Moment besonders groß, denn gerade einer Lehrkraft der Sozialpädagogik traute ich mehr zu, zumindest nahm ich an, dass der Riss zwischen ihren gelehrten Worten und ihrem Handeln nicht allzu groß sein dürfte.

Mein Vertrauen zu der akademischen Welt, in die ich entflohen war, sank stetig. Mein Fernweh bzw. Heimweh äußerte sich immer stärker, während mein Weltschmerz ins Unermessliche wuchs. Das extreme Engegefühl in meiner Brust sowie das plötzliche Herzrasen und sogenannte Herzflimmern

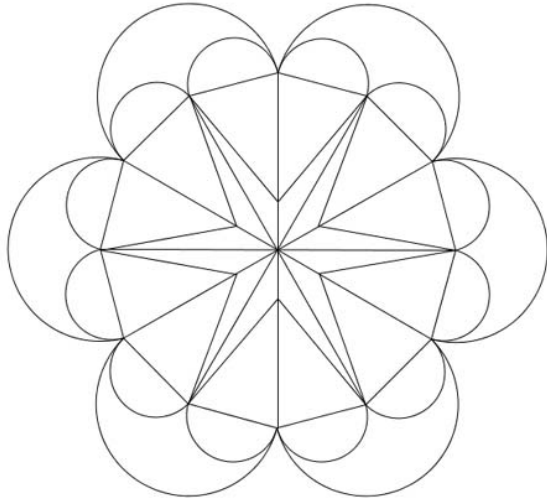
bereiteten mir schlaflose Nächte. Besorgt um mein Herz konsultierte ich eine Ärztin. Nachdem sie zunächst meinen Blutdruck und Puls gemessen und überrascht abnorme Werte verzeichnet hatte, sagte sie zu mir, dass der Grund für diese hohen Werte auf meine augenblickliche Aufregung zurückzuführen sei. Als ich ihr erzählte, dass dieser Zustand nun seit zehn Tagen ununterbrochen anhielt, meinte sie, dass das nicht sein könne und dass ich sonst längst einen Herzinfarkt erlitten haben müsste, während sie versuchte, mich zu beruhigen. Das Gespräch war für mich gelaufen, da sie gänzlich meine Aussage denunzierte. Ich verließ die Praxis und erinnerte mich an die zwei Drittel der Todesfälle aus meinem nächsten Verwandten- und Bekanntenkreis, die es mit dem Herzen zu tun hatten: Herzinfarkt, Herzfehler, Bluthochdruck usw. Der plötzliche Herztod meines damals 26jährigen Onkels wurde nachträglich mit seinem zu hohen Cholesterinspiegel begründet, während die Herzkrankheiten zweier Schulkameraden an Fehlern im Klappen- und Pumpsystem des Herzorgans ausgemacht wurden, die es galt, durch regelmäßige operative Eingriffe künstlich zu erneuern. Beide überlebten die letzte Operation nicht. Ich entschied mich dagegen, einen Kardiologen aufzusuchen und mich weder auf eine mechanistische Diagnostik noch auf eine pharmazeutische Behandlung einzulassen.

In den folgenden Tagen wurde die Regung in meiner Brust immer heftiger, mein Herz immer lauter. Es meldete sich, es hatte mir etwas zu sagen. Ich konnte nichts anderes mehr wahrnehmen, als dieses Etwas, das sich meldete, auch konnte ich in meiner Verfassung keiner alltäglichen Tätigkeit mehr nachgehen, so dass ein kompromissloser Rückzug von der Welt für mich von Nöten war. Ich entschied mich für das stille Einsamsein, damit ich hören

konnte, was sich mir mitteilen wollte. Die Einsamkeit war auch deshalb unerlässlich, da kaum jemand in der Lage war, mich und meinen Herzschmerz zu ertragen. Meine Angst war groß. Ich aß und schlief kaum. So verbrachte ich unzählige tränenreiche Tage, Nächte und Wochen, während mein ganzes Leben und das (zwischen)menschliche Desaster, das ich nun zu gut kannte, sich wie ein Film vor meinem inneren Auge abspielten. Meine Grundsatzfragen nach Liebe, Wahrheit, Freiheit sowie ‚Was ist der Sinn des Lebens?‘ und ‚Wer bin ich?‘, die mich seit meiner Kindheit beschäftigten und mich zum Studium der Philosophie bewogen hatten, begleiteten das Geschehen. Nach wie vor bebte mein Herz gewaltig, und ich weinte unaufhörlich weiter. Doch was dann plötzlich geschah, lag jenseits aller Worte, das Licht, das ich sah, durchdrang jede Sorge. Dieses Ereignis sollte mein ganzes Dasein verändern und mir die Schau eines größeren Sinnzusammenhangs gewähren, was mich zunächst gänzlich verstummen lies und die Auflösung aller Fragen zur Folge hatte. Das Wunder der Offenbarung des Herzens brachte unzählige Wunder mit sich, dass heute für mich ein Wunder ein ganz natürliches Geschehen ist.

Nach dem ca. zweijährigen heilsamen Rückzug beschloss ich wieder zurück zur Universität zu gehen und eine Herzensarbeit zu schreiben. Meine damalige segensreiche Begegnung mit den Existenzphilosophen und den Vertretern der Kritischen Theorie inspirierte mich zunächst dazu, eine Abschlussarbeit namens ‚Warum der Humanismus keiner Rechtfertigung bedarf‘ zu verfassen. Zwischenzeitlich wandelte sich der Titel zu ‚Warum die Liebe keiner Rechtfertigung bedarf‘ und schließlich zu ‚Philosophisch-wissenschaftliche Betrachtungen zum Phänomen des Herzens‘. Auf der Spur nach Herzensdenkern und -forschern fand ich erfreulicherweise die geeignete Literatur, um

einen Beitrag zu einem größeren und ganzheitlicheren Herzbegriff leisten zu können. Wie degeneriert das Wissen und wie verkommen das Verständnis vom Herzen ist, entnahm ich erneut – der einschlägigen lexikalischen Einträge entsprechend – den Gesprächen mit Menschen: Ausnahmslos jeder Mensch, dem ich neu begegnete und im gewöhnlichen Wortwechsel erzählte, dass ich an einer Studie über das Herz arbeite, fragte mich, ob ich Medizinerin sei. Umso größer wurde mein Anliegen, greifbares Wissen zur Geschichte des Herzens zusammenzutragen.



Einleitung:

Phänomen Herz und Phänomen des Herzens

Ein Begriff dient zur Bezeichnung einer Sache, eines Dings oder zur Beschreibung einer Erscheinung von etwas, das sich dem Menschen kundtut. Darüber hinaus zeigen die verwendeten Begriffe über ihre grammatische Anordnung stets ein Bezugsverhältnis – Nähe oder Ferne – zwischen dem Betrachter und dem Betrachteten an, das wiederum den Grad des Wirklichkeitsbezugs bestimmt. Das Bezugsverhältnis zu dem, worauf ein Mensch sich sprachlich bezieht, geht dem Verbalisierungsakt voran. Anhand der drei begrifflichen Bezeichnungsmöglichkeiten ‚Herz‘, ‚Phänomen Herz‘, ‚Phänomen des Herzens‘ soll im Folgenden der feine Unterschied der Beziehungsgrade von nah und fern wie auch der Ausgangspositionen (Stellung/Einstellung) reflektiert werden.

Die Definition ‚Das Herz ist ein Pumpmuskel‘ impliziert die Frage ‚Was ist das Herz?‘. Ihr geht eine vergegenständlichende und distanzierte Betrachtungsweise voraus, in der das Herz zum Objekt der Betrachtung eines Subjekts wird. Dabei ist das Herz, um das es geht, passiv und stumm. Der Ausdruck ‚Phänomen Herz‘ kennzeichnet das Herz als eine unmittelbare Äußerung eines in der Wahrnehmung des Menschen Erscheinenden. Hier tut das Herz etwas: Es erscheint, es wird konkret erlebt und erfahren. In dieser Betrachtungsweise ist der Fokus stärker auf ‚das Phänomen‘ gerichtet als auf das von sich Kunde gebende ‚Herz‘, das dennoch weitgehend stumm bleiben kann, wenn der Betrachter eine Bedeutungs- und Sinnforschung dessen im Sinne einer Wesensschau betreiben will. Die Bezeichnung ‚Phänomen des Herzens‘ enthält die ausdrücklichste Bejahung und damit die Betonung ‚des

Herzens'. Hier kommt das Herz zur Sprache: Es ‚spricht‘ zum Betrachter und vor allem durch den Betrachter. ‚Phänomen des Herzens‘ zeigt über die Erscheinung hinaus seine Wirkweise an: Es lebt, es pulsiert, es glüht, es schmerzt, es wirkt. Diese dritte Sicht erst rückt ins Betrachtungsfeld, was Mensch und Herz einander antun, was das Herz dem Menschen tut und was der Mensch dem Herzen tut. Der Plural ‚Phänomene des Herzens‘ weist auf eine Vielfalt des Phänomens des Herzens hin und verlangt eine ganzheitliche Erwägung, was bei den beiden ersten Nennungen nicht gegeben ist. Die letzte zu extrapolierende Besonderheit dieser Bezeichnungsmöglichkeit ist, dass darin das Substanzwort ‚Herz‘ und das Zeitwort ‚herzen‘ miteinander verschmelzen. Jemanden oder etwas zu ‚herzen‘ bedeutet, sich dem zart und liebevoll hinzuwenden oder zu umarmen. So wohnt dem ‚Phänomen des Herzens‘ durch das Tätigkeitswort eine intentionale Komponente inne, die das primäre Faktum der menschlichen Erfahrung einschließt. Gerade die anmutende Doppeldeutigkeit drängt dazu, eine Vollständigkeit der reflexiven Betrachtung in einem Hin und Her zwischen dem Dingwort und dem Tätigkeitswort zu beanspruchen, um einer wirklichkeitsnahen Bedeutung des betrachteten Phänomens gerecht werden zu können. Der Anspruch einer Vollständigkeit, dem man sich bei einer philosophischen Betrachtung immer nur annähern kann, der dennoch unerlässlich ist, birgt das Engagement, beide Evidenzen – des Abstrakten und des Konkreten – gleichermaßen ins Blickfeld hineinzubeziehen und den fundamentalen Bezug zwischen ‚Herz‘ und ‚herzen‘ zu beachten. Der fundamentale Bezug beispielsweise zwischen ‚Philosophie‘ und ‚philosophieren‘ ist unverkennbar, und gleichwohl gibt es auch hier die Möglichkeit, über Philosophie zu sprechen (oder zu schreiben), ohne selbst zu philosophieren.

Die vorangegangenen abwägenden Überlegungen mögen dazu dienen, auf den bereits in den verwendeten Begriffen angezeigten Grad der ‚Entfernung von‘, der ‚Nähe zu‘ oder der ‚Berührung mit‘ einer Sache und damit auf die möglichen Betrachtungs- und Herangehensweisen aufmerksam zu machen.

Diese philosophische Betrachtung handelt von dem Phänomen des Herzens aus religionsphilosophischer, phänomenologischer und naturwissenschaftlicher Sicht. Die Problemfelder, die sich im Rahmen der Besprechung zeigen, weisen zugleich die erkenntnistheoretische, ethische und ästhetische Relevanz des Herzens auf. Zu wenig ist damit getan, das Herz als nur poetisch-metaphorisch zu denken, als ein religiöses Symbol zu bezeichnen, als Element einer Kultsprache zu betrachten oder es als einen Pumpmuskel zu betiteln. Die Metapher und die Symbolsprache des Herzens zeugen nicht nur von der universellen Evidenz eines Urphänomens, sondern auch von dessen existentieller Tragweite für den Menschen. So bleibt ‚die metaphysische Frage‘¹, wie es heute um das Herz des Menschen und um den Menschen im Ganzen bestellt ist, nicht unberührt. Geist und Herz bilden bei Philosophen wie Augustinus und Pascal oder auch Buber eine für ihr Denken charakteristische Einheit. Die Thematisierung des Zusammenhangs zwischen einer brüchigen Denk- und Seinsweise und dem Phänomen des Herzens durchzieht jedes einzelne Kapitel, während die philosophische Reflexion vor dem Hintergrund der Dialogischen Philosophie, zu deren bekanntesten Vertretern Martin Buber, Franz Rosenzweig, Eugen Rosenstock-Huussy und Ferdinand Ebner gehören, vorgenom-

¹ Metaphysik ist hier ganz nach Martin Heidegger als „ein Grundgeschehen im menschlichen Dasein“ zu verstehen. „Metaphysik ist ein Fragen, in dem wir in das Ganze des Seienden hineinfragen und so fragen, daß wir selbst, die Fragenden, dabei mit in die Frage gestellt, in Frage gestellt werden.“ Heidegger 1983: 12, 13

men wird. Dabei erweisen sich die Dialogiker als Philosophen des Herzens oder diese als Dialogiker.

Im ersten Kapitel wird die Bedeutung des Herzens bei zwei christlich geprägten, herausragenden Denkern dargelegt. Mit dem Fokus auf das autobiografische Werk „Bekenntnisse“ von Aurelius Augustinus (354-420) und „Das Herz der Materie“ von Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955) wird die philosophische Relevanz des Herzens herauskristallisiert. Zur Reflexion des augustiniischen Denkens ist die hierzu von Anton Maxsein erarbeitete „philosophia cordis“ unverzichtbar. Sie bildet die Basis der in diesem Zusammenhang hervorgehobenen Gedankengänge. Für einen der bekanntesten und einflussreichsten Kirchenväter Augustinus und für den Jesuitenpater und Naturwissenschaftler Teilhard mündet das Philosophieren in Gott, und für beide ist das Herz ein Organ der Erkenntnis im Zentrum des menschlichen Seins und Denkens.

Sowohl Augustinus‘ als auch Teilhards Erfahrungsberichte zeigen die jeweiligen spezifischen Störungen ihres Zeitgeistes auf, welche sich als Probleme des Erkennens erweisen. *Discordia* (Spaltung, Herzzerrissenheit) ist die hierfür treffendste Bezeichnung, ungeachtet der eineinhalb Jahrtausende dazwischen liegenden Menschheitsgeschichte. Die Abwertung des Fleischlichen ist ein markantes Kennzeichen für die historische Zeit, in der Augustinus lebte, während die Abkehr vom Spirituellen durch materialistische Motive ein Charakteristikum der modernen Zeitgeschichte Teilhards widerspiegelt. Der grundsätzliche Konflikt äußert sich in der antagonistischen Denkweise, in der entweder der Geist über die Materie oder diese über den Geist gestellt wird. Im Kampf der Tugenden mit den Lastern werden der sterbliche Leib der unsterbli-

chen Seele, das Weib dem Manne, das Fühlen dem Denken, alle anderen Sinne dem Gesichtssinn untergeordnet. Archäologisch und genealogisch erforscht Michel Foucault das Phänomen der Macht und die herrschaftlichen Verhältnisse der 2500jährigen abendländischen Denkgeschichte. In den antiken Herrschaftsstrategien und dem unentwegten Denken in Herr-Sklave-Kategorien entlarvt er eine besondere Sorge um den „Gebrauch der Lüste“: Die Zerrissenheit zwischen den körperlichen Belangen und seelischen Begierden begreift Foucault als einen „spirituellen Kampf“².

Der ego-logische Wahn, über das Sein verfügen zu wollen, erstreckt sich von inneren Machtkämpfen, in denen der Mensch als zwiespältig erscheint, über die Kämpfe der Einzeldisziplinen untereinander, in denen jede Wissenschaft die einzige sein will, bis zu den von Obrigkeitsverhältnissen durchdrungenen Ismen, welche als Ideologiekämpfe ausarten. Nicht einmal innerhalb einer Glaubensgemeinschaft oder einer Einzeldisziplin lässt sich eine Einigung finden. Die Zerrissenheit des Menschen zeigt einen tiefen Konflikt auf: Der Mensch wird seinem Sein oder der Fülle des Seins nicht gerecht. Sämtliche Versuche der Seinsermächtigung lassen sich auf den Riss zurückführen. Weder die aristotelische Logik noch die hegelianische Dialektik vermögen diesen zu kitten. Obwohl der Verstand seit der Aufklärung das Kampffeld erobert hat, scheiden sich die Geister, was den ‚gesunden Menschenverstand‘ angeht. Die erkenntnistheoretischen Bemühungen sind allesamt nicht fähig, den Menschen als ein ganzheitliches Phänomen zu begreifen. Die Unter-

² Foucault 1986a: 116

jochung des Gefühls (aus dem Kampf des Rationalen und Irrationalen wie auch der entsprechenden Zuordnung des Männlichen und Weiblichen resultierend) ist heute das bestimmende Kriterium des wissenschaftlichen Arbeitens überhaupt. Der rationalistischen Philosophie gemäß soll das Erkennen wertfrei und frei von Emotionen sein. Dieser Anspruch schmälert nicht nur die Erkenntnisfähigkeit ungemein, sondern schließt die Nichtung jeglicher Sinn- und Wertfragen ein. Faktisch ist der ideengeschichtlichen Entwicklung des abendländischen Menschen eine Herabwürdigung des Geistes zu einem bloßen Werkzeug rationalen Denkens und in gleicher Weise eine Reduktion des Herzens zu einer bloßen Metapher irrationalen Fühlens zu entnehmen.

Im zweiten Kapitel werden die Tragweite der Herzmetaphorik und der beträchtliche Zusammenhang zwischen Herz und Leib herausgearbeitet. „Das Herz im Kulturvergleich“ lautet der Sammelband zu einer interdisziplinären und interkulturellen Studie, die Anfang der 90er Jahre von der Gesellschaft für Neue Phänomenologie initiiert und unterstützt wurde. Bevor eine fragmentarische Auswahl der Forschungsergebnisse zur Bedeutung des Herzens in der japanischen, chinesischen, indonesischen, indischen, altägyptischen und europäischen Kultur repräsentiert wird, erfolgt eine kurze Einführung in die von dem Philosophen Hermann Schmitz formulierte Methode der Neuen Phänomenologie, welche die Grundlage für die Forschungsarbeit bildet. Der schmitzsche Leibbegriff ist unerlässlich, will man sich dem Verständnis der