Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

Beratung Psychotherapie Logotherapie Rückführungstherapie Heilbehandlung Enneagramm Trauerbegleitung Tod und Angst Ängste Schuldgefühle Depressionen Schicksal Partnerschaft Sexualität Zeitenwandel Psychosomatik Herz Atemwege Immunsystem Nervensystem Nieren und Blase Magen Leber und Galle Haut Teil 1 Haut Teil 2 Krebsgeschehen Psychologische Astrologie

.

Das Herz - Symbol für Liebe und Gefühl

Herzkranke hören zu wenig auf ihr Herz

Dr. Peter Kobosil

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

Das Herz ist das Lebenszentrum des menschlichen Körpers, denn wenn das Herz nicht mehr schlägt, dann kann auch unser irdisches Leben nicht mehr aufrechterhalten werden. Als zentraler Motor pumpt es den Lebenssaft, das Blut, durch viele Kilometer miteinander verbundener Arterien, Venen und kleiner Gefäße. So befindet sich das Blut in einem ständigen Kreislauf und versorgt alle Körperteile mit Nährstoffen und Sauerstoff und entfernt die im Stoffwechsel entstehenden Abfallprodukte. Herz und Blut halten in unserem Körper alle Lebensfunktionen in Gang.

Das Herz als Seelenmitte

Es gibt noch andere Zentren in unserem Körper, doch das Herz ist das Zentrum, auch von der örtlichen Lage her gesehen. Es liegt annähernd in der Körpermitte, nur ein wenig nach links zur „Gefühlsseite" hin verschoben. Diese Seite ist besonders emotional und intuitiv ausgerichtet, entsprechend der rechten Gehirnhälfte, die musische, gefühlsbetonte, schöpferische Begabungen fördert und der die Steuerung der linken Körperseite obliegt.

Ohne diese Zusammenhänge bewusst erkannt zu haben, hat der feinfühlende Mensch die Verbundenheit des Herzens mit einem tiefer liegenden Zentrum erfasst. Das Herz hat damit eine für uns bedeutsame Symbolkraft bekommen. In unzähligen Redewendungen bringen wir diese Symbolik zum Ausdruck. Immer geht es dabei um Gefühle der Freude, der Zuneigung und des Miteinanders: In besonders frohen Augenblicken hüpft unser Herz vor Freude; fühlen wir zu einem Menschen eine innige Nähe, so schließen wir ihn in unser Herz oder wir sind ihm von Herzen zugetan; nehmen wir uns einer Sache besonders an, dann nehmen wir sie uns zu Herzen; begegnen sich zwei Liebende, so finden ihre Herzen zueinander; einen liebevollen Brief schließen wir mit „herzinnigen Grüßen".

Es ist für uns ganz selbstverständlich, dass Liebe und Herz zusammengehören. Unser natürliches Gespür lässt uns hier gar keine andere Wahl. In diesem Fall geht es aber nicht um unser

leibliches Herz, sondern wir meinen damit die mit dem Herzen verbundene Seelenmitte, aus der die Kraft der Liebe entspringt.

Die Liebe ist das Größte

Die Liebe ist wohl die Eigenschaft, über die am meisten gesprochen und geschrieben wurde, und doch kommt man damit nie zu Ende, nie weit und tief genug. Die Grenzen geben wir durch die Qualität unserer Liebe selbst vor. Aber mit dem Wachsen unserer Liebe können wir sie auch wieder ein Stück in unseren Beschreibungen wachsen lassen.

Wie wir es von dem Apostel Paulus aus seinem „Hohelied der Liebe" (1. Korintherbrief, Kapitel 13) wissen, ist die Liebe das Höchste und Wertvollste. Aber auch jeder von uns weiß das aus seinem eigenen Erleben heraus. Wie immer wir Zuneigung, Höflichkeit, Verständnis, Mitleid oder Vergebung auch auszudrücken oder auszuleben versuchen, immer bewegt uns dabei diese Kraft der Liebe und die nie endende Sehnsucht danach. Immer weiter möchte sie uns bewegen, hin zum Schönen, Edlen und Gesunden. So wie unser vergängliches körperliches Herz ist auch die Liebe ein Motor, die treibende Kraft unserer unvergänglichen Seele.

Die Liebe ist deshalb die größte Gabe, weil sie alle anderen Tugenden in sich vereinigt. Ohne Güte, Geduld, Aufrichtigkeit, Demut, Vertrauen oder Freundlichkeit lässt es sich nur schwer lieben. Man kann aber auch sagen, ohne Liebe ist alles andere nicht vollziehbar. Wie sehr das eine mit dem anderen verbunden ist, ersehen wir nicht nur aus dem Zusammenspiel körperlicher Organe und Funktionen – dieses Prinzip zeigt sich auch im gesamten Geist-Seele-Bereich.

Wirklich verstehbar ist die Liebe nur über eigenes Erleben. Erst wenn wir ernsthaft versuchen, die zahllosen Variationen der Liebe in den vielen Schritten des Alltags umzusetzen, lernen wir das Wesen der Liebe wirklich kennen und vor allem das Maß und die Qualität unserer eigenen Liebesfähigkeit.

Die vielen Gesichter der Liebe

Eine eher unscheinbare, aber doch so wohltuende Form der Liebe ist die Freundlichkeit. Sie bewirkt keine großen Taten, sie ist aber der belebende Sonnenschein im täglichen Leben. Sie erhellt und erwärmt unsere Umgebung und reflektiert ihr Licht und ihre Wärme auf uns zurück. Ein freundlicher Mensch wird auch selbst froh sein können. Und ist er es einmal nicht, so wird ihm seine Freundlichkeit sehr bald wieder dazu verhelfen. Freundlichkeiten sind die täglichen Übungen hin zu einer tieferen Liebe.

Eine Variante der Freundlichkeit im Rahmen des gesellschaftlichen Lebens ist die Höflichkeit. Liebe kann sich nicht unanständig benehmen. Auch der ungebildetste Mensch benimmt sich nicht daneben, wenn er liebevoll ist. Höflichkeiten, die besonders wohltuend wirken, bezeichnen wir als Charme. Aber nur der edle, von Liebe getragene, einfühlsame Charme ist nicht flach und hohl. Das Geheimnis von echter Freundlichkeit, von Anstand, Höflichkeit oder Charme heißt Liebe.

Am schwierigsten ist es oft, im eigenen Umfeld freundlich und höflich zu sein. In das Leben uns nahestehender Menschen haben wir tieferen Einblick und dabei zeigen sich oft auch sehr unangenehme Seiten, die uns ganz schön zu schaffen machen können. Sie zu ertragen ist nur mit besonderem Verständnis und nur mit der Kraft der Liebe möglich. Viel Geduld, auch mit uns selbst, ist dazu nötig – eine weitere Form der Liebe, die sich nach außen hin eher passiv verhält, die aber höchst innere Kraftanstrengung und Arbeit an uns selbst verlangt. Trotz höchster Aktivität vermögen wir gewisse Unzulänglichkeiten nicht oder nicht gleich zu beseitigen. Liebe muss auch tragen und leiden können, so lange, bis die Umstände für Veränderungen reif

geworden sind. In unserer schnelllebigen Zeit hören wir das Wort „Geduld" nicht sehr gern. Wir sollten aber nicht vergessen, dass wir genügend Zeit haben. Das Leben geht immer weiter, es gibt kein Ende des Wachsens und Reifens unserer geistig-seelischen Persönlichkeit, auch wenn das Körperliche ein Ende hat. Die Erfüllung in unserem Herzen kommt nicht durch eine schnelle äußere Fülle, sondern nur durch wirkliche Qualitäten, die ihre Zeit zur Formung benötigen.

Die Liebe kann nicht wachsen ohne die Demut. Wahre Demut ist eine große Eigenschaft, sofern man ihr nicht durch allzu enge Auslegung die eigentliche Kraft nimmt. Sie hat mit falscher Unterwürfigkeit nichts zu tun. Die Demut sieht die Dinge so wie sie wirklich sind und ist immer darauf bedacht, sich einem höheren wegweisenden Willen zu unterstellen. Sie übertreibt nicht, sie stellt aber auch nicht die tatsächlich vorhandenen Lichter unter den Scheffel. Sie tritt ohne viel Aufhebens zu machen zurück, wenn das Werk getan ist, oder wenn es gilt, einem anderen den Vorzug zu lassen. Sie mobilisiert aber auch über jede eigene Zaghaftigkeit hinweg den ganzen Mut, um nach vorn zu gehen und für eine edle Sache einzutreten.

Demut kann ohne Wahrhaftigkeit nicht bestehen. So erkennt sie auch die eigenen Fehler und Schwächen und weiß, wie schwer es ist, aus dieser „Haut" herauszuschlüpfen.

Verständnis für den anderen und die Bereitschaft, immer wieder zu verzeihen, sind Früchte der Demut. Ohne Vergebung und Versöhnung ist es nicht möglich, sich von alten drückenden Lasten zu befreien und neue, schöpferische Wege der Liebe zu finden.

Wenn von Liebe die Rede ist, dann ist auch das Thema der Selbstlosigkeit nicht weit. Verbreitet ist die Meinung, dass es zwar eine Tugend sei, andere zu lieben, sich selbst zu lieben aber sei Sünde. Selbstliebe ist aber nicht das Gleiche wie Selbstsucht oder Egoismus. Heißt es nicht auch in den Geboten: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst"! Wie könnten wir überhaupt lieben und den anderen wertschätzen, wenn das Fühlen unserer eigenen Werte und Qualitäten nicht erwacht ist und wenn sie nicht weiter gepflegt und genährt werden. Lieben heißt, von seinem eigenen inneren Reichtum abzugeben aber und auch die Kostbarkeiten des anderen anzunehmen – zu geben, was man hat und entgegenzunehmen, was man selbst braucht. Findet der Egoismus seine Begründung nicht gerade darin, dass die erfrischende und erfüllende Quelle der Liebe nicht ausreichend geweckt ist und lebt! Der Mangel an Liebe und Liebesfähigkeit bringt das Gefühl der Leere, der Unzufriedenheit und Enttäuschung und damit das Bedürfnis, alles an sich zu ziehen, um das Fehlende irgendwie auszugleichen und wenigstens Befriedigung zu verspüren. Wirklich selbstlos kann ein Mensch nur dann sein, wenn er schon hat, was er braucht. Erst dann kann er ohne Not zurückstehen oder von Herzen geben, was er hat. Nehmen wir also das biblische Gebot ernst und suchen wir auch nach Wegen, die das eigene Herz bereichern und erfüllen, um zu jener Liebe fähig zu werden, zu der uns die Christenlehre auffordert.

Jede Lieblosigkeit belastet das Herz

Aus Erfahrung wissen wir, dass jeder von uns seine ganz persönlichen Schwierigkeiten im Umgang mit der Liebe hat und dass sich diese schließlich doch immer wieder als Mangel an Liebesfähigkeit entpuppen. Wir wissen auch, dass es nicht genügt, über die Liebe nur zu reden und uns Gedanken darüber zu machen. Es geht in der Tat darum, Eigenschaften, die gegen die Liebe stehen, zu überwinden und die Liebesfähigkeit in den Umständen des Lebens zum Reifen und Wachsen zu bringen. Leider sind wir Menschen dazu meist nicht von vornherein und freiwillig imstande und fragen nach Krankheitsursachen erst dann, wenn entsprechende körperliche Leiden nicht mehr zu übersehen sind.

Wenn wir uns an die Redewendungen erinnern, in denen das Herz angesprochen wird, dann kann ein schwach und krank gewordenes Herz ein Signal dafür sein, dass sich die Seelenmitte in einer

gewissen Unordnung befindet und dass diese durch der Liebe entgegenstehende Wesenszüge und durch daraus resultierendes Denken und Handeln entstanden ist. Natürlich gibt es auch noch viele andere Ursachen, die zu einer Herzbelastung führen, jedoch ist in vielen Fällen eine psychische Belastung der Grund dafür.

Oft sind ständig unterdrückte Gefühle, die mit Liebe zu tun haben, der tiefere Grund dafür, dass gewisse Herzfunktionen gehemmt oder blockiert sind. Meistens jedoch sind es überstarke Gefühlsbewegungen, die das Herz aus seinem gesunden Rhythmus bringen. Aufwallungen jeder Art bringen das Herz zum Rasen. Kommt dies hin und wieder vor, so ist das weiter nicht schlimm, denn das Herz ist ein starker Muskel, der manches ausgleichen kann. Erweisen sich solche Vorgänge in unserem Leben jedoch als Folge einer sich ständig auswirkenden Charaktereigenschaft, so bewirken sie für das Herz andauernde Belastungen und mit der Zeit, vor allem in älteren Jahren, eine zunehmende und bleibende Schwächung des Herzens. Dr. Strathmeyer formuliert diesen Zusammenhang in seinen „10 Geboten zur Gesundheit" (siehe unter www.strath-tz.de den Fachaufsatz „Psychosomatik"), indem er eine sehr treffende Eigenschaft hervorhebt: „Jähzorn macht das Herz müde, drum sei weder jähzornig noch aufbrausend ...".

Viel ist schon getan, wenn ein Verhalten als krankmachend erkannt wird. Um aber zu den Wurzeln des Übels zu gelangen, muss jeder für sich noch weiter fragen: „Warum bin ich jähzornig"? Dem Jähzorn kann mangelndes Verständnis gegenüber Fehlern und Unzulänglichkeiten im menschlichen Leben zugrunde liegen, verbunden mit der Neigung zu übermäßiger Kritik, autoritärem Verhalten und Ungeduld.

Als gezielt herzbelastend erweisen sich auch alle extremen Formen ehrgeiziger Leistungsbestrebungen.

Der infarktgefährdete Mensch zeigt meist eine zwanghafte Neigung zu Aktivitäten, die das Maß einer gesunden Herausforderung weit übersteigt. Unverkennbar steht hinter dieser Art an Selbstüberforderung der Drang, stets die dominierende Rolle spielen zu wollen. Nicht immer wird dieses Streben von Erfolg begleitet, so dass sich dann noch Zustände ausgesprochener Aggressivität dazugesellen.

Hinterfragt man diese Verhaltensweisen, so bemerkt man dahinter meist den verborgenen Wunsch, nach liebevollen Zuwendungen. Die Angst vor Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Umgang und der Stolz, der Hingabe nie ohne sofortige Erwiderung ertragen kann, verhindern von vornherein die Erfüllung dieses Wunsches. Solche Menschen stehen in einer dauerhaften Herzenskrise. Sie lassen nicht zu, dass ihre Liebe geweckt wird, sie gelten eher als unnahbar, obwohl sie sich nach Nähe sehnen. So fehlt es ihnen an Lebendigkeit in ihrer Seelenmitte, und das ist vor allem der Grund, warum sie auf viele äußere Aktivitäten nicht verzichten können.

Wenn auch viele von uns nicht die geschilderten extremen Charakterschwächen haben und es deshalb auch nicht zu extremen psychosomatischen Vorgängen und körperlichen Auswirkungen kommt, so sind diese Wechselwirkungen doch immer in Bewegung und können mit der Zeit trotzdem zu erheblichen Belastungen und Störungen führen.

Herzkranke hören zu wenig auf ihr Herz

Jeder Herzkranke sollte sich aufrichtig selbst überprüfen, ob er zu wenig auf sein Herz hört und deshalb die Liebe zu kurz kommt – in vielen Fällen ist das so. Das heißt aber nicht, dass er keine Gefühle hat. Oft ist das Gegenteil der Fall, doch können die Gefühle aus verschiedenen Gründen

nicht zum Ausdruck gebracht werden. Ist es Stolz, Angst und Mangel an Mut oder Demut oder Ungeduld mit sich selbst usw.? Jeder sollte mit der Zeit selbst herausfinden, wo es ihm mangelt und es wäre ein Erfolg solcher Aufsätze, wenn sie zu einem tieferen Erkennen beitragen könnten.

Oft schaffen wir die „kleine Liebe" zu uns vertrauten Personen, womit zweifellos viel erreicht ist. Vergleichen wir unsere Liebe jedoch mit den Zielen der christlichen Liebeslehre, die uns Christen ja ein Anliegen sein sollte, und mit dem Gebot „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst", dann werden viele von uns zu dem Schluss kommen, dass sie meist in viel zu engen Grenzen denken und damit das Herz, die Liebe und die Gefühle zu einer gewissen Enge zwingen:

Wir beschränken unsere Zuneigung auf ganz bestimmte Personen, häufig nur auf die eigene Familie. Andere Menschen lassen wir nicht zu nah an uns heran oder lehnen sie von vornherein ab, weil sie uns nicht sympathisch sind; aus traditionellen Gründen wagen wir nicht, über die Grenzen unserer religiösen Konfession hinaus zu lieben; wir bewegen uns in einseitigen politischen Anschauungen und inhaltsarmen gesellschaftlichen Formen, die die Herzen nicht wirklich zueinander finden lassen. Und das alles, obwohl die meisten von uns in ihrer Sehnsucht nach Liebe, Frieden und Freiheit diese engen Grenzen übersteigen möchten.

Wenn Gefühle dieser Art nicht gelebt werden können, weil der Kopf es nicht zulässt, wird es im Inneren eng und hart. Durch große innere Enge und Härte und durch Angst vor Gefühlen, die aus dem Herzen kommen, verhärtet schließlich das Herz. Engherzigkeit verstärkt die Neigung zu Angina pectoris, das häufigste Vorstadium des Herzinfarktes. Der Körper reagiert mit Beschwerden in der Brust- und Herzgegend und letztlich mit organischer Entladung durch das Geschehen des Infarktes. So hilft sich die Natur selbst, indem sie uns zu einem anderen Verhalten auffordert. Ein krankes schmerzendes Herz zwingt uns genau das zu tun, was wir freiwillig nicht tun können oder wollen: friedvoller, bescheidener oder verständnisvoller zu werden; alles in allem, liebender zu uns selbst und zu unserem Nächsten.

Wenn davon gesprochen wurde, dass wir auf unser Herz hören sollen, so ist das auch ein Hinweis darauf, dass jeder von uns die Liebe bereits in sich trägt. Sie muss nicht erst erworben werden und kann auch nicht verloren gehen, denn sie ist eine Gabe unseres Schöpfers, die jedem Geschöpf zugrunde liegt. Es liegt aber an uns, ob diese größte aller Tugenden zum Erblühen kommt oder ob sie ungenutzt brachliegt. Wie es bei jedem einzelnen von uns mit seiner Liebe steht, das zeigen die ganz persönlichen Situationen in unserem Leben. Sollte sich daraus der Schluss ergeben, dass unsere Liebe zu gering ist, so liegen wir damit ganz sicher richtig, denn die Liebe zu vertiefen, wie immer dies im Einzelnen auch aussehen mag, das ist der eigentliche Sinn unseres Erdenlebens.

Verwendete Literatur:

Dethlefsen T. und Dahlke R.: Krankheit als Weg, Bertelsmann-Verlag München 1988

Guardini R.: Tugenden (Meditationen über Gestalten sittlichen Lebens), Werkbund-Verlag Würzburg 1963

Dieser Artikel wurde bereits 11398 mal angesehen.