

Mein Herz bestimmt mein Leben

Kurze Vorbemerkungen: Vor mehr als 20 Jahren begann ich mich mit dem Thema „Mann“ in unserer Kultur zu beschäftigen und so entstanden Sichtweisen und Fragen, die hier in diesem Text kurz anklingen. Wenn Du Fragen hast, frag: sound@ole-bildermensch.de

Kurz vor Weihnachten begann es, oft zur Geisterstunde: Mein Herz spielte verrückt, Blutdruck um die 180 mm Quecksilbersäule ...

„In Ihrem Alter ist das normal“, beruhigte mich ein Notarzt, er schaffte es tatsächlich. Auch Freunde und Bekannte in meinem Alter bestätigten das. Nun, eine Stimme in mir widersprach leidenschaftlich und ausdrücklich. Ich ging zu meinem Hausarzt, einem Anthroposophen. Er maß meinen Blutdruck und meinte: „Es scheint so, als hättest Du keinen hohen Blutdruck, sondern Dein Herz sendet bei jedem Schlag starke Impulse. Es will noch etwas.“ Nun tauchten neue Gedanken auf. Zum einen die Erkenntnis, dass diese „Krankheit“ meine ist und kein Arzt sie mit Irgendwas wieder verschwinden lassen kann.

Zum anderen die Frage: „Was lebe ich nicht?“ Was habe ich in den letzten Jahren nicht gelebt? Was will in die Welt, aus dem Schattendasein ins Licht? Schließlich hatte ich meinen Ingenieur vor 25 Jahren an den Nagel gehängt und hatte begonnen, meinen Weg zu gehen. Interessante Frage: Was ist denn wirklich „meins“?

Und dann tauchte diese Erkenntnis auf: Mein Herz ist krank und bestimmt von nun an mein Leben. Kurze Zeit später veränderte sich der Blickwinkel: Wie geil ist das denn? Mein HERZ bestimmt mein Leben, nicht mein Leistungswille, mein Erfolgsstreben, mein kreativer Geist. Nein! Mein Herz. Das Herz als Organ der Liebe. Mein Herz, die Liebe bestimmt in Zukunft mein Leben. Geht es aus spiritueller Sicht im Leben nicht sowieso um die Liebe, die unbändige, überall wirksame göttliche Kraft, die Liebe zu allen Geschöpfen – also auch zu mir. Ich darf, ich muss mich wichtig nehmen, meine Grenzen erkennen, wahr-nehmen. Jahrzehnte hatte ich mich um Großmutter, Mutter, Geliebte und Kinder gekümmert, als Enkel, Sohn, Vater und als Sozialpädagoge. Nun, nicht ganz so einseitig, wie es sich jetzt liest und doch war es durchaus schief. Die Kriegs- und Nachkriegszeit lässt an dieser Stelle grüßen. Mein Großvater liegt in russischer Erde.

Und noch etwas wirkte: Ich wuchs mit einem großen NEIN über meinem Leben auf. Meine Mutter, mein Vater, Lehrer, das System, alle bestimmten, was ich zu tun und zu lassen hatte. Mit durchaus gewaltvollen Signalen. Doch ich fand meinen Weg, wie ein Bach, der sich durch sein Bett schlängelt. Schon als Säugling hatte ich erfahren: „Das, was ich will, interessiert hier niemanden!“ Generationen wuchsen mit einem Erziehungsstil auf, den die Nazis entwickelt hatten: „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer. Ein Säugling wird nur alle vier Stunden gestillt, nachts bekommt er oder sie nichts. Zitat: „Und nun, deutsche Mutter, werde hart!“ Und sie wurden hart, erzogen im Mutter-Hilfswerk, durch Ärzte etc. In meinem Inneren beschloss ich schon damals: „Ihr bekommt mich nicht klein!“, und beschloss einfach zu überleben. Doch Großwerden war auch nicht erwünscht.

Und nun bekomme ich diese Botschaft: „Mein Herz bestimmt mein Leben.“ Oder anders formuliert: „Die Liebe zu mir selbst, die Liebe zur Schöpfung bestimmt mein Leben.“ Ein wahrhaft revolutionärer Gedanke.

„Durch die Wunden zum Licht.“ War eine andere Botschaft, die mich schon einige Jahre begleitete. Es war die Botschaft, die ich aus meiner Initiation 2001 auf dem Hesselberg mitgenommen hatte. So hatte ich die Botschaft von Jesus am Kreuz verstanden. Das Leben oder die göttliche Schöpfung, die göttliche Liebe führte mich ab diesem Zeitpunkt, immer wieder durch meine Wunden weiter. Möglicherweise wurde alles für mich auch nur bewusster wahrnehmbar. Eine Heilpraktikerin z.B. half mir in dieser Zeit

meiner Herz-Zeichen, einen tiefen Schmerz, Schuldgefühle meiner Großmutter gegenüber loszuwerden und damit auch den hohen Blutdruck. Auch andere gespeicherte Emotionen löste sie, z.B. „vergebliche Mühe“ oder „Horror und Entsetzen“. Und so durfte ich immer wieder lernen, auf mein Herz zu hören, meine Leistungsgrenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Wenn ich wieder mal 12 – 14 Stunden durchgearbeitet hatte als alleinerziehender, selbstständiger Künstler folgte konsequent eine unruhige Nacht. Die Sorgen und Fragen dieser Umbruchs- und Transformationszeit trugen ihren Teil dazu bei.

Und das LEBEN führt mich weiter durch die Wunden zum Licht, durch eine allgegenwärtige Angst, mich selbst zu leben, das zu leben, was mir Gott in die Wiege gelegt hatte: zum einen den Künstler und zum anderen auch den MANN, meine männlichen Impulse, meine Sexualität. Und Sexualität in dieser zivilisierten, geldorientierten Welt ist wohl das Feld mit den schlimmsten Verwüstungen in Frauen und Männern. Missbrauchte Frauen erheben ihre Stimmen, und Täter sind dann oft „Die Männer“. Diesen Generalverdacht habe ich als Sozialpädagogin immer wieder spüren können. „Bring mir bloß keine Kind nach Hause!“, war der Satz meiner Mutter, mit dem ich groß wurde und das seltsame Gefühl, dass Sexualität etwas Schlechtes ist. Doch auch Männer haben Missbrauch erlebt, körperliche Gewalt gehört zum Alltag des Erwachsenwerdens für viele Jungen und junge Männer. Auch ich bin einer von ihnen. Was macht das mit den Heranwachsenden, wie viel positive Begleitung, wertschätzende Anteilnahme erfuhren sie? Wieviel „Homophobie“ nährt sich aus diesen Gewalterfahrungen?

Vor vielen Millionen Jahren hatte sich das LEBEN entschieden, die sexuelle Fortpflanzung als den Weg der Weiterentwicklung zu nutzen. Er enthält verschiedene Risiken, doch auch viele Vorteile. Sexualität ist auch ein Ausdruck von Lebensfreude und Sinnlichkeit. Erotik kann sich in der Schönheit der Welt ausdrücken.

In meinem Herzen, in meinem Körper sind die Erfahrungen der Grenzverletzungen und der Gewalt gespeichert, meine Zellen wissen es noch. „Mein Herz bestimmt mein Leben“, bedeutet auch, meine Verletzlichkeit wahrzunehmen, sie zu zeigen, auch selbst zu verstehen, dass ich verletzlich bin, zerbrechlich. Welcher Erziehungsaufwand ist notwendig, um aus kleinen, sensiblen, neugierigen Buben Menschen zu schaffen, die ihre Verbindung zu sich selbst, zu ihrer Göttlichkeit, zur Schöpfung verloren haben, die bereit sind, ihren Körper aufs Kriegsfeld zu tragen? Auch die Arbeits- und Wirtschaftswelt ist oft so ein Kriegsfeld.

Im Sinne meines Herzens zu leben bedeutet auch: mit Gott ringen, um meinen Lebensplan umzusetzen. Gott, er, sie, es liebt uns, wie wir sind und wir selbst dürfen Gott auf die Erde holen. Seitdem ich mich auf den Weg gemacht habe, den vorbestimmten Weg als Ingenieur an den Nagel hängte, bekomme ich immer wieder diese göttliche Unterstützung, z.B. durch Auftragswerke, Bildkäufe oder auch die Geburt eines ungeplanten Kindes. Es riss mein Leben aus seinen Bahnen, ließ mich dermaßen an meine Grenzen kommen, brachte mich auf Grundeis und mir damit ein großes und weites, neues Erfahrungsfeld und wieder ein gutes Stück zu mir selbst.

„Mein Herz bestimmt mein Leben“ bedeutet auch, meine Lebensfreude auszudrücken, meine Stärken zu leben, mich voll Freude ins Licht zu stellen, als alter Mann meinen Reisekoffer auszupacken und den Jüngeren vom Leben zu erzählen.

Wie sähe die Welt aus, wenn alte Männer auf ihr Herz hören würden, alte Männer und alte Frauen, ihre Wunden und Verletzlichkeiten wahrnehmen würden? Wenn sie nicht einfach zum Arzt gehen und Medikamente nehmen würden, um weiter funktionieren zu können, sondern ihr Herz fragen: Was möchtest Du? Welche Botschaft hast Du für mich? Es wäre ein guter Schritt auf einem Weg zum Großen Frieden. Und der Große Frieden entsteht aus vielen kleinen Friedensschlüssen, aus vielen kleinen persönlichen Entscheidungen, im Frieden leben zu wollen.

Das Herz wird in unserer materiell orientierten Welt oft als „Pumpe“ betrachtet, so wie der ganze Mensch als Maschinensystem betrachtet wird. Wenn etwas nicht mehr „funktioniert“, hat die Medizin Ersatzteile, Schmiermittel etc., um es wieder zum Laufen zu bringen. Doch unser Herz hat 40.000 Neuronen und sendet beständig Signale ans Hirn, viel mehr als anders herum. Es bestimmt auf seine Art unsere Wahrnehmung und unser Sein. Sein Magnetfeld soll 6.000 mal größer sein als das Magnetfeld des Hirns.

Was wissen wir wirklich über das göttliche Geheimnis des Lebens? Wir dürfen und müssen uns entscheiden, es zu bewahren. Das Herz ist der Sitz der Liebe ...

Mai 2022, Frank-Ole Haake – www.ole-bildermensch.de