

## **Das Herz als Organ der Seele**

***Vortrag von Edelgard Vietor am 4. Juni 2004  
im Tobias-Verein Köln***

Wir wissen heute viel vom Herzen, auch als Laien. Trotzdem bleibt es ein Organ voller Wunder und Geheimnisse. Es gehört zu den inneren Organen unseres Leibes, die wir nicht von außen sehen können; es lebt im Verborgenen. Aber wir können es als einziges spüren, auch ohne dass es krank wird und schmerzt: wir fühlen den Herzschlag. – Neulich fuhr eine Mutter mit ihrem etwa 4-jährigen Töchterchen auf Fahrrädern an mir vorbei, das Kind auf einem eigenen kleinen Rad. Plötzlich blieb es stehen, fasste sich an die Brust und sagte ganz erstaunt: „Hier klopft es.“ Das war wohl ein erstes Bewusstwerden seines Herzschlags.

Dieser Herzschlag begleitet uns das ganze Leben, von der Geburt bis zum Tode. Unermüdlich, ohne Pause, klopft das Herz. Setzt es aus, dann sterben wir. Diese enorme Lebensleistung müssen wir uns immer wieder bewusst machen.

Wenn wir das Herz genauer betrachten, erfahren wir, dass es schon vor der Geburt zu schlagen beginnt. 15 Tage nach der Zeugung bilden sich um den beginnenden Embryo kleine Blutinseln, die sich nach 2 Tagen durch Blutbahnen verbinden. Das Blut fängt an zu strömen. Alles Flüssige bewegt sich in Schwingungen und Schleifen, wie wir das bei jedem mäandrierenden Bach sehen können. So verlaufen auch die Blutbahnen in Krümmungen, die sich bis zum 21. Tag des Embryos zu einer Herzanlage konzentrieren. – Wir kennen auch, dass alles Fließende sich in Wellen bewegt: fließt Regenwasser in einem Rinnsal eine glatte Straße hinunter, ist das kein gleichmäßiger Strom, sondern das Wasser kommt wellenartig, in kleinen Schüben. Es pulsiert. So pulsiert auch das Blut in den ersten Blutbahnen und überträgt es der Herzanlage. Diese beginnt zu schlagen, am 22. Tag. Das entsteht mit seinem Pulsen aus dem Blut heraus. Das Blut ist zuerst da und bildet das Herz. Muskeln und Nerven gibt es noch nicht; das Blut bewegt sich aus sich selber, aus seiner Lebenskraft. – Jetzt entsteht in dem Embryo eine Vertiefung, in die sich die Herzanlage hineinsenkt. Das Herz verinnerlicht sich und wird ein Ausdruck der sich inkarnierenden Seele. Sie beginnt, sich ihren Leib zu bilden.

Das Herz schlägt aus dem Anstoß des pulsierenden Blutes. Dieser Prozess setzt sich das ganze Leben hindurch fort. Dazu könnte im Widerspruch stehen, dass das Herz sich seinen eigenen „Schrittmacher“ gestaltet, einen Nervenknäuel, der den Impuls gibt. Es ist der so genannte Sinusknoten. Er sitzt an der oberen Hohlvene, wo diese in das Herz einmündet. Das aus dem Körper zurückströmende Blut wird hier wahrgenommen: wie stark ist es verbraucht, wie schnell muss es erneuert werden? Diese Wahrnehmung wird an das Herz weitergegeben. Der Sinusknoten ist das Wahrnehmungsorgan für die Beschaffenheit des Blutes. Bei Anstrengung braucht der Körper mehr Sauerstoff, der Puls beschleunigt sich, der Herzschlag wird schneller.

Nicht nur auf körperliche Aktivität reagiert das Herz, sondern auch auf seelische. Wir kennen es gut, wie das Herz klopft vor einer Prüfung, wenn wir in Spannung sind; oder wie es stockt bei einem tiefen Schreck. Es reagiert unmittelbar bei seelischer Erregung, es nimmt die Seele wahr. Das Herz ist das Organ, zu dem die Seele die stärkste Verbindung hat. Die Sprache „weiß“ das und drückt es in vielen Redewendungen aus, wie z.B. „ein Herz und eine Seele“, „warm- oder kaltherzig“, „offen- oder hartherzig“, „herzlos“, „sich ein Herz fassen“, „ins Herz schließen“, „sein Herz ausschütten“, „jemandem sein Herz schenken“, „ein zerbrochenes Herz“, „es fällt ein Stein vom Herzen“ – und vieles mehr. Es fällt auf, dass immer wieder Polaritäten ausgedrückt werden: das leichte und das schwere Herz. Die Seele lebt nach zwei Richtungen hin, und begegnet im Herzen auch Polaritäten bis in die Funktionen hinein. Sie findet sich im Herzen.

So ist das Herz geteilt in eine rechte und eine linke Seite. Die rechte Seite nimmt das verbrauchte Blut aus dem Körper auf und leitet es weiter in die Lunge. Die linke Seite gibt das frische Blut aus der Lunge wieder in den Körper. Die rechte Seite ist mehr die Nehmende, die linke die aktiv Gebende. Das Hereinströmen ist passiver, das Blut in den Venen fließt träger als in den Arterien, in die es mit impulsiver Kraft gestoßen wird. Die linke Seite ist also die aktive – das Herz ist ein „Linkshänder“. – In dieser Polarität von passiv und aktiv, von Nehmen und Geben, lebt auch die Seele. Wir hören z.B. zu, was ein Mensch sagt und nehmen es auf. Dann antworten wir aus dem, was wir selber zu sagen haben.

Diese Polarität kann noch deutlicher werden. Auch am Herzen sehen wir, dass die beiden Seiten unterteilt sind in Vorhof und Kammer; es hat also vier Räume. Beide Vorhöfe nehmen das Blut auf, aus dem Körper oder aus der Lunge, und sammeln es. Die Klappen zu den Kammern sind geschlossen und öffnen sich erst, wenn die Vorhöfe gefüllt sind. Das Blut kann in die Kammern strömen. Die Klappen schließen sich, so dass es nicht zurückfließen kann. Dann gibt es weitere Klappen an den Arterien, die verhindern, dass das Blut ausströmt, bevor die Kammern gefüllt sind. Diese vier Klappen öffnen und schließen sich also und ermöglichen das Aufnehmen und Abgeben. – Die Seele kann sich ganz öffnen, wenn sie etwas aufnimmt; sie kann offen sein für die Welt, für ihre Umgebung, für Leiden und Freuden anderer Menschen. Dann muss sie sich aber wieder zurückziehen und sich in sich abschließen, um in innerer Besinnung neue Kraft zu sammeln. Ist sie zu verschlossen, verliert sie den Kontakt zur Welt. Sie kann sich wieder öffnen, um aus ihrem Inneren zu geben.

Wir öffnen uns mit allen Sinneswahrnehmungen. Sie sind ist der Sinnespol des Menschen. Im Herzen konzentriert er sich im Sinusknoten, der das Blut wahrnimmt. Dem steht gegenüber der Willenspol, wo wir selber etwas wollen. Da sind wir nicht mehr verschlossen, sondern können aus der inneren Kraft etwas tun. Das ist der Herzmuskel – das ganze Herz ist ja Muskelgewebe –, der sich zusammenzieht, damit das Blut herausgedrängt wird. Die beiden polaren Seiten des Menschen: Nerven-Sinnespol und Wille, begegnen sich im Herzen und bilden ein Ganzes. Man könnte sagen: das Herz steht in der Mitte zwischen beiden, indem es sie in ein Gleichge-

wicht bringt. Die Seele lebt in den Polaritäten von Wahrnehmen, Denken auf der einen Seite und Willensimpulsen auf der anderen Seite. Die Mitte zwischen Denken und Wollen ist das Fühlen, das sich auch nach beiden Seiten ausrichten kann. So kann man das Herz als Organ des Fühlens ansprechen.

Die Polarität zwischen Innen und Außen findet einen weiteren Ausdruck. Es gibt zwei Blutkreisläufe: der eine geht vom Herzen in den Körper und versorgt diesen mit Blut. Das verbrauchte Blut fließt dann zum Herzen zurück. Das Blut kreist innerhalb des Leibes, mit dem Herzen als Zentrum. – Der andere ist der Lungenkreislauf. Da findet der Austausch des Blutes mit der Atemluft statt, es nimmt mit der eingeatmeten Luft ein Stück Außenwelt auf. – Man könnte so von einem inneren und einem äußeren Kreislauf sprechen, die sich im Herzen begegnen. – Die Seele lebt in sich, bewegt sich in ihrem Inneren, hat ihre eigenen Fragen und Probleme. Sie würde sich aber bald erschöpfen, wenn sie nicht von außen neue Anregungen bekäme und der Umwelt nicht auch etwas aus sich geben könnte. Würde sie sich aber nur nach außen wenden, müsste sie sich verlieren.

Das gesunde Herz bringt alle Polaritäten in ein Gleichgewicht. In einem gleichmäßigen Rhythmus wechseln beide Seiten. Auf die eine Einseitigkeit folgt sofort die andere. Dadurch entsteht kein Übergewicht und der Mensch bleibt gesund. Diesen Ausgleich schafft die Seele nicht ohne weiteres, denn sie muss ihn bewusst herbeiführen. Was das Herz, für uns unbewusst, aus sich selber vollbringt, das muss unsere Seele erst lernen. Das Herz kann da unser Vorbild sein. Es lebt uns den Rhythmus von Spannung und Entspannung vor. – Den Ausgleich schaffen heißt aber, dass beide Seiten gelebt werden. Sie dürfen sich nicht vermischen. Würde das Blut der beiden Herzseiten nicht getrennt bleiben, würde der Mensch krank. Sind die Herzklappen beschädigt, können Diastole und Systole, Ausdehnung und Zusammenziehung nicht mehr erfolgen. Nur im Wechsel der Polaritäten ist das Herz gesund. – Das heißt für die Seele, dass es keine Angleichung im Sinne von Gleichgültigkeit, Lauheit geben darf. Die verschiedenen entgegengesetzten Qualitäten der Seele dürfen nicht einfach vermischt werden, um die Mitte zu finden. Unterdrücken wir einen Wutausbruch, staut sich etwas in uns und bedrängt uns. Wir halten einen Impuls fest und „beherrschen“ uns, d.h. wir vermischen ihn mit Formkraft. Geschieht das zu oft, staut sich auch unser Blut, der Blutdruck steigt. – Lassen wir dagegen unserer Wut freien Lauf, verlieren wir uns, wir „verbluten“. Wo ist das rechte Maß? Das Herz lebt seinen Rhythmus: Blut sammeln und impulsiv wieder geben. Für die Seele könnte es eine Übung sein, das, was sich an Gefühlen gesammelt hat, herauszulassen, aber schon im Bewusstsein zu haben, dass sie den anderen Pol folgen lässt. Das Gegenteil von Wut kann das Bedürfnis sein, sich abzuschirmen und Aufregungen nicht an sich herankommen zu lassen; Die Seele kann in sich ruhen bleiben. Würde das allein in uns wirken, könnten wir in der Welt nichts verändern. Versuchen wir aber, einem Gefühlsausbruch eine Besinnungspause folgen zu lassen, wird unser Inneres ruhiger und es erwacht die Möglichkeit zu liebevollen Taten. Kann die Seele zu einem rhythmischen

schen Wechsel ihrer Kräfte kommen, werden die Einseitigkeiten in ihren Extremen gemildert.

Da, wo die Seele den Rhythmus nicht schafft, wirkt sie störend auf das Herz. Es reagiert unmittelbar auf unser Verhalten. Es nimmt unsere Seele wahr. Herz und Seele bilden eine Einheit.

Jetzt möchte ich noch eine Polarität im Herzen anschauen, die das Her-einwirken eines höheren Prinzips ermöglicht: das Blut ist in die Herzkammer eingeströmt, die Klappen vom Vorhof haben sich geschlossen, die der Arterien sind noch geschlossen. Für einen Augenblick kommt das Blut zum Stillstand. Was es sonst im ganzen Körper nicht darf: stehen bleiben, das geschieht bei jedem Herzschlag für  $\frac{1}{10}$  Sekunde. Bewegung des Blutes ist Leben, stillstand ist Tod. Das Blut im Herzen berührt den Tod. Todesprozesse öffnen immer für neue Einschlüge, in allen seelischen Nullpunkten; im Schicksal, wo etwas zu Ende geht, so auch bis in das physische Blut. Es muss sich jetzt umwenden. Von oben aus dem Vorhof ist es in die Kammer hereingeströmt, bis nach unten in die Herzspitze hinein, in die Schwere. Die Arterien befinden sich auch an der oberen Seite des Herzens, d.h. dass das Blut aus der Herzspitze aufsteigen muss. Es muss seine Richtung ändern und sich erheben, in die Leichte steigen. Da befreit es sich aus der Schwere. Es wird durchpulst von neuen Lebenskräften, von Ätherkräften. Damit erneuert es sich von innen heraus. Von außen wird es erfrischt durch die Atemluft, von innen belebt es sich selber. Aus dem Tod ersteht es zu neuem Leben, es aufersteht. Diesen Vorgang bezeichnet Rudolf Steiner als den Augenblick, wo das Ich des Menschen eingreift. Es gibt den geistigen Impuls zum Herzschlag. Mit der ersten Herzanlage im Embryo beginnt das Ich, sich zu inkarnieren. Bei jedem Herzschlag erneuert es seinen Lebensimpuls.

Das Ich gibt der Seele den geistigen Einschlag. Was die Seele erlebt, geht über in das pulsierende Blut und damit in das Herz. Das göttlich-geistige im Herzen ist das Höchste, was der Mensch finden kann.

Aus der Fülle der Dichtung über das Herz möchte ich noch einiges anfügen. Im alten Russland wurde das „Herzensgebet“ gepflegt. Um es zu erreichen, gab es Anweisungen: „Achte auf warme Gefühle, welche in deinem Herzen aufleben... Alles, was das Herz bewegt und erwärmt, ist für das innere Leben fördernd, denn geistiges Leben beruht in der inneren Herzens-Regsamkeit... Nicht nachlassen, bis das Gebet sich selbsttätig im Herzen bewegt... Die Inhalte des Gebetes mit warmem Herzen begleiten und wie deine eigenen hervorbringen... Wer so betet, betet im Herzen ohne Worte, denn Gott ist ein Gott des Herzens.“ – Das Herz als Seele erlebt Gott.

Das spricht auch Novalis in seinem Fragment an: „Das Herz ist gleichsam das religiöse Organ. Vielleicht ist das höhere Erzeugnis des produktiven Herzens – nichts anderes als der Himmel. – Indem das Herz, abgezogen von allen einzelnen wirklichen Gegenständen – sich selbst empfindet, sich selbst zu einem idealischen Gegenstande macht, entsteht Religion...“

Jean Paul schreibt: „Nicht unser Hirn, sondern unser Herz denkt den größten Gedanken. Unser Herz aber, oder unsere Seele, oder der Kern unserer Persönlichkeit ist ein Funken aus dem Lebenslichtmeer Gottes.“

Nelly Sachs erlebt dieses Geheimnis neu:

„O du weinendes Herz der Welt!  
 zwispältig Samenkorn  
 aus Leben und Tod.  
 Von dir wollte Gott gefunden werden  
 Keimblatt der Liebe.

...

O du weinendes Herz der Welt!  
 Auch du wirst auffahren  
 wenn die Zeit erfüllt ist.  
 Denn nicht häuslich darf die Sehnsucht bleiben  
 die brückenbauende  
 von Stern zu Stern!“

Hilde Domin bringt ganz neue Bilder:

„Katalog

Das Herz eine Schnecke  
 mit einem Haus  
 zieht die Hörner ein.

Das Herz ein Igel.

Das Herz eine Eule  
 bei Licht  
 mit den Augen klappernd.

Zugvogel Klimawechsler Herz.

Das Herz eine Kugel  
 gestoßen  
 einen Zentimeter rollend.

Sandkorn Herz.

Das Herz der große  
 Werfer  
 aller Kugeln.“