
KÖRPERTEIL – METAPHER – LEIBESINSEL

Eine Orientierungshilfe durch den Irrgarten des Herzens – Teil I

Im vergangenen Jahr musste aufgrund der Covid-19-Pandemie ein Fortbildungstermin zwischen den Verantwortlichen und mir mehrmals neu ausgehandelt werden. Einmal schlug mir die Organisatorin einen Ort und einen Zeitpunkt vor mit den Worten, »wenn das für dich vom Herzen her passt«. Diese Formulierung irritierte mich. Die Rede vom Herzen empfand ich an dieser Stelle als phrasenhafte Floskel. Oder hatte die Schreiberin den Satz gar nicht als Phrase verstanden? Wie dann?

Text: Annette Blühdorn

Was genau ist hier mit »Herz« gemeint? Offensichtlich nicht das für den Blutkreislauf verantwortliche Zentralorgan. Natürlich sind mir die vielen Wendungen bekannt, die vom Herzen im übertragenen Sinn reden: sich etwas zu Herzen nehmen, das Herz am rechten Fleck haben, seinem Herzen Luft machen und so weiter; es gibt unzählige davon. Aber ich frage mich: Gibt es dieses Herz jenseits des in uns pulsierenden Herzorgans? Wo ist es? Welche Qualitäten hat es? Wie sieht unser Zugang zu diesem Herzen aus? Was wissen wir eigentlich darüber? Auch im Yoga gilt das nicht-physische Herz als wichtige Schaltstelle für den wahrhaftigen Zugang zum eigenen Selbst und das Wissen davon gilt als unzweifelhafte Selbstverständlichkeit. Tatsächlich lesen wir jedoch weder in den Yoga-Sütren noch in der Hatha-Yoga Pradīpikā, also den Texten, auf die sich der Yoga – auch der moderne Yoga – wesentlich bezieht, wirklich erhellende Erklärungen dazu. Woher also stammt sowohl hier als auch jenseits des Yoga das vermeintlich sichere Wissen über das nicht-physische Herz?

Dieser zunächst überschaubar erscheinenden Frage wollte ich nachgehen, um meine eigene Irritation aufzulösen und Klarheit zu schaffen. Denn gerade in einer Zeit, in der Teile der Yoga-Szene in sonderbarer Weise ins Esoterische driften oder sogar mit Verschwörungstheorien liebäugeln, ist es wichtig, auf sicherem Grund nachweisbarer Erkenntnisse zu stehen. Bei der intensiveren Beschäftigung mit dem Thema bin ich allerdings in ein immer verzweigter werdendes Gelände des Halbwissens und der wissenschaftlichen Forschung eingedrungen und stand bald vor einem fast unüberschaubaren Themenfeld. Nur einen kleinen Ausschnitt dieses Bereichs habe ich bisher kennen gelernt, einen noch kleineren kann ich hier vorstellen. Dabei werde ich zunächst eingehen auf die in der Yoga-Szene häufig unreflektiert reproduzierten Vorstellungen vom nicht-physischen Herzen, die so tun, als sei vollkommen klar, worum es geht. Wesentlich zurückhaltender gibt sich die

wissenschaftliche Forschung zur Herzmethaphorik, die bekennt, »daß es keine all-gemeingültige Vorstellung vom Herzen gibt, die dieses als Phänomen restlos erklären könnte«¹. Als Schlüssel zum besseren Verständnis des nicht-physischen Herzens hat sich innerhalb dieser Forschung das Konzept des Leibes und der Leibesinseln etabliert, das ich in einem zweiten Schritt erläutern werde. Die sogenannte »Leibesinsel Herz«, die dem metaphorischen, hier nicht-physisch genannten Herzen entspricht, werde ich dabei besonders hervorheben. Der Text schließt mit einem Ausblick auf die vielversprechenden Möglichkeiten, die eine Wiederentdeckung des Leibes sowie eine Verbindung des Leibkonzeptes mit dem Bereich des Yoga nach sich ziehen könnten.

Gängige Vorstellungen vom Herzen im modernen Yoga – und Gegenwürfe

Im Umfeld des populären, modernen Yoga wird immer wieder das Herz als ein Tor zur inneren Wahrheit und zum eigenen Selbst beschrieben. Florian Palzinsky beispielsweise formuliert in der Zeitschrift »Yoga aktuell« »Herzensgedanken«², in denen er »drei heilsame und spirituelle Zugänge« zum Herzen vorstellt, das seiner Meinung nach unter anderem »Ichbewusstsein und Liebe« sowie »höheres Bewusstsein« repräsentiert. Trotz seiner Bezugnahme auf viele Quellen bleibt seine Darstellung äußerst vage und hat abschließend nicht mehr zu bieten als das vielzitierte, einfache Geheimnis, das der Fuchs an den Kleinen Prinzen weitergibt. Ähnlich unbestimmt appelliert Doris Iding an ihre LeserInnen: »Hör auf dein Herz«³ und ergänzt an anderer Stelle unter dem Titel »Folge deinem Herzen«: »Natürlich braucht es ein bisschen Mut, dem eigenen Herzen zu folgen... Aber... wenn wir den Weg aus der Liebe heraus gehen, dann brauchen wir keine Angst zu haben, dass uns etwas passiert. Hab Mut! ... Spring in die Mitte deines Herzens. Bade in ihm und lebe aus ihm heraus.«⁴ Auch hier wird wenig Konkretes ausgesagt, was dazu beitragen könnte, die Vorschläge der Autorin umzusetzen. Die genannten Texte

bleiben nebelhaft und kryptisch, suggerieren gleichzeitig aber, Zugang zum nicht-physischen Herzen zu bekommen sei ganz einfach – »spring in die Mitte deines Herzens«. Um diese Herangehensweise etwas genauer darzustellen, möchte ich auf das Buch »Yoga der Verbundenheit. Die Kraft des Herzens wahrnehmen und entfalten« der bekannten Autorin und Yoga-Lehrerin Anna Trökes eingehen.⁵ Denn es ist wichtig zu wissen, worüber man hinauskommen muss, wenn man das Konzept des nicht-physischen Herzens wirklich erfassen will. Insofern dient die Darstellung auch als Ausgangspunkt für weiterführende Überlegungen.

Yoga ist, so erklärt Trökes, ein Weg der Verbundenheit und der Selbsterforschung, »ein Weg des Spürens und des Sich-Einlassens – und damit immer ein Weg des Herzens«⁵ und nicht des Verstandes. Zur genaueren Differenzierung geht Trökes von drei Sphären des Herzens aus, betont allerdings, dass diese sich vollständig durchdringen. Bei der Darstellung des physischen Herzens bezieht sie sich, jenseits der Beschreibung der rein anatomischen Herzfunktionen, auf die Erkenntnisse des US-amerikanischen HeartMath Instituts, im deutschsprachigen Raum auch Herzintelligenz-Methode genannt. Die wesentlichen Annahmen von HeartMath sind, dass mehr Nerven vom Herzen zum Gehirn führten als umgekehrt und das Herz daher ein vom Gehirn unabhängiges Denkorgan sei. Das Herz verfüge zudem über ein extrem starkes elektromagnetisches Feld, das so genannte Herzfeld, das körpereigene Abläufe beeinflusse und in Kommunikation treten könne mit den Herzfeldern anderer Menschen. Die Forschung von HeartMath zielt darauf ab, es Menschen zu ermöglichen, durch Zugriff auf diese beiden Eigenschaften des Herzens die Herzfrequenz zu beeinflussen. So sollen sie negative Emotionen kontrollieren und Stress reduzieren lernen.^{6,7} Trökes dagegen möchte mit ihrem Verweis auf die Ergebnisse von HeartMath das physische Herz als einen Gefühls- und Denkort etablieren, dasselbe

Ziel verfolgt Doris Iding von »Yoga aktuell« in einem Interview mit dem Herzchirurgen Reinhard Friedl.⁸ Diese Sichtweise wird jedoch durch die wissenschaftliche Forschung zum nicht-physischen Herzen bestritten.^{9,10} Deren Argumentation lautet, dass das »metaphorische«, also das nicht-physische Herz, nicht oder nur selten mit dem anatomischen Herzen verwechselt werde und eine Gleichsetzung der beiden auch wenig Sinn ergebe, weil das physische Herz dem Körper, das nicht-physische Herz aber dem Leib zuzuordnen sei. »Die Annahme einer Identität des Leibes mit dem sinnfälligen Körper ist nicht haltbar«¹¹. Demnach ist es bestenfalls vordergründig plausibel, dem Körperorgan Herz bestimmte Qualitäten zuzuschreiben, um die Bedeutung des nicht-physischen Herzens zu verdeutlichen, denn diese Qualitäten manifestieren sich auf einer anderen Ebene unseres Seins.

Unter der Überschrift »Das Herz-Chakra – unser energetisches Herz« geht Trökes auf die zweite Dimension des Herzens ein, das energetische Herz, »Hrid genannt, so wie es in den Upanishaden und in den Veden entwickelt wurde«⁵, und sie setzt dieses energetische Herz mit dem Herz-Chakra gleich. Diese Gleichstellung von energetischem Herzen, hrid, und dem Herz-Chakra steht jedoch auf unsicherem Grund. Zum einen ist, wie Atul Agarwala und Oliver Moebus erläutern, die in den Veden und Upanishaden mit dem Wort hrid verbundene Begriffswelt äußerst komplex; sie muss in Abgrenzung von und im Zusammenspiel mit den Konzepten des Körpers (sharīra und tanū), des Denkens (manas) und der Rede (mati) betrachtet werden und unterliegt über die Jahrhunderte starken Veränderungen, von einer »Torfunktion im Austausch mit der Kräftewelt der Götter«¹² zu einer Vorstellung vom Herzen als dem Ort, in dem die Verschmelzung von individuellem und göttlichem Bewusstsein stattfindet. Eine Anknüpfung an die Idee eines Herz-Chakras scheint es in der frühindischen Zeit nicht zu geben. Zum anderen erklärt James Mallinson, Leiter

des »Hatha Yoga Project« der School of Oriental and African Studies an der University of London, in einem Interview mit der Zeitschrift »Viveka«, dass die Chakren eine Erfindung des Tantra sind. Sie seien nicht wirklich entdeckt und erspürt, sondern im Prozess der Meditation erschaffen worden und man habe die zunächst nur bildlich vorgestellten Energiezentren dann real im Körper verortet. Mallinson spricht von einer Paradigmenverschmelzung, das heißt das Paradigma yogischer Meditation, in dem der Körper und die Chakren visualisiert werden, habe Eingang gefunden in ein kognitives Paradigma, das den Körper und seine Bestandteile zu verstehen versucht. »Die cakras werden also unter der Hand als reale Bestandteile des Körpers postuliert«¹³. Insofern kann man das Herz-Chakra kaum mit dem frühindischen Konzept des hrid gleichsetzen, wie Trökes es tut.

Bei der von Mallinson angedeuteten Unsicherheit ist es geblieben. Die Chakren werden teilweise als in irgendeiner Form real existierend angenommen und dem grobstofflichen Körper zugeordnet, zum Beispiel von Farhi¹⁴ und Lustig/Söhnlein¹⁵, teilweise gelten sie als rein feinstofflich und allenfalls fühlbar, so bei Skuban¹⁶ und Hackenberg/Skuban¹⁷, vielleicht gibt es sie auch gar nicht. Lakonisch fasst Kristin Rübesamen unser heutiges Dilemma hinsichtlich der Chakren im Titel eines kurzen Aufsatzes zusammen: »Die sieben Chakras hat der Westen erfunden? Egal.«¹⁸ Und sie empfiehlt, sich über Zweifel hinwegzusetzen und einfach an die Chakren zu glauben. Auf dieser Basis wurden und werden den Chakren in allegorischer Form Farben und Klänge, Tiere, Naturelemente und vieles mehr zugeordnet, darunter auch Themen des Lebens. Das Herz-Chakra steht hierbei für Mitgefühl, Empathie, Kontakt, »es trägt die Qualität des Ausgleichs, der Mitte und vor allem die Qualität der Liebe«¹⁵. Diese Eigenschaften finden wir auch bei Trökes für das energetische Herz.⁵ Sie behauptet, im Herzen wüssten wir, »welche Entscheidungen und welches Handeln jetzt

für uns angemessen und förderlich sind... Wir lernen dann mit dem Herzen zu sehen, zu hören und zu fühlen«⁵. Die energetische Natur des Herzens werde »erfahrbar in der Kraft der Liebe, die alle Hindernisse, die das Ego auftürmt, überwinden und auflösen kann« und in der Lage ist »alle Polaritäten... zu versöhnen«⁵. Aussagen wie diese, mit Gewissheit und einem gewissen Wahrheitsanspruch formuliert, bedienen das Bedürfnis vieler Menschen, Antworten auf generelle Lebensfragen zu finden, wecken aber unrealistische Hoffnungen. Denn genaue Handlungsanweisungen fehlen ebenso wie fundierte Begründungen. Sie sind ein Wiederkäuen nicht hinreichend hinterfragter Gemeinplätze, und das ist schädigend – im konkreten Fall für die Zunft des Yoga; außerdem ist es unredlich.

Das spirituelle Herz, die dritte Dimension des Herzens, ist laut Trökes »der Ort, an dem wir unser Selbst (Atman) in seiner ganzen Dimension – das heißt in der Dimension des Absoluten (Brahman) – zu erfahren wagen«⁵. Diese Beschreibung des Herzens entspricht dem in den Upanishaden geäußerten Grundgedanken, dass das unendliche Brahman im Herzen der Menschen wohnt. Auf diese Traditionslinie geht Trökes kurz ein, nutzt sie aber nicht für die nähere Erforschung des spirituellen Herzens. Stattdessen bleibt es auch hier bei spekulativen, aber als wahrhaftig dargestellten Klischeevorstellungen. Gerade das kommt offenbar bei der Leserschaft gut an, wie die Pressestimmen und Besprechungen zu dem Buch zeigen.

Denkbar ist, dass manche LeserInnen klare Vorstellungen vom nicht-physischen Herzen gar nicht wünschen, dass AutorInnen es vorziehen, im Bereich der vagen Formulierungen zu bleiben, weil andernfalls die Herzmetapher entzaubert wird. Den Zauber aufzudecken bedeutet, aus dem Raum des Geheimnisvollen, Unergründlichen, nicht Hinterfragbaren, in den man sich gedankenlos fallen lassen kann, in den kognitiven Bereich des Wissens und Erkennens, des Denkens, der Kritik und da-

mit auch der Eigenverantwortung vorzudringen, was meist weniger bequem ist. Wie viel angenehmer ist es, an das Christkind zu glauben, als sich mit der Realität weihnachtlicher Konsumexzesse auseinanderzusetzen. Für aufgeklärte Menschen ist es jedoch Verpflichtung, aus der geistigen Unmündigkeit, die das Festhalten am zauberhaften Geheimnis bedeutet, wo immer es möglich ist herauszutreten und sich der Verantwortung der Mündigkeit zu stellen, zumal in Zeiten von Verschwörungstheorien und alternativer Fakten.

Tatsächlich gibt es eine Reihe wissenschaftlicher Arbeiten zur Ergründung des nicht-physischen Herzens, hier oft metaphorisches Herz genannt. Einen ersten Überblick liefert der interdisziplinär angelegte Sammelband »Das Herz im Kulturvergleich«. In sieben Beiträgen stellen die AutorInnen – EthnologInnen, HistorikerInnen, LiteraturwissenschaftlerInnen, PhilosophInnen und SoziologInnen – dem Titel entsprechend Konzeptionen des nicht-physischen Herzens in verschiedenen Kulturen vor, ein abschließendes Kapitel fasst die Ergebnisse zusammen. Den theoretischen Auftakt und die Verständnisbasis dieser Untersuchung bildet Hermann Schmitz' Beitrag »Leibliche Quellen der Herzmetaphorik«, in dem er das Konzept der Leiblichkeit erläutert und auf das Phänomen des nicht-physischen Herzens anwendet. Der Entwurf des Leibes und die damit verbundenen Begriffe erweisen sich als ein Schlüssel zur Erklärung des nicht-physischen Herzens, aber auch zum besseren Verständnis anderer nicht-physischer, oft feinstofflich genannter Phänomene, wie beispielsweise der Chakren, die im Yoga eine so große Rolle spielen. Deshalb lohnt es sich, auf die Philosophie des Leibes etwas näher einzugehen. Das scheint zunächst von der Frage nach dem nicht-physischen Herzen weg zu führen, es eröffnet aber interessante Zugänge zu diesem Thema.

Literatur

- 1 **Berkemer, Georg; Rappe, Guido (Hg.):** Das Herz im Kulturvergleich. Berlin: Akademie Verlag 1996
- 2 **Palzinsky, Florian:** Herzensgedanken. In: Yoga aktuell 3/2019
- 3 **Iding, Doris:** Hör auf dein Herz! In: Yoga aktuell 6/2015
- 4 **Iding, Doris:** Folge deinem Herzen! Link: <https://www.yoga-aktuell.de/yoga-praxis/folge-deinem-herzen/> – aufgerufen am 28.4.2021
- 5 **Trökes, Anna:** Yoga der Verbundenheit. München: O. W. Barth-Verlag 2017
- 6 **Die Herzintelligenz-Methode von HeartMath.** Link: http://www.alumni-psychologie.de/medien/05Veranstaltungen/Kolloquium/2016/hmd_vortrag_25022016_handout.pdf – aufgerufen am 28.4.2021
- 7 **Özen, Ilknur:** Philosophie des Herzens. Nordhausen: Verlag Traugott Bautz 2012
- 8 **Iding, Doris:** Herzangelegenheiten – Reinhard Friedl im Interview. Link: <https://www.yoga-aktuell.de/menschen-und-orte/interviews/herzangelegenheiten-reinhard-friedl-im-interview/> – aufgerufen am 25.4.2021
- 9 **Schmitz, Hermann:** Leibliche Quellen der Herzmetaphorik: In: Berkemer, Georg; Rappe, Guido: Das Herz im Kulturvergleich. Berlin: Akademie Verlag 1996, S. 13-21
- 10 **Rappe, Guido:** Das Herz im Kulturvergleich. In: Berkemer, Georg; Rappe, Guido: Das Herz im Kulturvergleich. Berlin: Akademie Verlag 1996, S. 211-235
- 11 **Schmitz, Hermann:** Der Leib. Berlin, Boston: Walter de Gruyter 2011
- 12 **Agarwala, Atul; Moebus, Oliver:** Der frühindische Gedanke vom bewohnten Herzen. In: Berkemer, Georg; Rappe, Guido: Das Herz im Kulturvergleich. Berlin: Akademie Verlag 1996, S. 121-142
- 13 **Ein Gespräch mit James Mallinson.** In: Viveka 56, S. 37-43
- 14 **Farhi, Donna:** Yoga Mind Body & Spirit. A Return to Wholeness. Dublin: Newleaf 2000
- 15 **Lustig, Elena; Söhnlein, Annette:** Innen. Außen. Das Yoga-Chakra-Buch. Bielefeld: Theseus 2016
- 16 **Skuban, Ralph:** Der Energiekörper. Die Aktivierung feinstofflicher Kraftfelder. Grafing: Aquamarin Verlag 2014
- 17 **Hackenberg, Richard; Skuban, Ralph:** Das Chakra-Yoga Praxisbuch. Grafing: Aquamarin Verlag 2015
- 18 **Rübesamen, Kristin:** Die sieben Chakras hat der Westen erfunden? Egal. Link: <https://www.yogaeasy.de/artikel/die-sieben-chakras-hat-der-westen-erfunden> – aufgerufen am 25.4.2021

DR. ANNETTE BLÜHDORN

Studium der Klassischen Philologie, Slawistik und Germanistik; langjährige Lehrtätigkeit als Universitätsdozentin in England; Promotion in Germanistik über zeitgenössische Lyrik; Yoga-Praktizierende seit über 30 Jahren, 2005 Zertifizierung als Iyengar-Yoga-Lehrerin; danach kontinuierliche Weiterqualifizierung und Lehrtätigkeit, seit 2014 im eigenen Iyengar-Yoga-Studio in Millstatt am See, Kärnten; Mitarbeiterin im Redaktionsteam der Verbandszeitschrift von »Iyengar-Yoga Deutschland e.V.«; verschiedene Veröffentlichungen; www.yoga-weinleiten.at