

Das Herz ist Symbol für unser Person-Sein. Gemeint ist damit jene innere Fähigkeit, uns auf ein konkretes Du und auf ein soziales Wir hin auszurichten und in uns Raum und Stimme zu geben. Es macht uns als menschliche Personen aus, dass wir unser Herz öffnen können, dass wir nicht nur auf uns selbst fokussiert sind. Diese Durchlässigkeit und Freiheit ist konstitutiv für unser Person-Sein.¹ Herz ist somit ein exakter Ausdruck für unsere Beziehungsfähigkeit, eingebettet zwischen individueller Freiheit und sozialer Verantwortung. Wir sind von unserem Wesen her „kommunizierende Gefäße“. Südlich der Sahara spricht man von „Ubuntu“ – dieser Nguni-Bantu-Begriff bedeutet: „Ich bin, weil wir sind.“ Herz ist der innere Freiraum für jede Form von Beziehung – ob beglückend oder belastend. Herz meint das Ich, aber zugleich auch das Wir – es ist das „Integrationsorgan“ für die wichtige Balance von Ich-Du-Wir. Mit Herz sind wir fähig, das Verhältnis von Nähe und Distanz abzuschätzen und zu bestimmen, Intimität zu ermöglichen oder zu verweigern.

Das Herz ist nicht zuletzt das eigentliche „Kommunikationsorgan“ des Menschen. Es macht den Unterschied, ob und wie wir miteinander im Gespräch sind – speziell in einer Zeit wachsender Isolation und Diskursunfähigkeit. Eine galoppierende digitalisierte Kommunikation mit den schier unbegrenzten Vernetzungen, Plattformen und Sozialen Medien bringt immer öfter unsere Armut ans Licht: Wir tun uns schwer, wirklich zu kommunizieren – uns auf die Perspektive und Weltwahrnehmung des Anderen einzulassen. Es häufen sich Phänomene des Rückzugs in geschlossene Meinungs- und Überzeugungsblasen. Sollten wir nicht von Neuem den Dialog wagen, den mühsamen, geduldigen Dialog? Unser Herz ist dazu fähig. Wie ein Zelt lässt sich sein innerer Begegnungsraum weiten. Das menschliche Herz kann sich aber ebenso hartnäckig jeder Kommunikation verweigern.

Die Herzqualität unseres Menschseins macht es jedenfalls aus, dass wir uns mit Sinnen, Geist und Seele auf eine größere Welt hin öffnen können. Unser Herz ist der sensible und verwundbare Resonanzraum für alles, was uns umgibt – für Mensch, Gott und Welt.

Mit den Augen der Anderen

Eine politische Ära ging zu Ende. Am 2. Dezember 2021 sprach Angela Merkel in ihrer emotionalen Abschiedsrede in Berlin von Dankbarkeit und Demut – und von Haltungen, die auch zukünftig ein soziales Miteinander ermöglichen: „Unsere Demokratie lebt von der Fähigkeit zur kritischen Auseinandersetzung und zur Selbstkorrektur. Sie lebt vom steten Ausgleich der Interessen und vom Respekt voreinander. Sie lebt von Solidarität und Vertrauen.“ Die scheidende Bundeskanzlerin folgte aus den großen innen- und außenpolitischen Herausforderungen der letzten Jahre: „Ich möchte dazu ermutigen, auch zukünftig die Welt immer auch mit den Augen der Anderen zu sehen. Also auch manchmal die unbequemen und gegensätzlichen Perspektiven des Gegenübers wahrzunehmen, sich für den Ausgleich der Interessen einzusetzen.“ Nach ihrem Glückwunsch für die zukünftige Regierung schloss Angela Merkel ihre bemerkenswerte Abschiedsrede: „Ich bin überzeugt, dass wir die Zukunft auch weiterhin gut gestalten können, wenn wir uns nicht mit Missmut, mit Missgunst, mit Pessimismus, sondern mit Fröhlichkeit im Herzen an die Arbeit machen. So jedenfalls habe ich es immer gehalten, in meinem Leben in der DDR und erst recht unter den Bedingungen der Freiheit.“

Herz macht offensichtlich auch im politischen Handeln den wesentlichen Unterschied: bewusstes Wahrnehmen und verbindliche Resonanz – immer neu zu lernen. Auch für uns in der Kirche! Das Zweite Vatikanische Konzil hat in einer maßgeblichen Passage die engste Verbundenheit mit der ganzen Menschheitsfamilie beschrieben: „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen einen Widerhall fände.“² Das menschliche Herz ist somit auch in dieser programmatischen Ansage der zentrale Resonanzraum, in dem wir im Sinne einer „weltweiten Geschwisterlichkeit“ (Papst Franziskus) über alle kulturellen, ethnischen, nationalen und religiösen Barrieren hinweg verbunden sind. Das macht den Unterschied.

Speicher overloaded – was tun, wenn alles zu viel wird?

Wir haben uns daran gewöhnt, mit dem Smartphone und seinem uneingeschränkten Internetzugang das verfügbare Weltwissen mit uns herumzutragen. Wofür früher Bibliotheken aufgesucht werden mussten, reicht heute das Handy dank Mr. Google, YouTube, Wikipedia & Co vollkommen aus. Ob News und Infos, Weltnachrichten oder Unterhaltung, ob Erbauliches oder Schrott – alles haben wir mit dem kleinen Ding jederzeit am kleinen Schirm parat.

Könnte man das Smartphone nicht als Metapher für unser Herz sehen? Es ist uns meist nicht bewusst, wie viele Daten, Erfahrungen und Wirklichkeitseindrücke wir mit uns herumtragen – unabhängig davon, ob wir sie abrufen oder nicht, „verarbeitet“ haben oder unterdrücken. Alles wird hier abgespeichert – das Wunderbare und das Belastende, die Erfolge und die Niederlagen. Die Erschöpfungskrankheiten unserer Zeit sind ein beredtes Zeugnis dafür, dass wir mit dem Zuviel von all dem, was auf uns einströmt, auf Dauer nur schwer umgehen können. Das Herz ist jedenfalls ein Schwamm – ein geheimnisvoller Speicher in der Mitte jeder Person –, faszinierend und permanent überfordert zugleich. Überlastung allerorts. Bevor ich diese zeitdiagnostische Spur weiterverfolge, richte ich einen Blick auf das Herz, der vermutlich nicht nur mich in Staunen versetzt.

Superstar Herzmuskel

Gleich vorweg das Erstaunliche: Ohne Wartung und ohne Pause arbeitet das Herz im Normalfall 80 Jahre und länger, es schlägt, pulsiert und pumpt ohne Unterbrechung, Tag und Nacht! Diese Verlässlichkeit wird meist erst bei einer Erkrankung des Organs bewusst. Keine künstliche

Maschine schafft das! Bevor wir weitergehen, etwas Schulwissen mit Update:

Das Herz ist ein muskuläres Hohlorgan, das sich hinter dem Brustbein zwischen den beiden Lungenflügeln befindet, meist etwas nach links versetzt. Das Herz ist etwa so groß wie die Faust des Herz-Besitzers. Es gleicht einem Kegel, dessen Spitze nach unten weist. Das Herz ist im Brustkorb in eine Gewebehülle, den Herzbeutel, eingebettet. Die Wand des Herzens besteht aus einem speziellen Muskelgewebe. Das gesunde Herz wiegt im Durchschnitt zwischen 300 und 350 Gramm – und vollbringt ohne großes Aufsehen permanente Spitzenleistungen: Wenn man das Volumen errechnet, das diese Superpumpe in einer durchschnittlichen Lebenszeit schafft, dann sind das ca. 250 Millionen Liter Blut. Das entspricht ungefähr einem Viertel des Tiroler Achensees mit seinen 454 Millionen Kubikmetern Wasser. Noch erstaunlicher ist es, dass die Herz-Pumpe ohne fixe Aufhängung funktioniert. Sie zieht sich zusammen, verkürzt sich, dreht und windet sich, je nach Bedarf. Der Wirkungsgrad beträgt praktisch 100 % – nichts an Energie geht verloren! Und ein ganz besonderes Detail in dieser Auflistung der superlativischen Eigenschaften des Herzens liefert die Wissenschaft: Herzzellen haben ein sehr komplexes Gedächtnis, ein *electric memory*. Dieses biochemische Phänomen könnte man als Herzgedächtnis bezeichnen – mit einem gewaltigen Speicherplatz.

Nichts geht verloren

Es gibt den physikalischen Grundsatz, dass es im großen Energiehaushalt des Universums keinen Verlust gibt. Energie ist immer in Umwandlung begriffen, eine permanente Transformation. Alles ist im Fluss, ob zwischen den aller kleinsten Teilen der Materie oder im aller größten, kosmischen Maßstab. Ob Makro- oder Mikrokosmos, das gesamte Leben ist ein ständiger Prozess von Veränderungen. Nichts geht verloren. Alles wirkt sich aus, hinterlässt Spuren, beeinflusst die Umgebung und wird selbst dabei verändert.

Diese Grundeinsicht gilt nicht nur für die physikalisch-materielle Dimension unserer Welt. Sie gilt auch für geistige Prozesse, für das, was wir denken, empfinden, tun oder unterlassen. Das Gute und das Bösertige.

Nichts geht verloren. Ich deute diese Tatsache grundsätzlich als Trost – speziell für jene Menschen, die den Eindruck haben, dass ihre ganze Lebensmühe umsonst war. Der Saldo unter ihrer Lebensbilanz ist ihrer Meinung nach nicht genügend. Das, was sie aufzubauen versucht haben, scheint ihnen wie weggewischt zu sein. Die nachfolgende Generation distanziert sich von ihren Vorstellungen und all dem, was sie mühsam „erwirtschaftet“ haben. Ich halte dagegen, dass wir diese Rechnung nicht zu rasch machen sollten. Vieles, was im Laufe der Zeit an Gutem investiert wurde, wird meist erst später als solches erkannt, und vieles muss auch vergehen – auch wenn dieses Faktum schmerzt. Wo wäre denn Platz für Neues? Dennoch halte ich daran fest: Nichts geht verloren! Es gibt eine „Ökonomie Gottes“ mit einer anderen, nicht weltlichen Gesetzmäßigkeit. Gott sieht, was die Absicht des Menschen war und ist. Er sieht und bewahrt in seinem Gedächtnis, was jemand an Geist und Herzblut investiert hat. Er lässt sich nicht blenden von äußerlicher Attraktivität oder scheinbarer Nutzlosigkeit. „Gott sieht das Herz.“ (1 Sam 16,7) Was aus Liebe getan wurde, hat Bestand.

Umkämpfte Aufmerksamkeit

Das Faktum, dass nichts verloren geht, löst im Zeitalter digitaler Mega- und Giga-Speicher natürlich auch beklemmende Gefühle aus. Nichts geht verloren, klingt doch mit Recht bedrohlich. Alles, was es an Information über uns gibt, was wir bewusst oder indirekt durch unser Google-Suchverhalten und jegliche Netzaktivität an Spuren hinterlassen, wird gespeichert. Für immer. Mit dem digitalen Profiling gibt es uns längst schon als Spiegelbild in der digitalen Welt. Eine eigenartig reale Zweit-Existenz, die wir mit jeder Netzaktivität nähren. Auch wenn wir uns gegen diese Datenspeicherung und -verarbeitung grundsätzlich nicht wehren können, besitzen wir die Möglichkeit der mehr oder weniger freien Wahl. Wir sollten zumindest unsere innere Freiheit nicht aufgeben, auch wenn sie oft schwer zu behaupten ist.

Bis zu einem gewissen Grad liegt es an uns, wofür wir in unserem Herzen (Speicher-)Raum freigeben möchten – was wir uns runterladen, „downloaden“. Und was nicht. Ob wir dazu die nötige Freiheit und Widerstandskraft aufbringen, bleibt eine echte Frage und Herausforderung.