

DER KÖNIGSWEG

ZUM
PARADIGMA
DES
HERZENS

Wolfgang Steger (Hg.)



Wolfgang Stabentheiner

DIE POWER DES HERZENS

Wolfgang Stabentheiner hielt im Rahmen der FUTURE-Coachingausbildung 2005 einen dreiteiligen Vortrag, in dem er das Paradigma des Herzens und wesentliche Begriffe rundherum erklärte. Die Erläuterungen gekürzt und zusammengestellt hat Wolfgang Steger.

„Es war alles schon da“, sagt Wolfgang Stabentheiner auf die Frage, wie es denn zur Entwicklung der FUTURE-Methode gekommen sei. Im Begriff *er-finden* stecke das Wort finden. Finden könne man aber nur etwas, das bereits da ist.

„Wahrnehmen, was ist, ohne es als gut oder schlecht, richtig oder falsch zu beurteilen, ohne es gewaltsam einer altbekannten Kategorie zuzuordnen. Wahrnehmen, was ist, aus dem tiefen Bedürfnis, zu erkennen, zu erleben, zu erfahren. Für diese Wahrnehmungen Begriffe finden, sie beschreiben und Lösungen finden, jene Lösungen, die dem Ungelösten bereits innewohnen, das hat zum Entstehen der FUTURE-Methode geführt.“

Über die Ergebnisse seiner Arbeit als Trainer, Coach und Berater war Wolfgang Stabentheiner anfangs selbst verblüfft. Er konnte sich nicht erklären, warum sich bei Menschen, Teams, Unternehmen plötzlich Entwicklungen in völlig neue Dimensionen einstellten, warum sich schwierigste Situationen plötzlich zum Guten wendeten. Erst mit der Zeit hat er die eigentliche Wirkung seiner Arbeit verstanden: Den Menschen sei das Herz aufgegangen, erzählt er. Sie seien aus dem Gefangensein in Denk- und Wahrnehmungskategorien des Überlebenskampfes herausgetreten, es hätten sich ihnen die Möglichkeiten des Herzens eröffnet und damit ungeahnte Möglichkeiten der Lebensgestaltung, der Gestaltung von Beziehungen, der Entwicklung des Unternehmens. Ohne es zu wissen, hatte er den Anstoß zu einem Paradigmenwechsel gegeben: Vom Paradigma des Überlebenskampfes zu jenem des Herzens.

Anthropologen wie Jean Gebser oder der Jesuit Enomiya-Lassalle hatten schon vor vielen Jahrzehnten unter dem Begriff „Integrales Bewusstsein“ einen Bewusstseinszustand beschrieben, der nicht bekämpft, verdrängt, zu eliminieren sucht, was einem nicht ins Konzept passt, sondern anerkennt, was ist, der Gegensätze nicht als ein Entweder-Oder, sondern als ein Sowohl-Als-Auch erkennt, der das Einzelne nicht im Gegensatz, sondern im Dienst des Ganzen begreift. Dieses Integrale Bewusstsein entspricht in etwa dem, was Wolfgang Stabentheiner als Paradigma des Herzens bezeichnet hat.

Das Ego und das Herz

Als Sitz unseres Wesenskerns bildet das Herz die Instanz in uns, die uns so ganz als „Ich selbst“ fühlen lässt, als „Ich selbst in meiner Einzigartigkeit“. Dieses „Ich selbst in meiner Einzigartigkeit“ erkennt sich als verantwortlich für seine eigene Befindlichkeit, für das, was es zu anderen und zum Ganzen hin aussendet und was es beim anderen und im Ganzen verursacht.

Zugleich erkennt es sich als unverzichtbaren Teil des großen Ganzen, für das es seinen unverwechselbaren Beitrag leistet – ich selbst im Dienste des großen Ganzen.

Das Herz – damit ist nicht das physische Organ gemeint, sondern der Quell jener Qualität von Energie, die wir als „Herzensenergie“ empfinden, und jenes ganzheitlichen Bewusstseins, das wir als „Herzensbewusstsein“ bezeichnen –, das Herz ist es, was den Menschen zum Menschen macht.

Das Ego, jenes Ich, das sich im Gegensatz zum Du und zum großen Ganzen erlebt, es entspricht unserer Tiernatur und reagiert wie das Tier in der Krise: mit Aggression, Regression und Erstarren. Das Ego befindet sich ständig im Überlebenskampf, ständig im Mangel, unabhängig davon, wie viel an Ressourcen ihm zur Verfügung stehen. Diesem Mangel sucht es zu entkommen, indem es anderen und dem Ganzen Ressourcen entzieht, indem es auf Kosten anderer Lust- und Machtgewinn anstrebt, indem es bekämpft, was Unlust und Schmerz erzeugt, was seine (Macht)Position oder gar sein Überleben in Frage stellt. In seinem Ringen, dem Mangel zu entfliehen, verstrickt es sich darin immer noch mehr.

Eine zweite Tendenz wohnt dem Ego inne: jene, zu einer Herde zu gehören, in einer Herde Unterschlupf und Sicherheit zu finden. Dazugehören erfordert jedoch Anpassung, erfordert Beschränkung des eigenen Expansionstriebes, den Verzicht, auf das zuzugreifen, was anderen zusteht. Und so befindet sich das Ego in einem ständigen Konflikt mit sich selbst: Einerseits möchte es sich auf Kosten anderer ausdehnen, andererseits möchte es auf Kosten seiner selbst dazugehören.

Als Scheinlösung dieses persönlichen Konflikts bietet sich der Konflikt der Herde mit einem äußeren Feind an. Indem wir *gegen* Ausländer, *gegen* Angehörige einer anderen Religion, einer anderen Partei, oder, wie die USA unter George W. Bush *gegen* den Rest der Welt zu Felde ziehen („America First“), geben wir einerseits dem Expansionstrieb, andererseits dem Trieb, dazuzugehören, statt. Allerdings ist der Konflikt dadurch nicht gelöst, sondern eskaliert.

Das Ego dient dem Herzen

Dem Ego weist Wolfgang Stabentheiner die Rolle des Pferdes zu, dem Herz jene des Reiters, um festzustellen: „Wir würden uns doch sehr wundern, käme ein Reiter des Weges, geritten von seinem Pferd. Ebenso merkwürdig mag es uns erscheinen, wenn das Ego unserem Herz die Sporen gibt.“ Es sei nichts Schlechtes, weder an dem Pferd noch am Reiter, allein, es gälte der natürlichen Ordnung stattzugeben.

Pferd und Reiter gehören zusammen. Einer allein könnte nie erreichen, was ihnen gemeinsam möglich ist. Selbiges hat auch für Herz und Ego Gültigkeit, sofern das Herz auf dem Ego, sofern die Menschennatur auf der Tiernatur reitet.

Wir können auf eine lange Tradition der Verteufelung des Egos zurückblicken. „Hat uns unser Nein zum Ego genutzt? Ist unser Ego verschwunden, nur weil wir es verneinten?“, fragt Wolfgang Stabentheiner. Das Paradigma des Herzens laufe nicht auf eine Ächtung, nicht auf eine Unterdrückung des Egos hinaus, es gehe vielmehr darum, uns des Egos bewusst zu werden, es wahrzunehmen, anzunehmen, es von Herzen willkommen zu heißen und es zu nutzen, die Impulse des Herzens in Handlung umzusetzen. Allein dadurch verliere das Ego an zerstörerischer Wirkung.

„Das Ego nutzen, die Impulse des Herzens in Handlung umzusetzen, was ist damit gemeint?“, fragt eine Teilnehmerin.

Wolfgang Stabentheiner: „Zu Fuß würden wir es nicht vermögen, die Wüste zu durchqueren, auf dem Pferd reitend sehr wohl. Ohne die Kraft des Egos würden sich die Energie und das Bewusstsein des Herzens bestenfalls in salbungsvollen und zugleich kraftlosen Worten manifestieren. Einem Kind Raum zu geben, damit es wachsen und sich in seiner Einzigartigkeit entfalten kann, dazu braucht es mehr als nette Worte, es verlangt uns viel an konkreter Kraft ab. Was erweckt in uns Bewunderung für Figuren wie Mahatma Gandhi? Dass er nicht nur die Weisheit des Herzens vor sich hergetragen, sondern diese in konkrete, kluge, situationsbezogene Handlungen umgesetzt hat. Den Weg des Herzens zu beschreiten verlangt uns ab, dass wir konkrete Spuren hinterlassen. Dazu dient dem Herz das Ego. Und indem das Ego dem Herzen dient, findet es seinen Frieden. Ohne sich dem Herzen unterzuordnen, ist das Ego gleich einem verwaisten Kind: allein und orientierungslos. Und voller Angst. Das Herz sieht den Weg, das Herz sieht die Zusammenhänge, das Herz sieht, was das Ganze jetzt braucht, und vermag so dem Ego Orientierung zu geben.“

Grenzen & Standpunkte

Das Ja des Herzens ist grenzenlos. Unsere Existenz, welche das Ego repräsentiert, hat jedoch Grenzen. Menschen, die ein wenig den Geruch ihres Herzens geschnuppert haben, neigen mitunter dazu, die grenzenlose Liebe ihres Herzens zu dramatisieren, indem sie die Begrenztheit des Egos ausblenden. Es sei ein fatales Missverständnis, sagt Wolfgang Stabentheiner, dass es das Herz ohne Ego gäbe, ein Irrtum, welcher uns zwar in den Genuss kurzfristiger Höhenflüge kommen lasse, allerdings um den Preis einer unsanften, schmerzhaften Landung. Solchermaßen desillusioniert wollen diese Menschen

fortan oft überhaupt nichts mehr von ihrem Herzen wissen und sträuben sich gegen dessen Regungen – ein energetischer Herzinfarkt, der häufig genug in einem körperlichen seinen Ausdruck findet.

Das Herz blendet die Grenzen des Egos nicht aus, sondern nimmt sie wahr, bejaht sie als eine Realität unserer Existenz. Das Paradigma des Herzens zu realisieren schließt mit ein, sich zu den eigenen Grenzen zu bekennen. Dies ermöglicht anderen, besser damit umzugehen, es ermöglicht aber auch uns selbst, über unsere Grenzen hinauszuwachsen. „Wir können nur über unsere Grenzen hinauswachsen, wenn wir sie zuerst wahrnehmen, bejahen und uns dazu bekennen“, so Stabentheiner.

Das Herz versteht. Und es versteht grenzenlos. Bedeutet dieses Verstehen Standpunktlosigkeit? Freilich nicht. Das Herz hat auch die Fähigkeit zu wählen, sich *für* etwas zu entscheiden, und das Ego zu nutzen, für diese Entscheidungen gerade zu stehen. Allerdings entscheidet das Herz weniger nach Kategorien wie richtig oder falsch, vielmehr stellt es die Frage: Erlebe ich etwas als in Harmonie mit mir oder erlebe ich es als unstimmig? Das Herz hört in sich hinein, um sich für das eine statt für das andere zu entscheiden. Die Begriffe „richtig“ oder „falsch“ beziehen sich zumeist auf von einem System vorgegebene Gesetze, Regeln, moralische Wertvorstellungen. Das Herz hingegen findet seinen Maßstab in sich selbst. Diesen subjektiven Maßstab des Herzens bezeichnet Stabentheiner als Ethik. Was es ist, was das Herz als stimmig erlebt? Was ehrlich, echt, wahr, authentisch ist. Was die eigenen Stärken und die anderer zur Wirkung bringt. Was zusammenführt, integriert. Was im Einklang mit dem Ganzen steht, was das Ganze stärkt und fördert.

Die Kreativität des Herzens

Die Kreativität des Herzens ergibt sich zunächst aus seiner Nicht-Reaktivität. Die Menschennatur reagiert nicht, wie es das Tier tut, sie nimmt wahr, was ist, sie nimmt an, was ist, und agiert aus ihrer inneren Freiheit situationsgerecht.

Wolfgang Stabentheiner auf die Frage, was „situationsgerecht“ sei: „Der Situation gerecht werden, bedeutet dem Ganzen der Situation gerecht werden, nicht nur dem Interesse eines einzelnen Teiles. Es bedeutet, eine Handlung zu setzen, die Balance bewirkt und die Gesamtsituation wieder ins Lot bringt. Es bedeutet, die Situation ursächlich einer Lösung zuzuführen.“ Situationsgerechte Handlungen bewirkten nachhaltige Lösungen. Reaktive Handlungen hingegen würden das Problem bestenfalls verschieben.

Die Kreativität des Herzens ergibt sich zum Zweiten aus der verbindenden, zusammenführenden Dynamik des Herzens. Das Miteinander unterschiedlicher Potenziale eröffnet ein ungleich größeres

Feld an Möglichkeiten für Lösungen, Neuentwicklungen, Ausdrucksformen, als wenn wir immer nur reaktiv auf alte Denk- und Handlungsmuster zurückgreifen würden.

Die Kreativität des Herzens ergibt sich schließlich aus dessen Wirkungsweise, dem Folge zu leisten, was danach ruft, in die Welt zu kommen. Das Märchen von der Frau Holle lässt die Goldmarie die Brotlaibe aus dem Ofen holen, weil diese danach rufen, und es lässt sie den Apfelbaum schütteln, weil dieser danach ruft. Mozarts Musik klingt nirgendwo „komponiert“ im Sinne von „zusammengesetzt“. Vielmehr hat man den Eindruck, als hätte sein Genie darin bestanden, an dem großen Musikapfelbaum zu rütteln, wenn dieser gerufen hat: „Ach, rüttle mich, ach schüttle mich!“, und es wäre ihm sogleich genau die Musik in den Schurz gefallen, die *jetzt* in die Welt kommen wollte.

Rilkes Gedichte hören sich nicht an, als hätte der Meister etwas erdichtet, sondern als hätte er gerade jene Gedicht-Brotlaibe aus dem Ofen geholt, die in dem Moment danach riefen. Rilke selbst beschreibt diese Wirkungsweise des Herzens mit den Worten:

Solang du Selbstgeworfnes fängst, ist alles
Geschicklichkeit und läßlicher Gewinn –;
erst wenn du plötzlich Fänger wirst des Balles,
den eine ewige Mit-Spielerin
dir zuwarf, deiner Mitte, in genau
gekonntem Schwung, in einem jener Bögen
aus Gottes großem Brücken-Bau:
erst dann ist Fangen-Können ein Vermögen, –
nicht deines, einer Welt. Und wenn du gar
zurückzuwerfen Kraft und Mut besäßest,
nein, wunderbarer: Mut und Kraft vergäbest
und schon geworfen hättest..... (wie das Jahr
die Vögel wirft, die Wandervogelschwärme,
die eine ältere einer jungen Wärme
hinüberschleudert über Meere –) erst
in diesem Wagnis spielst du gültig mit.
Erleichterst dir den Wurf nicht mehr; erschwerst
dir ihn nicht mehr. Aus deinen Händen tritt
das Meteor und rast in seine Räume...

Aus: Die Gedichte 1922 bis 1926 (Muzot, 31. Januar 1922)

Am richtigen Platz

Das Herz birgt ungeahnte Kräfte in sich. Menschen, denen das Herz aufgeht, denen sich die Dimension des Herzens erschließt, entwickeln Fähigkeiten und Energien, von denen sie nie gedacht hätten, dass sie ihnen zur Verfügung stünden. Und dies gilt nicht nur für Einzelpersonen, sondern ebenso für Gemeinschaften und Unternehmen.

Woraus resultiert diese Power? Ohne Zweifel aus der Befriedung des Egos. Wie viel Energie verpufft in dem ewigen Konflikt, den das Ego mit sich selbst austrägt! Und wie viel Kraft verschwendet das Ego im Überlebenskampf, anstatt sie ins Weitergehen zu investieren! Und wie viele Ressourcen bleiben ungenutzt, weil sie vom Ego ausgeklammert werden!

In dem Maße, in welchem das Herz imstande ist, die Energien des Egos zu kanalisieren, auf seinen, den Herzensweg, zu richten, entsteht Freiheit von den einschränkenden, sich selbst blockierenden Mechanismen des Egos; Freiheit, zu agieren, Freiheit, der Intuition zu folgen, Freiheit, Neues in die Welt zu setzen.

Folgen wir unserem Herzen, fühlen wir uns „am richtigen Platz“. Der richtige Platz, das ist jener, an dem eine maximale Kraftentfaltung möglich ist. Euklids Satz „Gebt mir einen festen Stand, und ich hebe die Welt aus den Angeln“ wird häufig so ausgelegt, dass wir den festen Stand, der uns ermöglicht, die Welt, unsere Muster, Traditionen, Glaubenssätze auszuhebeln, in unserer Mitte, in unserem Herzen finden.

Die Power des Herzens ist die Power des Ganzen. Betrachten wir unseren Körper! Was ihn stark, gesund, widerstandsfähig macht, ist das Zusammenwirken all seiner Teile im Rahmen des gesamten Organismus. Betrachten wir die Musik! Ein Ton macht noch keine Musik. Es ist das Zusammenspiel vieler Töne, aus dem der Zauber der Musik entsteht. Betrachten wir die Menschheit! Was sie schwächt, was unendliches Leid erzeugt, was selbst ihre Existenz in Frage stellt, ist das Nicht-Zusammenwirken. Gar nicht auszudenken, welches Paradies auf dieser Welt entstünde, würden wir alle zusammenwirken und einen großen Organismus unterschiedlichster Potenziale, Stärken, Fähigkeiten bilden!

Das Paradies wachsen lassen

„Und das geht,“ endet Wolfgang Stabentheiner seine Vortragsreihe. „Ich kann von mir bezeugen, dass ich Fortschritte in der Integration meiner selbst gemacht habe. Und je weiter ich in meiner Ent-

wicklung gehe, desto größer meine Wirkungskraft, desto selbstverständlicher mein Glück. Ich kann bezeugen, dass viele Menschen in meinem Umfeld ähnliche Erfahrungen machen. Es geht, in uns selbst immer mehr das Paradies wachsen zu lassen, nach dem wir uns tief im Herzen sehnen.

Die Menschen in unseren Seminaren erleben, dass so etwas wie Paradies auch im zwischenmenschlichen Bereich möglich ist, freilich immer im Rahmen der Begrenztheit menschlicher Existenz.

Wir erleben dasselbe auch immer wieder in unserem FUTURE-Trainernetzwerk. Das zeigt, dass Paradies auch in einem Kontext von Arbeit, von Business möglich ist. Ihr kennt dafür selbst viele Beispiele unserer Kunden sowohl im Profit- als auch im Non-Profitbereich. Selbst aus der Politik wüsste ich Beispiele anzuführen.

Es geht, dass Paradies auch in der Beziehung zwischen Mann und Frau Wirklichkeit wird. Ich weiß, dass einige von euch selbst über solche Erfahrung verfügen, und zwar nicht im Zustand anfänglicher Verliebtheit, sondern nach jahrzehntelangem Weitergehen auf eurem gemeinsamen Herzensweg.

Es geht, immer mehr Paradies zu schaffen auf dieser Welt. Dazu ruft uns unser Herz auf. Dazu rufen uns unsere Kinder auf, alle Kinder dieser Welt rufen uns dazu auf. Und wahrscheinlich fühlt jede und jeder von uns dann und wann auch persönliche Verantwortung, in diese Richtung zu wirken. Allein empfinden wir uns oft als so machtlos, auch wenn wir's nicht sind. Aber gemeinsam können wir einen gewichtigeren Beitrag leisten zu etwas mehr Paradies auf dieser Welt. Darin liegt die Power des Herzens, dass es uns zusammenführt zu einem großen Orchester, in dessen Rahmen jeder sein Instrument erklingen lässt zu einer gemeinsamen großen Symphonie.“