

Mit dem Herzen hören

Um das Wesentliche sehen und hören zu können, brauchen wir das Herz. Dass dies eine Kunst ist, die Übung braucht, hat auch der kleine Prinz von Antoine de Saint-Exupéry lernen müssen. Wie es gelingen könnte, darüber sprechen wir mit Musikerin und Coach Angelika Hagen.

VON VERONIKA BONELLI

Bevor wir darüber reden, wie man auf die Stimme des Herzens hören kann, möchte ich Sie fragen: Was bedeutet „Herz“ für Sie? Ist es die Seele? Ist es das ganze Wesen der Person wie es das jüdische „leb“ meint?

Herz – das ist für mich ein Seelenraum, wo ich eine tiefe Verbundenheit mit mir selbst und gleichzeitig auch mit allem

anderen spüre. Es ist die Erfahrung von „eins-sein“, oder „all-eins-sein“, als Gegenteil von „getrennt sein“. Herz ist ein Urwort, grenzüberschreitend, eine ur-alte existentielle Erfahrung der Menschheit. Da grenzen wir vielleicht an das Geheimnis unseres Seins.

Es gibt ein amerikanisches Sprichwort: Listen to the wind, it talks. Listen to the silence, it speaks. Listen to the heart, it knows. Höre auf den Wind, er redet. Höre auf die Stille, sie spricht. Höre auf das Herz, es weiß.

Das klingt nach der Tradition der amerikanischen Ureinwohner. Für mich bedeutet es: Innehalten. Horchen. Ganz gegenwärtig sein im jetzigen Augenblick. Dann die Hinwendung nach Innen. Ich nenne das „in die Stille gehen“. Dieser Raum, der sich mir dort öffnet, ist eine Dimension, die mit Worten nur sehr schwer zu beschreiben ist. Es fühlt sich so an als ob ich die Stille berühren kann.

Für mich ist die Stille eine Quelle der Kraft.

Es braucht also vor allem Stille, um die Stimme meines Herzens hören zu können oder anders gesagt: um herausfinden zu können, wer ich eigentlich bin? Nur im Innehalten kann ich mir selbst auf die Spur kommen. Fragen zu stellen, halte ich für etwas Wesentliches: Wer

Sommer-Gespräch 4 – eine Serie gemeinsam mit



bin ich? Was will ich wirklich? Was ist meine tiefste Sehnsucht? Es geht um den ganz persönlichen, eigenen Weg der Selbstbestimmung. „Werde die du bist“ – das ist so ein Satz, der das für mich gut beschreibt.

Ist es in unserer sehr technischen und von social-media bestimmten Zeit nicht sehr schwierig Stille zu finden, selbstbestimmt zu sein?

Es kann herausfordernd sein, aber die Entscheidung liegt bei jedem selbst. Es braucht den Willen dazu und es ist möglich. Wenn wir selbstbestimmt sind, sind wir auch aktiv und stellen uns gesellschaftlichen Herausforderungen. Wir sind als Menschen nicht nur für das verantwortlich, was wir tun, sondern auch für das, was wir widerspruchslos hinnehmen und zulassen, im Umgang miteinander und mit der Mitwelt – das schließt alles mit ein.

Geh, wohin dein Herz dich trägt, ist der Titel eines Buches von Susanna Tamaro, das mich sehr bewegt hat. Was, wenn das Herz Großes von mir möchte? Wieviel Mut braucht es, um der Herzensstimme zu folgen? Auch Sie haben ja vor vielen Jahren so eine mutige Herzens-Entscheidung getroffen, als Sie aus dem berühmten Hagen-Quartett ausgestiegen sind.

FOTOS Nancy Horowitz



ANGELIKA HAGEN „Es braucht den inneren Wunsch, mir selbst auf die Spur zu kommen.“

Manche Menschen ertragen es kaum, sich der Stille auszusetzen, weil sie ahnen, dass es lebensverändernd sein kann. Im tiefsten Inneren spüren wir ja genau, wenn etwas nicht stimmt. Auch wenn es manchmal sogar nach außen hin erfolgreich ist. Da braucht es Mut, sich von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben oder das andere für uns so vorgesehen haben. Vertrauen in die eigene Kraft, zumindest so viel, um den nächsten Schritt machen zu können. Da trägt uns das, was wir „Ur-Vertrauen“ nennen. Die erste Herz-Erfahrung im Leben ist die, zu spüren, dass ich geborgen bin und geliebt werde, einfach weil ich da bin. Für Menschen, die davon wenig haben, ist es natürlich schwieriger. Aber auch das kann im Nachhinein gestärkt und aufgebaut werden.

Wie geht das?

Es braucht Geduld und ein Körnchen Zuversicht, dass es gelingt. Sehr hilfreich ist es, Menschen um sich zu haben, von denen wir uns vorbehaltlos angenommen und akzeptiert fühlen. Auch eine gute therapeutische Begleitung kann helfen. (Selbst-)Vertrauen findet und stärkt man auch, wenn man lernt, gut im Körper verankert zu sein. Den Atem zu beobachten bringt uns in den jetzigen Augenblick zurück, das Bewusstsein, wie wundersam unser Körper funktioniert, Aufmerksamkeit auf die Sinnesorgane – die ja auch Teil des Körpers sind – nicht nur sehen, sondern auch hören, spüren, berühren, riechen, schmecken – das sind Tore zur Welt.. und wenn wir uns das bewusst machen,

wird unser Leben farbiger, intensiver, gegenwärtiger. Durch die Sinne Sinn finden bedeutet für mich Gegenwärtigkeit, Präsenz. Das ist ein echtes Geschenk. So wie das englische Wort „present“ beides ausdrückt. Dieses Geschenk haben wir bei uns so lange wir leben – im Atem, im Herzschlag.

Mit anderen Musik machen ist wie ein Mikro-Kosmos des Lebens.

Welche Rolle kann eine Gottesbeziehung da spielen?

Gottvertrauen kann etwas Wunderbares sein – vorausgesetzt, wir gehen von einem allumfassend gütigen und menschenfreundlichen Gott aus.

Zurück zum Hören und zu ihren Erfahrungen aus dem gemeinsamen Musizieren. Es genügt nicht, nur auf meine eigene Herzens-Stimme hören zu können. Wir haben ja auch Mitmenschen, mit denen wir kommunizieren. Was haben Sie aus dem Musikmachen im Ensemble gelernt? Dass ich von Kindheit an Musik gemacht habe, hat sicher den Fokus auf genaues Hören geschult. Zuerst muss ich mein eigenes Instrument stimmen und dann stimmen wir so zusammen, dass es zueinander passt. Erst dann können wir beginnen miteinander zu spielen. Mit anderen Musik machen ist wie ein Mikro-Kosmos des Lebens. Es

geht um das Hören und das Rücksicht nehmen. Musik fördert Intelligenz und Kreativität. Es stärkt den Charakter und vieles mehr. Da ist alles drin.

Der Weg von der Musik zu ihrem Beruf als Sozialwissenschaftlerin und Coach ist also nicht weit. Auf die Stimme des Herzens hören ist der Untertitel eines Seminars, das Sie anbieten.

Zuhören ist ein sehr aktiver Vorgang und eine wesentliche Kernfähigkeit von Dialogpraxis. Es gehört zu den grundlegenden Erfahrungen, von einer anderen Person vorbehaltlos gehört zu werden. Wem so zugehört wird, der kann sich „zugehörig“ fühlen – angenommen, angekommen. Dort, wo ich mich gehört fühle, bin ich wie Zuhause. In diesem Sinne hat das Zuhören eine starke transformierende Kraft. Es verändert nicht nur die Person, der zugehört wird, sondern auch die, die vom Herzen her zuhört.

Damit spannen wir wieder den Bogen zur Weisheit der Indianer...

Ja, denn die wichtigste Regel, die es in ihren Zusammenkünften gab war: Sprich von Herzen und fasse dich kurz. ☺

RADIOTIPP

Das Sommergespräch mit Musikerin und Coach Angelika Hagen hören Sie am 26. Juli 2021 um 17:30 Uhr auf radioklassik.at.



ANGELIKA HAGEN

ist in einer Salzburger Musikerfamilie aufgewachsen. Mit 21 Jahren hat sie sich entschieden, aus dem erfolgreichen Hagen-Quartett mit ihren Geschwistern auszuweichen. Heute lebt und arbeitet sie in Wien. Sie ist Coach, Sozialwissenschaftlerin und nach wie vor mit Leidenschaft Musikerin. angelika-hagen.at angelikahagen-music.com