



Lese-Andacht zum Zweijahresthema „Herzensbildung“

Februar 2018

von Andrea Völkner
Stadtmissionarin in Lichtenberg

Das beste Herz-Kreislauf-Training der Welt

Römer 12,14-18

Segnet, die euch verfolgen; segnet, und verflucht sie nicht. Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinenden. Seid eines Sinnes untereinander. Trachtet nicht nach hohen Dingen, sondern haltet euch zu den niedrigen. Haltet euch nicht selbst für klug.

Vergeltet niemandem Böses mit Bösem. Seid auf Gutes bedacht gegenüber jedermann. Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.

Die längsten 40 cm sind die zwischen Kopf und Herz. Viele Worte erreichen unseren Kopf. Bedeutend weniger erreichen unser Herz. Das Herz ist in der Bibel Sitz der Entscheidungen. Was wir im Herzen bewegen, bewegt uns wirklich, und was uns bewegt, bestimmt die Richtung unseres Lebens. Wir ordnen täglich unser Haar, warum nicht auch unser Herz? So fragt ein asiatisches Sprichwort. Nun ist selbst das dickste Haar leichter zu ordnen als ein menschliches Herz. Wem wir es öffnen und wem wir es verschließen, ist nicht leicht durchschaubar, oft genug nicht einmal beim eigenen Herz. Doch gerade weil das Herz seinen eigenen Kopf zu haben scheint, ist es heilsam, regelmäßig in sein Herz zu horchen. Paulus schreibt an die christliche Gemeinde in Rom: "Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinenden." Also: Lass dich in deinem Herz bewegen von dem, was deinen Nächsten bewegt. Sein Herz für den Nächsten öffnen und mit ihm fühlen, das bedeutet Empathie.

Allerdings gibt es auch Einflüsse, die unser Herz krank machen. Paulus schreibt: "Segnet, die euch verfolgen; segnet, und verflucht sie nicht." Also: Lass dich in deinem Herzen nicht vom Hass anderer anstecken, selbst, wenn er sich gegen dich richtet. Lass den Hass in deinem Herzen kein Nest bauen.

Wohlgemerkt: Biblisch steht das Herz nicht in erster Linie für Gefühle, sondern für unsere Entscheidungen. Es ist verständlich, dass ich wütend werde, wenn jemand mich beleidigt. Aber ich bin keine Marionette meiner Gefühle. Ich muss meine Handlungen nicht von jedem meiner Gefühle bestimmen lassen.

„Ein Opfer hat das Recht frei zu sein – und man kann nicht frei sein von dem, was einem angetan wurde, wenn man diese tägliche Last aus Schmerz und Wut nicht abschüttelt.“

So äußerte sich die Holocaust-Überlebende Eva Kor, die den Tätern aus dem KZ vergab; für viele ein unbegreifliches Geschehen, das sowohl auf Lob als auch auf Ablehnung traf.

Doch wenn wir segnen, die uns fluchen, schützen wir unser Herz und tun den ersten Schritt in Richtung Versöhnung.

Schlägt das Herz nicht mehr im Takt, gerät das Leben aus dem Tritt. Was für unseren Körper gilt, gilt auch für unser ganzes Leben. Empathie und Versöhnung sind darum das beste Herz-Kreislauf-Training der Welt.

Gott, wir danken dir, dass dein Herz uns in Liebe offen steht.

Wir bekennen dir, dass wir uns manchmal vom Hass anderer anstecken lassen.

Wir bitten dich, hilf uns, unser Herz dem Hass zu verschließen. Hilf uns, es für Freude und Leid unserer Nächsten zu öffnen.

Lass uns deine mitfühlende Liebe und Versöhnung in die Welt tragen.

Amen.

Einen gesegneten Februar wünscht Ihnen
Andrea Völkner

Zusammenfassung

Wir haben selber Einfluss darauf, was unser Herz und damit unser Leben bewegt.

Wir können unser Herz für Freude und Leid unserer Mitmenschen öffnen.

Nicht Hass und Ablehnung, sondern Empathie und Versöhnung stärken unser Herz und damit unser Leben und das unserer Mitmenschen.