

# Kirche im hr

---

08.10.2020 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Christina Ellermann,

Pastoralreferentin an der Edith-Stein-Schule in Darmstadt

## Gott gibt mir ein neues Herz

*Moderator/in: Mal ganz ehrlich: Es sind gerade keine einfachen Zeiten: Dieses Corona-Virus stresst uns weiter, in den Nachrichten gibt's immer neue Krisen, und auch Arbeit und Alltag sind oft echt anstrengend: Da bleibt unterm Strich wenig Zeit für Dinge, die uns gut tun. Ich frage heute mal Christina Ellermann von der katholischen Kirche: Hast du ein paar Tipps gegen den Stress, gegen die Traurigkeit, gegen die Sorgen?*

Oh, in letzter Zeit liegen mir manche Dinge auch schwer auf dem Herzen, oft bin ich gestresst oder ich mache mir auch Sorgen: z.B. darüber wie das mit dem Corona-Virus weitergeht. Und ganz ehrlich: Ich hadere da auch mit Gott und frage mich: Wann wird wieder alles gut?

*Und hast du eine Antwort darauf?*

Noch nicht. Aber ein Wort aus der Bibel hilft mir gerade in solchen Zeiten. Es heißt: „Gott nimmt mein Herz aus Stein und gibt mir ein neues Herz aus Fleisch!“ (Ezechiel 36,26)

*Das musst du uns jetzt mal genauer erklären. Was bedeutet das?*

Manchmal gibt's ja Dinge, die mir schwer auf dem Herzen und der Seele liegen. Und Gott will nicht, dass mein Herz traurig oder schwer ist. Er will, dass ich ein Herz habe auch für mich selbst - mir selbst auch etwas Gutes tue. Ich habe mir z.B. fest vorgenommen, dass ich jeden Tag mal zehn Minuten ausruhe und nichts mache und ich möchte wieder regelmäßig Yoga machen. Eine andere Sache ist in letzter Zeit auch viel zu kurz gekommen: Ich werde wieder mehr mit meinen Töchtern kuscheln. Und noch etwas: Ich werde am Wochenende in den Gottesdienst gehen. Die Zeit mit Gott tut mir gut: Da spüre ich, wie Gott mein Herz wird wieder neu und heil macht.