Kirche im hr

25.04.2022 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Jörg Ahlbrecht,
Evangelischer Pastor, Marburg

Achte auf dein Herz

Was ist das Wichtigste, wenn ich ein gutes Leben haben will? Was braucht man dafür? Da gehen die Meinungen ja sehr auseinander.

Jeder/Jede gibt einen anderen Rat

Achte auf deinen Kontostand und die richtige Geldanlage, sagt mein Bankberater. Achte auf deine Gesundheit, auf gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung - sagt meine Hausärztin. Achte auf dein Aussehen und wie du auf andere wirkst, sagt mir die Werbung.

Was ist für ein gutes Leben wirklich wichtig?

Was ist für ein gutes Leben wirklich wichtig? Gibt es da ein „mehr als alles andere, achte auf…“? Über diese Frage wird auch in der Bibel nachgedacht. Dort steht: „Mehr als alles andere achte auf dein Herz! Denn von ihm geht das Leben aus.“ (*Sprüche 4,23)* Bei Herz geht es nicht in erster Linie um das Organ. Es geht um unsere Mitte. Um das, was uns als Person ausmacht. Um den inneren Menschen. Darauf sollen wir mehr als alles achten.

"Mehr als alles andere achte auf dein Herz!"

Wie mache ich das? Meine Erfahrung ist: Mein Herz braucht ein bisschen Zeit. Einfach mal innehalten und fragen: Hey Herz, wie geht es dir? Und dann still sein und hinhören.

Und was ist, wenn mein Herz dann sagt: „Gut, dass du endlich fragst! Mir geht’s mies. Ich hab Angst, ich bin verletzt. Ich bin überfordert. Ich schäme mich. Ich mach mir Sorgen“? Was dann? Lieber nicht hinhören und die Antwort übergehen?

Man sollte auf seine innere Stimme hören

Dann wird es eher schlimmer. Besser, ich rede mit jemandem über das, was da hochgekommen ist. Mit einem Freund oder einer Freundin. Einem Menschen, dem ich vertraue und dem ich sagen kann: Du, ich glaube, mir geht es nicht gut. Nicht körperlich, sondern da innen drin. Darf ich dir das mal erzählen?

Wir sagen ja nicht umsonst „jemandem sein Herz ausschütten“. Dann geht es einem besser. Mehr als alles andere achte auf dein Herz! Für mich ist das ein wichtiger Schritt für ein gutes Leben.