

16.04.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Herzensbildung

Jetzt ist die Fastenzeit fast wieder vorbei – am Wochenende ist Ostern. Ich hab dieses Jahr weitgehend auf Süßigkeiten und Alkohol verzichtet. Das war mir aber gar nicht so wichtig. Wichtiger war mir so etwas wie ein inneres Fasten geworden.

Damit meine ich so ein inneres Aufräumen oder mich sortieren. Dafür bin ich auf einen Begriff gestoßen, der beschreibt diesen Sinn der Fastenzeit für mich ziemlich gut. Das Wort ist vielleicht ein bisschen angestaubt, die Sache selber aber überhaupt nicht. Ich meine das Wort „Herzensbildung“.

Herzensbildung ist ein Lernprozess

Der Jesuit Klaus Mertes hat zum Thema „Herzensbildung“ im letzten Jahr ein Buch geschrieben, da sind viele von seinen Erfahrungen als Lehrer reingeflossen. Passt ja zur Herzensbildung. Und das, worum es geht, ist ein Lernprozess, der braucht Zeit und Übung und geht am besten auch nach der Fastenzeit weiter.

Wie kann ich das machen, mein Herz so zu bilden, dass es mir hilft, gut zu leben? Also, zum Beispiel ein bisschen freier zu werden von dem, was mich manchmal spontan total aufregt oder ärgert? Manchmal sage ich dann Sachen, die mir hinterher leidtun. Herzensbildung meint dann nicht, sich total abzuschotten, damit so etwas nicht mehr passiert! Sondern das Herz so zu bilden, dass es lernt: Ich schalte einen Schritt dazwischen, wenn mich etwas reizt. Und ich nehme Abstand, bevor ich etwas beurteile. Und erst dann entscheide ich, wie ich reagiere.

Hören und Zuhören

Klaus Mertes hat für diese Herzensbildung etwas sehr Simples empfohlen: das Hören. Also sich regelmäßig eine Zeit der Stille zu verordnen, um das zu üben: still zu sein, zu hören, auch nach innen, nicht sofort zu reagieren. Dann kann ich auch anderen eher zuhören, und die Dinge noch von einer anderen Seite betrachten. Und erst dann reagiere ich.

Die Fastenzeit geht bald zu Ende, aber mit dem Thema bin ich noch lange nicht fertig. Denn ich merke: Es tut mir gut, Stille und Abstand einzuüben und meinem Herz Zeit zu geben, Zeit für die Herzensbildung.