

„Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.“ Diese Aussage aus dem Buch der Sprüche (4,23) zeigt uns, wie wichtig das „Herz“ für unser Leben und unser Glück ist. Wer sein Herz vernachlässigt, macht auch sein Leben arm. Doch wie behütet man sein Herz? Der folgende Artikel will uns praktische Hinweise zur Herzengesundheit geben.

# Bewahre dein Herz!

**Wie wir unser Herz fit halten können**

.....  
von Hildegund Beimdieke



Foto: © MK-Photo, fotolia.com

**G**roße Gefühle, endlose Fernsehserien mit Bergromantik! Oder weißer Arztkittel, Langzeit-EKG, Kardiologie und Biounterricht in der Schule? Was verbinden wir mit „Herz“? Auf jeden Fall mehr als ein Muskel oder ein Organ. Wir sehen es weit ganzheitlicher. Bei den Griechen war es das Zentrum der Gefühle und des Denkvermögens – das Zentralorgan der Seele. Von ihm ging Lebensenergie aus. Und in der Bibel? Im Alten Testament finden wir den hebräischen Begriff „*leb*“ und im Neuen Testament das griechische Wort „*kardia*“. Das Herz ist also nicht nur das innere Zentrum des Lebens, sondern des Wollens und Fühlens, Denkens und Urteilens. Gott redet durch sein Wort direkt zu unserem Herz<sup>(1)</sup> – es ist an unserer Gottesbeziehung beteiligt.

Weil von unserem Herzen lebensbestimmende Impulse ausgehen<sup>(2)</sup>, erfordert es besondere Schutzmaßnahmen. In anderen Bereichen des täglichen Lebens stellen wir das ganz selbstverständlich sicher. Wir legen zum Beispiel bei unserem Internetanschluss Wert auf ein gutes Virenschutzprogramm, besitzen für unsere Nutzerkonten eine Reihe geheimer Passwörter und schließen die Tür ab, wenn wir das Haus verlassen. Obwohl unser Herz geistlich gesehen als Schaltzentrum unserer Gedanken und Gefühle ebenfalls großen Bedrohungen und Anfechtungen ausgesetzt ist, tun wir meist verhältnismäßig wenig zu seinem Schutz. Auch ist uns die Reinigung eher lästig. Aber ohne den Status „reines Herz“ – neues Leben – und ohne Verbindung mit Gott ist unser Herz nicht lebensfähig. Und unser geistliches Leben wird zum Krampf.<sup>(3)</sup> Nur mit einem reinen Herzen sind wir in der Lage, ein glückliches und sinnvolles Leben mit einer konkreten Zukunftshoffnung zu führen.

## Herz auf Glückskurs bringen

Wenn wir neues, ewiges Leben finden und unser Herz nachhaltig auf Glückskurs bringen wollen, dann ist die Bibel ein wunderbarer Ratgeber. Sie berichtet davon, dass Jesus gestorben ist, um unser Leben von Altlasten zu befreien, die langfristig unseren Tod bedeuten würden. Sie öffnet uns aber auch die Augen für die Dinge, die Gott geschenkt hat, um uns hier und jetzt daran zu freuen. Da ist seine herrliche Schöpfung, die überwältigend schöne Natur. Wir dürfen fühlen, schmecken, erleben, genießen.<sup>(4)</sup> Jeder von uns besitzt einzigartige Begabungen, die wir eigenverantwortlich entfalten dürfen. Ehe, Familie und Gemeinde sind Einrichtungen Gottes, damit der Mensch Liebe und Geborgenheit erfahren kann.

Leider können immer weniger Menschen unserer Zeit damit noch etwas anfangen. Gottes Wille für unser Lebensglück erscheint wenig attraktiv und mit den eigenen Glücksvorstellungen unvereinbar. Heute möchte gern jeder seines eigenen Glückes Schmied sein – möglichst die Beziehung zu Gott selbst erhobenen Hauptes bestimmen. Interessanterweise geht meist damit eine Lebensfeindlichkeit einher, die der Bibel fremd ist.

Das Neue Testament kannte schon die Irrlehre der Gnosis, die über die Askese zur Erleuchtung zu kommen suchte. Manches mag dabei an das Streben im modernen Buddhismus erinnern. Im frühmittelalterlichen Katholizismus, wie im Mönchtum, nutzte man Bußübungen und selbst

auferlegte Strafen, um die Seligkeit zu sichern. Demgegenüber verkündigten die Reformatoren die biblische Wahrheit der Erlösung durch Gnade und betonten sehr anschaulich, worauf es Gott eigentlich ankommt.<sup>(5)</sup> Sie betonten die Freiheit und Freude des Christenmenschen, der sich freiwillig Gott zur Verfügung stellt.

Zwinglis Anhänger verspeisten nicht ohne Grund in der Fastenzeit demonstrativ eine Wurst. Luther wollte durch seine Heirat mit Katharina von Bora ebenso ausdrücken, dass man sich den Himmel nicht mit Verzicht auf Ehefreuden und Kasteiung erkämpfen kann. Er tat dies bewusst im Einklang mit der Schrift<sup>(6)</sup> und den Worten des Apostels Paulus. Herzensglück war jedoch nicht oberflächlich, sondern verband sich mit dem Kreuz Christi.

Die Reformatoren wussten wie die Propheten des Alten Testaments, dass wir auch dann nicht vom Glück verlassen sind, wenn unsere äußeren Umstände scheinbar glücklos scheinen. Beim Propheten Habakuk heißt es: „*Der Ölbaum versagt seine Leistung und die Terrassengärten bringen keine Nahrung hervor. Die Schafe sind aus der Hürde verschwunden und kein Rind ist in den Ställen. Ich aber will in dem Herrn frohlocken, will jubeln über den Gott meines Heils*“.<sup>(7)</sup> Das entbindet uns aber nicht von der Verantwortung, alles zu tun, um den Schutz dieser Herzensbeziehung sicherzustellen, indem wir entsprechend leben.

## Auf Herzgesundheit achten

Damit das Herz in unserem Körper gesund bleibt und gut arbeitet, empfiehlt es sich, regelmäßig die Werte zu kontrollieren. Auch im geistlichen Bereich ist Selbstprüfung wichtig, ob unser Leben mit Gottes Werten übereinstimmt. Wie lebendig ist die Verbindung zu ihm? Müssen wir Maßnahmen einleiten zur Verbesserung unserer geistlichen Gesundheit und einiges im Alltag ändern? „*Wenn unser Herz uns nicht verurteilt, dann haben wir Freimütigkeit zu Gott und was immer wir bitten, empfangen wir von ihm, weil wir seine Gebote halten und das Wohlgefällige vor ihm tun*“.<sup>(8)</sup> Der ägyptische Pharao ist ein Beispiel für einen Menschen, der sich bewusst über Gottes Willen hinwegsetzt und als Folge mit einem harten, unzugänglichen Herzen leben muss. Doch auch große Männer im Volk Gottes waren nicht davor gefeit, die Gewissensstimme zu überhören.

Selbst Salomo, der sich einst durch ein weises Herz auszeichnete, beging diesen Fehler: „*Und da er nun alt war, neigten seine Weiber sein Herz den fremden Göttern nach. So war sein Herz nicht ungeteilt mit dem Herrn, seinem Gott, wie das Herz seines Vaters David*“.<sup>(9)</sup> Stures Beharren auf dem falschen, eigenen Weg, weil das Herz nicht mehr richtig „programmiert“ und auf Gott ausgerichtet ist, wächst sich leider nicht mit dem Alter „aus“. Nach einem erfolgreichen Leben waren Salomo augenscheinlich Schönheit und Macht wichtiger und er verdrängte die Gefahren heidnischer Einflüsse für die eigene Gottesbeziehung. Die Grundsätze seines Vaters David, einst Basis für sein eigenes wunderbares und überaus glückliches Leben, traten immer mehr in den Hintergrund. Wenn die Lust nach Geld, Macht und Sexualität unser Denken bestimmt, kann das Herz jedes Menschen jederzeit auf Schleuderkurs geraten. In der Medizin empfehlen die Ärzte, Nikotin und mitunter Alkohol zu



meiden, den Cholesterinspiegel niedrig zu halten und viel Sport zu treiben, damit das Herz nicht aus dem Takt gerät.

## Herzsport nicht vernachlässigen

Zur Stärkung des Herzmuskels und der Blutzufuhr zum Herzen ist Training wichtig – Verzehr gesunder Lebensmittel gilt als förderlich. Diese Prinzipien gelten auch geistlich. Wenn unser Herz als Christ gesund bleiben soll, müssen wir uns von dem enthalten, was unserem geistlichen Leben schadet. Paulus ruft auf, alles für diesen guten Kampf zu geben und für diese Anforderung braucht der Einzelne ausreichend vollwertige Nahrung aus der Bibel.

Um unser geistliches Leben gezielt zu stärken und seine Qualität zu verbessern, müssen wir uns daher in Bewegung bringen und die Dinge anpacken, die Gott möchte. Die Voraussetzungen dazu haben wir bei unserer Wiedergeburt durch Gottes Geist in die „Wiege“ gelegt bekommen. Wer geistlich dauerhaft passiv ist, seine geistlichen Probleme lieber aussitzt, anstatt Christi Art in sich wirksam werden zu lassen, kann schnell geistlich „schwächeln“. Beten, Bibellesen und Gemeinschaft gehören dazu. So wichtig es ist, unseren Puls zu beobachten, unsere Grenzen wissen, wir brauchen auch einen Willen, uns zu verbessern.

Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir nicht nur die Kraft des Geistes zur Verfügung, sondern dürfen uns auch nach Menschen umsehen, die dieses Anliegen mit uns teilen. Im Sport gibt es in den sozialen Netzwerken Foren, in denen sich Menschen austauschen und gegenseitig antreiben. Auch von engagierten Glaubensgeschwistern geht eine ungeheure Motivationskraft aus. Nicht nur im Sport gilt: Wer alleine läuft, gibt meist schneller auf. Es bringt uns nach vorne, wenn wir Gleichgesinnte und Vorbilder finden, die nicht zu Extremen neigen, aber gute Ziele haben.

## Unser Herz darf sich freuen

Mit einem hoffnungsfrohen Herzen lebt es sich leichter. Wir dürfen wissen: Trotz allem Schönen, was wir in dieser Welt erleben dürfen, steht das größere Glück noch aus. Selbst wenn die Welt aus den Fugen gerät und wir nur schwer eine sinnvolle Perspektive erkennen können, lohnt es sich, darauf zu vertrauen. Jesus ermutigt uns: „*Euer Herz werde nicht bestürzt ... Euer Herz soll sich freuen und eure Freude nimmt niemand von euch*“.<sup>(10)</sup> Vielmehr gilt: „*Habt Geduld und stärkt eure Herzen*“.<sup>(11)</sup> Wer nämlich reinen Herzens, der wird wirklich Gott schauen.<sup>(12)</sup>

### Fußnoten:

1. Apostelgeschichte 2,37; Hebräer 4,12
2. Sprüche 4,23
3. Hesekiel 36,25-27
4. 1. Timotheus 6,17
5. Epheser 2,8ff
6. 1. Timotheus 4,3; Kolosser 2,20-23
7. Habakuk 3,17-18
8. 1. Johannes 3,21f
9. 1. Könige 11,4
10. Johannes 14,1; Johannes 16,22
11. Jakobus 5,8
12. Matthäus 5,8



Hildegund Beimdieke wohnt mit ihrem Mann Heinz-Otto in Herborn.

MEHR ALS ALLES,  
WAS MAN SONST BEWAHRT,  
BEHÜTE DEIN HERZ!

DENN IN IHM  
ENTSPRINGT  
DIE QUELLE DES  
LEBENS.

Sprüche 4,23

