

Achte auf dein Herz

Predigt über Sprüche 4,23

Sonntag, 25. August 2024, Kirche St. Arbogast, Pfr. Felix Gietenbruch

Predigttext Sprüche 4,23

Mehr als auf alles gib acht auf dein Herz,
denn aus ihm strömt das Leben.

Predigt: Liebe Gemeinde

Wenn ich auf mich selber zeige, mich selbst meine, dann mache ich nicht etwa so, sondern eher so. Ich verorte mich Selbst, mein Zentrum, irgendwo in der Region des Brustraumes, des Herzens. – Ihnen geht es wahrscheinlich ähnlich. Eigentlich ist das ja komisch. Schliesslich denken wie heute, dass das Zentrum unseres Ich's im Gehirn lokalisiert ist. Von dort aus wird doch alles gesteuert! Doch unser unmittelbares Empfinden sagt etwas anderes: da gibt es noch ein tieferes Zentrum in uns Menschen, das wir nicht so genau verorten können. So ungefähr da.

So ähnlich spricht die Bibel als tiefstes, unauslotbares Zentrum des Menschen von seinem Herzen. Und genauso wenig, wie wenn ich auf mich zeige, meinen die biblischen Texte damit einfach das physiologische, schlagende Herz in unserer Brust, sondern unser Persönlichkeitszentrum in einer tieferen Dimension. Darum kann die Bibel auch vom Herz des Meeres oder vom Herz des Himmels sprechen. Immer geht es um das verborgene Zentrum der Dinge, aus dem sie leben und entspringen.

In unserer Alltagssprache verbinden wir das Herz vor allem mit unseren Gefühlen: an jemanden sein Herz verschenken; jemandem das Herz brechen; etwas auf dem Herzen haben. Und tatsächlich ist es ja so, dass Gefühle wie Freude und Heiterkeit, Mut und Stolz, Angst und Zorn mit spürbaren Empfindungen im Brustraum einhergehen. Erleichtert und beschwingt hüpfen wir durch die Welt, mit geschwellter Brust geht der Mutige einher, Trauer und Depression sind als Druck auf der Brust spürbar, Zorn lässt erbeben und erzittern. Auch Engherzigkeit und Weitherzigkeit sind mehr als sprachliche Bilder. Psychosomatische Untersuchungen der Persönlichkeitstruktur von Patienten mit verengten Herzkranzgefässen zeigen überdurchschnittlich häufig, dass diese in Ehrgeiz, Konkurrenzdenken, Ungeduld und Unterdrückung von Gefühlen gefangen sind.¹ Während liebende Verbundenheit als strömende Wärme und öffnende Weitung erfahren wird.

Das Herz ist auch im biblischen Kontext Gefühlsraum. Zugleich ist es noch viel mehr. Es ist vor allem auch das Zentrum des Denkens und Urteilens, von Planen und Wollen. Es kann lebensfördernde, aber auch niederträchtige Gedanken hegen. Kopf und Herz sind also nicht getrennt im biblischen Denken, sondern eine Einheit. Und als unser innerstes Zentrum ist das

¹ Vgl. Thomas Fuchs: Leib, Raum, Person, Stuttgart 2000, S. 369f FN 41

Herz auch Ort der Gottesbegegnung. Mit meinem ganzen Herzen soll ich Gott lieben, heisst es im Alten und im Neuen Testament.

*Mehr als auf alles gib acht auf dein Herz,
denn aus ihm strömt das Leben.*

Vor diesem Hintergrund hören wir die Worte unseres Predigtverses noch einmal anders und neu. Wir verstehen jetzt, warum das Achten auf sein Herz einen derart zentralen Stellenwert hat. Achten kann heissen, dass ich etwas überhaupt Beachtung schenke. Achten meint aber auch beobachten oder auf etwas aufpassen. Ich glaube, all diese Bedeutungen schwingen mit, wenn ich auf mein Herz achten soll. Ich soll weder impulsiv vor mich hinleben und mich von allem treiben lassen, was sich in mir gerade so regt. Aus dem Herzen leben heisst nicht aus dem Bauch heraus leben. Ich soll mich aber auch nicht Abschneiden von meinem Gefühls- und Beziehungsraum und einseitig aus Gedankenkonstrukten leben. Auf sein Herz achten heisst, mich in meiner ganzen, leiblichen Existenz ernst zu nehmen und daraus zu leben.

Dieses Achten kann auch heissen, dass ich mich frage: wohin führt dieses Empfinden und Denken, das sich in mir eingeschliffen hat und sich immer wieder regt? Lässt es mich Wachsen in der Beziehung zu anderen und zu Gott – oder schneidet es mich ab und führt in Einsamkeit und Isolation? Regen sich lebensfördernde oder egozentrische Gedanken in mir? Achtsam sein hilft, in schwierigen Momenten Wege für Entscheidungen in seinem Herzen zu finden, die zum Leben führen. Und sich nicht impulsiv in Abgründe und zerrüttete Beziehungen zu stürzen. Manchmal genügt ein falsches Wort, um vieles zu zerstören. Es ist darum kein Zufall, dass im Anschluss an unseren Vers vor der Verkehrtheit der Mundes und der Falschheit der Lippen gewarnt wird.

*Mehr als auf alles gib acht auf dein Herz,
denn aus ihm strömt das Leben.*

In unserem Vers ist aber nicht nur von Achtsamkeit die Rede, sondern auch vom Leben, das aus dem Herzen strömt. Nicht nur Gedanken, Worte und Handlungen haben ihren Ursprung im Herzen, sondern unsere ganze, leibliche Existenz. Wenn mich Angst und Kummer ergreifen, dann zieht sich meine ganze Gestalt zusammen. Ich bin eng und in mir gefangen. Mut, Hoffnung, Vertrauen und Freude bewirken das Gegenteil: sie strömen nach aussen entfalten sich in leiblicher Verbundenheit zu sich selbst und zu anderen. Das strömende Leben macht ja nicht an meiner Körpergrenze halt. Sondern es verbindet mich mit Dingen und Menschen. Wer mit dem Herzen bei einer Sache ist, tut sie anders.

Wir suchen ja oft irgendwo anders den Sinn und die Erfüllung des Lebens als da, wo wir gerade stehen. Wir träumen von Lebensentwürfen, die uns endlich die Erfüllung schenken, nach der wir uns sehnen, weil wir sie nicht finden in unseren alltäglichen Beschäftigungen und Begegnungen. Manchmal hat das auch damit zu tun, dass wir uns nicht wirklich mit den Dingen und Menschen verbinden, die uns tagtäglich begegnen. Das Leben nach aussen strömen lassen. Sich verbinden und berühren lassen. Das schenkt Lebenssinn mitten am Ort, wo ich stehe in meinem Leben.

*Mehr als auf alles gib acht auf dein Herz,
denn aus ihm strömt das Leben.*

Das Herz ist auch der Ort der Gottesbegegnung. Der junge König Salomo bittet Gott um ein hörendes Herz. Ein Herz, das auf Gott hört und aus diesem Hören zwischen Gut und Böse unterscheiden lernt. Ein Herz, das zugleich auf die Menschen hört und aus diesem Hören gerecht handeln lernt. Auf sein Herz achten heisst auch, ein hörendes Herz zu entwickeln.

Ein hörendes Herz lässt Dialoge gelingen. Ich höre dann nicht nur äusserlich zu, sondern nehme mir auch zu Herzen, was der andere sagt. Begegne ihm mit offenem Herzen. Aus einem hörenden Herz heraus zu sprechen bedeutet wiederum, das ich das sage, was mir wirklich wichtig ist, was wesentlich ist. Und nicht einfach das, was gut ankommt und gerne gehört wird.

Ohne hörendes Herz können wir Kirche nicht leben. Wir brauchen eine tiefe Herzensoffenheit gegenüber Gott. Denn aus ihm strömt alles Leben. Und Gott kann nur da wirken und wohnen, wo man ihn einlässt.

Amen.