

Predigt: Erleuchtete Augen des Herzens

Der Gott Jesu Christi, unseres Herrn, der Vater der Herrlichkeit, gebe euch den Geist der Weisheit und Offenbarung, damit ihr ihn erkennt. Er erleuchte die Augen eures Herzens, damit ihr versteht, zu welcher Hoffnung ihr durch ihn berufen seid, welchen Reichtum die Herrlichkeit seines Erbes den Heiligen schenkt und wie überragend groß seine Macht sich an uns, den Gläubigen, erweist durch das Wirken seiner Kraft und Stärke. Eph. 1, 15-18

In meiner Bibel steht an diesem Text „Schweden 98“. Da habe ich ihn in den Ferien gefunden, seitdem begleitet er mich. Ich habe mich immer wieder gefragt, was ist eigentlich mit den „erleuchteten Augen meines Herzens“ gemeint.

Das ist ein Bild, das mich fasziniert und meine Phantasie anregt. Stellt euch einmal euer Herz vor: Wo hat es seine Augen? Wohin schauen sie? Sind sie nach außen oder nach innen gerichtet?

Ich sehe immer zuerst den Herzinnenraum und dieses Bild weckt eine Sehnsucht in mir. Ich wünsche mir, dass mein Herz belebt ist.

Dann gibt es aber auch das berühmte Zitat aus dem „kleinen Prinzen“: „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Da sind die Augen des Herzens nach außen gerichtet und scheinen die Sicht unserer äußeren Augen zu bestimmen.

Das erleben wir ja bei Verliebten. Die sehen sich, wenn es richtig gut läuft, nur mit den

Augen des Herzens und jeder andere fragt sich, was die überhaupt noch sehen ...

Die Haltung meines Herzens entscheidet über meine Sichtweise.

Mit den „erleuchteten Augen meines Herzens“ ist mein **Herz als entscheidende Schaltzentrale** meines Lebens angesprochen.

Das scheint nun im Gegensatz zu manch wissenschaftlicher Erkenntnis zu stehen.

Das Herz spielt in den psychologischen Forschungen keine sehr große Rolle. Da interessiert das Gehirn viel mehr. In der rasant fortschreitenden Hirnforschung geht man davon aus, dass die entscheidende Schaltzentrale unseres Lebens im Kopf sitzt.

Immer neue Erkenntnisse begeistern die Forscher. In den letzten Jahren beschäftigt man sich auch intensiv mit der Frage, in welchen Gehirnarealen eigentlich der Glaube und die religiösen Erfahrungen des Menschen entstehen. In letzter Konsequenz, so sagt die Neurowissenschaft, ist der Glaube dann ein „bestimmter Gehirnzustand“.

Hat die Bibel denn nun Unrecht oder ist das Menschenbild der Bibel hoffnungslos veraltet, wenn sie an mehreren hundert Stellen von dem Herzen des Menschen **als seinem absoluten Zentrum spricht?**

Die Bibel schreibt dem Herzen alle menschlichen Gefühle zu, sie beschreibt verschiedenste Zustände der Verhärtung oder der Demut, unser Herz kann brechen oder vor Freude springen. Wir können in unserem Herzen sprechen und es ist auch der Aufbewahrungsort

unserer Lebenserfahrungen, so wie es in der Weihnachtsgeschichte heißt: „Maria bewahrte die Worte in ihrem Herzen“ Das Herz ist teilbar und verführbar in seinen Neigungen. **Die zentrale Botschaft, die sich durch die ganze Bibel zieht, ist, dass Gott immer wieder um unser Herz wirbt, dass es ihm ganz und ungeteilt gehören soll.**

Vor einiger Zeit stieß ich auf ein Buch zu dem mir bis dahin unbekanntem Thema der **Herzintelligenz**. Das hat mich sehr neugierig gemacht!

Neue wissenschaftliche Forschungen geben dem Herzen plötzlich wieder eine viel größere Bedeutung, die man mit der Feststellung zusammenfassen könnte „und die Bibel hat doch recht!“

Mehr zur Herzintelligenz!

Unser Herz ist nach neuester Erkenntnis ein hoch entwickeltes Sinnesorgan. Es hat ein eigenes kleines Nervensystem. Man spricht sogar von einem herzeigenen „Mini-Gehirn“. Darin werden, ebenso wie im Kopf, Informationen verarbeitet und gespeichert.

Unser Herz reagiert viel schneller als unser Kopf – wir merken das an dem Herzklopfen, das ganz plötzlich einsetzt, wenn wir uns ärgern, aufgeregt sind oder uns freuen.

Eine starke Nervenbahn leitet die Herzimpulse zu unserem Gehirn und löst dort die entsprechenden Gedanken und Gefühle aus.

Das Herz ist in der Lage, zu empfinden, zu lernen, sich zu erinnern und funktionelle

Entscheidungen unabhängig vom Kopfgehirn zu treffen! Die elektrische Kraft unseres Herzschlages ist sechzigfach stärker als die elektrische Kraft unseres Gehirns und damit dominiert das Herz mit seinem Rhythmus unser Gehirn, unser Nervensystem und unsere Emotionen.

Warum sind diese Erkenntnisse wichtig?

Unser Körper ist ständig von elektrischen Schwingungen bestimmt. Sowohl im Gehirn wie auch im Herzen gibt es elektrische Impulse. Das Herz ist die Schaltzentrale und reagiert mit seinem Herzrhythmus auf alle Ereignisse. Wenn wir aufgeregt sind, schlägt es schnell und unruhig.

Dieser Herzrhythmus ist von uns in einer einzigartigen Weise beeinflussbar. Wir können mit unseren Herzhaltungen den Herzschlag verändern. Anerkennung, Wertschätzung und Liebe bringen einen regelmäßigen Herzschlag hervor, Ablehnung und Missachtung führen zu einem disharmonischen Herzschlag. Dieser Herzrhythmus wird auf unser Gehirn übertragen und löst dort durch starke elektrische Impulse die entsprechenden Gedanken und Gefühle aus.

Beispiel:

Ich bin mit einem Menschen in einen Konflikt geraten. Jedes Mal, wenn ich ihn sehe, fängt als erstes mein Herz heftig an zu schlagen. Es kommt aus dem ruhigen Rhythmus. Dieser Impuls überträgt sich auf das Gehirn. Dort werden durch den unruhigen Rhythmus negative Gefühle und Gedanken ausgelöst. Das Gehirn kann jetzt nicht mit seiner vollen Kreativität arbeiten und in folge dessen fallen mir auch keine guten Lösungen ein für die Begegnung mit

diesem Menschen. Die Gedanken drehen sich im Kreis und verursachen immer mehr Unruhe.

Wenn es jetzt gelingt,

- tief und langsam durchzuatmen
- in meinem Herzen eine wertschätzende Haltung einzunehmen
- mir z.B. klarzumachen, dass der andere seine eigenen Gründe für sein Verhalten hat, dann beruhigt sich mein Herz!

Es gibt völlig andere Impulse an mein Gehirn und setzt auch andere Gedanken frei. Oft sind es dann einfache Antworten, die in mir auftauchen, Ich kann den anderen loslassen oder ihm vergeben, weil jetzt die Intelligenz des Herzens zum Zuge kommt und der Kopf folgt!

Daraus ergibt sich die entscheidende Frage, womit wir unser Herz zur Ruhe bringen?

Allgemein wird vorgeschlagen, mit Atemübungen und wertschätzenden Gedanken den Herzrhythmus zu beeinflussen und in Harmonie zu bringen. Das sind richtige Ratschläge auf der seelischen Ebene. **Aber wie gehen wir auf der geistlichen Ebene mit unserem Herzen um, wenn unser Herzschlag so eine entscheidende Bedeutung für unsere Lebensgestaltung hat?**

Mir kommt hier mein erstes Kindergebet in den Sinn. Als ich gläubig wurde, war das freie Gebet, das offene Gespräch mit Gott eine der größten Entdeckungen für mich, weil ich zuvor eben nur die fest formulierten Gebete kannte. Aber in den letzten Jahren fällt mir immer mehr auf, dass die gelernten Gebete aus meiner

Kindheit auch mit mir gehen und dass Gott sie in meinem Leben erhört hat.

Mein erstes Gebet war – wie vielleicht für viele von euch auch – „Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen als Jesus allein!“

Dieses Gebet ist inzwischen von Theologen und Pädagogen viel kritisiert worden, aber das ist für meine Erinnerung nicht wesentlich.

Es ist ein ganz anderer Gedanke, der mir sehr wertvoll ist:

Auf körperlicher Ebene ist unser Herz ein wunderbares Pumporgan,
auf seelischer Ebene ist es ein Gefühlsorgan,
aber auf geistlicher Ebene ist unser Herz ein Wohnort, ein Ort der Begegnung!

Hier - in meinem Herzen - will Jesus wohnen und Gemeinschaft mit mir haben, wie es im Epheserbrief heißt:

Durch den Glauben wohne Christus in eurem Herzen (Eph. 3,17) oder wenn Paulus von sich sagt: **„Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir!“** (Gal. 2,20)

Unser Herz ist der Begegnungsort mit dem lebendigen Gott, das erfordert unsere Achtsamkeit und bewusste Pflege. Jesus Christus will nicht nur flüchtiger Gast sein, für den wir dann ein paar innere Kulissen schieben – sondern er will einen festen Wohnsitz in uns haben!

Da macht es viel Sinn, die „erleuchteten Augen des Herzens“ nach innen zu richten und zu fragen, wie ich bewusst für die Wohnstatt Gottes in mir sorgen kann?

Vor einigen Jahren bin ich in diesem Zusammenhang auf das so genannte **Herzensgebet** gestoßen. Das ist ein Gebet, das schon die Mönche in der jungen christlichen Kirche, ganz intensiv gebetet und meditiert haben.

(Körbe)

**Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,
erbarme dich meiner!**

Hier schließt sich der Kreis zu den Erkenntnissen der neuen Herzerforschung.

Die Mönche haben ihren Atem mit dem Gebet verbunden und so mit ihrem Körper und ihren Gedanken Jesus Christus bewusst in sich aufgenommen, ihm Raum in ihren Herzen gewährt.

Dabei haben sie die Erfahrung gemacht, dass ihre Atemübungen und das innere Beten sie in die Ruhe und die intensive Begegnung mit Jesus geführt hat. Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen im intensiven, meditativen Gebet in ihrem Herzrhythmus ganz gleichmäßige friedvolle Schwingungen erleben, die sich dann auf den Körper übertragen. Da wird der Friede Gottes ganz tief körperlich erfahrbar.

Die Sehnsucht nach diesem Frieden und auch der körperlich erfahrbaren Ruhe wird in unserer Zeit immer stärker.

Wenn wir aber versuchen, zur Stille zu kommen, kreisen die Gedanken. Es sind so viele, laute Stimmen in uns. Je mehr wir in die Stille kommen, desto mehr vernehmen wir den Krach,

der in uns herrscht. Unser Gehirn ist aktiv und produziert Besonders bei den Frauen!

Schon den Mönchen, die in der Wüste lebten, ist es unendlich schwer gefallen, zur inneren Stille zu kommen.

Die Wüste war nicht medienverseucht und sie lebten nicht im Geschwindigkeitsrausch wie unsere heutige Welt, trotzdem haben sie das Schweigen exzessiv eingeübt, indem sie sich über lange Zeit (Jahre) einen Stein in den Mund legten, um nicht zu reden.

Die Ruhe des Herzens will bewusst gesucht werden. Jeder muss seine eigenen Strategien finden. Ich gehe gern in große Kirchen und suche die Stille. Ich verbinde mich in meinen Gedanken mit den Menschen, die unter Einsatz all ihrer Kräfte und oft auch ihres Lebens diese Bauwerke zu Gottes Ehre errichtet haben.

Oder ich gehe in den Wald:

*Heute war ich im Wald, es war so still und ich war voller Unruhe. Was sucht mein Herz eigentlich? **Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!***

Ich kam an eine unbeschreiblich schöne, tiefe und stille Stelle grünen Waldes. Hohe Bäume, weicher Grasboden, dichte Farne, Licht fällt hindurch, dort liegt ein Baum und in mir ist die Aufforderung: „Sabine, nimm auf dem Baumstamm Platz, du bist in meiner Kathedrale. Ich, der Herr, habe diese ganze Welt zu meinem Lobpreis geschaffen. Du bist so klein in dieser Welt, gibst du mir dein Leben? Lass es wieder los und leg es in meine Hand!“

**Das Herzensgebet kann eine enorme Hilfe sein, zur Stille zu kommen
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!**

Die Einfachheit des Herzensgebets

Manchem mag dieses Gebet doch etwas zu einfach und zu kurz erscheinen. Aber es gibt Situationen, in denen wir gar nicht mehr viele Worte machen können – weil wir krank sind, oder innerlich sehr verletzt, weil wir einfach nicht weiter wissen, uns eben die eigenen Worte fehlen. Dann kann solch ein Gebet eine Hilfe sein, ein innerer Schatz, der uns vielleicht in Fleisch und Blut übergegangen ist und selbsttätig in uns betet.

Das Herzensgebet ist in der russisch orthodoxen Kirche sehr bekannt. In einer kleinen Geschichte von Leo Tolstoi wird deutlich, dass gerade die Einfachheit, ja, die Einfältigkeit und das kindliche Vertrauen ein Gebet ausmachen.

Drei russische Mönche lebten auf einer fernen, einsamen Insel. Niemand hatte sie bisher dort besucht, bis sich eines Tages ihr Bischof entschloss, eine Visitation abzuhalten. Als er dann bei ihnen zu Gast war, stellte er fest, dass sie noch nicht einmal das Gebet des Herrn kannten. So lehrte er sie mit aller Geduld das Vaterunser, reiste dann zufrieden mit seinem Erfolg wieder ab. Als das Schiff von der Insel abgelegt hatte, sah der Bischof erstaunt, wie die drei Mönche über das Wasser hinter dem Schiff hinterherliefen und laut riefen: „Heiliger Vater, wir haben das Gebet vergessen, das du uns gelehrt hast!“ Der Bischof war ganz überwältigt

von ihrem Glauben und fragte zurück: „Liebe Brüder, wie betet ihr denn?“ Sie antworteten: „Also wir sagen nur: Lieber Gott, wir sind zu dritt und du bist zu dritt, erbarme dich unser! Der Bischof war von ihrer Heiligkeit und Einfalt so ergriffen, dass er sie mit seinem Friedenswunsch auf ihre Insel zurücksandte.

Lieber Gott, wir sind zu dritt und du bist zu dritt, erbarme dich unser! Schlichter geht es nicht. Sie hatten nichts vorzuweisen und haben alles von Gott erwartet, das ist die Haltung des Herzensgebets.

Wenn man genau hinsieht, stellt man fest:

In diesem kleinen Gebet ist das ganze Evangelium enthalten.

In der Anrede ist mit dem Namen „Jesus“ seine Menschwerdung angesprochen und ich werde mir bewusst, dass er für mich Mensch geworden ist, um mir in meinem Menschsein zu begegnen. Ich wende mich an den mächtigsten Namen, der uns in dieser Welt gegeben ist und beziehe aus ihm meine Lebenskraft!

In der erweiterten Anrede „Herr“ und „Christus“ ist aber auch seine zweite, seine göttliche Wesensseite angesprochen und geehrt. Dieses Bewusstsein für seine Göttlichkeit ist im Gebet oft wichtig, damit die Anrede Jesus nicht banalisiert wird. Jesus ist nicht mein Kumpel, sondern er ist bei all der Nähe, die er mir gewährt, der „Sohn Gottes“!

Damit ist auch Gott, der Vater, mit eingeschlossen, denn er hat Jesus in diese Welt gesandt. Und auch der Heilige Geist ist in diesem Gebet wirksam, denn im 1. Brief an die

Korinther schreibt Paulus „niemand kann sagen ‚Herr ist Jesus‘ außer im Heiligen Geist“.

In seiner ganzen Schlichtheit schließt das Gebet den dreieinigen Gott ein.

„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes ...“ ist der **Ausdruck meiner Anbetung**, indem ich mein Herz auf Jesus und auf Gott, den Vater ausrichte.

Danach folgen in unseren täglichen Gebeten oft die Bitten, all das, womit wir Gott bestürmen wollen.

In dem Herzensgebet folgt etwas anderes, an das ich mich immer wieder gewöhnen muss „...erbarme dich meiner“!

In diesem zweiten Teil des Gebets sind wir bei dem, was Jesus selbst in einem Gleichnis gelehrt hat. Jesus stellt im Lukasevangelium zwei Gebetshaltungen gegenüber:

Gleichnis vom Pharisäer und vom Zöllner
Zwei Männer gingen in den Tempel, um zu beten. Der eine war ein Pharisäer, der andere ein Zolleinnehmer. Selbstsicher stand der Pharisäer dort und betete: „Ich danke dir, Gott, dass ich nicht so bin wie andere Leute: kein Räuber, kein Gottloser, kein Ehebrecher und schon gar nicht wie dieser Zolleinnehmer da hinten. Ich faste zweimal in der Woche und gebe von allen meinen Einkünften den zehnten Teil für Gott.“

Der Zolleinnehmer dagegen blieb verlegen am Eingang stehen und wagte kaum aufzusehen. Schuldbewusst betete er: „Gott, vergib mir, ich weiß, dass ich ein Sünder bin!“

Es ist immer wieder eine Versuchung, dass wir uns auf unsere geistlichen Leistungen berufen und versuchen, vor Gott richtig dazustehen. Wie oft sind wir in unseren Gedanken damit beschäftigt, dass wir besser sind als andere, dass wir dies oder jenes nicht so tun würden, wie er es getan hat. Wir lassen den Pharisäer in uns wirken und beziehen unseren Wert aus Vergleichen mit anderen.

Der realistische Blick ist der des Zöllners und führt eben genau zu dem Gebet
 „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ denn ich bin ein Sünder.

Gleichzeitig spricht das Gebet hier auch von der Versöhnung zwischen Gott und dem Menschen, sein Erbarmen ist der einzige Weg. Er hat sich in Jesus auf den Weg zu uns gemacht und tut dies immer wieder. Viele können davon berichten, wie Jesus ihnen ganz persönlich in ihrer Lebenssituation begegnet ist. In Jesus kommt Gott uns unendlich nahe und nimmt Wohnung in unseren Herzen. (Intergrationswochenende, fragt euch!)

Übung: 3 x lesen, dann Stille
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!

An dieser Stelle möchte ich Anselm Grün zu Wort kommen lassen, durch den ich erstmals auf dieses Gebet gestoßen bin:

„Die Übung des Jesusgebetes ist wie ein Zurückkommen zu Jesus. So wie die Jünger im Namen Jesu ausgezogen sind und oft genug Jesu Auftrag mit ihren eigenen Absichten und mit den Strukturen ihrer eigenen Persönlichkeit

vermischt haben, kehre ich mit ihnen immer wieder zu Jesus zurück. Und ich lasse mir von ihm sagen: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“ Mk 6,31 Das Herzensgebet ist für mich wie ein Ausruhen bei Jesus. Da kommt meine Seele wieder in Ordnung. Da wird sie wieder vom Geist Jesu erfüllt. Da wird sie wieder durchlässig bis zu dem Grund, in dem Jesus selbst in ihr wohnt.“

Dieses übende Gebet ist für mich zu einer wertvollen Ergänzung meines Gebetslebens geworden. Damit gebe ich Jesus Raum in meinem Herzen. So bin ich nicht mehr damit beschäftigt, dauernd auf Gott einzureden und vor ihm meine Gedanken auszubreiten, sondern ich sehe mehr auf ihn. Wenn wir noch einmal an die „erleuchteten Augen des Herzens“ denken, dann sind sie jetzt nach innen gerichtet, weil sie auf Jesus schauen und mit ihm in Kontakt sind. Er ist nicht nur in den Himmeln, um uns dort Wohnungen zu bereiten, sondern er hat Wohnung in unserem Herzen genommen. Er hat unsere ganze Achtsamkeit verdient.

Wenn ich in der Seelsorge schwierige Gespräche vor mir habe, dann bereite ich mich mit diesem Gebet vor. Ich bitte Jesus, in mir Raum zu gewinnen, mein Herz mit seiner Liebe und Gegenwart zu füllen und sich auch meiner Unfähigkeit und Ungeduld zu erbarmen. Dann erfahre ich manchmal, wie sich der Zustand meines Herzens verändert und wie mich eine tiefe Liebe erfüllt, die ich mir selbst nicht geben kann. Dann kommt die zweite Blickrichtung ins Spiel. Die „erleuchteten Augen des Herzens“

richten sich auf den anderen, ich sehe ihn mit der Liebe Jesu.

Zum Schluss möchte ich euch gern noch von einer sehr persönlichen Erfahrung erzählen, die mich gelehrt hat, dass wir trotz aller Übung und Gebetspraktiken unser Herz nicht in der Hand haben. In dem Eingangstext ist ja die Rede davon, dass „wir verstehen sollen, wie überragend groß seine Macht sich an uns, den Gläubigen, erweist durch das Wirken seiner Kraft und Stärke.“

Vor einiger Zeit hatte ich eine Herzenerfahrung hier im Gottesdienst.

Ich sah in einem Bild, wie ich vor Jesus stand und zu ihm betete. Dann sah ich, wie ich ihm mein Herz in die Hand legte. Es war ganz blutig, aufgeschwemmt und verletzt. Da lag es nun in seiner Hand und schlug ganz unruhig.

Jesus strich mit seiner Hand liebevoll über dieses Herz und es veränderte sich - es bekam eine schützende Haut, es war nicht mehr blutig und wund, es schlug wieder langsam und wurde kleiner – es hatte wieder seine gesunde Form. In mir wurde es ganz ruhig und ich bin mir ganz gewiss, dass Gott, dass Jesus mein Herz – unsere Herzen - in seiner Hand hält. Sein Friede will den Rhythmus unseres Herzschlags bestimmen.

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!

Amen

.

