

# Andachten & Bibelarbeiten

Maria Czerwonka

Monatsandacht - März 2019

[www.maria-czerwonka.de](http://www.maria-czerwonka.de)

---

## **Wendet euer Herz wieder dem Herrn zu, und dient ihm allein.** 1 Sam 7,3 (E)

Nicht unser Hirn, sondern unser Herz denkt den größten Gedanken. Unser Herz aber oder unsere Seele oder der Kern unserer Persönlichkeit ist ein Funke aus dem Lebenslichtmeer Gottes. Jean Paul

Das Herz ist ein Hohlmuskel, der Tag für Tag in unserer Brust etwa 100.000 Mal täglich, 24 Stunden lang, tagein, tagaus schlägt. Eine Pause darf es nicht einlegen, denn jede Minute muss es rund fünf Liter lebenswichtiges Blut durch den Körper pumpen.

Kaum ein anderes menschliches Organ hat für uns eine derart komplexe Bedeutung, die über die körperliche Funktion weit hinausgeht. So gibt es eine Verbindung der Emotionen zum Herzen, denn die Gefühle sind selbstverständlich keine reine Kopfsache, sondern führen direkt zu messbaren körperlichen Reaktionen: Wir können also unser Herz spüren und es ist eng mit unseren Gefühlszuständen verknüpft – haben wir Angst, schlägt das Herz schneller, bis hin zum Herzrasen. Erschrecken wir uns, bleibt das Herz stehen – wenn auch nur sehr kurz. Wer einmal verliebt war, weiß, dass dieses wunderbare Erleben den Herzschlag beeinflusst und zum Herzklopfen führt. Ebenso können Menschen an einem gebrochenen Herzen vor Trauer oder Enttäuschung wirklich sterben - man nennt dies auch „Broken-Heart-Syndrom“ oder Stress-Kardiomyopathie!

Schon in der Antike galt das Herz somit als Zentrum unsere Seele und als Steuer unseres Lebens, darum empfiehlt Salomon sehr eindrücklich:

**Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben!** Salomon 4, 23

Dies ist eine dringende und not-wendige Einladung auf uns zu achten und uns selbst achtsam - mit Achtung - zu behandeln.

Denn egal ob wir Ängste, Minderwertigkeit, Groll, Neid oder Hass in unserem Herzen tragen und sogar behalten oder ob wir in und aus Güte, Freude, Frieden und innere Versöhnung leben, so oder so wird dies auf unser Leben und auch auf unsere Gesundheit Auswirkungen haben.

### **Mein Herz - der Sitz meiner Seele oder meines Bewusstseins.**

Eines der ersten Folgen aus meiner langsam wachsenden Beziehung zu Gott war die Stabilisierung meines Herzens. Als ich begann Gott in meinem Leben zu entdecken, staunte ich darüber, wer ich war: ein geliebter Mensch und eine Ersehnte Gottes!

Diese Achtung und Liebe, die ich wohl anfangs eher erahnte als schon erfuhr, bewirkte einen neuen Umgang mit mir selbst, denn ICH war Gott, dem Allmächtigen, wichtig - ich war wertvoll! Ich spürte eine Liebe, die einfach DA war und mir - als ziemlich schwierige, unzufriedene und kaputte Persönlichkeit galt.

DAS war wie heilendes Öl auf meinem wunden Herzen und weichte Verhärtungen auf!

Und mein Herz - meine Seele begann wie auf- und durchzuatmen, und sich so langsam zu entspannen.

Diese Erkenntnis, wer wir sind: eine in Liebe und Reichtum geschaffenen einzigartige Persönlichkeit! - ist wohl immer der erste Schritt im inneren Heilungsprozess, und verändert unsere Wahrnehmung - für mich und andere.

Liebe deinen Nächsten, **wie** dich selbst.. Markus 12, 29-31

Natürlich ist hier nicht eine egozentrische Liebe des „mich - mir - mein - ich“ gemeint, bei der sich alles um die eigene Person dreht, sondern eine Achtung, die ich meinem Wesen und auch meiner Seele, meinem Körper entgegenbringe.

ICH achte auf mich und ich achte mich, WEIL ich kostbar und geliebt bin - allen voran von meinem Schöpfer!

Diese Wertschätzung für meine Persönlichkeit und Schöpfung zieht darum ebenso eine Achtung für den anderen nach sich.

„Wenn ich erkenne, wie wunderbar ich gemacht bin - mit all meinen Grenzen und komischen Macken - , dann beginne ich auch über die Schöpfung des Nächsten zu staunen.“

Ebenso: wenn ich meine Freiheit achten lernen, die ich in Gott zu sein und zu leben habe, werde ich auch achtsamer gegenüber der oft andersartigen Freiheit meines Gegenübers.

Wird das Zentrum meiner Seele - mein Herz - wieder auf die Quelle gerichtet, auf meine Schöpfung, meine Wertigkeit und ja Wichtigkeit, so hat dies automatisch Folgen auf mein Leben, meine Gesundheit und auch meine Umgebung

### **..und dient ihm allein**

Ich werde diesem Gott nur wirklich dienen können, wenn ich BIN, was ich sein darf und wozu ich geschaffen wurde - als Mensch, als Persönlichkeit aus Seiner Schöpfung - MIT allen Stärken und Grenzen.

Leider ist das Wort Dienst oder Dienen oft zur Manipulation missbraucht worden, oder wird als eine reine Arbeitsbeschreibung gebraucht, was den eigentlichen Liebes-Dienst nicht selten entgentritt.

Wir können dienen ohne zu lieben, wir können eine Menge tun, auch scheinbar vieles erfolgreich bewirken mit viel Mühe und Arbeit und Anstrengung, aber wir können wohl nie lieben, ohne zu dienen, denn wirklich von Herzen dienen werden wir nur in einer achtungsvollen und freien Liebe.

Wir leben aus Seiner Liebe, mit der wir auch IHN wieder und neu lieben lernen

Es ist ja dieselbe Liebe, die in uns lebt, wirkt und agiert, die wir von Ihm, aus Seinem Herzen empfangen!

### **Hörendes Herz**

*Wenn dein Herz wandert und leidet,  
bring es behutsam an seinen Platz zurück  
und versetze es sanft in die Gegenwart  
deines Herrn,  
Und wenn du in deinem Leben nichts getan hast,  
außer dein Herz zurück zu bringen  
und in die Gegenwart deines Herrn zu versetzen,  
obwohl es jedesmal fortlief,  
nachdem du es zurückgeholt hattest,  
dann hast du dein Leben wohl erfüllt.*

*Franz von Sales*