

## Wirkstoff für ein gesundes Herz

Liebe/r ..... dein Vorname,

„Bewahre dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt dein Leben“ (Spr 4,23).

Unser Herz gleicht einem Garten. Was lassen wir – als Gärtner – darin wachsen? Ob du frei oder gefangen, im Frieden oder getrieben, fruchtbar oder furchtbar bist entscheiden die Pflanzen im Garten deines Herzens. Was darf im Garten deines Herzens wachsen? (vgl. Jes 58,11)

**Biblische Herzenslehre:** Unser Herz ist die einzigartige Quelle des Lebens. Das Herz kann entbrennen (Ps 39,4); verzagen (Ps 40,13); Schmach erleiden (Ps 69,21); verstocken (Ps 95,8); bitter werden (Hebr 12,15); sich fürchten (Joh 14,1) oder sich freuen (Joh 16,22); es kann trotzig und verzagt sein (Jer 17,9) und sich wie zerschmolzenes Wachs verhalten (Ps 22,15) etc.

Der Mensch ist nicht nur aufgerufen, auf das Klima seiner Umwelt zu achten, sondern auch auf das Klima seines Herzens. Die Bewahrung der Schöpfung wird ohne die Bewahrung des Herzens nicht gelingen. Ohne den Klimawandel im Herzen wird sich kein Klimawandel des Planeten vollziehen.

Unser Herz kann in vielerlei Hinsicht erkranken: Bitterkeit, Entfremdung, Härte, Blockade, Lieblosigkeit, Hass, Verletzungen, Misstrauen, Gram, schlechtes Reden etc. sind Ausdrucksformen eines irre geleiteten Herzens (Unkraut im Garten unseres Herzens). Wie bin ich ein guter Gärtner oder Gärtnerin meines Herzens?

### Jesus ruft uns auf, Verantwortung für unser Herz zu nehmen (Lk 8,15ff)

verirrtes Herz Weg, Fels, Dornen	hörendes Herz guter Boden	Bibelstelle
wird beherrscht	herrscht	1 Mose 4,7
verhöhnt	versöhnt	Epheser 4,32; Matthäus 6,12
lau (theoretisiert)	heiß (handelt)	Offenbarung 3,14ff
redet viel und misstraut	ist still und vertraut	Jesaja 30,15ff
Friedensmanager	Friedensstifter	Matthäus 5,9; Römer 12,18
richtet (verteilt Noten)	segnet (lobt, dankt)	1 Petrus 3,9
will die Welt retten	räumt sein Zimmer auf	1 Mose, 1,27ff
offene Wunde (Bitterkeit, Hass, Zuchtmeister)	geheilte Wunde (Dankbarkeit, Anbetung, Vater/Mutterschaft)	1 Korinther 4,15
redet schlecht über Verantwortliche	betet für Verantwortliche	1 Timotheus 2,1ff

## **Wirkstoff-Gebet für ein gesundes Herz**

- Du, Gott, siehst mein Herz an (1Sam 16,7). Du, Gott, erforschst mein Herz (1 Chr 28,9). Die Sünde lauert an meiner Herzenstür. Ich aber bin berufen, über meine Herzenstür zu wachen (1 Mo 4,7). Herr bewahre mein Herz, denn daraus quillt mein Leben (Spr 4,23).
- Herr Jesus Christus, du kennst mein Herz (Apg 15,8), sei mir Sünder gnädig (Lk 18,13), erbarme dich meiner (Lk 18,38ff). Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz (Ps 51,12). Mein Vater, vergib mir meine Schuld, wie auch ich meinen Schuldner vergeben habe (Mat 6,12).
- Vater, lass dein Wort ganz nah an meinem Herzen sein (5 Mo 30,14). Dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost (Jer 15,16). Ich bewege deine Worte in meinem Herzen (Lk 2,19.35). Als ich deine Worte hörte, ging es mir durchs Herz (Apg 2,37). Brannte nicht mein Herz, als du mit mir redetest (Lk 24,32)?
- Herr, richte mein Herz auf deine Liebe aus“ (2 Thess 3,5). Du hast einen hellen Schein in mein Herz gegeben (2 Kor 4,6ff). Du wohnst in meinem Herzen (Eph 3,17).
- Dein Frieden bewahre mein Herz und mein Denken“ (Phil 4,7). Deine Liebe ist ausgegossen in meinem Herzen durch den Heiligen Geist, welcher mir gegeben worden ist“ (Rö 5,5).

## **12 Schritte Programm für unser Herz (vgl. Anonyme Alkoholiker)**

1. Ich erkenne an, dass ich die Gespaltenheit meines Herzens nicht allein meistern kann. (Ehrlichkeit)
2. Ich komme zum Glauben, dass Gott mir helfen kann. (Bescheidenheit)
3. Ich fasse den Entschluss, mein Herz der Fürsorge Gottes anzuvertrauen. (Gottvertrauen)
4. Ich mache eine gründliche und furchtlose Herzens-Inventur. (Selbstinventur)
5. Ich gebe Gott und anderen Menschen gegenüber meine Fehler zu. (Aufrichtigkeit)
6. Ich bin bereit, Verhaltensweisen, die das Leben behindern, von Gott entfernen zu lassen. (Buße)
7. Demütig bitte ich Gott, meine Mängel von mir zu nehmen. (Demut)
8. Ich mache eine Liste aller Personen, denen ich Schaden zugefügt habe. (Bestandsaufnahme)
9. Ich mache bei diesen Menschen, wo möglich, den Schaden wieder gut. (Wiedergutmachung)
10. Ich setze die innere Inventur bei mir fort, und gebe zu, wenn ich im Unrecht bin. (Lebensstil)
11. Ich suche durch Gebet und Besinnung die Verbindung zu Gott. Ich bitte Ihn, mir seinen Willen erkennbar werden zu lassen und mir die Kraft zu geben, ihn auszuführen. (Gebet)
12. Nachdem ich durch diese Schritte ein geistliches Erwachen erlebt habe, versuche ich, diese Botschaft weiterzugeben und mein Leben nach diesen zwölf Grundsätzen auszurichten

Infos unter: [www.stefanvatter.de](http://www.stefanvatter.de)

Schau auf unserem YouTube-Kanal vorbei unter: Relevant leben – siehe QR-Code

