

Einleitung

Heute **wollen wir uns mit unserem Herzen** beschäftigen. Das Herz ist **das zentrale Organ** eines Menschen. Ist das **Herz gesund**, dann ist Wesentliches gesund. Ist unser Herz gesund, **dann leben wir!**

Ist das **Herz krank**, dann ist Wesentliches krank.

Ein paar Fakten zu unserem Herz:

- **Innerhalb einer Minute** pumpt es das Blut einmal durch unseren gesamten Körper.
- **Rund 7.000 Liter** bewegt es so an einem Tag.
- **70 bis 80 Mal** schlägt es im Ruhezustand.
- Das Herz schlägt **während eines Menschenlebens ca. 3 Milliarden** Mal und pumpt dabei etwa **250 Millionen Liter Blut** durch den Körper.
- Stehen wir unter **Stress oder haben Angst**, schütten unsere **Nebennieren die Hormone** Adrenalin und Noradrenalin aus. Auf diese Art angeregt, kann das **Herz seine Leistung von den üblichen fünf bis sechs Liter pro Minute auf mehr als zwanzig Liter** steigern.

In den **Sprüchen 4,23** lesen wir:

23 Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben.

Mit allem Fleiss sollen wir unser Herz behüten. **Wozu? Aus dem Herzen quillt das Leben.**

In der **Bibel** hat das Hebräische wie auch griechische **Wort eine Doppel Bedeutung.**

Zum einen kann es das **Herz als Organ** des Körpers bedeuten.

Zum anderen bedeutet Herz der Sitz des geistigen und seelischen Lebens des Menschen. Es bezeichnet den Menschen als ganze Person.

Das Herz im biblischen Sprachgebrauch spricht vom Zentrum des Denkens, des Wollens und des Fühlens.

Darum hat die Bibel *Hoffnung für alle* diesen Vers folgender Masei übersetzt:

Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!

Es ist **wichtig, dass wir das verstehen**, wenn wir heute von unserem Herz reden. Beim Herz geht es um uns als ganze Person und dabei im spezifischen um unsere Gedanken, daraus entsteht unser Wollen und Handeln und dies wiederum beeinflusst unsere Gefühle.

Dieser Ablauf kann auch umgekehrt laufen. Ich meine jedoch, dass wir uns nicht in erster Linie von unseren Gefühlen leiten lassen sollten, sondern von Gottes Wahrheit, seinem Wort. Dies wird im Kontext von Spr 4 angesprochen. In Spr 4 finden wir einen elterlichen Rat an ihre Kinder:

1 *Hört, meine Söhne, die Mahnung eures Vaters; merkt auf, dass ihr lernt und klug werdet!...4 ...Lass dein Herz meine Worte aufnehmen; halte meine Gebote, so wirst du leben....*

20 *Mein Sohn, merke auf meine Rede und neige dein Ohr zu meinen Worten. 21 Lass sie dir nicht aus den Augen kommen; behalte sie in deinem Herzen, 22 denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und heilsam ihrem ganzen Leibe.*

23 Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben.

Fazit: Das Herz hat Priorität. Es beeinflusst dein ganzes Leben!

Ein krankes Herz...

Lasst uns unser **Herz einmal untersuchen**. Ich möchte **ein paar Herzkrankheiten** aufgreifen. In einem **zweiten Schritt wollen wir dann** sehen, wie unser **Herz gesund** werden kann.

Das ... Herz

Welche kranken Herzen kommen euch in den Sinn? Ich würde eure Gedanken gerne aufgreifen.

Damit ihr besser versteht, was ich meine ein Bsp. für ein krankes Herz.

Das getriebene Herz

Das getriebene Herz ist auf der **Suche nach Anerkennung** und hat die **lebendige Quelle verlassen**.

- Gefühl keine Zeit, andere bestimmen über meine Zeit
- Muss überall mit dabei sein, könnte etwas verpassen
- Muss informiert sein, könnte etwas verpassen
- Nicht Gott steht im Zentrum, sondern die Arbeit, Schule, Freizeit usw.
- Das Herz schrumpft für andere Menschen, oft werden nur noch Projekte gesehen.

(Von Gottesdienstbesuchern Antworten entgegen nehmen)

Das leere Herz

Das leere Herz hat **vor langer Zeit die lebendige Quelle verlassen**. Es ist **ausgebrannt und frustriert**.

- Über längere Zeit wurde zu viel gemacht.
- Beziehungen wurden über längere Zeit vernachlässigt, vor allem die Beziehung zu Gott ist zum Erliegen gekommen.
- Der endlose Konsum weitete das Herz und hinterlässt nun eine grosse Leere.

Das zerbrochene Herz

Das zerbrochene Herz hat es **verpasst zu vergeben**. Es ist **abweisend und hart** geworden. Es **lebt nicht aus der Vergebung**.

- Jeder Mensch wird angegriffen, in der Fam. Gemeinde, Arbeitsplatz, Nachbarn. Das tut weh, es verletzt uns.
- Konflikte nicht gelöst, keine Vergebung ausgesprochen
- Vergebung ausgesprochen und trotzdem nachtragend
- Vergessen wie viel Jesus uns vergeben hat
- Selbstgerecht

Das erkaltete Herz

Das erkaltete Herz **ist cool**. Coole Typen **wirken überlegen**, sind **innerlich jedoch oft unsicher**. Die **Nähe zu Gott fehlt**.

- Wenig herzliche Liebe erfahren.
- Von Menschen immer wieder zurückgestossen, abgelehnt
- Aus Eigenschutz Rückzug ins Schneckenhaus
- Zu wenig in engere Beziehungen investiert und dadurch kaum die Möglichkeit über Persönliches zu reden

Für ein gesundes Leben brauchen wir ein gesundes Herz.

Warum? Weil daraus das Leben quillt, wie es die Bibel sagt:

Spr 4,23: Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben.

Leben bedeutet...

- eine **gesunde Beziehung zum lebendigen Gott**
- eine **gesunde Beziehung zu sich selbst**
- eine **gesunde Beziehung zu Mitmenschen** (Ehepartner, Kinder, Freunde usw.)
- eine **gesunde Beziehung zur Umwelt** (Natur, Arbeit, Freizeit, Genussmittel usw.)

Lasst uns persönlich werden:

- Fühlst du dich abgelehnt?
- Ziehst du dich zurück?
- Bist du verletzt?
- Hast du andere verletzt?
- Bist du ausgebrannt? Wie geht es deinem Körper, deiner Seele und deinem Geist?
- Bist du ständig unter Strom, auf Achse, kommst du nicht mehr zur Ruhe?
- Gibt es eine Frage, die dir niemand stellen darf?
- Gibt es Dinge in deinem Leben die nur du weisst?
- Bei welcher Herzkrankheit bist du gefährdet?

(Gedankenpause)

Lasst uns überlegen, welches Heilmittel es gäbe für unser krankes Herz? Wie können wir unser Herz mit allem Fleiss behüten, damit daraus Leben quillt, gesunde Beziehungen zu Gott, uns selbst, Menschen und unsere Umwelt?

...wird gesund

Das getriebene Herz

Grundsätzlich:

1. Nach Sintflut sagt Gott: **1Mo 8,21:** *»Ich will die Erde nicht noch einmal bestrafen, nur weil die Menschen so schlecht sind! Alles, was aus ihrem Herzen kommt, ihr ganzes Denken und Planen, ist nun einmal böse von Jugend auf.*
2. Jeder Mensch braucht eine Erneuerung, eine Neuwerdung durch Jesus Christus.
3. Jesus Christus am Kreuz gestorben, auferstanden, damit er uns dieses neue Herz/Leben geben kann.
4. Umkehr zu Gott
5. Jetzt spezifisch für das einzelne Herz wie weiter:

Was machen wir mit unserem getriebenen Herz?

- Bei Gott zur Ruhe kommen – Stille Zeit
- Prioritäten neu setzen, kontrollieren und einhalten
- Lernen Grenzen zu setzen, nein sagen
- Zeiten der Musse einplanen

Das leere Herz

Was machen wir mit einem leeren Herz?

- Konsum zurückfahren und die Leere annehmen und ertragen
- Jesus neu ins Zentrum einladen und ihm erzählen, wie es uns wirklich geht
- In Beziehungen eintreten wo erzählt werden kann, wie es wirklich geht
- Gottes Geist unser Leben zur Verfügung stellen – er soll über uns verfügen und ausfüllen

Das zerbrochene Herz

Was machen wir mit einem zerbrochenen Herz?

- Verletzungen ans Licht bringen. Annehmen, dass man verletzt ist.
- Die Verletzungen vor Gott bringen
- Vergebung kultivieren – wir vergeben, weil Christus uns vergeben hat
- Vergebung aussprechen – ev. müssen Verletzungen geklärt werden.
Wenn dies nicht möglich ist, vor Gott und Seelsorger Vergebung aussprechen, respektive zusprechen
- Vergebung leben – der ausgesprochenen Vergebung treu bleiben.
Bewusster Entscheid nicht nachtragend sein zu wollen. Wenn der Schmerz zurückkommt, die Last erneut bei Jesus abgeben
- Vergebung erleben – ev. sofort oder mit der Zeit stellt sich das befreite Gefühl ein, ich bin heil, ich kann anderen Menschen ohne Vorbehalte begegnen

Das erkaltete Herz

Was machen wir mit einem erkalteten Herz?

- Sich Jesus Christus bewusst zuwenden – seine Annahme und Liebe empfangen
- Seine Identität in Jesus Christus finden – unsere Identität finden wir in dem, was Gott mit und für uns gemacht hat – in der Bibel finden wir viele Aussagen dazu
- Aus der Zurückgezogenheit heraustreten und bewusst den Kontakt zu zukünftigen Freunden suchen
- Nicht aufgeben, wenn es mit den Beziehungen nicht sofort klappt

Das ? Herz

- ?

Vielleicht bist du heute hier und sagst, ich habe ein krankes Herz.

Mein Herz ist...

- getrieben
- leer
- zerbrochen
- erkaltet
- ?

Wenn du gerne heil werden möchtest, dann bitte ich dich nach dem Gottesdienst sitzen zu bleiben und ich werde auf dich zukommen und dir ein Gespräch vermitteln, wo du mit jemandem sprechen und beten kannst. Also bleibe nach dem Gottesdienst auf deinem Stuhl, wenn du heil werden möchtest. Alle anderen bitte ich ins Foyer zu gehen und dort einander zu begegnen.

Gott sagt uns...

Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben.

Gott möchte unser Herz heilen. Er möchte in uns die Quelle zum Leben sein. Was echtes Leben heisst, möchte ich einmal so zusammenfassen:

- Lass **Jesus Christus das Zentrum in deinem Leben** sein und dein Herz kann gesund werden. **(Hinwendung)**
- Lass Jesus Christus **Herr deines Lebens** sein. **(Hingabe)**
- **Liebe und diene Jesus** von ganzem Herzen. **(Hingehen)**

Das ist die Bestimmung von uns Menschen.

„Was kannst du erleben, wenn du das tust, was du heute gehört hast?“

Wissenswertes über das Herz

Innerhalb einer Minute pumpt es das Blut einmal durch unseren gesamten Körper. Rund 7.000 Liter bewegt es so an einem Tag. Ein durchschnittliches Herz hat etwa die Größe einer Faust und wiegt rund 300 Gramm. 70 bis 80 Mal schlägt es im Ruhezustand. Geschützt vor Stößen und Verletzungen, sitzt das Herz etwas links von der Körpermitte direkt hinter dem Brustbein und den Rippen.

Das Herz schlägt während eines Menschenlebens ca. 3 Milliarden Mal und pumpt dabei etwa 250 Millionen Liter Blut durch den Körper. So werden Sauerstoff und Nährstoffe zu den Körperzellen transportiert und Abbauprodukte aus dem Stoffwechsel der Zellen wieder abtransportiert.

Mit je zwei großen und zwei kleinen Kammern versorgt das Herz zwei Kreisläufe: Das rechte Teilherz pumpt sauerstoffarmes, sogenanntes venöses Blut in die Lunge, wo es das mitgebrachte Kohlendioxid abgibt und Sauerstoff aufnimmt. Dieser "kleine" Kreislauf heißt Lungenkreislauf. Das linke Teilherz pumpt das sauerstoffreiche Blut, das von der Lunge kommt, zu den anderen Organen, in den Kopf, die Arme und die Beine. Jede Herzhälfte besteht aus einem Vorhof (Atrium) und einer Kammer (Ventrikel). Reguliert wird der Blutfluss durch die Herzklappen. Sie funktionieren wie Ventile.

Wie schnell unser Herz schlägt, hängt von Nervenreizen, Hormonen und dem eigenen Steuermechanismus des Herzens ab. Stehen wir unter Stress oder haben Angst, schütten unsere Nebennieren die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Auf diese Art angeregt, kann das Herz seine Leistung von den üblichen fünf bis sechs Liter pro Minute auf mehr als zwanzig Liter steigern, um Organe und Muskeln schneller mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Umgekehrt werden nachts Pumpleistung und Frequenz herabgesetzt.