

Herzensangelegenheiten



Gerade hatte ich eine wunderbare Begegnung. So ein toller Moment. So viel Freude! So eine Wertschätzung! Ach - könnte ich diesen Moment nur festhalten! Der ist etwas für die Ewigkeit. Und laut herausschreien möchte ich das alles, jubeln und erzählen. Das Herz ist voll, voll Gutem, Fröhlichkeit und Freude. Davon will ich berichten. Das ist doch einmal etwas ganz anderes als immer nur diese Nörgelei über Dinge, die mir nicht passen, die mich niederdrücken und wo ich keine Hoffnung sehe.

„Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund.“ So steht es in der Bibel, beim Evangelisten Lukas im 45. Vers des 6. Kapitels. Vielleicht wissen das gar nicht so viele Menschen, dass dieser Satz in der Bibel steht. Jesus spricht uns diese Weisheit zu. Er vergleicht unser Herz mit einer Schatzkammer. Welche Schätze sind darin verborgen? Freude oder Depression? Ist da soviel Negatives, dass kein Platz mehr ist für das Gute?

An welcher Stelle stehst du gerade? Denk mal drüber nach! Vielleicht ist dein Herz gefüllt mit Freude und Dankbarkeit, mit Liebe und mit Hoffnung, dann, genau dann, wird das auch nach außen hin sichtbar. Die Grundeinstellung zum Leben ändert sich.

Achten wir einmal darauf, womit wir unser Herz füllen. Was wir zulassen. Denn dann wird sich zeigen, was der Mund sagt, welche Meinung wir vertreten und was in uns steckt.

Wer achtsam leben kann ist reich, trägt Schätze in sich, die viel besser sind als alle negativen Gedanken. Das Gute darf überhandnehmen. Das ist für mich ein wunderbares Angebot. Es wäre doch viel leichter, mit solchen Schätzen zu leben.

Wir können es lernen, darauf zu achten gute Schätze zu sammeln. Na klar, das ist nicht immer leicht. Aber wir können klein anfangen. Jeden Tag ein freundliches Wort, eine hilfreiche Tat, ein Lächeln – und die Freude gewinnt.

Probiers gleich mal aus, am besten heute.

Elke Heckmann