Ein weiches Herz

Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit

Eine Frau geniesst den Sonnenaufgang
Quelle: Pixabay

Menschen sehnen sich nach innerer Freiheit und Lebensfreude. Oft sind wir aber umhergetrieben und unsere Herzen scheinen hart und kalt. Hierfür gibt es verschiedene Gründe, aber immer einen Ausweg.

Tief durchatmen und unbeschwert den Moment geniessen! Innerlich frei und unbelastet fällt das Leben leicht. Es gelingt uns, anstrengende Mitmenschen zu lieben, Kritik anzunehmen und der Gedanke an Busse und Umkehr löst keine Abwehrhaltung, sondern positive Emotionen aus. Weshalb wird das weiche Herz aber oftmals wieder hart?

Innerlich zur Ruhe kommen

Stress bei der Arbeit, Spannungen in Beziehungen, Sorge um die Gesundheit oder Angst vor finanziellen Problemen. Dies alles kann unser Herz genauso belasten wie Süchte, ein schlechtes Gewissen oder erfahrene Ungerechtigkeit. Solche Dinge machen uns rastlos und lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Wenn wir die Stille nicht mehr aushalten, gibt es dann unzählige Möglichkeiten zur Zerstreuung. Krankhaft brauchen wird dauernd irgendwelche Unterhaltung und emotionale Kicks. Während unzählige Impulse auf uns reinprasseln, fällt das Innehalten immer schwerer. Es ist ein Teufelskreis. Letztlich können wir den Moment nicht mehr geniessen und Gott in der Stille zu suchen ist für viele Christen unvorstellbar geworden.

Häufig sind erfahrene Verletzung, Missbrauch oder Ungerechtigkeit der Grund, weshalb unsere Herzen hart werden. Aus Angst vor weiteren Verletzungen bauen wir schützende Mauern, welche uns aber isolieren und das Herz hart werden lassen. Persönliches Scheitern oder ein harter Schicksalsschlag haben eine ähnliche Wirkung.

Weichherzige oder «allmächtige» Menschen

Harte Herzen führen zu einer kalten Gesellschaft. Das können wir auch in der Kirche beobachten. Weichherzigen Menschen, die inmitten äusserer Unsicherheit eine innere Ruhe ausstrahlen, treffen wir immer seltener – entsprechend leuchten sie immer heller.

Im Gegensatz zu einem weichen Herz steht das Streben nach vollständiger Kontrolle. In den vergangenen Jahrzehnten nahm das Bedürfnis nach menschlicher Allmacht zu, während der christliche Glaube zurückgedrängt wurde. Weshalb sollte der moderne Mensch einen Gott brauchen, wenn er die Welt selbst in den Griff zu bekommen glaubt? Wenn dann der Glaube an die allmächtige Menschheit bröckelt, wo sollen wir dann noch Halt finden? Die Härte der Diskussionen in der Coronapandemie oder angesichts der Klimakrise unterstreichen diesen Sachverhalt. Verzweifelt suchen Menschen Sicherheit in menschlicher Kontrolle. Letztlich steckt hinter gegenseitiger Beschuldigung ein Schrei nach Erlösung und innerer Freiheit – etwas, das zuweilen sogar der Kirche verloren zu gehen droht. Wieso können wir nicht einfach durchatmen und den Moment geniessen? Wieso ist unser Herz hart?

Wie wir ein weiches Herz empfangen

Ein weiches Herz und echtes Leben finden wir bei Gott. Um es zu empfangen müssen wir nichts anderes tun, als alles andere loszulassen. Wir müssen nicht den Durchblick haben und auch nicht erfolgreich oder beliebt sein, um bei Gott zur Ruhe zu kommen. Manchmal braucht es Mut, die Mauer unseres Herzens zu öffnen und uns verletzbar zu machen. Vielleicht kostet es uns auch Stolz, um loszulassen. Wir müssen nicht Recht haben und das Bedürfnis, den letzten Trumpf in der Hand zu halten, müssen wir ebenfalls loslassen.

Oft klammern wir uns an Dinge, von denen wir wissen, dass sie Gott nicht gefallen. Dadurch fühlen wir uns schuldig und meiden die Gegenwart Gottes. Reue und Umkehr sind da der Schlüssel zu einem weichen Herzen.

Zu Gott kommen und bei ihm bleiben

Um unser Herz weich zu erhalten, kommen wir letztlich nicht darum herum, uns Zeit für die Gemeinschaft mit Gott zu nehmen und unser Herz zu pflegen. Das ist ein lebenslanger Prozess. Bei Gott erfahren wir Korrektur, innere Freiheit und Heilung für all unsere inneren Verletzungen. Gott kümmert sich um die Belange der Menschheit und hat immer das letzte Wort. Selbst angesichts menschenverachtender Ungerechtigkeit hat er alles unter Kontrolle und der Tag wird kommen, wo er Gerechtigkeit aufrichten wird – auch wenn wir nicht verstehen, weshalb dieser Tag noch nicht gekommen ist. Wir müssen neu lernen, vertrauensvoll auf die Allmacht Gottes zu schauen und ihm unsere Sorgen und jegliche ungesunde Kontrollsucht zu übergeben – und hiervon gibt es heute mehr als genug.

Gott kann unsere Herzen weich machen, egal wie verhärtet sie sind. Kein Versagen ist zu gross, als dass Gott es nicht vergeben könnte und keine Verletzung und erfahrene Ungerechtigkeit zu stark, dass Gottes heilende Kraft zu klein wäre. Da gilt es einfach zu kapitulieren und Gott zu bitten: «Ich krieg es nicht hin! Schenke du mir ein weiches Herz!»

Zum Thema:
Glauben entdecken
Inmitten von Unsicherheit: Wie können wir Zuversicht vermitteln?
In unruhigen Zeiten: «Ruhe bewahren, auch wenn alles aus den Rudern läuft»

Datum: 04.06.2023
Autor: Markus Richner-Mai
Quelle: Livenet

Tags
Ratgeber
Leben als Christ