

DAS HERZ

21 Tage, die dein Leben verändern

REINHARD HIRTLER

Titel der Originalausgabe:

The Heart: 21 Days to Transform Your Life

© Copyright 2021, Reinhard Hirtler

All rights reserved (Alle Rechte vorbehalten)

© Copyright der deutschen Ausgabe 2022: RH Publicações,
Avenida T2, Quadra 07, Lote 03, N. 2507 – Galeria Vilage
– Room 107, 74210-010 Goiania (Goiás), Brasilien

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise,
sowie Vervielfältigung in irgendeiner Form oder Verarbeit-
ung durch elektronische Systeme ohne schriftliche Einwilli-
gung des Verlages und des Autors sind verboten.

Sämtliche Bibelstellen sind, sofern nicht anders angegeben,
zitiert aus Schlachter © 2000, Genfer Bibelgesellschaft.
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte
vorbehalten.

Die mit NGÜ vermerkten Bibelzitate sind entnommen aus
Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psal-
men © 2011, Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit
freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage 2022

Übersetzung: Jeanne Hepp

Satz: RH Publicações

Coverbild: Übernahme des Originals

Druck: Drukarnia Wydawnictwa ARKA, Cieszyn (PL)

ISBN 979-65-995446-4-4

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	5
Kapitel 1: Die Wahrheit über das Herz	9
Kapitel 2: Das wichtigste Gleichnis	25
Kapitel 3: Das Herz verstehen.....	35
Kapitel 4: Die Gedanken des Herzens	47
Kapitel 5: Erneuerung deines Sinnes	57
Kapitel 6: Das Herz, der Oberbefehlshaber	67
Kapitel 7: Das Herz und der Geist.....	77
Kapitel 8: Das Bild malen.....	89
Kapitel 9: Ein verständiges Herz.....	99
Kapitel 10: Ein verkehrtes Herz	111
Kapitel 11: Wie werden unsere Herzen geprägt? ...	121
Kapitel 12: Wie Botschaften in unser Herz gelangen.....	131
Kapitel 13: Ein guter Torwächter.....	141
Kapitel 14: Wenn das Herz fortgezogen wird	153
Kapitel 15: Verantwortung übernehmen.....	165
Kapitel 16: Das wahre Problem.....	177
Kapitel 17: Konditionierte Herzen.....	187
Kapitel 18: Die Kraft der Erinnerungen	197
Kapitel 19: Die Kraft der Vorstellung	209
Kapitel 20: Meditation - tiefer gehen	219
Kapitel 21: Die richtigen Samen pflanzen.....	229



Als Reinhard und Debi 2014 durch den Nordosten Brasiliens reisten, sahen sie die schreckliche Not der Kinder dort. Seitdem haben sie, ergriffen von Gottes Herzen, beschlossen, ihr Leben zu widmen, um diese Realität zu ändern. Sie gründeten *Brazilian Kids Kare*, eine gemeinnützige Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, das Leben von bedürftigen und verlassenen Kindern in Brasilien zu transformieren und ihnen durch eine Begegnung mit der Liebe Gottes Wert, Hoffnung und eine Zukunft zu geben.

Ihr langfristiges Ziel ist es, 100 Waisenhäuser und Kindertagesstätten in Brasilien zu errichten, um das Schicksal und die Zukunft dieses Landes zu verändern. Sie wollen auch andere dazu inspirieren und ihnen helfen, das Gleiche zu tun: Ihr Leben und ihre Ressourcen zu geben, um die Zukunft dieser Kinder positiv zu gestalten.

Weitere Informationen zu diesem Projekt und der Möglichkeit, unseren monatlichen Newsletter zu abonnieren, findest du unter www.braziliankidskare.org

EINLEITUNG

Im Jahr 1992 fühlte ich mich vom Herrn zu einem 14-tägigen Wasser-Fasten geführt. Das war die Zeit, als wir noch kein Internet, keine Handys oder vergleichbare elektronische Geräte hatten. Der Herr bat mich, den Großteil der Zeit in meinem Keller im Gebet zu verbringen.

An meinem 13. Fastentag ging ich wie üblich frühmorgens in den Keller und verbrachte den ganzen Tag mit Gebet, Meditation und dem Lesen des Wortes Gottes. Am Nachmittag sprach der Herr sehr deutlich zu meinem Herzen. Er sagte: *"Halte Papier und Stift bereit, denn ich werde dir wichtige Dinge offenbaren."* Als ich gehorchte, wurden mir viele Informationen und Offenbarungen zuteil. Vieles ergab damals für mich keinen Sinn, aber ich schrieb es trotzdem auf. Zahlreiche Bibelstellen wurden mir vor Augen geführt, um sie zusammen mit den Offenbarungen aufzuschreiben. Auf diese Weise wurden mir eine Menge Informationen gegeben. Als das Ganze zu Ende war, schlug ich die Bibelstellen nach, und alles passte perfekt zusammen.

Viele dieser Offenbarungen erschienen mir damals weit hergeholt. Ich bewahrte alles in meinem Herzen und teilte es nur mit wenigen Menschen. In den folgenden zwei Jahrzehnten studierte und erforschte ich das Herz aus wissenschaftlicher Sicht. Ich schlug auch jede einzelne der 854 Bibelstellen nach, in der das Wort *Herz*

erwähnt wird, sowohl in der griechischen als auch in der hebräischen Sprache. Was ich fand, begeisterte mich.

Dieses Buch ist das Ergebnis von tausenden Stunden des Studiums und Forschens und ich bin absolut davon überzeugt, dass dein Leben nie wieder dasselbe sein wird, wenn du die darin enthaltenen Wahrheiten zusammen mit den zur Verfügung gestellten Meditationsübungen fleißig anwendest. Man kann das Buch natürlich auch einzeln erwerben. Um jedoch in den vollen Genuss all dessen zu kommen, was ich durch viel Gebet, Studium, Investition von Zeit und Geld, durch Forschung und die Teilnahme an Studienkursen über das Herz gelernt habe, ermutige ich dich, die Meditationsaudios ebenfalls zu kaufen. Sie wurden speziell für dieses Projekt aufgenommen und sind das Ergebnis all dieser Jahre des Studiums.

Die Audio-Meditationsübungen wurden im Gebet zusammengestellt und haben das Potenzial, dein Herz so stark zu verändern, dass du danach nicht mehr dieselbe Person sein wirst. Sie sind nicht nur biblisch fundiert, sondern es ist erwiesen, dass sie funktionieren. Ich habe viele Zeugnisse erhalten von Menschen, deren Leben verwandelt wurde. Menschen, die über ihre kühnsten Vorstellungen hinauswachsen und florierten. Andere erlebten Heilungswunder, und Frauen, die keine Kinder bekommen konnten, wurden schwanger.

Vielleicht fragst du dich, warum ich dieses Buch mit 21 Kapiteln und 21 Meditationsübungen herausgebracht habe. Den wissenschaftlichen Beweisen zufolge

verändert sich dein Herz, wenn du 21 Tage hintereinander konsequent daran arbeitest. Das Wichtigste dabei ist Engagement und Beständigkeit. Ich ermutige dich, dieses Buch anders zu lesen als andere Lektüren. Lies ein Kapitel pro Tag und nimm dir anschließend zweimal am Tag Zeit für die Meditationsübungen, einmal morgens und einmal abends. Vertrau mir, es lohnt sich und es funktioniert.

Nach reiflicher Überlegung habe ich beschlossen, einige Dinge in diesem Buch wiederholt zu erwähnen; nämlich die Wahrheiten, die immer wieder betont werden müssen, damit sie wirklich in deinem Herzen Wurzeln schlagen können. Paulus sagte den Philippern: *„Euch immer wieder dasselbe zu schreiben, ist mir nicht lästig; euch aber macht es gewiss.“* (Phil. 3,1b) Weil ich einer Meinung mit ihm bin, werde ich es hier ebenso handhaben. Dieses Buch verfolgt einen doppelten Zweck. Erstens soll es dir helfen, dein eigenes Herz zu verstehen und dich lehren, wie du in ein Leben in Fülle hineinkommen kannst. Zweitens soll es dich in die Lage versetzen, die Meditationen zusammen mit dem Buch zu nutzen, um dein Herz neu zu programmieren und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Ich kann dieses Buch auf keinen Fall herausgeben, ohne meine tiefe Dankbarkeit gegenüber Debi zum Ausdruck zu bringen. Wenn es veröffentlicht wird, hat sie 35 Jahre lang als meine Frau an meiner Seite gestanden. Ohne sie wäre es mit Sicherheit niemals verfasst worden. Sie hat mich nicht nur immer wieder ermutigt, das Buch zu schreiben, sondern auch das Manuskript

wurde treu und liebevoll von ihr getippt. Sie hat es überarbeitet und mir geholfen, das tiefe Anliegen meines Herzens, das ich dir so gerne weitergeben möchte, gut auszudrücken, damit du es verstehen und in die Praxis umsetzen kannst. Ich bin einer solchen besten Freundin sehr dankbar.

Am Ende jedes Kapitels habe ich ein Bekenntnis angefügt. Es steht dir frei, dieses Bekenntnis zu nutzen und es für dich persönlich anzupassen. Wenn du das tust, ermutige ich dich, es von ganzem Herzen zu tun und nicht nur als leichtfertige religiöse Übung aufzusagen.

Ich vertraue darauf, dass dieses Buch dein Leben revolutionieren wird, so kraftvoll, dass es Jesus Ehre bringt und du all die guten Dinge Gottes genießen kannst, die dir durch das vollbrachte Werk am Kreuz gehören.

KAPITEL 1

DIE WAHRHEIT ÜBER DAS HERZ

Ich glaube, das Herz wurde im Laufe der Jahrhunderte von fast allen Menschen missverstanden. Die Menschen denken, das Gehirn übt das Kommando über unseren Körper aus. Durch das Studium der Bibel und der Wissenschaft bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass in Wirklichkeit das Herz die Kontrolle hat. Ich nenne das Herz gerne den Oberbefehlshaber deines Lebens. Interessanterweise habe ich keinen einzigen Bibelvers gefunden, der sich auf das Gehirn bezieht, aber 854 Stellen über das Herz. Deshalb müssen wir uns die folgende Frage stellen: *„Weshalb haben wir dem Gehirn mehr Bedeutung beigemessen als dem Herzen?“* Haben wir die Weisheit der Welt über die Weisheit Gottes gestellt?

Die alten Ägypter machten das Herz – und nicht das Gehirn – zum Zentrum unseres Seins. Im vierten Jahrhundert vor Christus bezeichnete der griechische Philosoph Aristoteles das Herz als wichtigstes Organ des Körpers. Bei seinen Beobachtungen von Hühner-Embryonen fand er heraus, dass das Herz sich als erstes Organ bildet. Er nannte es *„der Ursprung von Intelligenz und Empfindung“*. Viele glauben, dass das Gehirn dem Herzen Befehle gibt, und diese sorgen dann für dessen

Funktionsfähigkeit. Heute gibt es jedoch wissenschaftliche Beweise, die zeigen, dass sich das Herz als erstes Organ bildet und selbstständig funktioniert, ohne irgendwelche Impulse vom Gehirn. Es besteht eine ständige Zwei-Wege-Kommunikation zwischen Herz und Gehirn. Allerdings sendet das Herz mehr Informationen an das Gehirn als das Gehirn ans Herz.

Erst im 17. Jahrhundert entdeckte der englische Arzt William Harvey das Herz als eine Pumpe, die das Blut zirkulieren lässt. Ich möchte ihn hier zitieren: *„Denn das Konzept eines Blutkreislaufs macht die traditionelle Medizin nicht zunichte, sondern bringt sie vielmehr voran.“* Im späten 12. Jahrhundert stellte Meister Nikolaus treffend fest, das Herz sei das wichtigste *"geistige Glied"* des Körpers und als solches der Ursprung aller Emotionen. Ich stimme völlig mit ihm überein. Da ich diesem Thema endlose Stunden des Studiums, Forschens und Gebets gewidmet habe, kam ich zu dem Schluss, dass die Bibel dem ebenfalls zustimmt.

Eine meiner Lieblingsstellen im Zusammenhang mit dem Herzen steht im Buch der Sprüche.

Sprüche 4,23: Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.

Da dieser Bibelvers wahr ist, können wir sagen, die Quelle von allem entspringt aus unserem Herzen. Wenn einige unserer Handlungen zu negativen Konsequenzen führen, versuchen wir in der Regel, unsere Taten zu än-

dern, doch das ist der falsche Weg. Weil all unser Handeln den Überzeugungen unseres Herzens entspringt, müssen wir vielmehr unser Herz verändern. Lasst uns Sprüche 4,23 nach seiner ursprünglichen Bedeutung definieren. Das Wort *behüten* bedeutet *kontrollieren* oder *bewachen; aufpassen, was hineingeht und was herauskommt*. Das Wort *Herz* steht für *unser Inneres, aus dem unsere Entscheidungen kommen; der Ursprung unserer Sehnsüchte und Begierden*. Mehr als alles andere bedeutet, *wie ein Gefängnis zu bewachen*. *Von ihm ausgehen* meint eine *ausgehende Quelle*. Und *Leben* steht einfach für *unser Leben*. Wenn wir diesen Vers in unseren eigenen, leichter verständlichen Worten wiedergeben, könnte man sagen: „*Weil die Quelle allen Lebens aus unserem Herzen fließt, müssen wir es sorgfältig bewachen, wie ein Hochsicherheits-Gefängnis.*“ Dein Herzensglaube bestimmt, was du in deinem Alltag erlebst. Wie viel du vom vollbrachten Werk des Kreuzes erfährst, hat nichts mit Gott zu tun, sondern vielmehr mit deinem eigenen Herzen. Ich sage immer wieder gerne: „*Du wirst immer das bekommen, was dein Herz glaubt.*“

DIE WISSENSCHAFT DES HERZENS

Neue Forschungen zeigen, dass das menschliche Herz viel mehr als eine effiziente Pumpe ist, die das Leben aufrechterhält. Sie legen nahe, es sei ebenfalls ein Zugangspunkt zu einer Quelle der Weisheit und Intelligenz, die wir nutzen können, um ein Leben in erhöhter Ausgeglichenheit, Kreativität und intuitiver

Fähigkeit zu führen. All das ist wichtig, um unsere persönliche Effektivität zu steigern, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen zu verbessern und echte Erfüllung zu erlangen.

(<https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/>; übersetzt aus dem Englischen)

Ich habe mich entschieden, im Folgenden wichtige Teile eines Artikels mit dem Titel „*The Heart's Electromagnetic Field Is Your Superpower*“ (Das elektromagnetische Feld des Herzens ist deine Superkraft) zu übernehmen. Er stammt vom berühmten Heart Math Institute, an dem ich in den letzten 15 Jahren sehr viel gelernt habe.

Das Herz ist dafür verantwortlich, Blut in den gesamten Kreislauf zu pumpen, damit Organe, Gewebe und Zellen Nährstoffe und Sauerstoff erhalten und Abfallstoffe wie Kohlendioxid ausgeschieden werden. Forschungen beweisen, dass die Komplexität des Herzens der des Gehirns in nichts nachsteht, wobei das Herz als "*das kleine Gehirn*" bezeichnet wird. Das Herz-Gehirn sendet in der Tat mehr Mitteilungen an das *Kopf-Gehirn* als andersherum.

Das Herz schlägt bereits, bevor sich das Gehirn bildet. Wenn das Gehirn tot ist, arbeitet das Herz noch so lange weiter,

wie es Sauerstoff erhält. Genau genommen besitzt das Herz 40.000 Neuronen sowie die Fähigkeit, zu verarbeiten, zu lernen und sich zu erinnern. Es hat zudem seine eigenen Emotionen. Dank der Neurokardiologie erfahren wir immer mehr über die intuitive Natur des Herzens und wie wir diese Erkenntnisse auf unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen anwenden können.

Forschungsleiter Dr. Rollin McCraty erklärt: „Kohärenz ist der Zustand, in dem Herz, Verstand und Emotionen energetisch aufeinander abgestimmt sind und zusammenarbeiten. Dieser Zustand baut Resilienz auf.“ Wenn der Parasympathikus und der Sympathikus durch Emotionen wie Wut, Angst oder Frustration aus dem Gleichgewicht geraten, entsteht ein unregelmäßiger Herzrhythmus, also ein inkohärenter Zustand. Dieser Input wird vom Gehirn empfangen und er beeinflusst, ob auf höhere kognitive Funktionen zur Selbstregulierung zugegriffen werden kann.

Positive Emotionen wie Mitgefühl und Liebe erzeugen eine harmonische Struktur im Herzrhythmus, wodurch Kohärenz und eine verbesserte emotionale Regulierung entstehen. Wenn ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen den Körpersystemen besteht, spricht

man von physiologischer Kohärenz. Nimmt diese zu, steigt auch die Alpha-Aktivität des Gehirns, welche den Stressabbau und die Kreativität begünstigt. Dieser ruhigere und dennoch konzentrierte Zustand fördert:

- das Lernen
- das Treffen besserer Entscheidungen
- eine erweiterte Perspektive von Optionen

Es gibt viele gute Gründe, warum wir die Harmonie unseres Herzens steigern sollten. Mit einer elektrischen Komponente, die etwa 60-mal größer als die des Gehirns ist, und einem elektromagnetischen Energiefeld, das 5000-mal größer als das des Gehirns ist, hat das Herz einen maßgeblichen Einfluss auf den gesamten Körper bis hinunter auf Zellebene.

Weitere Vorteile der Herz-Hirn-Kohärenz sind:

- Reduzierung von Stress
- Anpassungsfähigkeit an Veränderungen
- psychosoziales Wohlbefinden
- höhere kognitive Leistungsfähigkeit
- verbesserte Leistung
- Resilienz/
Problemlösungskompetenz

- mentale Klarheit/emotionale Stabilität
- Zugang zu Intuition und Kreativität
- regenerative Prozesse/Anti-Aging

Ist es für das Herz zur "*Norm*" geworden, chronischen Stress oder Ärger zu empfinden, dann ist es auch daran gewöhnt, dies dem Gehirn zu kommunizieren. Das Gehirn wiederum löst Körperreaktionen in Form von Stresshormonen, verengten Gefäßen, erhöhtem Blutdruck und wiederholten Entzündungen aus und lässt das Herz somit härter arbeiten. Indem das Herz ständigem emotionalen Stress ausgesetzt ist, wird das Gleichgewicht des Körpers gestört, was zu körperlichen Krankheiten führen kann.

Die von vielen gemachte Aussage "*Glück ist eine Entscheidung*" gilt gleichermaßen auch für nachhaltige Freude. Durch ein zunehmendes Bewusstsein dessen, was wir der Kommandozentrale "*füttern*", können wir gezielt auf die Dinge achten, die wir hineinlassen, denen wir erlauben, sich im Rest des Körpers auszubreiten und sogar darauf, zu welchen Gefühlen wir andere anregen, die sich in unserer Nähe befinden.

Wie bei jeder neuen Übung ist Wiederholung der Schlüssel, um sowohl das Gehirn als auch das Herz damit

vertraut zu machen. Die Durchführung von Herzübungen unmittelbar vor dem Schlafengehen kann zu einem tiefen und erholsamen Schlaf führen, denn dadurch wird Unruhe beseitigt. Überlege dir gezielt deine letzten Gedanken vor dem Einschlafen, denn sie werden direkt in den Schlaf einfließen.

(<https://www.psychologytoday.com/us/blog/building-the-habithero/202011/the-heartselectromagnetic-field-is-yoursuperpower>; übersetzt aus dem Englischen)

DEIN LEBEN IST NICHT DAS ERGEBNIS DEINER ENTSCHEIDUNGEN

Ich verstehe, dass dieser Untertitel verwirrend klingen mag: Ich bin mir sicher, dir fallen Hunderte falsche Entscheidungen ein, die du getroffen hast und die dein Leben stark beeinflusst haben. Viele missbrauchte Menschen würden mir entgegenhalten, ihr Leben sei das Ergebnis von falschen Entscheidungen, die andere trafen und durch die sie großen Schaden erlitten haben. Ich glaube, mit dieser Einstellung werden lediglich die Symptome, nicht jedoch die Wurzel des Problems behandelt.

Da Gott uns sagt, dass die Quellen des Lebens aus unserem Herzen herausfließen, wissen wir, dass unsere

Entscheidungen das Ergebnis dessen sind, was unser Herz glaubt.

Menschen werden sich nie von ihrer Opfermentalität lösen können, wenn sie nicht bereit sind, die Verantwortung für ihr eigenes Herz zu übernehmen. Einfach ausgedrückt ist alles, was wir heute erleben, genau das, was unser Herz gestern geglaubt hat. Dein heutiges Leben ist nicht das Ergebnis von dem, was Menschen dir angetan haben, von den Traumata, die du durchlebt hast, von deiner Erziehung oder deiner Vergangenheit, sondern vielmehr das Resultat der Überzeugungen, die auf den Tafeln deines Herzens eingraviert sind.

Mir ist bewusst, dass diese Aussage Widerstand, Schmerz oder Verwirrung hervorrufen kann. Doch keine Sorge, wenn du geduldig weiterliest, werde ich es dir im Verlauf dieses Buches verständlich erklären. Ich werde dir anhand von zwei Bibelversen zeigen, dass unsere Handlungen nicht unserem Gehirn, sondern unserem Herzen entspringen.

Hebräer 3,10: Darum wurde ich zornig über jenes Geschlecht und sprach: Immer gehen sie in ihrem Herzen in die Irre, und sie haben meine Wege nicht erkannt.

Apostelgeschichte 5,3: Petrus aber sprach: Ananias, warum hat der Satan dein Herz erfüllt, sodass du den Heiligen Geist belogen hast und von dem Erlös des Gutes etwas für dich auf die Seite geschafft hast?

In der ersten Bibelstelle sehen wir deutlich, dass ihr rebellisches Verhalten und ihr Unglaube nicht das eigentliche Problem darstellten. Es waren lediglich die verdorbenen Früchte eines faulen Baumes. Dieser Vers zeigt besonders deutlich, dass die Menschen in ihren Herzen bereits auf Abwege geraten waren, bevor sie mit ihren Taten vom Weg abirrten. Gott verwendet hier sehr starke Worte, wenn er sagt, sie gingen in ihren Herzen *immer* auf Abwegen.

Da alle unsere Handlungen ihren Ursprung in unserem Herzen und nicht in unserem Verstand haben, waren ihr Ungehorsam und ihre Rebellion nichts anderes als ein verkehrtes Herz.

Der zweite Vers zeigt uns genau dieselbe Wahrheit. Noch bevor Ananias den Mund öffnete, um Petrus anzulügen, hatte er dies bereits in seinem Herzen getan. Die Bibel sagt nicht, er habe in seinem Herzen rational überlegt, wie er diese Entscheidung am besten treffen könnte. Seine Tat war die Frucht, sein Herzensglaube war die Wurzel.

DIE GEFAHR EINES VERHÄRTETEN HERZENS

Die Bibel warnt uns eindringlich vor einem verhärteten Herzen. Die Definition eines *verhärteten Herzens* gemäß der Originalsprache der Bibel lautet *Schwielen aufweisen*, so wie Füße, mit denen man ständig barfuß

läuft. Niemand ist für ein verhärtetes Herz verantwortlich als einzig und allein die betreffende Person selbst.

Als ich vor Jahren in Afrika zu Gast war und in einer Bibelschule unterrichtete, ging den Frauen, während sie gerade das Mittagessen kochten, der Strom aus. Sie machten einfach ein Feuer im Hinterhof, trugen die großen Töpfe nach draußen und kochten weiter. Zur Mittagszeit wollte ich sehen, was sie kochten und – wie es meine Gewohnheit ist – ging ich hinüber, um den Deckel des Topfes anzuheben und einen Blick hineinzuwerfen. Die Frauen hinderten mich sofort daran und erlaubten mir nicht, den Topf zu berühren. Sie sagten mir, er sei zu heiß und ich würde mir mit Sicherheit die Hände verbrennen. Etwa 20 Minuten später fassten sie mit bloßen Händen die Metallgriffe des kochend heißen Topfes an, nahmen ihn ohne jeglichen Schutz für ihre Hände von der Kochstelle und trugen ihn in den Speisesaal. Erstaunt fragte ich: *„Warum kann ich den Deckel nicht hochheben, aber ihr könnt den ganzen Topf in den Speisesaal tragen?“* Diese afrikanischen Damen nahmen meine Hand, drehten sie um und zeigten mir die zarte Handfläche. Dann zeigten sie mir ihre Handflächen, die von der täglichen harten Arbeit sehr schwielig waren. Sie versicherten mir, sie würden durch die Hitze keine Schmerzen verspüren, ich allerdings schon.

Das ist ein perfektes Beispiel dafür, was es heißt, ein verhärtetes Herz zu haben. Wenn wir zulassen, dass unser Herz hart wird, befinden wir uns in großer Gefahr,

Gottes Bestimmung für unser Leben niemals zu erfüllen. Schau dir die Warnung des nächsten Bibelverses an:

Hebräer 3,7-8: Darum, wie der Heilige Geist spricht: „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, so verstockt eure Herzen nicht, wie in der Auflehnung am Tag der Versuchung in der Wüste.“

Diese Bibelstelle macht sehr deutlich, dass niemand für unser verhärtetes Herz verantwortlich ist als nur wir selbst. Wenn wir unser Herz ernsthaft verändern und die Fülle des Lebens Jesu in uns erfahren wollen, müssen wir jegliche Opfermentalität vehement von uns weisen. Keiner von uns ist dafür verantwortlich, was andere uns antun, sondern wir tragen alle selbst die Verantwortung für unser eigenes Herz. Wir entscheiden, ob wir den Schwierigkeiten, die wir durchleben, erlauben, unser Herz hart werden zu lassen, oder ob es dadurch gebrochen werden darf.

Viele Jahre lang war es mir ein Rätsel, wie zwei Menschen gleiche oder ähnliche Situationen erleben können und am Ende ist einer verbittert, zornig und hat ein verhärtetes Herz, wohingegen der andere ein weiches, zartes und zerbrochenes Herz hat. Nachdem ich verstanden hatte, wie das Herz funktioniert, begriff ich auch, wie es zu den jeweiligen Auswirkungen im Leben dieser Menschen kommen konnte.

Wenn die Bibel im o. g. Vers sagt: „*Verstocket eure Herzen nicht*“, so ist dies im Aktiv geschrieben, was bedeutet, es handelt sich um etwas, was wir selbst tun

müssen. Eine der Bedeutungen von *verstockt* ist *starrköpfig sein*. Wir selbst haben durch unsere Sturheit die Entscheidung getroffen, unser Herz hart werden zu lassen.

Der nächste Bibelvers zeigt uns einige sehr wichtige Wahrheiten über ein verhärtetes Herz.

Markus 3,5: Und indem er sie ringsumher mit Zorn ansah, betrübt wegen der Verstocktheit ihres Herzens, sprach er zu dem Menschen: Strecke deine Hand aus! Und er streckte sie aus, und seine Hand wurde wieder gesund wie die andere.

Die Bibel sagt uns, dass Jesus über die Verstocktheit ihrer Herzen betrübt war. Hätten sie nicht selbst die Verantwortung für ihre verhärteten Herzen gehabt, wäre Jesus sehr ungerecht gewesen, aus diesem Grund betrübt über die Menschen zu sein. Doch Jesus hatte kein Erbarmen mit ihnen wegen ihres verhärteten Herzens, selbst wenn es von dem vielen Missbrauch herührte, den sie in der Vergangenheit erlittenen hatten. Er sagte nicht zu ihnen: „*Oh, ihr Armen. Ihr hattet eine so schreckliche Kindheit und habt so viel gelitten. Ich verstehe, wie viel ihr durchgemacht habt.*“ Allein die Tatsache, dass er ihretwegen so aufgebracht war, zeigt uns, dass sie selbst die Verantwortung für ihre Herzen trugen.

In dieser Geschichte in Markus 3 sehen wir nicht nur den Unmut Jesu über verhärtete Herzen, sondern auch den Grund für seine Betrübtheit. Wenn du dir den Kontext anschaust, wirst du Folgendes erkennen: Jesus kam in die Synagoge und dort war ein Mann mit einer

verdorrten Hand. Die Menschen, die um ihn herumstanden, hatten in ihrem Herzen bereits beschlossen, Jesus anzuklagen, falls er diesen Mann heilen würde. Es wäre ihnen lieber gewesen, diesen Mann weiter leiden zu lassen, statt dass Jesus ihn heilte. Für sie war es wichtiger, die religiöse Form des Sabbats zu halten, als die Heilung eines Mannes zu erleben.

Das wahre Problem war nicht die Religiosität dieser Menschen, sondern die Verhärtung ihrer Herzen. Sobald wir die Gefahr eines harten Herzens verstehen, müssen wir immer wieder ausrufen: „*Herr, brich mein Herz für das, was dein Herz bricht.*“ Verhärtete Herzen verhindern die Freisetzung der wunderwirkende Kraft Gottes. Genau das hatten diese Menschen versucht.

Vor vielen Jahren betete ich ein wunderbares, aber gefährliches Gebet. Ich sagte: „*Herr, bitte brich mein Herz für alles das, was dein Herz bricht.*“ Ich erinnere mich an kein einziges Gebet, das ich je gebetet habe, das einen größeren Einfluss auf mein Leben gehabt hätte als dieses.

Im Jahr 2014 reisten Debi und ich nach São Luís, im Bundesstaat Maranhão. Was ich dort hörte und sah, brach mir so sehr das Herz, dass ich die nächsten vier Monate damit verbrachte, stundenlang zu weinen. Es gab viele Nächte, in denen ich durch mein eigenes Weinen um diese Kinder, die ich dort gesehen hatte, wach wurde. Kinder, die sich aus Mangel an Nahrung prostituierten. Familien, die zu zehnt in einer dreckigen Hütte von zehn Quadratmetern lebten. Es waren tragische und herzerreißende Situationen.

Im selben Zeitraum reiste ich auch nach Europa, um zu predigen. Dort fragte mich eine enge Freundin, die eine bekannte ausgebildete christliche Seelsorgerin ist, was wir in Brasilien machen. Als ich anfing, ihr von den Kindern zu erzählen, die ich gesehen hatte, begann ich unkontrolliert zu schluchzen. Die Seelsorgerin schaute mir in die Augen und gab mir den Rat, mein Herz zu schützen und es vor diesem Schmerz zu verschließen. Sie sagte mir, wenn ich das nicht täte, würde mich der Schmerz derart zerstören, dass ich nicht mehr in der Lage wäre zu funktionieren.

In diesem Moment hörte ich das Flüstern von Jesus in meinem Herzen. Er sagte: „Du kannst dein eigenes Herz vor diesem tiefen Schmerz schützen, wenn du dich dafür entscheidest, aber dann wirst du wie all die anderen sein, die die Not gesehen und ihre Herzen geschützt haben. Sie kennen das Problem und tun nichts dagegen. Oder du kannst dich entscheiden, ein zerbrochenes und verletzliches Herz zu haben, damit ich dich gebrauchen kann, um diese Zustände zu verändern.“ Ich schaute meiner Freundin in die Augen und sagte: „Ich danke dir für deinen Rat, aber ich werde mein Herz nicht verhärten. Mir ist dieser tiefe Schmerz, der mich umbringt, lieber, als dass ich diese Kinder nicht rette.“ Heute, einige Jahre später, ist *Brazilian Kids Kare* eine Organisation, die Gott auf wunderbare Weise benutzt, um das Leben vieler Kinder zu verändern.

BEKENNTNIS

Vater im Himmel, ich danke dir, dass du mich so wunderbar und perfekt geschaffen hast. Du hast mir ein kraftvolles Herz gegeben. Ich sehne mich danach, dich mit meinem ganzen Herzen zu verherrlichen.