

# Großes Herz!

## 7 Wochen ohne Enge

### Gedanken zur Thema der Fastenzeit 2016

Gnade sei mit Euch und Friede von Gott, unserem Vater, und unserem Herrn Jesus Christus. Amen.

Liebe Brüder und Schwestern,  
"Heinrich, der Wagen bricht!" - so ruft der junge König aus der Kutsche, als er von hinten ein lautes Krachen hört. "Nein, Herr," so antwortet der Diener Heinrich "nicht der Wagen bricht. Es ist ein Band von meinem Herzen, das da lag in großen Schmerzen, als ihr in dem Brunnen saßt."

So endet das Märchen vom Froschkönig. Der treue Diener Heinrich hat sich offensichtlich große Sorgen um seinen Herrn gemacht - verständlicherweise. Denn der Herr saß ja als Frosch verwandelt im Brunnen! Da hat es dem Diener buchstäblich das Herz

zusammengeschnürt: Banden um das Herz gelegt. Jetzt, wo die Geschichte ihren glücklichen Ausgang gefunden hat: der Prinz hat seine Menschengestalt wieder und noch dazu eine hübsche Königstochter gewonnen, da lösen sich auch die Banden um das Herz des Dieners - mit lautem Krach. Und die Erleichterung ist hörbar und spürbar.

Eiserne Banden ums Herz - die es abschnüren, einengen, zusammenpressen - die es am Wachsen und größer Werden hindern - ich finde das ein starkes und

eindrückliches Bild. Ich glaube, da können wir alle was mit anfangen. Weil wir das kennen. Weil uns das Gefühl vertraut ist: Herz zusammengeschnürt.

Wie kommt das zustande? Warum bilden sich um Menschenherzen solche eisernen Banden, die es zusammenschnüren?

Meine Vermutung: das ging los, als wir kleine Kinder waren. Damals haben die Erwachsenen zu uns gesagt: Pass auf, mein Kleiner, dass Du nicht hingfällst! Pass auf, dass Du dich nicht verläufst in der großen Stadt! Sei sparsam mit Deinem Taschengeld! Geh mit keinem Fremden mit, hörst du? Benimm Dich ordentlich und sei nicht vorlaut. Das war damals durchaus gut gemeint, durchaus Sachen, die ein Kind lernen muss.

Und trotzdem: durch all diese Ermahnungen und Sprüche werden so einem kleinen Menschenkind eben auch Banden um das Herz gelegt. Sparsam sollen wir sein - und nicht spendabel und großzügig. Vorsichtig sollen wir sein - und nicht offen und neugierig. Wir sollen uns gut benehmen - und keinesfalls auch mal was verrücktes, großartiges und unvernünftiges tun. Viele kleine Bande, die sich um unser Herz gelegt haben - und die dafür sorgen, dass wir alle ein bisschen verklemmt, gehemmt, eingeschnürt und kleinmütig sind.

Eingeschnürtes Herz - das ist kein schöner Zustand! Tut uns auch nicht gut! Leiden wir drunter. Und sehen voller Bewunderung (und ein bisschen Neid) auf

Menschen, die so ein großes und unverklemmtes Herz haben. Die andere überschwänglich umarmen, die Fröhlichkeit und gute Laune verbreiten, die Spendierhosen anhaben, bei denen die Gäste aus und ein gehen, die auch mal über die Stränge schlagen und sich gar nicht so recht um das scheren, was Sitte und Anstand gebieten. Und auch in unserem eigenen Leben sind wahrscheinlich das die eindrucklichsten Erfahrungen und Erinnerungen, wo wir großes Herz und keine Enge gezeigt haben.

Also eine verlockende Einladung, die das Thema der diesjährigen Fastenzeit ausspricht: Großes Herz! 7 Wochen ohne Enge. Biologisch gesehen ist das Herz ja ein Muskel - und einen Muskel muss man trainieren. Großherzigkeit, Unverklemmtheit - das klappt nicht auf Anhieb! Da muss man üben und trainieren. Herz-Gymnastik - sozusagen!

Drei kleine Gymnastikübungen fürs Herz möchte ich Ihnen vorschlagen. Lauter Sachen, die eigentlich gar nicht aufwändig sind - auch nicht ungewöhnlich oder abenteuerlich, und die doch die wunderbare

Erfahrung ermöglichen: großes Herz - das tut gut:

- Erste Gymnastikübung fürs Herz: geht ganz einfach! Ihr müsst nur einen kleinen Satz sagen.

Nämlich: Ich lad Euch ein! Heute Abend in meinem Zimmer - zum Tagesschau gucken und danach noch ein bisschen erzählen. Oder heute Nachmittag in die Cafeteria. Oder zu einem kleinen gemeinsamen

Spaziergang. Na klar - so ne Einladung kostet immer auch ein klein bisschen Überwindung. Was, wenn ich einen Korb bekomme. Was, wenn es am Ende ein langweiliger oder verklemmter Besuch wird.

Schieben Sie all diese kleinen verklemmten Überlegungen mit einem großzügigen Wisch vom Tisch und versuchen Sie es einfach mal: Ich lad Euch ein!

● Zweite Gymnastikübung - auch ganz einfach. Auch dazu braucht es nur einen kleinen Satz: Lasst mal stecken - ich spendiere! Einfach mal alle angelegte Sparsamkeit über den Haufen werfen und ganz großzügig für alle bezahlen. Oder ein Geschenk kaufen, oder einen Blumenstrauß. Oder eine dicke Spende machen. Solche Großzügigkeit tut gut - denen, die in den Genuss der Großzügigkeit kommen. Vor allen Dingen aber dem, der so großzügig ist. Denn dieses Gefühl ist unvergleichlich.

● Dritte Gymnastikübung fürs Herz - schon etwas anspruchsvoller. Obwohl auch dafür nur ein einziger Satz nötig ist, eigentlich sogar nur zwei Worte: Ist verziehen! Verzeihung gewähren - das geht wirklich nur mit einem großen Herzen. Wir verzichten auf unseren vielleicht gerechtfertigten Ärger. Wir schlucken die Beleidigung hinunter. Wir ziehen einen Schlussstrich und geben uns die Chance für einen Neuanfang. Das ist schwer - aber es tut so gut. Erinnern Sie sich an die Brüder Jakob und Esau, von denen wir vorhin gehört haben. Wie wunderbar und

ergreifend, dass sie eben nicht im Zorn übereinander hergefallen sind, sondern sich die Hände reichten und in den Arm nahmen. Wenn wir so was hören oder lesen - oder im Kino als großartig erzählte Geschichte anschauen - dann geht uns das Herz über. Und vielleicht haben wir sogar vor Rührung ein Tränchen im Auge. Aber noch schöner und ergreifender ist es eben, wenn es uns im eigenen Leben gelingt: Is verziehen - Schwamm drüber - Lass uns einfach neu anfangen. Dadurch werden wir zu einem echten Helden in unserem eigenen Leben.

Liebe Brüder und Schwestern. Gymnastikübungen fürs Herz! "Ich lad Euch ein" - "Lasst mal stecken, ich spendiere!" - und "Ist verziehen und vergessen!" Ich hoffe, ich hab Ihnen ein bisschen Lust gemacht, es in den nächsten Wochen mal mit dieser Art von Gymnastik zu versuchen. Und ich wünsche Ihnen dabei die beglückende Erfahrung des Dieners Heinrich aus dem Märchen vom Froschkönig - wenn die Bande sich vom Herzen lösen, wenn das Herz groß wird und die Enge weicht. Amen