

Andacht über Sprüche 14, 30¹

„Ein gelassenes Herz ist Leben für den Leib, doch Knochenfraß ist die Leidenschaft.“ (Sprüche 14, 30)

Liebe Campusgemeinde,

der Text für diese Andacht ist ungewöhnlich und kurz: ein Zweizeiler, zudem konzentriere ich mich auf den ersten Halbsatz: Ein gelassenes Herz ist Leben für den Leib; bei Knochenfraß und Leidenschaft werde ich nur kurz verweilen; ungewöhnlich ist er auch: ein Sprichwort; immerhin eins aus der Bibel, aus dem Buch der Sprüche Salomos entnommen. Campusandachten widmen sich meist tieferen, theologischen Gedankengängen als einem Sprichwort. Eine ansprechend gestaltete Spruchkarte mit diesem Satz, die ich vor vielen Jahren von einem Gemeindeglied geschenkt bekommen habe, hängt an der Wand neben meinem Schreibtisch, aber gepredigt habe ich darüber bisher noch nicht. Warum eigentlich nicht? Ich weiß es selber nicht genau. Vielleicht, weil er so alltäglich ist oder den Bezug zu Jesus oder wenigstens zu Gott nicht explizit nennt?

Ein gelassenes Herz ist Leben für den Leib! Das könnte so auch in der Apothekerzeitschrift stehen. Etwas weiter unten fände sich ein Artikel: „Lebenselixier Rotwein“. Tanninreicher Rotwein steigert die Abwehrkräfte, die Flavonoide schützen die Blutgefäße, überhaupt fördert Rotwein das Herz-Kreislauf-System, reguliert den Blutdruck und hilft uns so zur Gelassenheit. Und, um den Dreiklang komplett zu machen, stießen wir noch auf die Bewerbung des Weltbestsellers: „Sorge dich nicht, lebe!“ von DALE CARNEGIE, fast drei Millionen Mal allein in Deutschland verkauft.

„Sagt Carnegie nicht dasselbe wie Jesus?“, fragte mich einmal ein erfolgreicher Geschäftsmann. Eigentlich war es keine Frage, er wollte in seiner Überzeugung bestätigt werden, ein Rest an Unsicherheit war aber wohl noch vorhanden, sonst hätte er keine Bestätigung gesucht. Großartig, wie lebensnah die Bibel ist. Sorgen machen krank, aber ein gelassenes Herz fördert die Gesundheit! Wir finden hier die Psychosomatik der Bibel. Die Bibel als das beste Medizin- und Psychologiebuch?

Was genau unterscheidet diesen Satz als biblische Weisheit von allerlei Weisheiten der Apothekenumschau? Was wird wichtig, wenn wir dieses Sprichwort

¹ Campusandacht gehalten am 17. Januar 2007 im Bildungszentrum des BEFG in Elstal/Wustermark. Hierbei treffen sich einmal wöchentlich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Institute und Einrichtungen des Campus, die Studierenden des Theologischen Seminars (FH) Elstal und Bewohnerinnen und Bewohner des Servicewohnens.

heute Morgen in der Andacht hören und nicht heute Nachmittag beim Friseur in der Zeitschrift lesen?

I Wir fragen: Wer steht dem gelassenen Herzen im Wege?

Sind es die allgemein bekannten Umstände unserer hektischen Zeit mit dem permanent höheren Tempo? Andere Menschen mit ihren immer größeren Erwartungen? Der Chef, der das zu bewältigende Arbeitspensum stetig erhöht? Nun, die Fragen und Antworten, Probleme und Weisheiten der Sprüche Salomos sind rund 3000 Jahre alt – alle Schuld auf die heutige Zeit zu schieben kommt demnach nicht ganz hin.

Zutiefst bin ich es selbst, der einem gelassenen Herzen im Wege steht. Ich mit meinen zu hohen Idealen setze mich wohl am meisten unter Druck. Ich mit dem Streben nach Geltung. Mit dem falschen Ehrgeiz, der daraus resultiert, dass ich meinen Wert über das Ansehen bestimme, das ich bei anderen habe; biblisch gesprochen: Ich mit meiner Sünde. Ich als in mich verkrümmter Mensch – als *homo incurvatus in se ipsum* (MARTIN LUTHER). Hier kommt die zweite Zeile des Bibeltextes in Blick: Knochenfraß ist die Leidenschaft. Also nicht zuerst die äußeren Umstände sind die Feinde der Gelassenheit, sondern das, was innen im Menschen ist: die Leidenschaft, Eifersucht, Bitterkeit, Erregung oder Neid.

Es müssen gar nicht immer böse Leidenschaften sein, die der Gelassenheit entgegenstehen. Es kann etwas so Verbreitetes sein wie die Sorge um die Gesundheit, die dann paradoxerweise der Gesundheit selbst bzw. der Gelassenheit im Wege steht. Wer sich z. B. ständig den Puls fühlt und fragt, ob er noch gesund ist, der ist es schon nicht mehr. Darauf weisen neuere Definitionen von Gesundheit hin. Gesund ist ein Mensch, der nicht vorwiegend mit sich selbst beschäftigt ist, meint SONJA RINOFRER-KREIDL, eine Philosophin aus Graz. Sein Blick ist auf die Welt gerichtet, er kann sich selbst vergessen. Und HANS-GEORG GADAMER, der 2002 verstorbene Philosoph, betonte im Blick auf psychische Gesundheit das Gleichgewicht zwischen der „Weltorientierung“, also einem (neugierigen) ‚Nach-außen-Schauen‘, und der reflexiven Innensicht – ‚Wie geht es mir heute, was ist mit mir los?‘² Übersteigerte Sorge um Gesundheit, so verständlich sie im Einzelfall sein mag, ist letztlich auch ein Ausdruck für den in sich selbst verkrümmten Menschen. Der Mensch selbst also steht dem gelassenen Herzen im Weg. Wenn das Problem „innen“ ist, hilft nicht eine Therapie des Symptoms, also etwa ein mentales Training zu mehr Gelassenheit.

Die Bibel als Offenbarung Gottes – auch wo sie Alltags- und Lebenserfahrungen der Menschen sammelt wie im Buch der Sprüche – bekämpft nicht Symptome, sondern geht das Übel an der Wurzel an. Das 14. Kapitel stellt, wie das ganze Buch der Sprüche, den Lebensweg der Toren dem der Weisheit gegenüber. Toren – das

² Zit. nach CHRISTIAN EIGNER/MICHAELA RITTER, Neugier auf Krankenschein, in: Psychologie Heute 7 (2006), 29.

sind die Menschen, die um sich kreisen, um ihr Wohlergehen, ihr Glück; und je mehr sie die innere Hohlheit ihres Lebensentwurfes ahnen, desto schneller kreisen sie um sich. Ein zufriedenes, gelassenes Herz ist im Innern des Toren nicht zu finden. Da helfen keine suggestiven, übenden Verfahren, so gut sie an sich sind. Auch die Menschen der Weisheit kreisen; sie kreisen um die Weisung Gottes, Tag und Nacht (Ps 1, 2b), um Frieden mit dem Nächsten, um Gerechtigkeit.

Toren – das sind auch Leute, die nicht den Unterschied zwischen Gott und Mensch (aner)kennen bzw. ihn in ihrer Lebensgestaltung nicht beachten. Wir brauchen nicht mit dem Finger auf andere zu zeigen. Es gibt durchaus einen „frommen, praktischen Atheismus“. Menschen, die sich im Namen Gottes verzehren, als hinge allein – oder vor allem – von ihrem Tun die Rettung der Welt ab. Sie überfordern sich darum, ihr hoher Einsatz ist letztlich Ausdruck von Selbstüberschätzung oder gar von dem unbewussten und uneingestandenem Wunsch, Gott sein zu wollen, all-mächtig, all-wissend, all-verantwortlich, unersetzbar und gaaanz wichtig.

BERNHARD VON CLAIRVAUX hat Mitte des 12. Jahrhunderts dem vielbeschäftigten Papst Eugen III. eine Denkschrift verfasst (nicht verpasst, denn der Papst selbst hatte ihn um Rat gebeten); die heute wieder Beachtung findet: „De consideratione“ – Über die (Selbst-) Besinnung. „Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? Auch Du bist ein Mensch. [...] Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben?“³ Dann gibt er ihm einen Ratschlag, im Kontext unserer Andacht zitiere ich ihn gewissermaßen nur in Klammern: „Denk also daran: Gönn Dich Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das oft; aber ich sage: Tue es immer wieder einmal.“ Die Pointe in dem Papstspiegel des Bernhard von Clairvaux ist auch bei anderen Themen immer die schlichte Erkenntnis: Du bist ein Mensch – und nicht Gott.⁴ Mit diesem falschen Anspruch stand offenbar Papst Eugen III sich im Weg und viele Menschen tun es heute, oft in versteckter Form auch, z. B. wenn sie sich darüber grämen, dass sie nicht perfekt, fehlerlos, noch leistungsfähiger usw. sind. Immer weist der Weg der Einsicht darum von innen nach außen, nicht die äußeren, sondern die inneren „Verhältnisse“ stehen einem gelassenen Herzen im Weg.

II Was ist ein gelassenes Herz?

Ist es das Herz eines Meisters in Entspannungsverfahren aller Art? eines Lebenskünstlers? oder eines Menschen, der fünf gerade sein lässt?

³ Zit. nach BERNHARD SILL, „Gönn dich dir selbst!“ Eine Lebensregel des Bernhard von Clairvaux, in: Psychologie Heute 1 (2007), 30.

⁴ Vgl. PETER DINZELBACHER, Bernhard von Clairvaux. Leben und Werk des berühmten Zisterziensers, Darmstadt 1998, 339 ff.

Ein gelassenes Herz ist ein ungeteiltes Herz. Darum haben wir vorhin im Lied gebetet: „Gib mir ein neues, ungeteiltes Herz.“⁵ Ein geteiltes Herz ist immer ein zerrissenes Herz. Ein ungeteiltes Herz dagegen kennt nur einen Gott und bringt das ganze Leben mit diesem einen Gott in Verbindung. Das ist die theologische Grundüberzeugung auch in den Sprüchen Salomos! Herr ist einer – und sonst keiner! Ein ungeteiltes Herz eines Christen weiß sich nur einem Herrn verpflichtet, dem Herrn Jesus. In der Bindung an ihn ist es ganz und gar frei von falschen Ansprüchen, kommen sie von Göttern oder von Menschen.

Ein gelassenes Herz ist immer auch ein einfältiges Herz. Der Gegensatz zwischen dem Toren und dem Einfältigen zieht sich durch das Kapitel 14 durch. „Einfältig“ ist nicht im abwertenden Sinn zu verstehen, in dem z. B. ein Einfaltspinsel oder ein Tölpel belächelt bzw. nicht ernst genommen wird. Ein einfältiger Mensch ent-faltet das Eine; er versteckt sich dabei nicht in vielen Windungen, sondern ist offen und geradeheraus.⁶ Geradeso, wie es Paulus in Römer 12, 9 von der Liebe fordert, die ohne Heuchelei, ungewunden, eben einfältig sein soll. „Einfältig“ ist von der Bedeutung nah an dem dran, was in der Lutherbibel mit „fromm“ bezeichnet wird und was wir mit den oft inflationär gebrauchten Formulierungen „echt“ oder „authentisch“ meinen. Wer sich einfältig zu sein erlaubt, kann um das eine wissen, das Not tut. Maria blieb in ihrer Ein-falt im Gegensatz zu Marta ganz gelassen, als Jesus mit einer ganzen Horde hungriger Leute unangemeldet ins Haus kam (Lk 10, 38-42).

Ein gelassenes Herz ist ein frommes, aufrechtes, sich nicht verstellendes oder verbergendes Herz.

III Wer gibt ein gelassenes Herz?

Nun, die Antwort wird nicht überraschen, wir haben sie vorhin gesungen: „Herr, ich baue auf dich! Gib mir ein neues, ungeteiltes Herz“. Für Juden und Christen steht zuerst die Bitte an Gott. Er allein schenkt ein neues Herz, das ge-lassen sein kann, das Gott Gott sein lassen kann und nicht selbst an die Stelle Gottes tritt. Diese Bitte an Gott bedeutet nicht, dass ich nichts dazu tun kann oder soll; sondern sie ist zutiefst der schon erwähnten Unterscheidung geschuldet: Gott ist Gott, und ich bin ein Mensch. Und wenn ein Mensch Gott lässt, wird er gelassen. In der Sprache der christlichen Mystiker bedeutete „gelassen“ (gelâzen) „gottergeben“. Über den Sinn und die Brauchbarkeit allerlei Literatur zur „Lebensbewältigungshilfe“, die einen eigenen, lukrativen Markt darstellt, über den Nutzen vieler Gesundheitsratgeber mit ihren Übungen und Techniken ist hier

⁵ Vgl. ALBERT FREY, Herr, ich komme zu dir, in: Feiern & Loben Nr. 333, Holzgerlingen/Kassel 2003.

⁶ Vgl. die Bitte „Mache mich einfältig“ in Gerhard Tersteegens Lied „Gott ist gegenwärtig“, die auf ein reines Herz zielt, um Gottes Klarheit zu schauen. Vgl. GERHARD TEERSTEGEN, Gott ist gegenwärtig, in: Feiern & Loben Nr. 1.

nicht der Ort zu handeln. Da gibt es viel Hilfreiches; kontraproduktiv wird's, wenn jemand mit aller Anstrengung und höchster Konzentration unbedingt gelassen sein will; mit aller Anspannung 100% entspannt werden möchte. Gelassenheit lässt sich gerade nicht erzwingen, jede verkrampfte Anstrengung macht sie schon physiologisch unmöglich. Der entscheidende Punkt ist die Frage des Subjekts, des Urhebers: Muss ich mir ein gelassenes Herz verschaffen? Theologisch gesprochen ist das der Bereich des Gesetzes. Oder lasse ich es mir von Gott schenken? – theologisch gesprochen Bereich des Evangeliums. Wenn wir es ihm überlassen, wenn wir ihn lassen, dann zeigt er uns, was wir lassen dürfen. Und in dieser Zuordnung können wir dann auch bewährte Formen der Entspannung und Einsichten der Medizin mit Danksagung, also geheiligt annehmen.

IV. Und was ist mit den Sorgen?

„Sorge nicht! Lebe!“ Und wer das nicht kann? Der ist arm dran. So ist das in unserer Welt. Die 1000 Programme zur mentalen, emotionalen und sozialen Kompetenz machen die Fitten noch fitter und die anderen zu Verlierern. Nein, CARNEGIE sagt nicht dasselbe wie JESUS, und auch nicht dasselbe wie der Philipperbrief: „Sorgt euch um nichts! Sondern bringt in jeder Lage eure Bitten betend und flehend mit Dank vor Gott.“ (Phil 4, 6) Im 1. Petrusbrief lesen wir (1. Petr 5, 7): „Alle eure Sorge werft auf ihn, er sorgt für euch.“ Das ist der entscheidende Unterschied: Der Mensch steht, auch mit seinen Sorgen, vor Gott! Und nicht steht der Mensch allein vor sich selbst. Der Mensch darf empfangen (Evangelium). Die Alternative lautet nicht: Sich zu sorgen oder sich nicht zu sorgen. Der Unterschied ist: Sich sorgen oder seine Sorgen im Gebet vor Gott bringen. Dabei sollten wir nicht übersehen, dass Beten immer (auch) zwecklos sein soll. Ich habe nicht gesagt „sinnlos“, sondern „zwecklos“. Wenn es nur zweckgerichtet, gegen unsere Sorgen gerichtet ist, wird es allzu leicht zu einer neuen Hochleistungssportart: Sorgen sammeln und Sorgen werfen. Gut, sie werden zu Gott geworfen, aber der Mensch ist doch wieder vor allem mit seinen Sorgen beschäftigt und das gelassene Herz ist fern. Zweckloses Beten geht es zuerst um Gott, und dann kommt der Mensch. Und wo es um Gott geht, wird der Mensch gelassen. Wo es um Gott und seinen Namen geht, wird der Mensch mit seinem Namen gelassen. Wo es um Gottes Reich geht und um seinen Willen, dort wird der Mensch mit seinem Streben nach Anerkennung gelassen. Und des Menschen Sorgen um das tägliche Brot und um Gesundheit und Schuld fügen sich nahtlos ein in die Anbetung Gottes. Aber das wäre eine neue Andacht. Amen!

Olaf Kormannshaus (BEFG), Professor für Praktische Theologie am Theologischen Seminar Elstal (FH) und Leiter des Instituts für Seelsorge und Psychologie,
Johann-Gerhard-Oncken-Straße 7, 14641 Wustermark,
E-Mail: OKormannshaus@baptisten.de