

Behüte dein Herz



Mehr als alles, was man sonst bewahrt, **behüte dein Herz!** Denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.

Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben! Sprüche 4,23

Behüte dein Herz



Im hebräischen Denken ist das Herz der Ort des "Verstehens" und der "Entscheidungen!"

- "Der Hebräer **denkt** weitgehend mit dem Herzen!" (Rainer Albertz)

Salomon: *"Darum bitte ich dich: Gib mir **ein Herz, das auf dich hört**, damit ich dein Volk richtig führen und zwischen Recht und Unrecht **unterscheiden kann**."* 1. Könige 3,9

Behüte dein Herz



Womit ist unser Herz gefüllt? – Was prägt mein Denken und Handeln?

- **Unser Herz ist nicht leer! – Was muss raus?** -> Eidg. Dank-, Buss- und Betttag
- **Gier** (Ehre, Befriedigung, ...), **Bitterkeit** (Kränkungen, Neid, Unversöhnlichkeit, ...)

Busse bedeutet umdenken, sich eine neue Gesinnung schenken lassen. (Röm. 12,1)

BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Wir reagieren enttäuscht, gekränkt, weil wir unseren eigenen Erwartungen nicht genügen, oder weil wir meinen, zu wenig Ehre für unsere Leistung zu kriegen.

- Verbitterte glauben oft , die Andern sind schuld und dabei sind wir nur im Stolz gekränkt, oder neidisch!**
- Verbitterte glauben oft, das Umfeld müsste sich ändern, nicht sie sich selbst!**

Wir müssen denen, die uns in die Quere kommen nicht vergeben, sondern unsere Fehlziele, unsere Lebenslügen verstehen und Umdenken eintrainieren.

Behüte dein Herz



Womit ist unser Herz gefüllt?

- **Unser Herz ist nie leer! – Womit fülle ich es?**
- **Dankbarkeit!** -> Eidg. **Dank-**, Buss- und Betttag
- **Dem Heiligen Geist!** -> Erfüllt vom Heiligen Geist leben! (So. 29. Sept.)

DANKBARKEIT

Behüte dein Herz



Medizinische Erkenntnis: **Dankbarkeit bewirkt Wohlbefinden!**

- Dankbarkeit fördert die Freisetzung des Glückshormons "Dopamin". Dieses fördert in uns das Empfangen von Freude, Zuversicht und Glück.
- Dankbare Menschen sind besser gelaunt / optimistischer / energievoller / liebevoller / entspannter / **für die Mitmenschen attraktiver ...**
- **Dankbare Menschen leben länger!**

Dankbarkeit

Behüte dein Herz



**Das Geheimnis für
mehr Lebensfreude**

Kann dieses kleine Wörtchen zaubern? Lebensfrohe Menschen sagen laut einer aktuellen Forsa-Umfrage offenbar besonders häufig „Danke“. Das Wort scheint eine Ursache für ihre Fröhlichkeit zu sein. Denn 80 Prozent berichten, dass sie den Dank und die lieben Gesten auch oft zurückbekommen.

Dankbarkeit

Behüte dein Herz



Dankbarkeit und unser "ja, aber"!

- Unsere **Überlebensstrategien** sind ausgerichtet auf "**Mangel**":
"Was fehlt mir noch?" / "Was könnte ich verlieren?" / "Ob dies wohl reicht?"

Gottes Antwort auf unseren Mangel (Verletzlichkeit, Endlichkeit): **Genüge haben.**

Jesus: *"Ich bin gekommen, damit sie das Leben **und volle Genüge haben.** Joh. 10,10
Lasst euch genügen an dem, was da ist. Denn Gott hat gesagt: "Ich will dich nicht verlassen und nicht von dir weichen."*

Hebräer 13,5

Dankbarkeit

Behüte dein Herz



Dankbarkeit und unser "ja, aber"!

- Unsere **Überlebensstrategien** sind ausgerichtet auf "**Mangel**":
"Was fehlt mir noch?" / "Was könnte ich verlieren?" / "Ob dies wohl reicht?"

Was Gott von uns erwartet:

- Unsere Bedürftigkeit anerkennen: "**Ich brauche dich!**"
- **Dankbarkeit**, Gott den Dank, die Ehre geben: "**Du bist mein Herr!**"

*Denn obwohl sie von Gott wussten, haben sie ihn nicht **als Gott gepriesen** noch ihm gedankt. ... **Darum hat Gott sie dahingegeben.***

Römer 1,21-24

DANKBARKEIT

Behüte dein Herz



Dankbarkeit und unser "ja, aber"!

- Unsere **Überlebensstrategien** sind ausgerichtet auf "**Mangel**":
"Was fehlt mir noch?" / "Was könnte ich verlieren?" / "Ob dies wohl reicht?"

Die meisten von uns müssen um ein dankbares Herz immer wieder kämpfen und Strategien und Gewohnheiten entwickeln, um dankbar zu bleiben!

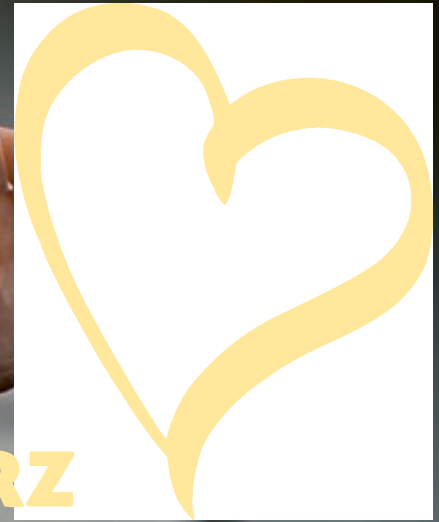
In den Psalmen 9-mal: "Ich will dir danken!"

*Der HERR ist meine Stärke und mein Schild; auf ihn traut mein Herz und mir ist geholfen. Nun ist mein Herz fröhlich, **und ich will ihm danken.***

Psalm 28,7

DANKBARKEIT

Behüte dein Herz



Ich bin froh und dankbar für:

- Was mir in Jesus geschenkt ist.
- Familie, Ehe, Freunde, Beziehungen.
- Meine äusseren Umstände.
- Begabungen: Was mir gut gelingt.
- Worüber ich mir keine Sorgen machen muss.
- Was ich geniessen kann.
- Was mein Leben positiv geprägt hat.