

Türhüter meines Herzens sein - wachsam sein (Mk 13,33-37)

Sobald ich mich entschlossen habe, meine Herzenstüre weit für Gott zu öffnen, schauen da auch völlig unerwartete Gäste vorbei. Gedanken, die mich von Gott wegführen wollen.

Plötzlich fällt mir die unaufgeräumte Schublade ein, der Arbeitsauftrag des Chefs von vorgestern oder das rätselhafte Verhalten meines Nachbarn.

Eine uralte geistliche Erfahrung.

Wachsam kann ich den nicht eingeladenen Gedanken entgegentreten. Die Gedanken sind einfach da - denen ist es egal, ob sie lästig sind oder nicht. Ich aber entscheide über den Umgang mit den Gedanken. Ich bin Türhüter meines Herzens: Gute Gedanken lade ich ein, weil sie mich prägen können. Ich beschäftige mich mit ihnen, weil sie mich zu Gott hinführen.

Als verantwortungsbewusster Türhüter kann ich die ungebetenen Gedanken auch in ein Gespräch verwickeln, sie befragen, was sie mir eigentlich sagen wollen... so verlieren sie wenigstens ihre störende Macht.

Sie finden das komisch? Probieren Sie das Gespräch erst einmal mit "fertigen" biblischen Worten aus. Dem Gedanken: "Was denken bloß die anderen von mir?" setzen sie **"Der Herr ist mit mir, ich fürchte mich nicht, was können Menschen mir antun?"** (Ps 118,6) entgegen.

Oder wenn Sie mit Blick auf die unruhigen Zeiten, in denen wir aktuell leben ängstlich fragen "Was wird aus mir werden? Wie leben meine Kinder, wenn sie erwachsen sind?" hilft Ihnen vielleicht **"Von allen Seiten umgibst Du mich, hast auf mich Deine Hand gelegt."** (Ps 139,5)

Diese Idee, als Türhüter des eigenen Herzens wachsam mit den Gedanken umzugehen, die mich im Gebet stören, stammt aus der geistlichen Tradition des Mönchtums. Evagrius Ponticus (+399) hat dazu ein Buch geschrieben, "Antirrhetikos" - Die große Widerrede. Für 600 Gedanken, die einen Menschen krank machen und der Seele schaden können, hat er darin biblische Worte gesammelt. Die vertreiben zwar nicht die Gedanken, aber sie bringen mit der Gottesverbindung in Berührung, die schon in uns da ist.

Seien Sie heute Türhüter Ihres Herzens. Achten Sie auf Gedanken, die an Ihre Herzenstüre klopfen. Laden Sie nur die Gedanken ein, die Sie näher zu Gott bringen. Den anderen sagen Sie: **"Der Herr ist mein Hirte. Nichts wird mir fehlen."** (Ps 23)