

Michael Stahl / Klaus Hettmer

## **Geheimsache Männerherz**

Stahlhart, zerbrechlich & butterweich

GloryWorld-Medien

1. Auflage 2018

© 2018 Michael Stahl und Dr. Klaus Hettmer

© 2018 GloryWorld-Medien, Xanten, Germany

Alle Rechte vorbehalten

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, der Elberfelder Bibel, Revidierte Fassung von 1985, entnommen.

Weitere Bibelübersetzungen:

GNB: Gute Nachricht Bibel, 2002

HFA: Hoffnung für alle, Basel und Gießen, 1983

LUT: Lutherbibel, Revidierte Fassung von 1984

REÜ: Einheitsübersetzung in neuer Rechtschreibung, 2004

ZUR Zürcher Bibel (Ausgabe 2007).

Das Buch folgt den Regeln der Deutschen Rechtschreibreform. Die Bibelzitate wurden diesen Rechtschreibregeln angepasst.

Lektorat: Klaudia Wagner

Satz: Manfred Mayer

Umschlaggestaltung: Rainer Zilly, [www.kreativ-agentur-zilly.de](http://www.kreativ-agentur-zilly.de)

Foto: iStockphoto (sankai)

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-95578-344-0

Bestellnummer: 356344

Erhältlich beim Verlag:

GloryWorld-Medien

Beit-Sahour-Str. 4

D-46509 Xanten

Tel.: 02801-9854003

Fax: 02801-9854004

[info@gloryworld.de](mailto:info@gloryworld.de)

**[www.gloryworld.de](http://www.gloryworld.de)**

oder in jeder Buchhandlung

# INHALT

## **Teil 1: Herzensbildung (Michael Stahl) ..... 7**

---

Ein Wort zuvor .....	9
1 Nackte Ohnmacht .....	13
2 Das Sturmkissen .....	21
3 Sehnsucht .....	25
4 Der Herzengarten .....	35
5 Das Versprechen .....	41
6 Die Identitätsfrage .....	47
7 Man nannte ihn den „Größten“ .....	51
8 Eigentlich seltsam .....	55
9 Der Winnetou-Effekt .....	61
10 Hoffnung und Glaube .....	65
11 Das kranke Bein .....	69
12 Männer dürfen weinen .....	73
13 Die Suchaktion .....	77
14 Die Hand am Stiefel .....	81
15 Über den Wolken .....	85
16 Das unangenehme Kapitel .....	87
17 Versunken .....	93
18 Das Herz eines Ritters .....	95
19 Das Herz in der Bibel .....	97
Ein Wort danach .....	103

## **Teil 2: Geheimnisvolle Schatztruhe – Offene Männerherzen 107**

---

20 Die Brücke der Tränen .....	109
21 Folge deinem Herzen .....	115
22 Ein dankbares Herz .....	119
23 Sehnsucht Menschsein .....	123
24 Ein ganz normales Männerherz .....	125
25 Ich wollte doch nur dazugehören .....	129
26 Die zweite Chance .....	131
27 Ein Kämpferherz Gottes .....	135
28 Steh wieder auf! .....	139
29 Fristverlängerung .....	143
30 Das Herz und mein Herz .....	147
31 Auf der Suche nach Glück .....	151

## **Teil 3: Ein Herz zum Verschenken (Klaus Hettmer) ..... 155**

---

Ein Wort zuvor .....	157
32 Das menschliche Herz – nur eine Pumpe? .....	159
33 Verschlussene und verletzte Männerherzen .....	163
34 Wie aus einem stolzen Herzen ein demütiges wurde .....	169
35 Die richtigen Herzensentscheidungen treffen .....	175
36 Heilung für das gebrochene Herz .....	181
37 Das liebende Vaterherz .....	187
38 Gott als Vater .....	193
39 Lenke und verschenke dein Herz .....	195
Ein Wort danach .....	199
Abschlussgedanken .....	201
Über die Autoren .....	203

TEIL 1

---

# Herzensbildung

---

von Michael Stahl



# EIN WORT ZUVOR

Täglich lernen wir dazu. Oft meinen wir zu wissen, was Sache ist, bis Dinge in unserem Leben passieren, die unser Weltbild zusammenbrechen lassen. Erst dann entdecken wir manches ganz neu und verstehen vieles besser.

Meistens sind diese Erfahrungen mit Schmerzen verbunden, ausgelöst durch zerbrochene Beziehungen, Krankheiten oder sonstige Tragödien. Ich musste 37 Jahre alt werden, um zu lernen, wie kostbar es ist, seinen Papa zu lieben und ihn anzunehmen, wie er ist, auch mit seinen Versäumnissen. Ihn als den zu lieben, der er ist, und nicht für seine Taten. Ich brauchte 48 Jahre, um so manches besser mit dem Herzen verstehen zu können – nämlich ab dem Tag, als ich urplötzlich einen Herzinfarkt erleiden musste oder vielleicht sogar „erleben durfte“ – und ich bin immer noch auf dem Weg.

Ich lebe jetzt ganz anders, bewusster und dankbarer. Begriffe oder Sätze, die das Wort „Herz“ enthalten, haben eine viel tiefere Bedeutung für mich als je zuvor. „Etwas von Herzen schenken“ oder „jemandem sein Herz zu öffnen“ berührt mich mehr als früher. Genau das ist unsere Absicht mit diesem Buch: Unsere Herzen öffnen und daraus etwas schenken, damit viele Herzen tief berührt werden.

Einerseits haben mir in den über 25 Jahren Dienst (als Trainer für Selbstverteidigung, als Sprecher oder Projektleiter in Gefängnissen, Schulen, Gemeinden und Firmen oder als Besucher am Bett von Sterbenden) sehr viele Männer in persönlichen Gesprächen, Briefen oder E-Mails ihr Herz geöffnet. Auf der anderen Seite begegnete ich vielen Frauen, die mir erzählten, wie verschwiegen ihre Männer seien und wie wenig oder gar nicht sie über ihre Gefühle sprechen könnten. Im Alltagsleben drehe es sich in der zwischenmenschlichen Kommunikation häufig nur

um oberflächliche Themen wie Fußball (oder Sport im Allgemeinen) und um das Wetter.

Was sich tatsächlich in den „Männerherzen“ abspielt, wie es darin brodelt oder welche eigentlichen Sehnsüchte dort herrschen, bleibt oft eine „Geheimsache“. Viele Männer berichteten mir, dass sie im Grunde keinen einzigen wahren Freund hätten, also einen, dem man wirklich alles sagen könne – und wenn ich „alles“ sage, dann meine ich auch „alles“.

Lasst uns also eine besondere Reise miteinander unternehmen – eine Reise in die geheime Welt der Männerherzen. Dabei wollen wir uns auch an die Sehnsuchtsebene heranwagen und ebenso den Einen kennenlernen, der das Männerherz selbst erschaffen und seine Sehnsüchte hineingelegt hat.

Bei der Entstehung dieses Buches hörte ich mir ab und zu das Lied „Großvater“ von der Gruppe „STS“ an. Mein Opa starb 1988, als ich gerade 18 Jahre alt war. Ich hatte relativ viel Zeit mit ihm verbracht und doch kaum etwas von ihm gewusst – von seinem Denken, seinem Fühlen und wie er wirklich war. Er war ein ruhiger Mann gewesen, meistens ernst. Ein Lächeln kam erst zutage, wenn er gelegentlich einen Schwips hatte. Wie es aber in seinem Herzen aussah, wusste ich nicht, und ehrlich gesagt, wusste er auch nichts über meines. Wir waren unfähig, unsere Männerherzen zu teilen, zu öffnen oder uns gar in den Arm zu nehmen. Heute, 30 Jahre nach seinem Tod, fehlt er mir mehr als je zuvor. Ich sehne mich danach, mit ihm zu lachen, wenn nötig zu weinen oder ihn einfach in den Arm zu nehmen bzw., dass wir uns gegenseitig halten.

Nach und nach erfuhr ich, dass er viel Schweres durchgemacht hatte: Gewalt im Elternhaus, Kriegserlebnisse, Verlust eines Sohnes, und in Gefangenschaft war er auch gewesen. Ich glaube, er war in Gefangenschaft bis an sein Lebensende.

Dieses Buch entstand aus einer Sehnsucht heraus, wenige Monate nach meinem Infarkt und mitten in der Angst und Sorge um meinen Freund Klaus Hettmer, der sich nach dem Fertigstellen dieses Buches einer schweren Herzoperation unterziehen muss. Klaus und ich kennen uns schon einige Jahre. Wir pflegen eine tolle Freundschaft und teilen unsere Herzen. Und beide erlitten wir fast im selben Zeitraum Bewegendes *mit* unseren Herzen.



Mitten in Angst, Niederlagen und Schwäche, aber auch mit Hoffnung, Trost und Freude am Leben schrieben wir dieses Buch. Es entstand in der Hoffnung, dass sich mehr und mehr Männer mit ihrer Lebensgeschichte versöhnen, ihre Herzen öffnen und Gott selbst hineinlassen, sodass er es vollständig ausfüllen kann und sie dadurch von ihm gesund geliebt werden – damit diese Liebe unsere Welt zu einem besseren Ort macht.

„Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt“, sagte Blaise Pascal. Aber Gott sagt: „Ich kenne deines Herzens Grund“ (siehe Psalm 44 Vers 21).

Manche Schiffskapitäne behaupten, sie würden diesen See oder jenes Meer wie ihre Westentasche kennen. Ja, sie kennen möglicherweise die Strömungen und die Riffe wie kaum ein anderer, aber was am Grunde des Sees oder des Meeres liegt, welche versunkenen Schätze oder gar Giftfässer dort schlummern, wissen die meisten wohl nicht. Mit unserem Vater Gott, der es kennt, wollen wir dem Geheimnis des Männerherzens ein Stück weit auf den Grund gehen.

In diesem Sinne gehen wir es an und holen den Anker ein. Wir entbinden uns von allen Seilen, von allem, was uns an dieser Reise hindert, damit uns nichts mehr bremst, und setzen die Segel. So haben wir das Ziel fest im Blick – mit dem Wissen, dass Stürme zwar nicht ausbleiben werden, aber auch mit der Sicherheit, dass wir nicht allein sind. Wir haben den an Bord, der dem Sturm gebot und auch unsere Herzen beruhigen möchte – wozu er wirklich in der Lage ist.

HERZlichst  
Michael Stahl



## KAPITEL 1

# Nackte Ohnmacht

Es war etwa eine Woche vor meinem Infarkt, als ich für mein Herz betete. Eigentlich waren es fast schon belanglose Worte – wobei Worte ja stets Macht haben. Beinahe beiläufig hatte ich Gott gebeten: „Bitte, bring mein Herz in Ordnung!“ Damit meinte ich allerdings, dass einiges in meinem Leben besser laufen könnte, besonders mein Verhalten in so manchen Krisenmomenten (welche wohl ihre Ursachen auch im schweren Unfall meiner Familie im Jahr 2010 haben).

Doch Gott hat oft eine andere Sicht der Dinge und seine eigene Weise, Gebete zu erhören. Viele Fragen kann man deshalb nicht so ohne Weiteres beantworten. Warum ist dies passiert, weshalb jenes geschehen? Vielleicht erhältst du im Verlauf dieses Buches ein paar Antworten. Für die dann noch offenen Fragen bleiben Glaube, Vertrauen, Hoffnung und in allem die Liebe. Du darfst dich anvertrauen wie ein kleines Kind seinem Papa: Auch wenn es nicht weiß, wo und was er genau arbeitet und welche Gedanken er hat, so ist das Kind doch tief in seinem Herzen sicher, dass es vom Papa geliebt, versorgt und beschützt wird.

Ich hatte jedenfalls nicht geahnt, welch eine tickende Zeitbombe mein Herz bedrohte. Keine Anzeichen, keine Vorboten, einfach nichts.

Ich hielt einen Vortrag und befand mich, ohne es zu wissen, nur fünf Minuten von einer Herzspezialklinik entfernt. Allerdings schien das an einem Mittwochmorgen bei einem Frauenfrühstück kaum wichtig.

Während ich von einem sterbenden Mann berichtete, der mir in seinen letzten Atemzügen sein Herz geöffnet und Gott darin eingeladen hatte, wurde mir schwindelig. Ich versuchte, mich auf

meinen Vortrag zu konzentrieren. Doch ich verlor mehr und mehr die Herrschaft über Körper und Verstand.

Mit letzter Kraft verließ ich die Bühne und setzte mich auf einen Stuhl. Im Saal herrschte Totenstille. Keiner begriff, was los war. Viele schauten mich verwundert an. Schließlich brach eine Dame das Schweigen:

„Gehört das zum Vortrag?“, fragte sie.

Wäre es mir nicht so schlecht gegangen, wäre ich wahrscheinlich vor Lachen vom Stuhl gefallen. So aber verneinte ich und legte mich auf den Bühnenboden. Ich hatte keine Kraft mehr, war absolut machtlos. Die Augen auf und noch bei Bewusstsein, aber hilflos. Ich hatte die Kontrolle über mich verloren.

Der Notarzt wurde gerufen. Ein liebevolles Team kümmerte sich um mich. Eine weitere Ärztin wurde hinzugerufen. Spritzen, Infusionen, EKG und was weiß ich noch alles. Dann mit Blaulicht ab in die Klinik. Ich hatte keine Ahnung, was mit mir los war und somit auch nicht, was werden würde. Kurz bevor wir ankamen, sagte die Notärztin: „Herr Stahl wir sind gleich da. Dort werden mehrere Menschen sie in Empfang nehmen und sich von allen Seiten an ihnen zu schaffen machen. Vertrauen sie uns, das muss so sein!“

Ich verspürte Angst und fragte sie: „Was ist denn los?“

Sie meinte abermals nur: „Vertrauen sie uns!“

Dann ging alles extrem schnell. Ich lag in der Notaufnahme, und soweit ich mich erinnere, waren drei Personen um mich herum. Innerhalb kürzester Zeit zogen sie mich komplett aus, bis auf die Socken.

Ich hatte keine Ahnung was mit mir geschah. Da lag ich nun. Es herrschte reger Betrieb, und ich in meiner Nacktheit irgendwie und irgendwo dazwischen. Es gibt einen Vers in der Bibel, den man viel zu oft übersieht und der mich in meinem Herzen sehr berührt:

*... sie zogen ihn aus ... (Mt 27,28).*

Ein Gott, der sich ausziehen ließ. Der sich demütigen ließ. Der sich mit meiner Nacktheit und mit meiner Schwäche solidarisierte, damit er mich in meiner Nacktheit versteht. „Sie zogen ihn aus.“ Was für eine Liebe! Eine Liebe, die sich mit allen Büchern der Welt nicht beschreiben lässt.

Und wie war es nach dem ersten Sündenfall? Adam und Eva waren nackt und hatten Angst, wie ich in diesen Moment: nackt und mit einer Menge Angst. Es lässt sich kaum beschreiben.

Dann fragte ich den behandelnden Arzt, einen freundlichen, ruhigen und sachlichen Mann:

„Warum bin ich nackt?“

Er antwortete, ich hätte aller Wahrscheinlichkeit nach einen Herzinfarkt. Das traf mich wie ein Pfeil ins Herz. Ich hatte gedacht, nur mein Kreislauf habe ein wenig verrückt gespielt. Nach einigen Augenblicken fragte ich den Arzt:

„Und warum muss ich nackt sein?“

Er sagte, dass man mir einen Herzkatheder über den Arm legen wolle, und falls dies dort nicht gelänge, dann über die Leiste. Auf meine Frage: „Muss das sein?“, schaute er mich erstaunt an und meinte:

„Unbedingt, sonst müssen sie sterben!“

Selbst jetzt, Monate danach, berühren diese Worte noch mein Herz.

Ich gab ihm also die Genehmigung, mir ganz nahekommen und mein physisches Herz in Ordnung zu bringen. Wie hatte meine Bitte ein paar Tage vorher noch gelautet? „Gott, bring bitte mein Herz in Ordnung!“ Nun wurde es in Ordnung gebracht. Zwar anders, als ursprünglich von mir gedacht, aber Gott nimmt unsere Gebete ernst. Und wie!

So legte ich mein kleines zerbrechliches Leben, mein Herz, in die Hände eines Mannes, den ich nicht kannte, von dem ich nicht das Geringste wusste, außer dass er Arzt war; und wenn man es ganz genau nähme, nicht mal das könnte ich mit absoluter Gewissheit behaupten. Trotzdem vertraute ich ihm mein Leben an.

Wir alle machen das öfter, als wir denken. Wenn wir ein Haus betreten, vertrauen wir dem Architekten und allen Arbeitern, dass sie ihren Job gut gemacht haben und die Hütte nicht über uns herabstürzt. Beim Betreten eines Zuges, eines Busses oder eines Flugzeuges vertrauen wir stets, dass man uns gut ans Ziel bringt. Wir vertrauen Personen, deren Herzensgrund wir gar nicht kennen.

Wie viel mehr ist das Evangelium von Jesus Christus vertrauenswürdig und können wir ihn ganz nah an unser Herz und sogar

mitten hineinlassen. Ist es dir egal, was und an wen du glaubst? Dann höre, was ich dir aus meinem Herzen sagen will:

Er hat die unendliche Weite des Himmels verlassen, um uns von unseren Sünden zu erlösen, uns ewiges Leben zu schenken und vor allem, um mit uns zu leben. Dabei nahm er es in Kauf, unter dem Herzen einer Frau heranzureifen. Er verließ die Herrlichkeit des Himmels, um nackt im Dreck geboren zu werden und nackt im Dreck zu sterben. Man hatte ihn nie gewollt!

Als Maria und Josef eine Herberge suchten, bekamen sie zu hören: „Wir sind schon voll!“ Es hat sich kaum etwas verändert. Die Welt will ihn nicht haben, sie ist schon voll. Sie hat eine Menge von dem anzubieten, was „voll macht“ und doch werden wir immer leerer und ärmer an Liebe.

Außerhalb von Bethlehem geboren und außerhalb von Jerusalem gestorben, um inmitten unserer Herzen zu wohnen. Hände, welche einmal die Sterne geformt und den Planeten ihre Bahnen gegeben hatten, berührten nun den Blinden und den Aussätzigen und wuschen die Füße der Freunde, von denen er wusste, sie würden alle davonlaufen. Am Ende wurden diese Hände durchbohrt.

Die Füße, denen kein Weg zu weit gewesen war, nagelten sie ans Kreuz. Er tauschte die Himmelskrone gegen eine Dornenkrone ein. Dornen, die für Rebellion und Schmerz stehen, bohrten sich in sein königliches Haupt. Sie schlugen einen Stock auf seinen Kopf, misshandelten ihn und spuckten in sein edles Angesicht.

Nach all den Leiden und Qualen besiegte er den Tod, lief dem einen untreuen Freund hinterher, machte ihm Frühstück und fragte ihn:

„Hast du mich lieb?“

Was für ein Gott, der sich klein macht und quälen lässt, alle Schuld der Welt auf sich nimmt und sich von seinen eigenen Geschöpfen anspucken und verachten lässt! Ein Gott, der Füße wäscht, Frühstück macht und sich nach unserer Liebe sehnt.

Der Prophet Jesaja schreibt über ihn: „*Er war der Allerverachtete ...*“ (Jes 53,3 LUT). Das ist er immer noch.

Gibt es so einen Gott wirklich noch einmal? Ich persönlich glaube das nicht. Ich möchte meine Hoffnung auch nicht an „Gleichgültigkeit“ hängen. Und was mich zusätzlich sehr bewegt,

ist, dass der Name Gottes, „Jahwe“, in seiner tiefsten Übersetzung „Ich bin für dich da!“ bedeutet.

„Ich bin für dich da!“ Kann es einen schöneren Namen geben?

Während der Arzt sich um mein Herz kümmerte, sprach ich mit „Ich bin für dich da!“ Mitten in meinem stillen Gebet trafen mich die Worte des Arztes:

„Herr Stahl, schauen Sie mal nach oben auf den Bildschirm, Sie haben einen Herzinfarkt!“

Ängstlich folgte ich der Anweisung des Mannes und schaute nach oben. Mein unfachmännisches Auge sah mein Herz und eine Art „Knubbel“ davor.

„Ich befreie sie davon.“ Er meinte wohl den Knubbel oder wie man das auch immer bezeichnen mochte.

Herzinfarkt! Nichts mehr war in diesem Augenblick so, wie es einmal gewesen war. Ich erinnerte mich an Freunde und Verwandte, die daran gestorben waren. Eine gewaltige Angst kam in diesen Minuten in mir hoch. Obwohl ich eigentlich weiß, dass in der vollkommenen Liebe keine Angst ist, hatte ich sie. Na gut, vielleicht bin ich kein Vorzeigechrist, vielleicht ist mein Charakter noch nicht so, wie er sein sollte. Vielleicht war das ja der Sinn meiner „Urbitte“, Gott solle mein Herz in Ordnung bringen.

Mitten in meiner Angst um mein kleines bisschen Leben tat mir alles leid, was ich Menschen angetan hatte, und das war eine Menge - vor allem an „nicht erbrachter Liebe“. Das hatte ich oft bei Sterbenden erlebt, dass sie bereuten, was sie nie getan hatten. Nun hatte auch ich eine große Sehnsucht danach, versöhnt mit meinen Mitmenschen zu sein, und die noch größere Sehnsucht, Gott noch einmal mein „JA“ zu geben.

Wenn zwei Menschen heiraten, sollten schon beide „JA“ sagen, sonst tritt das Bündnis nicht in Kraft. Und dann gibt es Gelegenheiten, in denen ein solches Bündnis noch einmal bekräftigt und bestätigt wird, um seinem Herzen Ausdruck zu verleihen. So erinnerte ich mich an meine geliebte Tante Elfriede und an meinen geliebten Onkel Heinz, die sich nach 50 Jahren Ehe noch einmal das „JA“ gaben. Nun erneuerte auch ich mein Gelübde und lud den „Ich bin für dich da“-Gott in mein Herz ein. Ich spürte eine tiefe Liebe und empfinde sie auch jetzt beim Schreiben. Damals wie heute füllen angesichts seiner Gegenwart Tränen meine Augen. Sein Name „Ich bin für dich da“ ist sein

Programm, sein Charakter, ja, sein ganzes Wesen. Das berührt mich im Innersten, im Grunde meines Männerherzens.

Als ich im Februar 2018 dort in der Klinik lag, wurde ich mit Liebe erfüllt. Ich hatte auf einmal keine Angst mehr, denn die Gegenwart der Liebe im Herzen treibt jede Furcht aus. Mitten im größten Sturm kam ich zur Ruhe. Gott beruhigte mein Herz.

Wie oft hörte ich in den Tagen und Wochen danach, welch großes Glück ich hatte, dass ich dies alles nicht im Schlaf habe erleiden müssen, denn sonst wäre ich vielleicht gestorben, und welch grandioser Zufall es doch gewesen sei, dass mich der Infarkt ausgerechnet neben einer Herzklinik traf. Glück und Zufälle sollten also dazu beigetragen haben, dass ich lebe? Wirklich? Und meine Bitte, mein einfaches schlichtes Gebet? Spielte das keine Rolle?

Gott nahe zu sein ist mein Glück, so verstehe ich den ersten Psalm. Seine Nähe ist mein allergrößtes Glück. Ich glaube, alle Menschen tragen diese Sehnsucht in ihrem Herzen, diesen Wunsch, nie allein zu sein, was auch immer geschieht und auf sie zukommt. „You never walk alone“ wird in so manchem Stadion gesungen. Woher wissen sie das? Oder ist es nur eine Sehnsucht? Wenn ja, wo ist sie verankert und wer hat sie dort hineingelegt?

Selbst auf der Titanic war man sich in dunkler und kalter Nacht bewusst, dass es nur noch einen gibt, den man in aller Not bitten kann. Glücksbringer und Horoskope wurden nicht zu Hilfe genommen, sondern ein Lied sangen sie: „Näher, mein Gott, zu dir!“ Ab Windstärke 10 gibt es keine Atheisten mehr! Vor kurzem sagte jemand zu mir: „Mein Glück basiert nicht auf leblosen Gegenständen, sondern auf dem Einen, der da ist, der mein Du und mein Gegenüber ist. Und an Zufälle glaube ich auch nicht, aber an Ereignisse, die uns zufallen.“

Nach einigen Tagen durfte ich die Klinik verlassen. Meine Familie und Freunde waren ein großer Segen. Sie putzten, kochten, bügelten, erledigten Behördengänge und vieles mehr. Briefe, E-Mails und sonstige Nachrichten mit unbeschreiblicher Liebe und Wertschätzung trafen bei mir ein, und mein Herz wurde oft berührt. Keine einzige Sekunde möchte ich von all dem missen. Alles, was geschah, formte mein Herz und tut es noch.

Ich bin dankbarer geworden, genieße noch mehr den Augenblick und konzentriere mich mehr auf das Wesentliche.



*„Euer Herz erschrecke nicht!“ und „Ich werde nicht sterben, sondern leben und des Herrn Werke verkünden!“* – diese Bibelverse wurden zu wichtigen Stützen in meinem Leben (siehe Johannes 14,1 und Psalm 118,17 LUT). Ja, mein Herz ist erschrocken, aber ich werde nicht sterben, sondern leben und des Herrn Werke verkündigen! Jetzt, genau in diesem Augenblick, während ich tippe und du diese Zeilen liest.



# Das Sturmkissen

Schon oft in meinem Leben hatte ich Angst gehabt, aber noch nie auf diese Weise. Als Kind hatte ich Ängste vor Ablehnung, Erniedrigung und Einsamkeit (obwohl ich in letzterer auch oft Frieden fand). Im Sicherheitsdienst hatte ich eine gesunde Angst, die mich vorsichtiger machte, aber nicht lähmte. Als meine Familie im Oktober 2010 einen schweren Autounfall hatte, war die Angst übermächtig gewesen. Aber dieses Mal war es eine andere Angst: die Angst zu sterben.

In den ersten beiden Wochen nach dem Infarkt war ich seelisch wie gelähmt, konnte kaum einen Menschen ertragen, verkroch mich im Haus oder ging „heimlich“ spazieren und so ziemlich jedem aus dem Weg, der mir entgegenkam. Oft wollten Freunde mich besuchen, doch ich gab meiner Familie die Anweisung, dass ich niemanden sehen mochte oder konnte. Ich wollte nur mit dem „Ich bin für dich da“ zusammen sein.

Die kleinsten Kleinigkeiten waren mir zu viel. Selbst einen Tisch zu decken, schien eine zu hohe Hürde für mich zu sein. Heute verstehe ich Menschen, die ihren Antrieb verloren haben, viel besser.

Quälende Fragen schossen mir immer wieder durch den Kopf. Wodurch wurde der Infarkt ausgelöst? Wie geht es weiter mit mir? Was bringt die Zukunft? Überlebe ich die kommende Nacht?

Die Antworten waren mir theoretisch klar. Was die Ursache des Infarkts angeht, bestand sie wohl in der Summe der Katastrophen, der Verluste und des Leides und auch mancher Rastlosigkeit. Und meine Zukunft? Ich wusste ja, wer meine Zukunft in seiner Hand hält. Wenn ich sterbe, weiß ich, wohin ich gehe. Viele Sterbende hatten mir schon gesagt, dass sie jetzt nach Hause gehen würden. Dahin werde auch ich eines Tages gehen. Im

Grunde genommen trage ich dieses Zuhause schon in meinem Herzen. Auch wenn diese Erkenntnis so wunderbar ist, so hatte ich dennoch Angst und Sorgen um meine Lieben, die ich zurücklassen würde, und wohl auch, weil ich an meinem Leben hänge.

Fast jeden Abend hatte ich Angst vor dem Einschlafen. Angst, im Schlaf zu sterben. Meine Ärztin beruhigte mich auf humorvolle Weise: Es sei ja dann egal, im Schlaf bekäme ich schließlich nichts davon mit. So hatten wir beide in ihrer Praxis etwas zu lachen. Sie ist eine tolle Ärztin und ein Segen. Doch ihre Antwort half mir leider nicht grundlegend. Mein „Einschlafproblem“ blieb bestehen, die Angst im Schlaf zu sterben.

Einige Wochen nach meinem Infarkt durfte ich über mein „Erlebtes“ sprechen. Es war nicht einfach. Doch noch vor dem Gottesdienst kam ein Mann auf mich zu. Er kannte mein „Schlafproblem“ nicht, traf aber genau den Punkt:

„Weißt du eigentlich, dass Jesus im größten Sturm auf einem Kissen im Boot geschlafen hat?“, fragte er mich und fuhr fort: „Obwohl er wusste, dass es Sturm geben und die Wellen ins Boot schlagen würden, hat er es sich auf einem Kissen gemütlich gemacht. Auf diesem Kissen ist noch Platz!“

Ich war tief berührt von den Worten des Mannes. Sie sprachen meine tiefsten Ängste und Sorgen an. Ab diesem Tag konnte ich wieder besser schlafen, in dem Bewusstsein, dass wir in den Stürmen des Lebens nicht alleine sind. Seitdem lege ich nun mein Haupt neben das meines Heilandes. Dort finde ich mehr und mehr zur Ruhe.

Die Worte „Gott nahe zu sein, ist mein Glück“ (Psalm 73,28) haben eine ganz neue Bedeutung für mich, wie auch: „Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe“ (Psalm 62,2). Dies ist meine persönliche Erfahrung!

Auf diesem Sturmkissen ist noch jede Menge Platz frei! Platz für jeden Einzelnen, auch für dich, der du das jetzt liest, und für alle Menschen auf der ganzen Welt. Dort können wir mitten im Getöse und Lärm dieser Zeit zur Ruhe kommen. Dort finden wir Geborgenheit in aller Unsicherheit.

Die Nächte nach dem schweren Unfall meiner Familie verbrachte ich damals am und im Krankenbett meiner kleinen Tochter, die ja im selben Krankenhaus lag, wie meine Frau. Wir hatten ein gemeinsames Kissen. Ich glaube, es tat ihr einfach nur gut,

dass Papa da war. Auch wenn ich ihre körperlichen Schmerzen nicht lindern konnte, so gab es ihr doch Halt und Ruhe, dass ich bei ihr war.

„Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir.“<sup>1</sup> (Schau dir dazu auch Psalm 42 an.)

Auch ich habe in dieser Hinsicht noch viel zu lernen. Im Moment befinde ich mich in einem gewaltigen, aber liebevollen Prozess und sollte mich viel öfter in dieses Sturmkissen kuscheln!

Und ebenso wünsche ich dieser doch sehr müde gewordenen Welt, dass sie sich auf diesem Kissen, auf das der „Ich bin für dich da“ sein edles Haupt gelegt hat, mehr und mehr an Jesus kuschelt. Er ist der, welcher die Macht über alle Wellen und Stürme hat und der unseren Herzen Ruhe verschaffen möchte.

---

<sup>1</sup> Aus den Bekenntnissen des Hl. Augustinus, „Inquietum est cor nostrum, donec requiescat in te“ (Augustinus, Confessiones I, 1).