

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier, um den Newsletter im Browser zu öffnen.



---

Freitag, 6. September 2024

## Großes Herz – klarer Geist

[Diesen Impuls anhören.](#)

Wie jeder Mensch suche ich Erfüllung, mich treibt eine Sehnsucht nach Erfülltsein. Leider suche ich oft an den falschen Stellen. Genuss und Besitz können mein großes Herz nie ganz erfüllen. Ja, da Menschen selbst-kalibrierende Wesen sind, werden Dinge und Genüsse, die kürzlich noch außergewöhnlich und erstrebenswert erschienen, schon bald normal; und ich strebe nach der nächsten Steigerung. So entsteht eine Spirale des Mehr und Mehr. Sie ist inzwischen zerstörerisch für die Schöpfung.

Ich lerne von den Wüstenvätern und -müttern, die dies wussten und einen anderen Weg gingen. Sie suchten Erfüllung nicht in Genuss, Besitz und Ansehen, sondern im Innern, im Herzen – bei Gott. Gott kann mich aus der Spirale des Mehr-und-mehr befreien, lerne ich von ihnen.

Für die Wüstenmütter und -väter ist das Streben nach Besitz, Genuss und Ansehen eine Störung des Herzens, die geheilt werden soll. Ihre Therapie: das Herzensgebet. Das ist der Weg der *Hesychia*, des verborgenen Herzensfriedens. Er führt zum überraschenden Frieden mit der Schöpfung.

*„Die Herzen der Menschen sind groß genug erschaffen worden, um, gleich einem Schatzkästchen, Gott selbst in sich aufnehmen zu können.“*

(Nikolas Kabasilas)

---



### Aktion:

Ich nehme mir täglich 20 Minuten Zeit, um das Herzensgebet zu praktizieren. In dieser Zeit wiederhole ich beständig die Worte „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich mein“. Ich tue das hörbar oder still, so wie es gerade am besten geht. Auch wenn ich im Alltag versucht bin, anderweitige Erfüllung zu suchen, greife ich auf mein Gebet zurück und wiederhole es, bis mein Herz und Geist wieder klar sind.

Ein Impuls von Markus Mössner, Dominikanische Laiengemeinschaft Freiburg.  
[mm.moessner@gmx.de](mailto:mm.moessner@gmx.de)

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)

© Evangelische Erwachsenenbildung und Stadtkirchenarbeit Freiburg  
Schnewlinstr. 2, 79098 Freiburg  
Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau  
Mail: [schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de](mailto:schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de)  
Internet: [www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de](http://www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de)