



### **Sprüche 4, 23**

In den letzten Jahren begegnet einem dieser Spruch sehr häufig. (Gerade habe ich einen Hausprospekt gefunden, wo eine ganze Freizeit dazu angeboten wird.) Hier zunächst in der urtextnahen Elberfelder Übersetzung. In Willow-Creek-Publikationen wird gern nach der Gute-Nachricht- Bibel (GNB) zitiert.

### **Sprüche 4, 23**

*Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz!  
Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens. (Elb.)*  
(Anm: wörtl.: „aus ihm sind die Ausflüsse des Lebens.“)

*Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken,  
denn sie entscheiden über dein Leben. (GNB)*

*Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere:  
Achte auf deine Gedanken,  
denn sie entscheiden über dein Leben! (Hfa)*

*Behüte dein Herz mit allem Fleiß,  
denn daraus quillt das Leben. (Luther 2017)*

- Erste Eindrücke: Welche Übersetzung spricht mich spontan am meisten an? Warum?
- Welche Akzente setzen sie jeweils?
- Wie verstehe ich diese Mahnung?

Als Erstes sticht der Unterschied ins Auge, dass das Wort „Herz“ in den freieren Übertragungen mit „Gedanken“ wiedergegeben wird.

- Was verbinde ich spontan mit dem Wort „Herz“?

Unser modernes Verständnis von „Herz“ ist – abgesehen von der medizinischen Sicht – v.a. aus der Romantik geprägt. Das Herz gilt als Sitz der Gefühle und Stimmungen – eben auch des Romantischen!

Im Hebräischen ist das Herz das Personzentrum, (darin vielleicht unserem Empfinden noch nahe), die Steuerzentrale des Menschen und insbesondere der **Sitz des Wollens, Denkens und Entscheidens** (übrigens mitunter auch des Gewissens, vgl. 2.Kön. 24,10).

Es gibt im AT kein eigenes Wort für „denken“, es wird i.d.R. ausgedrückt: „sprechen im Herzen“ (z.B. 1. Mose 24,45; Ps. 14,1; 74,8 u.a.)

- Wie wirkt diese Formulierung auf mich?

In der Psychologie hat besonders die sog. „Kognitive Therapie“ auf den großen Einfluss des Denkens auf unser Handeln und Befinden aufmerksam gemacht. Über tägliche, geradezu „automatische Gedanken“ wird zu Grundüberzeugungen und -werten vorgestoßen, die sich darin ausdrücken und die uns prägen und leiten. Meist bemerken wir solche Gedanken gar nicht bewusst.

Ein paar Beispiele für „automatische Gedanken“:

*„Mir wurde in meinem Leben nichts geschenkt.“  
„Wenn ich das nicht mach´, macht das doch sowieso keiner.“  
„Was kann ich kleines Licht schon dagegen machen?“  
„Gut Ding will Weile haben.“*

- Was für ein Lebensmotto („Herz“) könnte(!) sich in diesen Redensarten jeweils ausdrücken? Was für eine Sicht auf mich selbst, die Welt, Gott deutet sich darin an?
- Gibt es Sprichworte oder „Schnacks“, die ich häufiger benutze?  
*„Das Leben ist kein Ponyhof.“*
- Fallen Euch in Eurem HK Sätze ein, die Ihr häufiger gebraucht?
- Welche Wahrheit drückt sich in meinem Satz aus? Wo ist er einseitig? Was verdunkelt er? („Achte auf dein Herz!“)  
Falls Euch diese Fragen zu nahe gehen oder Euch keine eigenen Sätze einfallen, könnt Ihr auch die obigen Beispiele beleuchten.
- Welchen Bibelvers würdet Ihr gern als Ergänzung oder Korrektur dazustellen?
- Welchen Sinn können in diesem Zusammenhang Bibelverse haben, die wir uns „an den Spiegel kleben“ oder auswendig lernen?