

Kirche in WDR 5 | 21.02.2026 07:55 Uhr | Anne Christin Wellmann

## Das Herz

Guten Morgen,

von Herzen.

Das Herz – das kommt ganz schön oft in unserer Sprache vor.

Man kann:

das Herz am rechten Fleck haben  
ein Herz und eine Seele sein  
jemanden ins Herz schließen  
sich ein Herz fassen  
sein Herz ausschütten  
etwas auf dem Herzen haben  
und sich etwas zu Herzen nehmen  
jemandem aus dem Herzen sprechen  
und Herzen berühren

Klar ist: Jedes Herz ist anders:

Es gibt  
kleine und große Herzen  
warme und kalte  
hungrige und brennende  
schwere und reine  
weiche und harte

Es gibt außerdem noch:

einsame Herzen  
verliebte Herzen  
gebrochene Herzen  
kranke Herzen  
vor Freude pochende und vor Aufregung klopfende Herzen  
Herzen, die schmerzen  
Herzen, die aufgehen und volle Herzen

nicht zu vergessen:

Herzen die in Hosen rutschen

Herzen, die auf der Zunge getragen werden und  
manchmal fallen auch Steine vom Herzen

Worte vom Herzen gibt es wie Sand am Meer... auch in anderen Sprachen.

Kein Wunder, denn alle drücken unsere Gefühle aus - und davon gibt es nun mal jede Menge.

In der Bibel ist das Herz der Ort der Gefühle – aber auch des Verstandes und des Willens.  
Ob töricht, verstockt, empfindsam oder weise, die Bibel nennt viele Herzensregungen.

Da heißt es:

Gott kennt die Regungen im Herzen,  
die Gedanken,  
die verborgenen Wünsche und Wunden.

Oder:

"Gott, heilt die gebrochenen Herzen und verbindet offene Wunden." (Psalm 147,3, Basisbibel)

Oder:

"Wie ein Mensch im Wasser sein Gesicht erkennt, so erkennt er sich im Herz eines anderen Menschen." (Sprüche 27,19, Basisbibel)

Und immer wieder taucht in der Bibel die Vorstellung auf:

Das, was mich im Innersten bewegt, das wird gesehen.

"Der Mensch sieht, was vor Augen ist, Gott aber sieht das Herz." (1 Sam 16,7, Basisbibel)  
Heißt es da.

In vielen spirituellen Traditionen gibt es Wege,  
diesen inneren Herzensort bewusst zu betreten.

Im Christentum gibt es das Herzensgebet –  
eine Praxis aus frühchristlicher Zeit.

Das Herzensgebet ist kurz,  
oftmals nimmt man zwei Bibelworte oder sogar nur eins und betet sie mit dem Ein- und Ausatmen.

Es ist weniger ein Sprechen als ein Lauschen:

ein Zurückkehren zum eigenen Mittelpunkt,

ein Ruhigwerden im Inneren,

ein Sich-Verbinden mit dem, was trägt.

(Vielleicht sogar) Eine Begegnung mit Gott. (?)

So wird das Herz zu einem Raum,  
in dem ich ankommen kann.  
Ein Raum, in dem ich erfahre,  
wer ich bin  
und woran mein Herz hängt.  
Vielleicht probieren Sie es mal aus.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5: )  
Dass wir immer wieder auf unser Herz hören, wünscht sich,  
Pfarrerin Anne Wellmann aus Tönisvorst.

Quellen: (Alle Links zuletzt abgerufen am 24.01.26)  
<https://www.die-bibel.de/ressourcen/wirelex/4-inhalte-i-bibeldidaktik/herz-bibeldidaktisch>

<https://www.evangelisch.de/inhalte/237674/27-12-2024/wege-die-stille-teil-1-herzensgebet-alte-meditationen-entdecken>

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze