

Quelltor – Keiner kanns alleine 04.05.2025

Keiner kanns alleine

Kennt ihr das bei kleinen Kindern, die selbstständig sein wollen: „Ich kanns alleine!!“ Ich kanns alleine!!“ Ich erinnere mich sehr gut daran bei Rebekkah und Johanna. 😊

Und wir tun gut daran unseren Kindern etwas zuzutrauen. Gerade in den letzten Jahren haben uns ja Begriffe wie „Helikoptereltern“ und „Elternkumpel“ gezeigt, wie übervorsichtig und kontrollierend einige Eltern des 21. Jhdts. waren. Aus Angst und Fürsorge versuchten einige Eltern es ihren Kids so leicht wie möglich zu machen. Doch sind es gerade die kleinen Hürden und Hindernisse im Leben, durch die unsere Kinder lernen Lösungen zu finden, Erfolgserlebnisse zu erleben und dadurch Selbstwert und Rückgrat zu erlangen.

Das andere Extrem sind abwesende, desinteressierte Eltern, bei denen die Kinder darunter leiden keine Hilfestellung zu bekommen. Das ist natürlich auch gar nicht gut.

Am Ende des Tages benötigt es wie bei so vielen Dingen die goldene Mitte.

Warum diese Einleitung?

Nun ich habe festgestellt, dass ein Kind Gottes zu sein, ähnlichen Dynamiken wie unsere Eltern-Kind-Beziehung hier auf Erden hat. Gott hat da schon eine Absicht dahinter, wenn er uns als seine Söhne und Töchter bezeichnet.

Unser Vater im Himmel liebt uns, sorgt sich um uns und ist für uns immer da.

Wir Kinder Gottes benötigen seine Unterstützung, Zuspruch und Förderung.

Doch in unserer Gottesbeziehung ist es umgekehrt: hier auf Erden entscheiden und kontrollieren unsere Eltern, wie gut oder schlecht die Eltern-Kind-Beziehung läuft. In unserer Gottesbeziehung ist es umgekehrt: Gott drängt sich nicht auf. Und wir entscheiden, wie sehr wir Gottes Vaterschaft wünschen und wollen. Und dadurch schlussendlich auch erfahren.

Abba Vater bietet sich an und wir dürfen uns ihm anvertrauen. Es ist unsere Entscheidung ob wir ihm erlauben uns zu unterstützen. Und auch wie sehr wir uns von ihm fördern und erziehen lassen. **Die Grundsatzfrage ist: lass ich mir von ihm etwas sagen?**

Wie macht Gott das eigentlich in der Praxis?

Der Heilige Geist lehrt uns Gottes Wahrheit in unserem Leben

Letzte Woche haben wir gesagt, dass wir als erstes Gott als Wahrheit erkennen und akzeptieren müssen um seine Gnade in Demut zu erleben. Dazu hilft uns sein Heiliger Geist:

Joh 14,26 Schl2000 Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater senden wird in meinem Namen, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe.

Joh 16,13 Wenn aber jener kommt, der Geist der Wahrheit, so wird er euch in die ganze Wahrheit leiten; denn er wird nicht aus sich selbst reden, sondern was er hören wird, das wird er reden, und was zukünftig ist, wird er euch verkündigen.

Der Geist der Wahrheit leitet uns in alle Wahrheit. Er offenbart uns die Schrift und die Worte von Jesus und lehrt uns so, in der Wahrheit von Jesus und dem Wort Gottes zu bleiben. Sein Lehrbuch ist die Bibel und wir sind Schüler des Heiligen Geistes, in dem wir Schüler des Wortes Gottes sind.

Egal wie alt oder jung wir sind, wir alle brauchen offenbar einen Lehrer. Denn wir irren uns häufig und haben die Weisheit nicht mit Löffeln gefressen. Manchmal sind wir verwirrt und es fehlt uns die Klarheit. Oder wir vergessen, was wir gelernt haben. Und Jesus bringt den Heiligen Geist als Lehrer für uns, damit wir uns erinnern. Wir fragen uns, wie wir dieses oder jenes entscheiden sollen? Was ist richtig und was ist falsch? Und Jesus sagt uns, ihr bekommt einen Lehrer, das ist mein Geist und sein Lehrbuch ist mein Wort.

Der Heilige Geist bringt Veränderung in uns hervor

Röm 8,29 Denn die er zuvor ersehen hat, die hat er auch vorherbestimmt, dem Ebenbild seines Sohnes gleichgestaltet zu werden, damit er der Erstgeborene sei unter vielen Brüdern.

Wenn wir Jünger Jesu sind, und ein lebendiges, mündiges Christsein leben wollen, dann müssen wir erkennen, dass eine Aufgabe des Heiligen Geistes ist, uns zu verändern. Und zwar dem Ebenbild von Gottes Sohn immer mehr gleich gestaltet zu werden. Gott hat seine Wahl getroffen und wir sind sein Eigentum. Und nun sagt der Heilige Geist: Auf geht's, pack mas'! Jetzt beginnt das Abenteuer der Veränderung! Wir könnten auch sagen: das Abenteuer der Heilung, der Erneuerung, der Verwandlung und der Wiederherstellung. Ein Abenteuer, das uns zu lebendigen und mündigen Christen macht. **Gott hat uns diese Bestimmung mitgegeben. Wir sollen dem Bild seines Sohnes Jesus immer mehr gleichen. Es geht darum, dass wir verändert werden. Das ist unsere Bestimmung.**

Es ist gut zu wissen, dass wir uns ändern können. Es muss nicht alles so bleiben, wie es ist. Ich muss nicht so bleiben, wie ich bin. Ich bin auch nicht mit allem zufrieden und ich bin nicht bereit, zu resignieren, weil sich mein Charakter so schwer verändert. Ich habe mich entschlossen mich zu verändern. Wer noch lebendig ist und ein bisschen auf sich achtet, der möchte sich auch verändern. Auch wenn das Mühe kostet und viel Arbeit ist, alte Gewohnheiten abzulegen und Neue einzuüben. Da gibt es auch mal Rückschläge, aber Veränderung ist möglich. **Man kann dann mithilfe des Heiligen Geistes Stück für Stück eine nach der anderen neuen Gewohnheit aufbauen. Und alte Gewohnheiten ablegen. Getreu meinem Jahresmotto: „Alte Wege verlassen – und Neue Wege gehen!“**

Neben schlechten Gewohnheiten, möchte der Geist Gottes aber viel tiefer bohren. Er hat unser tiefstes innerstes im Sinn. Unser Herz, das Zentralorgan, in dem unsere Wünsche und unser Streben liegen, unsere Empfindungen und Sehnsüchte, jenes Herz, von dem aus wir unsere Beziehungen und unser ganzes Dasein steuern. **Da reicht nicht nur der gute Wille eine neue Gewohnheit einzuüben, da braucht es die herzensverändernde Kraft des Heiligen Geistes.**

In der Schöpfungsgeschichte lesen wir davon, dass wir Menschen nach dem Ebenbild des Schöpfers geschaffen sind. Doch nach dem Sündenfall sind wir nur noch Zerrbilder dessen was wir eigentlich sein sollten. Und da möchte uns der Geist Gottes neu gestalten, indem wir in das Bild von Jesus verwandelt werden. Dabei ist Jesus das Urbild, das allmählich auf uns abfärbt. Ich glaube dieselbe Erfahrung hatten die ersten Wegbegleiter von Jesus gehabt. Jesus färbte auf sie ab und sie veränderten sich. **Sein Einfluss brachte etwas in ihnen in Bewegung. Dort wo sie mit ihm waren, sortierte sich ihr Innenleben neu. Genauso tut dies der Heilige Geist bei uns. In seiner Nähe sortieren sich die Dinge um und es gibt neue Werte, neue Prioritäten und neue Schwerpunkte.**

Wenn wir Jesus anschauen dann sehen wir: Güte, Demut, Klarheit, Mut, Gelassenheit, Hingabe, Dankbarkeit, Mitgefühl, Freude am schönen, Verzicht, Freundlichkeit, offene Worte und liebevolle Strenge. Bei Jesus sehe ich Licht, und Augen die hinsehen und nicht übersehen, einen Mund der sagt was er denkt, und Hände die tun was der Mund sagt, und Füße denen kein Weg zu weit ist. Ich sehe ein Kreuz und die Bereitschaft zu leiden. Ich sehe den festen Willen zu vergeben, und sich am Kreuz festnageln zu lassen, um den Preis für die gesamte Menschheit zu bezahlen. Ich sehe ein Grab, aber es ist leer. **Bei all diesem sehe ich Jesus. Und ich fange an, mich danach zu sehenden, dass dies alles auf mich abfärbt und mich verändert. Weil es gut ist, schön, erstrebenswert, Freude schenkt, wohltut, heilsam ist, erquickend, selig, glücklich, einfach herrlich. Ich sehe ihn an und sehe das Leben, wie es sein sollte. Und auch sein kann.**

Alle unsere geistlichen Übungen haben eigentlich den einen Zweck. Wir werden immer mehr in das Bild von Jesus verwandelt. Dieses lebendige, mündige Christsein, diese Jüngerschaft, ist ein Prozess der Veränderung. Sozusagen eine Baustelle „under construction“. Gebet, Bibellese, Gottesdienst, Buße, Abendmahl, Seelsorge, Jüngerschaft etc. All das ist geistliches Leben, das im Fluss ist, im Prozess, „under construction“.

Und geistliches Leben ist dann gesund, wenn die Nähe die wir bei Jesus verbringen, eine Verwandlung in unserem Leben bewirkt. Eigentlich so, als ob er an unserer Stelle lebte.

- **Sieht man mehr von Jesus, wenn man mich ansieht?**
- **Können Menschen durch mich hindurch auf Jesus sehen?**
- **Geht es Menschen besser, nachdem sie Zeit mit mir verbracht haben?**

Darum beten wir, darum lesen wir in der Bibel, gehen treu zum Gottesdienst und bekennen unsere Schuld. Damit wir Jesus immer ähnlicher werden und dadurch möglichst viele andere für ihn als Jünger gewinnen können.

Dieser Prozess der Veränderung braucht Zeit. So wie die Raupe zum Schmetterling wird, so brauchen wir auch als frisch bekehrte Zeit und Gnade, Jesus immer ähnlicher zu werden.

Wie gelingt uns dies? Durch die verändernde Kraft und Weisheit des Heiligen Geistes. Denn keiner kanns alleine!! Wir brauchen den Heiligen Geist, um wirklich in das Ebenbild Jesu verändert zu werden!

Es passiert allmählich und langsam, manchmal mit Rückschlägen, doch immer einen Schritt mehr voraus als zurück. Auf sein Wort hören und sich von seinem Geist leiten lassen, ihn ernst nehmen und sich auch etwas sagen und gefallen lassen, Altes lassen und etwas Neues

riskieren, sich in den Dienst für Jesus stellen und nicht nur konsumieren. Da passiert es dann und ganz allmählich und irgendwann stehen wir staunend und voller Freude da und sehen Jesus in unseren Geschwistern und sie sehen etwas von ihm in uns.

In einem bekannten Lied heißt es: „Jesus, zu dir darf ich so kommen, wie ich bin.“ Und dass es richtig, wir dürfen mit leeren Händen zu Jesus kommen. In dem Lied heißt es dann weiter: „Jesus, bei dir muss ich nicht bleiben, wie ich bin.“ Ich darf es erwarten, dass sich in der Nähe Jesu verändert werde, durch die Kraft des Heiligen Geistes und durch sein Wort in mir.

Das Tal der Entscheidungen

Jeden Tag treffen wir unzählige Entscheidungen. Oft auch ganz spontan und fast automatisch. Manchmal an wichtigen Kreuzungen ganz bewusst mit viel Nachdenken. Wir entscheiden zwischen Wurstbrot oder Müsli, Dortmund oder Bayern, Jogginghose oder Smart Casual, Strandurlaub oder Berghütte, ja und selbst auch zwischen aufstehen oder liegen bleiben. Wir entscheiden, ob wir mit jemanden reden mit dem es schwer ist, oder eben nicht. Wir entscheiden ob wir in die Beziehung weiter investieren oder nicht. Wir entscheiden, ob wir die Wahrheit sagen oder in eine Lüge fliehen. Wir stehen an der Kreuzung und müssen abbiegen: rechts oder links. Kaufen wir bei Amazon oder im kleinen Buchladen vor Ort. Nehmen wir das Auto oder das Fahrrad. Widerspreche ich meinem Vorgesetzten oder halte ich lieber den Mund. Lerne ich noch mehr für die Prüfungen oder lasse ich es ruhig angehen.

Durch Entscheidungen bauen wir unser Leben. Jede Entscheidung in unserem Leben, bewirkt wer wir sind. Was ist, wenn wir an einer wichtigen Kreuzung falsch abbiegen und nicht mehr zurückkönnen, weil sich eine Möglichkeit in Wirklichkeit verwandelt hat? So schwer uns Entscheidungen manchmal fallen, so ist es doch das Stückchen Freiheit, dass wir nicht aufgeben wollen. Wir lieben es gar nicht, wenn jemand anders Entscheidungen für uns trifft, die vielleicht eine negative Auswirkung auf uns und unser Leben haben.

Im Vater unser lesen wir „Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.“ Was bedeutet es eigentlich, Jesus auch im Alltag nachzufolgen, mit all den vielen kleinen und großen Entscheidungen? Oftmals haben wir selber schon Angst vor der Wirklichkeit, die wir mit jedem Ja und jedem Nein schaffen. Und nun kommt auch noch Gott ins Spiel. Als wäre es nicht schon genug, rechts oder links abbiegen zu müssen. Vielleicht sagen wir auch: Ich möchte schon an Jesus glauben und ihm nachfolgen, aber er muss mir doch nicht so in mein Leben reinreden. Ich möchte Jesus folgen, aber auch selbst die Kontrolle behalten.

Hier die ganz klare Antwort der Wahrheit in Liebe: DAS GEHT NICHT!

Du darfst kommen wie du bist. Aber du darfst nicht bleiben wie du bist! Jesus ist nicht nur dein Erlöser, er will dein König sein. Erlösung ist ein Geschenk aus Gnade. Unter seiner Regentschaft zu leben, erfordert Unterordnung und Bereitschaft zur Veränderung!

Aber vielleicht sehnen wir uns ja auch danach, eine Anweisung aus dem Himmel zu bekommen. Das wir eigentlich froh und dankbar sind, was wir es nicht alleine schaffen

müssen. **Dass da der Heilige Geist ist – unser Parakletos: ein Beistand, ein Ratgeber, ein Fürsprecher, ein Tröster, ein Anwalt! Parakletos bedeutet der zur Hilfe Herbeigerufene!**

Wie entscheiden wir eigentlich

Die wissenschaftlichen Studien sind sich einig darüber, dass wir nicht immer so ganz vernünftig entscheiden. Auch wenn wir denken, dass wir ganz vernünftig sind. Unser Gefühl mischt immer mit. Ich denke, also bin ich? Nein, das ist gar nicht so: ich fühle, also bin ich! Das ist gerade auch eines der größten Vorurteile gegenüber den GenZ – Ihr fühlt sehr viel! Ganz ehrlich, ich danke euch dafür. Ihr habt meiner GenX beigebracht ihre Gefühle anzupapfen! Wir haben nämlich meist nur gedacht und wenig gefühlt. (Alles natürlich pauschalisiert!)

Zurück zum Thema: sich nur auf Gefühle zu verlassen ist natürlich nicht gut. Wenn es gut werden soll, dann arbeiten Verstand und Gefühl am besten gut zusammen. Dann sammelt der Verstand die richtigen Argumente und unser Gefühl versorgt uns mit unserer gebündelten Lebenserfahrung. Manchmal hebt aber auch das Gefühl den Verstand aus. Das haben wir selber schon erlebt, wenn es darum ging sich etwas zu kaufen. Bei jedem größeren Kauf erleben wir wie Verstand und Gefühl in Konflikt geraten. Das weiß die Werbefirma nur zu gut und dockt deswegen gerne lieber an unseren Emotionen, statt an unserem Verstand an. Eine gute Werbung verkauft dir ein Gefühl, ein Image, nicht unbedingt gute Verbrauchswerte! Der SUV-Trend der letzten 20 Jahre ist ein großer Beweis dafür!

Da ist es auch wichtig beim Evangelium die ganze Wahrheit zu sagen. So wie gerade gesagt: Jesus ist der Heiland und Erlöser, aber möchte auch dein König und Herr sein!

Bei unseren Entscheidungen geht es vor allem um die Frage, wer wir durch unsere Entscheidungen werden, und weniger darum, welche Wahl die einzige richtige wäre. In 1. Könige Kapitel 3 lesen wir die Geschichte von Salomon. Er war ein junger Mann, der plötzlich sehr viel Einfluss hatte. Er wurde König und sollte ein Volk regieren. Das war in schwierigen Zeiten und er musste viele Entscheidungen treffen. Er hatte gehörigen Respekt vor diesem Job. **Also tat er etwas Kluges, und bat Gott um etwas Besonderes. Salomon hat um Weisheit gebeten und Gott hat sie ihm gewährt.**

1Kö 5,9 Schl2000 Und Gott gab Salomo Weisheit und sehr viel Verstand und Weite des Herzens, wie der Sand, der am Meeresufer liegt.

1Kö 5,10 Und die Weisheit Salomos war größer als die Weisheit aller Söhne des Ostens und als alle Weisheit der Ägypter.

1Kö 5,11 Ja, er war weiser als alle Menschen, auch weiser als Etan, der Esrachiter, und Heman und Kalkol und Darda, die Söhne Machols; und er wurde berühmt unter allen Völkern ringsum.

1Kö 5,12 Und er redete 3000 Sprüche; und die Zahl seiner Lieder war 1005.

1Kö 5,13 Er redete auch von den Bäumen, von der Zeder auf dem Libanon bis zum Ysop, der aus der Mauer wächst. Auch redete er vom Vieh, von den Vögeln, vom Gewürm und von den Fischen.

1Kö 5,14 Und sie kamen aus allen Völkern, um Salomos Weisheit zu hören, von allen Königen auf Erden, die von seiner Weisheit gehört hatten.

Die Weisheit ist wie ein innerer Kompass, der uns an den Wegkreuzungen die richtige Richtung zeigt. Da liegt es dann an uns innezuhalten und Gott genau in dieser Situation um Weisheit zu bitten.

Jak 1,5 Schl2000 Wenn es aber jemand unter euch an Weisheit mangelt, so erbitte er sie von Gott, der allen gern und ohne Vorwurf gibt, so wird sie ihm gegeben werden.

Wenn wir Gott um Weisheit bitten, dann lernen wir die Dinge in unserem Leben zu sortieren. Unsere Werte werden sich ändern, unsere Gedanken richten sich an den Kriterien Jesu aus und wir lernen so, Gottes Willen zu unserem Willen werden zu lassen.

Vorentscheidungen treffen

Es gibt in unserem Leben auch Entscheidungen, die wir treffen, bevor wir Entscheidungen treffen. Damit meine ich, dass wir irgendwann in unserem Leben einige Dinge festlegen. Wir entscheiden uns so und nicht anders mit diesen Dingen umzugehen. Diese Vorentscheidungen sind wie ein Filter, wenn wir dann tatsächlich an einer Wegkreuzung ankommen. Dabei geht es um unsere Werte und unsere Grenzen. Um Linien, die wir niemals und unter keinen Umständen überschreiten wollen.

In Josua Kapitel 24 lesen wir von so einer Vorentscheidung. Josua war ein Nachfolger von Mose, der das Volk Israel aus der ägyptischen Sklaverei geführt hat. Nach einer langen Reise durch die Wüste ist das Volk Gottes nach viel Zögern über den Fluss Jordan gegangen, um das Land zu betreten, das Gott ihnen vor langer Zeit versprochen hatte. Nun sollen sie das Land einnehmen und Josua versammelt seine Leute und sagt ihnen: Jetzt müsst ihr eine Vorentscheidung treffen. Diese Vorentscheidung wird sich auf alles in eurem Leben auswirken. Jede Beziehung, jede Entscheidung, jedes Ja und jedes Nein. Ihr müsst entscheiden, wem ihr euer Vertrauen schenkt. Vertraut ihr Gott oder den zahllosen Götzen. Um Ihnen die Vorentscheidung zu erleichtern, gibt er ihnen sogar einen Tipp:

Jos 24,14 Schl2000 So fürchtet nun den HERRN und dient ihm aufrichtig und in Wahrheit, und tut die Götter von euch hinweg, denen eure Väter jenseits des Stromes und in Ägypten gedient haben, und dient dem HERRN!

Jos 24,15 Wenn es euch aber nicht gefällt, dem HERRN zu dienen, so erwählt euch heute, wem ihr dienen wollt: den Göttern, denen eure Väter jenseits des Stromes gedient haben, oder den Göttern der Amoriter, in deren Land ihr wohnt. **Ich aber und mein Haus, wir wollen dem HERRN dienen!**

Josua macht deutlich, dass dies eine wichtige Vorentscheidung ist. Wir können auch nicht sagen: ich hätte gerne Gott und das schöne Gefühl von Geborgenheit, aber ich will die Kontrolle über manches in meinem Leben nicht aufgeben. Ich möchte zwar Gott, aber ich will auch meinen Dickkopf, wenn es um meine Zeit oder meine Prioritäten geht. Josua sagt, dass das einfach nicht funktioniert.

Was sind meine Werte und meine Grenzen? Wenn ich die richtigen Vorentscheidungen treffe, muss ich manches nicht mehr jedes einzelne Mal mühsam abwägen und entscheiden. Josua stellt die Frage: Wollt ihr Gott dienen? Vor dieser Frage stehen auch wir!

Wenn ich eine Vorentscheidung in mein Leben treffen will dann ist es diese eine: Ich will Gott dienen!

- Ich will täglich seine Nähe im Gebet suchen.
- Ich will da sein, wenn meine Freunde zusammen in der Bibel lesen und beten.
- Ich will da sein, wenn wir alle am Sonntag Gottesdienst feiern.
- Ich will immer wieder täglich meine Schuld bekennen und umkehren und nachjustieren. Ich will mir was sagen lassen! Ich kanns nicht alleine!
- Ich will mich immer wieder im Dienst für Jesus zur Verfügung stellen.
- Ich will mir vom Heiligen Geist die Wahrheit sagen lassen!
- Ich will ihm dienen – nicht mein Wille, sondern sein Wille soll geschehen!

Was braucht es nun um diesen guten verändernden Einfluss des Heiligen Geistes zu erleben?

Voraussetzungen zur Veränderung

1. Einsicht, dass Hilfe nötig ist = „Ich kann es eben nicht alleine!“
2. Einsicht eines Defizits = „Ich benötige Veränderung!“
3. Ehrlichkeit = nachdem ich Gott als Wahrheit erkannt habe, MUSS ich ganz ehrlich mit mir selbst sein! Der zweite Teil dessen, wovon wir letzte Woche gesprochen haben!

Wo beginnt Veränderung?

- In unseren Gedanken, es muss jedoch in unser Herz rutschen!
- ➔ in unserem Herzen!

Das stolze Herz – stur, widerspenstig, stolz, eigen!

„Ich weiß es besser – ich will keinen Rat annehmen! Ich kanns alleine!“

Ps 1,6 Der Herr sorgt für alle, die nach seinem Wort leben. **Doch wer sich ihm trotzig verschließt, der läuft in sein Verderben.**

Spr 10,6 Gott beschenkt jeden reich, der ihm gehorcht. **Wer Gott missachtet, zeigt mit jedem Wort seine Hartherzigkeit.**

Das weiche Herz – einsichtig, demütig, formbar, lernwillig!

„Das weiche Herz lässt sich etwas sagen!“

Ps 34,19 Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und er hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.

Ps 147,3 Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.

Wen ein Herz zerbrochen ist, dann ist es formbar, wenn wir dieses Herz in Gottes Hände legen. Ein zerbrochenes Herz legt das Ego beiseite und erlaubt jemand anderem die Führung.

➔ Bist du bereit dazu?

Hes 36,26 Ich will euch ein anderes Herz und einen neuen Geist geben. Ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust und gebe euch ein lebendiges Herz.

Psalm 139,23 Durchforsche mich, o Gott, und **sieh mir ins Herz, prüfe meine Gedanken und Gefühle!**

Spr 4,23 (HfA) Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: **Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!**

Spr 4,23 (Schl2000) **Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.**