

# Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte: Sehnsucht

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Wunsch frei. Was würden Sie sich wünschen?

- \* ausreichend Geld
- \* Gesundheit
- \* ein Haus
- \* ein langes Leben

Oder vielleicht doch eher etwas ideelles, wie:

- \* endlich Frieden in der Ukraine und in der Welt
- \* ein Ende der machtbesessenen Autokraten in der Welt
- \* Gerechtigkeit für alle Menschen auf dem Planeten
- \* eine gesunde Umwelt für Mensch und Tiere

Ein Mann feiert seinen 60. Geburtstag. Eine Fee erscheint und sagt: „Du hast einen Wunsch frei.“ Der Mann überlegt und sagt dann: „Ich wünsche mir eine 30 Jahre jüngere Frau.“ Sagt die Fee: „Kein Problem.“ Und: Poff! Der Mann ist 90.

In Märchen wird gerne damit gespielt Wünsche zu erfüllen. Diese führen aber nicht immer zum erhofften Ergebnis.

„Am Anfang der Fastenzeit spüren wir unserer Sehnsucht nach“, dem Auftakt der diesjährigen Fastenaktion unter dem Motto „Mit Gefühl! Sieben Wochen ohne Härte“.

„Wohin soll es gehen? Habe ich einen inneren Kompass? Ein „hörendes Herz“, wie der junge König Salomo es sich wünscht, das mir den Weg weist?“

letzter Zugriff 1.2.2026: [17 Wochen Ohne](#)

1. Könige 3,5-15 (HfA): *Einmal ging er nach Gibeon und brachte tausend Brandopfer dar, denn dort befand sich damals die wichtigste Opferstätte. Über Nacht blieb er in Gibeon. Da erschien ihm der HERR im Traum. »Erbitte von mir, was du willst!«, sagte Gott zu ihm. Salomo antwortete: »Schon meinem Vater David hast du sehr viel Gutes getan, weil er sein Leben ohne Vorbehalte in Verantwortung vor dir geführt hat und dir von ganzem Herzen treu gewesen ist. Sogar über seinen Tod hinaus hast du ihm deine Güte erwiesen, denn du hast einem seiner Söhne den Thron gegeben. HERR, mein Gott, du selbst hast mich zum Nachfolger meines Vaters David gemacht. Ich aber bin noch jung und unerfahren. Ich weiß nicht, wie ich diese große Aufgabe bewältigen soll. Hier stehe ich mitten in einem Volk, das du, Herr, als dein Volk erwählt hast. Es ist so groß, dass man es weder zählen noch schätzen kann. Darum bitte ich dich: Gib mir ein Herz, das auf dich hört, damit ich dein Volk richtig führen und zwischen Recht und Unrecht unterscheiden kann. Denn wie könnte ich sonst ein so riesiges Volk gerecht regieren?« Es gefiel dem Herrn, dass Salomo gerade eine solche Bitte ausgesprochen hatte.*

*Darum antwortete Gott: »Ich freue mich, dass du dir nicht ein langes Leben gewünscht hast, auch nicht Reichtum oder den Tod deiner Feinde. Du hast mich um Weisheit gebeten, weil du ein guter Richter sein willst. Du sollst bekommen, was du dir wünschst! Ja, ich will dich so weise und einsichtsvoll machen, wie es vor dir noch niemand war und auch nach dir niemand mehr sein wird. Aber ich will dir auch das geben, worum du nicht gebeten hast: Reichtum und Macht. Solange du lebst, soll kein König so groß sein wie du. Wenn du so lebst, wie es mir gefällt, wenn du mir gehorchst und meine Gebote befolgst wie dein Vater David, dann werde ich dir auch ein langes Leben schenken.« Da erwachte Salomo und merkte, dass er geträumt hatte. Am nächsten Morgen ging er nach Jerusalem zurück. Dort trat er vor die Bundeslade des Herrn und brachte Brand- und Friedensopfer dar. Danach lud er seinen ganzen Hofstaat zu einem Festessen ein.*

In diesen elf Versen geht es um einen Traum, um einen Wunsch und um eine erstaunliche Bitte. Träume sind Schäume sagt man. Aber was wäre aus Maria und ihrem Sohn geworden, wenn Josef seine beiden Träume (Mt 1,20-24; 2,13-14) nicht ernst genommen hätte? Was wäre aus Israel geworden, wenn der Pharao aufgrund der ihn beunruhigenden Träume nicht Josef als Traumdeuter zu Rate gezogen hätte?

siehe - letzter Zugriff 1.2.2026: [Die tiefgründigsten Träume in der Bibel – EKD](#)

Nach 4. Mose (Numeri) 12,6 spricht Gott im Traum. Nein, Träume sind keineswegs Schäume. Laut Apostelgeschichte 2,17 (nach Joel 3,1) werden in der letzten Zeit die Älteren „bedeutungsvolle“ Träume haben.

Nun gehörte Salomo noch nicht zu den Senioren und hatte dennoch einen bedeutungsvollen Traum. Von einem zweiten Traum Salomos lesen wir im 9. Kapitel, wo Gott ihn ermahnt, nicht dem Hochmut und dem Götzendienst zu verfallen.

Aber nicht alle Träume sind bedeutungsvoll oder stellen gar Gottes Versuch dar, mit uns zu kommunizieren. Manche Träume haben einfach mit einem verrenkten Magen zu tun. Manchmal leiden wir auch unter Alpträumen oder flüchten uns in Wunschträume.

Laut Keils Kommentar hängt „die Frage, die Gott im Traume an Salomo richtete: was soll ich dir geben? mit dem Zwecke des Opfers (Vers 4), sich den göttlichen Beistand für seine Regierung zu erbitten, zusammen.“

© BC.AT, Band 5, Carl Friedrich Keil, Die Bücher der Könige, Dörfling und Franke, Leipzig 1876<sup>2</sup>, Seite 33

„Während in 1. Könige, 3, 4 kurz gesagt ist: der König ging nach Gibeon um dort zu opfern, berichtet unser Geschichtsschreiber (Esra?), dass Salomo die Fürsten und Repräsentanten des Volks zu diesem feierlichen Acte berief und von denselben begleitet nach Gibeon zog.

Dieses Opfer war ja kein Privatopfer, sondern die gottesdienstliche Weihe des Antritts seiner Regierung, wobei die Anwesenheit der Reichsstände sich von selbst verstand.“

© BC.AT, Band 6, Carl Friedrich Keil, Chronik, Esra, Nehemia und Esther, Dörfling und Franke, Leipzig 1870, Seite 226

Salomo hat also nach seinem Opfergang einen Wunsch frei. Er reagiert im Traum darauf mit seinem Dank für Gottes Fürsorge, im Leben seines Vaters David und in seinem bisherigen Leben.

Dann folgt seine Bilanz:

- \* Ich bin jung und unerfahren
- \* Ich weiß nicht, wie ich diese Aufgabe bewältigen soll
- \* Du hast mir ein großes Volk anvertraut, so viele Menschen, die niemand zählen kann
- \* Diese Verantwortung lastet schwer auf meinen Schultern

Nach dieser ernüchternden Bilanz seines Startkapitals zum Auftakt seiner Königsherrschaft nennt er schließlich seine Bitte, Vers 9 (EUE): *»Verleih daher deinem Knecht ein hörendes Herz, damit er dein Volk zu regieren und das Gute vom Bösen zu unterscheiden versteht! Wer könnte sonst dieses mächtige Volk regieren?«*

Salomo, „Der Friedreiche; Mann der Ruhe“ (1. Chronik 22,9) war laut Keil „ein unerfahrener Jüngling erst gegen 20 Jahre alt.“

© BC.AT, Band 5, Carl Friedrich Keil, Die Bücher der Könige, Dörfling und Franke, Leipzig 1876<sup>2</sup>, Seite 33

Salomo bittet um ein „hörendes Herz“. Luther übersetzt: „ein gehorsames Herz“. Aber es geht tatsächlich ums Hören. Dieses Wort שָׁמַע (schama) erinnert an das Glaubensbekenntnis Israels aus 5. Mose (Deuteronomium) 6,4 (LUT): *Höre, Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR ist einer.*

„In der gesamten hebräischen Schrift vereint das „Hören“, aufmerksame Rücksichtnahme und reaktionsfähigen Gehorsam. ... Gehorsam ist das ethische Gegenstück des Ohrs; Hören und nicht tun ist Selbsttäuschung.“

siehe - letzter Zugriff 2.2.2026: [Strong's Hebrew: 8085. שָׁמַע \(shama\) -- heard, hear, listenzz](#)

Von daher liegt Luthers Übersetzung mit dem „gehorsamen“ Herz genau auf dieser Ebene. Hören und gehorchen bilden im Hebräischen eine Einheit.

„Kannst du nicht hören?“, fragte mich meine Mutter, wenn ich mal wieder meine Ohren auf Durchzug stellte und partout ihren Anweisungen nicht folgen wollte. „Kannst du nicht hören?“, fragt mich heute - viele Jahre später - meine Frau, wenn ich sie mal wieder nicht verstehe oder nur fragend anschau. Denn meine Ohren sind leider nicht mehr so gut wie damals, als meine Mutter mich nach dem Hören fragte.

Der Fuchs hat dem kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry sein Geheimnis verraten: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Das gilt auch für die Ohren. Man hört nur mit dem Herzen gut. Nur wenn unser Herz einem anderen Menschen zugetan ist, werden wir ihn wirklich hören, werden hinhören, werden auf ihn hören, weil wir ihn verstehen möchten. Das, was wir hören,

wird uns dann wichtiger sein, als das, was wir denken oder sagen wollen. Man hört nur mit dem Herzen gut.

Das gilt nicht nur für unsere zwischenmenschliche Kommunikation, sondern auch für unser Gespräch mit Gott. Wenn es dabei nur um mich geht, um meine Anliegen und Sorgen - eben um mich -, kann ich zwar meine Worte wahrnehmen, aber ich werde Gott nicht hören!

Salomo bittet um ein hörendes und damit zugleich um ein gehorsames Herz. לֵב (leb) Herz („lev“ ausgesprochen) kommt 961 Mal in der Bibel vor und umfasst das Innerste des Menschen.

siehe - letzter Zugriff 3.2.2026: [Strong's Hebräisch: 3820. לֵב \(leb\) -- Herz, Herzen, Mindzzz](#)

Ohne Herz bedeutet ohne Verstand. Sprüche 18,15 (LUT): *Ein verständiges Herz erwirbt Einsicht, und das Ohr der Weisen sucht Erkenntnis.*

siehe auch - letzter Zugriff 3.2.2026: [ww2402\\_Herz und Verstand\\_0.pdf](#)

„Herz ist ein Sammelbegriff für das Wesen und den Charakter des Menschen. Auch im NT beschreibt Herz das Innere des Menschen, Quelle des Gefühls und des Denkens.“

© Bo Reicke, Leonhard Rost, *Biblich-Historisches Handwörterbuch*, DB096, Directmedia, Berlin 2004, S. 2713-2714

„Herz meint die entscheidende Stelle im Menschen, an der es zur eigenen Selbstbestimmung kommt, welche ihren Ausdruck dann in einem entsprechenden Verhalten findet.“

© Lothar Coenen und Klaus Haacker, *Theologisches Begriffslexikon zum NT*, SCM R.Brockhaus, Wuppertal 2010<sup>2</sup>, Seite 950

Daniel Goleman hat mit seinem internationalen Bestseller „Emotionale Intelligenz“ den Versuch unternommen, Herz und Hirn wieder miteinander zu verbinden: „Was nützt ein hoher IQ, wenn man ein emotionaler Trottel ist?“

© [EQ. Emotionale Intelligenz von Daniel Goleman - Taschenbuch Bd.0 | dtv Verlag](#)

Um die Bedeutung der biblischen Aussagen über das Herz besser verstehen zu können, kann man sich durchaus der „Emotionalen Intelligenz“ bedienen. KI hat mir die biblische Bedeutung von „Herz“ in die Sprache der emotionalen Intelligenz übertragen: „Das Herz ist der innere Kern des Menschen, an dem Denken, Fühlen, Wollen und moralische Orientierung zusammenkommen – und der bestimmt, wie wir uns selbst verstehen, wie wir handeln und wie wir anderen begegnen.“

Ein offenes Herz für andere haben, darum geht es auch bei der diesjährigen Fastenaktion „7 Wochen mit Gefühl! Ohne Härte“. Es geht ums Mitgefühl. „Wir wollen Mut machen, beeindruckbar zu werden, weich und voller Mitgefühl. Weil wir uns das dringend wünschen und weil wir der Ansicht sind, dass wir alle das brauchen können“, schreibt Frank Muchlinsky in seiner Vor-Fastenmail.

Nach biblischem Verständnis ist unser Herz tatsächlich unser innerer Kern, wo alles zusammenkommt, was uns ausmacht, und wo zugleich unsere Entscheidungen fallen, nach welchen Kriterien wir leben, unser Leben führen und unsere Beziehungen gestalten.

Vor Jahren hat mir ein lieber Mensch eine große Kugel aus Keramik geschenkt mit dem populären Satz „Folge deinem Herzen“. Ein edler Wunsch. Allerdings weist der Prophet darauf hin, Jeremia 17,9a (LUT): *Dass das Herz ein trotzig und verzagt Ding ist. Nur Gott ist verlässlich. Darum sollten wir uns stattdessen lieber auf ihn verlassen, Sprüche 3,5-6 (LUT):* *Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.*

Salomo weist uns mit seiner Traumerfahrung und seinem Wunsch also den entscheidenden Weg: Ein auf Gott hörendes Herz. Unser Herz und nicht unser Kopf ist gefragt. Von daher ist der Satz: „Folge deinem Herzen“ nicht ganz falsch. Vielleicht sollte man ihn nur ergänzen: „Folge deinem Herzen, wenn es nach Gott fragt!“

Salomos Wunsch *zu verstehen, was gut und böse ist*, erinnert an den Baum der Erkenntnis im Garten Eden, der tabu für die ersten Menschen war und zugleich ihre Freiheit bedeutete. 1. Mose (Genesis) 2,16-17 (LUT): *Und Gott der HERR gebot dem Menschen und sprach: Du darfst essen von allen Bäumen im Garten, aber von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen sollst du nicht essen; denn an dem Tage, da du von ihm isst, musst du des Todes sterben.*

Am Baum der Erkenntnis entschied sich die Freiheit der Menschheit. Gottes Anweisung befolgen oder – wie es dann ja leider auch geschah - sich dem zu widersetzen. Die Auswirkungen spüren wir bis heute.

Wir mussten das Paradies verlassen, und seitdem müssen wir selbst entscheiden, was gut und böse ist, richtig oder falsch. Mittlerweile wird das aufgrund der vielen „Fake News“ immer schwerer und mittels KI generierter Stimmen, Bilder und Videos noch undurchsichtiger.

Salomo bittet *zu verstehen, was gut und böse ist*, also unausgesprochen um Weisheit, die Gott ihm auch zusagt. Vers 12b (LUT): *Siehe, ich gebe dir ein weises und verständiges Herz, sodass deinesgleichen vor dir nicht gewesen ist und nach dir nicht aufkommen wird.*

Jakobus bezieht sich zwar nicht auf Salomo, aber auch er nennt das Gebet als Schlüssel, Jakobus 1,5 (HfA): *Wenn es jemandem von euch an Weisheit mangelt zu entscheiden, was in einer bestimmten Angelegenheit zu tun ist, soll er Gott darum bitten, und Gott wird sie ihm geben. Ihr wisst doch, dass er niemandem sein Unvermögen vorwirft und dass er jeden reich beschenkt.*

Nachdem wir unsere menschliche Unschuld verloren haben müssen wir in unserem Herzen richtige Entscheidungen treffen und dafür brauchen wir das Gottesgeschenk der Weisheit.

„Einsicht in das, was gut und böse ist, um gut zu regieren. Das ist ein nobler Wunsch. ... Wie gerne sähen wir bei den Mächtigen dieser Welt, dass der Wunsch nach guter Regierungsführung in den Tiefen der Seele verankert wäre. Der Blick auf die Machthaber in vielen Ländern dieser Welt ist ernüchternd.“

In immer mehr Ländern wird die Freiheit der Menschen eingeschränkt, weil die Machthaber an ihrer Macht kleben und dafür ihr Volk drangsalieren und ausbeuten.

Laut mehreren aktuellen Berichten ist die Zahl der Autokratien unter den 202 untersuchten Ländern auf 91 gestiegen und übertrifft damit erstmals seit zwei Jahrzehnten die Zahl der Demokratien. Insgesamt leben heute rund 72 % der Weltbevölkerung – etwa 5,8 Milliarden Menschen – unter autokratischer Herrschaft. Die Berichte weisen zudem darauf hin, dass in den USA die Autokratisierung inzwischen deutlich an Tempo gewinnt.

siehe - letzter Zugriff 3.2.2026: [Erstmals seit 20 Jahren gibt es mehr Autokratien als Demokratien: V-Dem](#)

Von daher ist es mir tatsächlich unbegreiflich, wie man in Deutschland von Zensur sprechen kann oder meint, seine Meinung nicht mehr sagen zu dürfen. Wir leben in einem der freiesten Länder der Welt mit einer funktionierenden Demokratie.

Sicherlich hakt es an der einen oder anderen Stelle. Beim Thema Bürokratieabbau besteht nach wie vor erheblicher Nachholbedarf. Die Schere zwischen Reich und Arm in unserer Gesellschaft geht immer weiter auseinander. Deutschland zählt weltweit zu den Ländern mit den meisten Vermögenden: Rund 2,8 Millionen Millionäre (Platz fünf) und etwa 180 Milliardäre (Platz vier) leben hier. Das bedeutet, dass etwa 3,3 % der Bevölkerung über ein Vermögen von mindestens einer Million Euro verfügen – eine Konzentration, die in starkem Kontrast zur finanziellen Realität der Mehrheit steht. Trotz dieser enormen Vermögenssummen wird die Vermögenssteuer seit 1997 nicht mehr erhoben. Würde man sie wieder einführen, könnten dem Staat jährlich rund 147 Milliarden Euro zusätzlich zur Verfügung stehen. Damit ließen sich beispielsweise die Sozialausgaben (Krankenversicherung, Pflegeversicherung und Rente) langfristig stabilisieren.

siehe – letzter Zugriff 6.2.2026: [Macht eine neue Vermögensteuer Deutschland gerechter? | tagesschau.de](#)

Interessant ist in diesem Zusammenhang das beim Weltwirtschaftsforum in Davos 370 Millionäre und Milliardäre auf der ganzen Welt höhere Steuerabgaben für Superreiche forderten. „Extremer Reichtum könne politischen Einfluss kaufen und sei daher eine „Bedrohung der Demokratie“, heißt es in offenen Brief an die in Davos versammelten Staats- und Regierungschefs.“

siehe – letzter Zugriff 6.2.2026: [Davos: Hunderte Millionäre fordern mehr Steuern für Superreiche | tagesschau.de](#)

Dennoch sollten wir unser Land nicht schlechtreden und dankbar sein, in einem freien Land leben zu dürfen.

Nachdem Salomo von seinem Traum erwachte, zieht er daraus unmittelbar Konsequenzen und geht nach Jerusalem, opfert dem Herrn und bereitet ein großes Festmahl für seine Leute vor.

Bei uns ist es oft anders: „Der Realitätssinn verdrängt die Traumwelten, die allerhöchstens noch etwas stimmungsmäßig nachwirken, bevor sie verblassen – nein, bei Salomo ist es umgekehrt: Die Erfahrung im Traum wird unmittelbar handlungswirksam, von ihr aus wird die Realität bestimmt.“

© Prof. Dr. Roderich Barth, Predigt über 1. Kön 3,5–15, Universitätsgottesdienst am 9. Sonntag nach Trinitatis, 6. August 2023, Universitätskirche St. Pauli  
letzter Zugriff 1.2.2026: [Predigt 1.Kön3,5–15](#)

Salomos Traumgebet beinhaltet mehrere Aspekte:

\* Dank

\* Selbsterkenntnis

\* die Bitte um ein hörendes Herz

mit der notwendigen Erkenntnis, was gut und böse ist, um das Volk richtig führen zu können

Ob es sich dabei um Salomos Sehnsucht handelt, lasse ich mal dahingestellt sein. Aber vielleicht sollten wir das mitnehmen: Unsere Träume sollten wir mehr beachten, als wir es bisher getan haben. Man könnte die Fastenzeit ja auch für ein Traumbuch nutzen, indem gerade die Älteren ihre bedeutsamen Träume festhalten. Außerdem sollten wir die Bitte um ein hörendes Herz weiter bewegen und in unser Leben integrieren. Schließlich brauchen wir in unserer krisenreichen Zeit vielleicht nichts so sehr, wie den Durchblick über das, was gut und böse ist, richtig oder falsch. Dabei sollten wir allerdings auch die vielen Zwischentöne wahrnehmen und nicht nur schwarz oder weiß denken. Amen.