

## Herzklopfen - Frauen ermutigen Frauen – eine Aktion von KDFB und Frauenseelsorge

Impuls von Dr. Elisabeth Thérèse Winter – Referentin der Frauenseelsorge in der Diözese Augsburg

### 2. Woche – Herzflimmern

#### Gedanken für die Woche:

Entgegen manch romantischer Verklärung des Begriffs „Herzflimmern“ gehören Herz- oder auch das sogenannte Vorhofflimmern zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen. Das Herz schlägt dabei unregelmäßig, die Vorhöfe bewegen sich rasch und unkontrolliert und können das Herz nicht mehr bei seiner Pumparbeit unterstützen. Ursachen dafür gibt es viele, z.B. die Verengung der Herzkranzgefäße, Bluthochdruck, hohes Alter, Herzmuskelschwäche. Aber auch starker Stress, anhaltender Druck oder chronische Ängste können Auslöser dafür sein. Herzflimmern muss behandelt werden, sonst kann es zu einem Schlaganfall oder dauerhafter Herzschwäche kommen. Brustenge, Brustschmerz oder Luftnot sind Symptome von Herzflimmern.

Auch in unserem seelischen Haushalt kann es zu Herzverengung und Atemnot kommen. Enge und Angst hängen schon vom Wort her zusammen. Vieles setzt uns unter Druck, nimmt uns die Luft oder macht uns Angst. Das geht nicht spurlos an unserem Herzen, an der Mitte unserer Person vorüber. Schon das Alte Testament erinnert uns daran, dass das Herz ein Wunderwerk ist, auf das wir, soweit möglich, mit besonderer Sorgfalt achten sollen. „Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.“ (Spr 4,23) Das gilt für das Herz des Leibes, aber nicht weniger für das Herz „in der Seele“.

#### Impuls für den Alltag:

In der kommenden Woche achte ich besonders bei „Engstellen“ und Drucksituationen auf mein Herz. Mit der Bitte: „**Lass Du, Gott, mein Herz atmen!**“ nehme ich die Weite meines Herzraumes bewusst wahr und unterstütze sie mit meinem Atem.