



## Herzfett

... hört sich irgendwie nicht gesund an, klingt nach falscher Ernährung, mangelnder Bewegung ...

Ein Journalist beschrieb kürzlich seine eigene Kindheit in der Familie so: „der Junge badete in Herzfett“.

Ich verstand sofort:

Da erfuhr einer alles, was ein Mensch am Anfang seines Lebens braucht:

Ein Übermaß an Liebe, Verständnis, Zärtlichkeit,

Geborgenheit, Heimat, Vertrauen, Fantasie, Kreativität ...

Diese Sorte „Herzfett“ macht (über-)lebenstüchtig.

Wie sehr brauchen wir alle eine gehörige Portion Herzfett.

Sparen Sie nicht damit bei Ihren Partnern, Kindern, Enkeln, Eltern, Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, Nachbarn ...

Und dann fällt mir noch eine Stelle aus dem Psalm 63 ein:

*„Wie an Mark und Fett wird meine Seele satt ...“*

Es lohnt sich, ihn mal zu lesen,

Herzfett, eben...

Ein starkes Wort!

*Astrid Alt*

**aufwind**

Inspirationen zum  
**Weitergehen** und **Weitergeben**