

Bringen Sie Ihr Herz mit! – Ideen für die Arbeit mit Ihrer Gruppe

Sie haben sicher auch eins zu Hause liegen: das Herz aus Speckstein, das die Freundin von einer Reise mitbrachte, das bunt ausgemalte und mit Zunge zwischen den Lippen ausgeschnittene Herz für Opa. Die herzförmige Obstschale, den mit Ornamenten verzierten Handschmeichler aus dem Weltladen. Wenn jede/r eins mitbringt, ist die Gruppe herzensreich und die Geschichten sprudeln. Mein eigenes hat eine Geschichte und das fremde, das da vor mir liegt, führt mich zu neuen Gedanken.

Je älter wir werden, desto mehr hat das Herz geliebt und auch gelitten. Erwarten Sie in Ihrer Gruppe Wehmut genauso wie Dankbarkeit, den einen oder anderen Herzschmerz und Herzblätter. Es tut gut, wenn wir darüber sprechen dürfen, ohne dass jemand es werten oder deuten muss. Es bereichert unsere Herzen, wenn wir mehr von einander erfahren. Wir haben aus unserer Praxis Material für Sie zusammengestellt. Es ist nicht erschöpfend, aber erprobt. Wir wünschen Ihnen viel Freude - unsere Herzen haben sich geweitet!

1. Meditation zu einem Herz mit Schrammen
2. Über das Herz
3. Weitere Ideen mit Herz

1. Meditation zu einem Herz mit Schrammen



Ein Herz aus Olivenholz, in dem das Umfeld des Baumes Jahr um Jahr neue Spuren gezeichnet hat, Jahresringe und Linien, die einem Cardiogramm gleichen. Auf der anderen Seite hat es ein paar Schrammen. Wie im richtigen Leben.

Und so ist unser Herz doch auch, das Leben hat seine Ringe und Linien eingezeichnet, es ist an manchen Stellen ramponiert. Aber ich merke auch mit den Jahresringen, die sich um mein Herz legen, dass es mutiger wird. Und nicht mehr bei jedem Streit aussetzt, und bei so mancher Herausforderung Ruhe bewahrt.

Die Jahreslosung wirkt noch nach: „Jesus spricht. Euer Herz erschrecke nicht. Glaubt an Gott und glaubt an mich“ (Joh 14,1). Die Spuren des Erschreckens - über Abschiede, Brüche, Neubeginne ohne zu wissen, wohin die Reise gehen wird - sie sind ins Herz eingeschrieben. Und umhüllt mit den Jahresringen der Erfahrung, dass der Abschied überlebt wurde, der Bruch neue Möglichkeiten brachte und der Neubeginn dem Herzen Flügel gab. Die Erfahrung auch, dass mein Glaube mich getragen hat. Oder, wenn sogar der im ängstlichen Herzen versank, doch schließlich offenbar wird: etwas - Gott - eine Kraft außerhalb meiner selbst hat mich da durch getragen.

Die Jahre prägen das Herz, das Herz die Beziehungen zu mir selbst, zu Gott und zu den Menschen, die um mich sind. Das Herz schlägt schön und kräftig, es hat über die Jahre an Stärke gewonnen. Es hat Schrammen, aber nicht jede Rhythmusstörung des Lebens bringt es aus dem Takt.

- Welche Spuren finden sich in meinem Herzen?
- Wie würden die Linien meines Herzens aussehen?

2. Über das Herz

Es ist nicht nur die Pumpe, die unseren Körper lebendig hält. Es wird von jeher auch im übertragenen Sinne verstanden. Im Alten Testament ist das Herz der Sitz des Verstandes und der Vernunft. Das überrascht uns, die wir heute im Herzen doch eher das Zentrum der Gefühle sehen. Aber viele weise Menschen haben seit jeher die Verbindung von Gefühl und Verstand im Herzen gesehen. Und so rutscht die Basis unserer Gedanken und Entscheidungen eine Etage tiefer. Sicher nicht umsonst sehen die Menschen des Alten Testaments im Herzen auch den Sitz des Gewissens und der Seele.

Das Herz hat in unserer Sprache einen breiten Platz eingenommen: Situationen werden als herzergreifend, herzerfrischend oder herzerfreuend beschrieben. Wir können unserem «Herzen einen Stoss geben» und mutig sein und wir können «unser Herz verlieren». Patente Menschen haben «das Herz auf dem rechten Fleck», und was wir nicht loslassen wollen, ist uns «ans Herz gewachsen». «Ein Herz und eine Seele» zu sein, ist heutzutage oft von kurzer Dauer, da wir alles zu sehr «auf Herz und Nieren prüfen». Demjenigen, der «ein weiches Herz»

hat, darf man sein «Herz ausschütten». Um einen Menschen, mit «steinernem Herzen» schlagen wir einen Bogen.

Gerade in der christlichen Spiritualität ist das Herz von großer Bedeutung. Wir könnten jeden Tag im Jahr eine Strophe aus dem Gesangbuch „mit Herz“ singen. Denn im Herzen hat der Glaube sein Zuhause. Hier wird Gott geschaut, hier sprudeln Freude und Dank, das Herz wird vor Gott ausgeschüttet und dem Kind in der Krippe als Geschenk gebracht. Im Herzen sprechen wir zu Gott. Im Herzen spricht Gott zu uns und heilt es.

„Euer Herz erschrecke nicht. Glaubt an Gott und glaubt an mich“ (Joh 14,1, Jahreslosung 2010), ruft Jesus seinen Jüngern im Johannesevangelium zu, als er sich von ihnen verabschiedet und sie verzagt sind über all das Unsichere und Bedrohliche, das sich am Horizont ankündigt. Wie oft hat sich Ihr Herz schon erschrocken, ja ist vor Schreck gestolpert, vor Angst ins Rasen gekommen. Wer Herzhrythmusstörungen kennt, weiß von der existentiellen Angst um das eigene Leben. Das Leben konfrontiert uns immer wieder mit diesen Situationen, in denen das Herz erschrickt und aus dem Takt kommt.

Wie kann Jesus da sagen: „Euer Herz erschrecke nicht.“? Ach wäre das schön, ein so starkes Herz zu haben, das sich nicht erschrickt. Aber mein Herz ist oft ein schlaffes mutloses Ding. Es ist nicht so glatt wie die Plastikherzen, die wir in den Läden kaufen können. Ein glaubendes Herz hat Dellen und weite Kammern, es lädt sich Gäste ein und zieht sich ins stille Kämmerlein zurück, um von Herz zu Herz mit Gott zu sprechen. Ein glaubendes Herz wird über die Jahre kräftiger, schlägt zuversichtlicher, hat es doch Herzschmerz und -freude durchlitten, durchlebt und durchglaubt. Ein glaubendes Herz schlägt aus der Liebe Gottes heraus.

Was geschähe, wenn wir so lebten: aus dem Herzen heraus? Aus der Herzensverbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zu Gott?

Dann würde vermutlich das „Recht haben wollen“ einem „den andern verstehen wollen“ weichen. Dann würde vielleicht die Angst dass es noch nicht mal für mich reicht (das Geld, die Arbeitsplätze, die Bildung, die Liebe) einem „ Es ist für mich genug da.“ weichen: für alle genug da. Aus „ich+ich“ kann „ich+du“ werden, oder sogar „wir“.

Herz-Übung

Nehmen wir uns einen Augenblick Zeit um es zu fühlen, unser Herz, das sich fürchtet und das liebt, das sich zusammenzieht und weitet, das sich still verhält und überfließt vor Glück. Wir setzen uns aufrecht, sodass wir gut atmen können. Wir spüren unseren Körper ..., den Atem, wie er ein- und ausströmt...., wir spüren unser Herz und seinen Rhythmus.....

Euer Herz erschrecke nicht. „Wenn du dein Herz öffnest, wirst du dem Himmel auf Erden begegnen.“ (Rüdiger Dahlke)

Wir holen tief Luft, räkeln und strecken uns

Ggf.: Tauschen Sie sich mit Ihrer Nachbarin aus, was Sie entdeckt haben....

Weitere Ideen mit Herz

- Herzen in jeglicher Form mitbringen lassen, in Kleingruppen zu den mitgebrachten Herzen erzählen. Für eine gemeinsame Runde ein Herz auswählen und kurz das Wichtigste dazu sagen.
- Herzklopfen: Wie war es damals, die erste Liebe? Erzählen in kleinen Gruppen und größeren Runden: Meine erste Liebe, der erste schöne Kuss, Welche Lieder/ Musik verbinde ich mit einem schönen Herzklopfen? Fotos mit guten Herz-Klopf-Geschichten mitbringen
- Abendmahl mit Herz-Brot: Wir haben ein süßes Hefeteigbrot in Herzform gebacken und damit Abendmahl gefeiert. Eigentlich müsste das Brot immer so beschaffen sein, denn Jesus hat seine Liebe mit uns geteilt, eine Liebe, die Herzen heilt.
- „Mein Herz taramtamtam schlägt nur für dich taramtamtam ja nur für dich taramtamtam - und das aus Liebe! „ Demnächst als Video zum Mitsingen!
- Ein Besuch im begehbaren Herzen in der Kinder-Akademie Fulda, gemeinnützige GmbH, Mehlerstraße 4, 36043 Fulda, Tel.: 0661 / 90273-0; www.kaf.de

*Pfarrerin Annegret Zander
Evangelisches Bildungszentrum für die zweite Lebenshälfte (ebz) Bad Orb
Tel: 06052-91570, ebz.badorb@ekkw.de*