

A utility pole is the central focus, heavily layered with various stickers and graffiti. Some stickers are partially torn, revealing the grey metal underneath. One prominent sticker features the word 'MALER' and another has '20.5.14'. A yellow and black device, possibly a sensor or camera, is mounted on the pole. The background is a blurred outdoor scene with green foliage and a person walking in the distance.

Herzschläge spüren

statt Takt vorgeben

Herzschläge spüren statt Takt vorgeben

DER ERSTE SCHRITT

➤ Ich lasse Bild und Text dieser Impulskarte eine Weile auf mich wirken und nehme wahr, welche Gedanken, Erinnerungen, Gefühle die Karte ganz unmittelbar bei mir auslösen. – Ich öffne mich bewusst für die vor mir liegende Zeit, diesen Tag und die anstehenden Begegnungen: Dafür kann ich einige Augenblicke lang einfach auf meinen Herzschlag achten.

WEGBEGLEITER TO GO

➤ Aufregung, Vorfreude, Anstrengung, Ärger... Wann spüre ich mein Herz schlagen, wann macht es sich bemerkbar? Ich erinnere mich an solche Momente in der letzten Zeit und schenke ihnen nun Beachtung. Ich nehme wahr ohne zu beurteilen. – Dann lege ich meine Hand auf den Brustkorb, um mein Herz in seiner ganzen Kraft zu spüren: Was will es mir in diesem Moment sagen? Wozu will es mich bewegen?

BIBLISCHE UNTERBRECHUNG

➤ „Gib mir ein hörendes Herz.“ – In Situationen, in denen ich eine Entscheidung treffen muss, unsicher bin, vor einem Berg von Fragen stehe, vor Freude nicht weiß, was ich tun soll,... kann es helfen, Gott bewusst um Einsicht, Klugheit, Herzengüte zu bitten. Der Blick über mich hinaus kann neue Perspektiven öffnen und meinen Blick verändern. – Ein Abschnitt aus dem 1. Buch der Könige (Kapitel 3, Verse 5 – 14) will mich inspirieren, auf mein eigenes Herz zu hören durch das Gott zu mir spricht.

EIN BLICK ZURÜCK

➤ Am Ende des Tages oder nach einer Gebetszeit frage ich mich: Wofür hat mein Herz heute geschlagen? Was hat mein Herz bewegt und in Schwingung gebracht? Ich nehme wahr, was ich gerade spüre und kann dies mit meinen eigenen Worten mit Gott ins Gespräch bringen oder verweile einige Augenblicke in der Stille.

AUSTAUSCH & NACHTGEBET

➤ Die Erfahrungen des Tages können im Austausch mit anderen geteilt werden oder in ein persönliches Nachtgebet münden.



Biblische Unterbrechung

1. Buch der Könige 3, 5 – 14

5 | In Gibeon erschien der HERR dem Salomo nachts im Traum und forderte ihn auf: Sprich eine Bitte aus, die ich dir gewähren soll!

6 | Salomo antwortete: Du hast deinem Knecht David, meinem Vater, große Huld erwiesen; denn er lebte vor dir in Treue, in Gerechtigkeit und mit aufrichtigem Herzen. Du hast ihm diese große Huld bewahrt und ihm einen Sohn geschenkt, der heute auf seinem Thron sitzt. 7 | So hast du jetzt, HERR, mein Gott, deinen Knecht anstelle meines Vaters David zum König gemacht. Doch ich bin noch sehr jung und weiß nicht aus noch ein. 8 | Dein Knecht steht aber mitten in deinem Volk, das du erwählt hast: einem großen Volk, das man wegen seiner Menge nicht zählen und nicht schätzen kann. 9 | 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?

10 | Es gefiel dem Herrn, dass Salomo diese Bitte aussprach. 11 | Daher antwortete ihm Gott: Weil du gerade diese Bitte ausgesprochen hast und nicht um langes Leben, Reichtum oder um den Tod deiner Feinde, sondern um Einsicht gebeten hast, um auf das Recht zu hören, 12 | werde ich deine Bitte erfüllen. Sieh, ich gebe dir ein so weises und verständiges Herz, dass keiner vor dir war und keiner nach dir kommen wird, der dir gleicht.

13 | Aber auch das, was du nicht erbeten hast, will ich dir geben: Reichtum und Ehre, sodass zu deinen Lebzeiten keiner unter den Königen dir gleicht. 14 | Wenn du auf meinen Wegen gehst, meine Gesetze und Gebote bewahrst wie dein Vater David, dann schenke ich dir ein langes Leben.



Anregung für die Gestaltung der biblischen Unterbrechung

VORBEREITUNG

➤ Ich suche mir einen passenden Ort und komme dort an. Es kann eine Hilfe sein, einige Momente auf den eigenen Atem zu achten oder ein vertrautes Gebet zu sprechen.

BETRACHTUNG DES BIBLISCHEN TEXTES

➤ Ich lese mir den Text durch. Vielleicht stelle ich mir die Szene des ausgewählten Bibeltextes bildlich vor: wie auf einer Bühne baue ich mir die Handlung vor dem inneren Auge auf. Auch kann ich mir einen Platz in diesem Geschehen suchen.

➤ Ich achte darauf, wie es mir in diesem Moment geht und was der Text in mir auslöst oder wonach ich mich sehne. Vielleicht kann ich Gott das sagen oder mit ihm ins Gespräch kommen. Es ist das wichtig, was mich gerade beschäftigt, was mich berührt oder bewegt.

ABSCHLUSS

➤ Gegen Ende der Gebetszeit nehme ich mir noch einmal einige Momente der Stille. Ich kann diese Zeit mit einigen bewussten Atemzügen oder einem Kreuzzeichen beenden. Vielleicht notiere ich mir mit einigen Stichworten, was mir gerade wichtig ist.
