

Hoffnungs- & Herzenswege

(Beipackzettel)

Wie oft tun wir ununterbrochen das, was dringlich erscheint und haben dann kaum noch Zeit für das, was uns eigentlich wirklich wichtig wäre.

Was bewegt dich wirklich?

Was liegt dir auf dem Herzen und was liegt dir am Herzen?

Wenn du deinem Herzen folgst, wofür würdest Du dir dann mehr Zeit nehmen?

Welchen Weg würdest Du einschlagen?

allein

Das Kärtchen will einladen, deinen Herzenanliegen auf die Spur zu kommen und zu einem Zwie-Geh-spräch mit dir selbst aufzubrechen.

zu zweien

Du könntest jemandem zu einem Herzensspaziergang einladen. Vielleicht nehmt ihr euch mindestens ein Stündchen Zeit.

Auf dem Hinweg erzählt ein*r und der/die andere fragt und hört zu.

Auf dem Rückweg umgekehrt.

Wichtig

Es wird nicht diskutiert, bewertet, kein Rat gegeben. Die Idee ist vielmehr, dass man einander wirklich Raum gibt, auf das zu hören, was aus dem Herzen kommt. Nachfragen sind erlaubt.

Pausen und Nachklängen lassen auch. Das Kärtchen kann dazu dienen, zu fragen und Herzensangelegenheiten auf die Spur zu kommen. Natürlich muss keine*r antworten, wenn die Frage lautet: Was liegt dir auf dem Herzen? Man kann eine Weile schweigend nebeneinander hergehen. Aber vielleicht tut die Frage auch gut und es hat schon (zu) lange keiner mehr gefragt. Und auch das andere ist dran: Was macht dein Herz froh und leicht? Die eigenen Herzensthemen und Fragen können einfließen.

Melanie Kirschstein

www.zusammenwir.de

