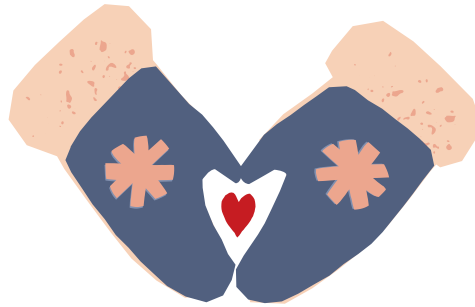


LESEPROBE

Dorothea Bronsema / Ira Schneider
Herzerwärmt

LESEPROBE

Dorothea Bronsema / Ira Schneider



Herzerwärmt

24 Adventsmomente



Dorothea Bronsema

geb. 1979, ist Pädagogin, Theologin und Autorin. Sie sucht das Schöne im Staub des Alltags und wurde dabei schon oft von Gott gefunden. Die freiberufliche Referentin, Bloggerin und Podcasterin (Gespräche mit Goldrand) lebt mit ihrer Familie in Nordhessen.

Sie ist unter www.dorotheabronsema.de oder auf Instagram unter @dorobronsema zu finden.



Ira Schneider

lebt mit ihrem Mann in Hannover. Ob im therapeutischen Kontext oder durch geschriebene Worte – ihr Herz schlägt dafür, Menschen sichere Erfahrungsräume zu ermöglichen. Sie arbeitet als Paartherapeutin und Familienberaterin. Zudem befindet sie sich in der klinischen Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (PiA) im Richtlinienverfahren Verhaltenstherapie. Als Referentin ist sie mit ihren Büchern deutschlandweit auf Veranstaltungen für Frauen und Paare unterwegs.

Mehr unter www.schneider-ira.com und auf Instagram unter [@ira.schneider_](https://www.instagram.com/ira.schneider_).

Vorwort

Um uns herum wird es kälter. Die letzten Blätter sind von den Bäumen gefallen. Wir ziehen die dicke Winterjacke an. Kalter Wind pustet durch unser Haar. Wir frösteln und sehnen uns nach warmen Orten: nach dem gemütlichen Lagerfeuer, den warmen Wollsocken an den Füßen, der Tasse warmen Tee.

Doch nicht nur im Außen spüren wir das Frieren. Wir spüren auch ein innerliches Frösteln an Stellen, an denen uns innerliche Wärme fehlt. Verstanden werden. Geliebt sein. Durchatmen können. Einen Platz haben, an den wir fest gehören. Auch danach sehnen wir uns.

Das Kalte kann auch im Zwischenmenschlichen stattfinden. Wo Menschen sparsam sind an Zugewandtheit, an Herzlichkeit und wo Wohlwollen

fehlt. All das kann sich frostig anfühlen. Auch gesellschaftlich weht immer öfter ein anderer Wind. Eine gewisse Härte wird leider salonfähig.

In diesem Advent laden wir dich ein, echte Wärme zu empfangen. Herzenswärme.

Wir haben 24 Kapitel geschrieben, die dir Zeit schenken sollen. Zeit, deinem eigenen Herzschlag zuzuhören. Zeit für dich.

Möge es warm um dich herum sein im Innen und im Außen. Möge dein Herz in Gottes Wärme Herberge finden. Mögest du sanft mit deinem eigenen Herzen umgehen. Es ehrlich und barmherzig ansehen. Gott hinhalten, was da ist. Mögest du mit deinen Mitmenschen Momente der Wärme erleben.

Wir sind Dorothea und Ira und wir lieben warmherzige Begegnungen in all ihren Dimensionen. Uns verbindet unser Glaube und unsere tiefe Freude am Schreiben. Gemeinsam haben wir dieses Buch für dich geschrieben.

Unser Wunsch ist es, dich behutsam durch diesen Advent zu begleiten. Es ist uns eine Ehre, mit dir durch die nächsten 24 Tage zu gehen und Impulse aus unserem Herzen, aus unserem Alltag, aus unserer lebendigen Beziehung zu Jesus zu teilen. Du darfst kommen, wie du bist. Willkommen in deinem ganz persönlichen Advent.

Wir schenken dir dafür Alltagsgeschichten, Gebete, Gedanken zum Seele-baumeln-lassen und Fragen, die du mitnehmen kannst und denen du dich in deinem Tempo zuwenden kannst. Jedes Kapitel schließt mit einem HerzMoment. Das sind mal Fragen, Impulse oder Ideen zum In-dich-Gehen, Kreativwerden oder Aktivwerden.

Fühl dich frei, vorzublättern, Kapitel zu überspringen, zurückzuspringen, bei dem ein oder anderen Text länger zu verweilen. Und wenn du Lust hast, im Juli in einem der Texte zu stöbern, ist das auch wunderbar. Nutze den Kalender so, wie er für dich gut passt.

Wir wünschen dir von Herzen Begegnungen mit Gott, dir selbst und Menschen, die deinem Herzen guttun.

♥-lich
Dorothea Blongema

Sei gesegnet!

Warme Grüße
deine Ira.

1. Herzhrythmus – Vom Takt des Lebens

Ich werde es niemals vergessen. Ich war Mitte 30. Wir hatten als Paar schon lange versucht schwanger zu werden. Immer mehr wurde mir bewusst, welch ein komplexes Wunder geschieht, wenn ein Mensch entsteht. In einem Moment, in dem wir den Glauben an eine Zukunft mit einem eigenen Kind schon fast aufgegeben hatten, sagte der Arzt: „Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger.“ Und ein paar Wochen später schlug da ein zweites Herz in mir. Das Herz meines Kindes. Ich hatte das Gefühl, da hüpft etwas in mir. Aufgeregt und regelmäßig schlug da ein kleines Herz. Nichts hatte ich mir sehnlicher gewünscht.

Maria erfuhr es nicht beim Arzt. Sie brauchte eine himmlische Begegnung, die ihr beibrachte, dass da ein Herz in ihr schlägt, das nicht ihres ist. Das Herz von Jesus, dem Sohn Gottes schlug in der Fruchtblase einer Frau, die sich nicht besonders vorbereiten konnte auf diesen Herzschlag.

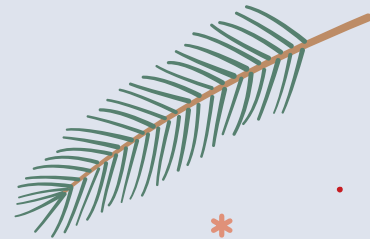
Aber sie ließ sich ein. Hieß diesen Herzschlag willkommen. Schaffte ihm Raum und Platz. Ihr Herz schlug für dieses Kind, so lange sie lebte. Das Leben Jesu begann auch mit diesem Herzschlag, mit dem jedes Leben auch sichtbar beginnt.



Foto: © Thomas Sackmann

Hab keine Angst Maria.
Du wirst schwanger werden.
Da wird ein Herz in dir schlagen.
Du wirst einen Sohn zur Welt bringen.
Er soll Jesus heißen.

(nach Lukas 1)



Mich fasziniert, was da in uns geschieht, wenn das Herz anfängt, seine Arbeit zu übernehmen. Ganz ohne unsere Leistung. Wir können unser Herz nicht anfeuern. Selbst die Medizin kommt da an ihre Grenzen. Der Herzschlag ist ein Geschenk. Ein Lebensgeschenk. Kraftvoll und zerbrechlich. Solange unser Herz schlägt, dürfen wir leben. Am Leben teilhaben. Teil dieser Weltgeschichte sein. Solange unser Herz schlägt, dürfen wir uns bewegen lassen und sicher sein, dass wir gewollt und geliebt sind. Einen Platz auf dieser Welt haben. Manchmal ist uns schwer ums Herz. Manchmal tanzt oder stolpert unser Herz vor Aufregung. Manchmal dürfen wir es beschützen, bewahren vor unguten Einflüssen, die uns schaden. Manchmal sind wir eingeladen unserem Herzen zuzuhören. Ich bin immer wieder fasziniert, wie eng Körper und Psyche zusammenhängen. Auch körperliche

Symptome uns manchmal etwas über unsere inneren Stimmen erzählen. Uns einladen genauer hinzusehen, wie es uns gerade geht.

Die Advents- und Weihnachtszeit ist eine Zeit, in der Herzen höherschlagen. Aber auch so viel Trauer und Schmerz verkraftet werden muss. Eine Zeit voller Erwartung, aber auch Enttäuschung. Voller Sehnsucht und Heimweh.

*Wir möchten dir Zeit schenken.
Zeit, auf dein Herz zu hören.
Zeit, dein Herz mit Gutem zu füllen.
Zeit, die dir allein gehört
und die du dir schenken darfst.
Zeit, dem zuzuhören, der dir deinen Herzschlag
schenkte und dein Leben immer wieder
ins Gleichgewicht bringen will.*



HerzensGebet

Unruhig schlägt es in mir, mein Herz.

Sehnsuchtsvoll suchend.

Schwer ist mir ums Herz.

So vieles muss verdaut und verarbeitet werden.

Ich halte es dir hin, mein Herz.

Zeige dir, was mich belastet.

Teile mit dir die Freude und den Schmerz.

Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz. Ein leichtes.

Ein hoffnungsvolles.

Nimm mir die Antreiber, die mich zu einem Menschen werden lassen, der ich gar nicht bin.

Bring es wieder ins Gleichgewicht, mein Herz.

Lass mich spüren, wofür es schlägt.

*Erinnere mich an den Takt des Lebens,
den du mir geschenkt hast.*

Begegne mir so, wie ich es auch verstehen kann.

Amen.

LESEPROBE



HerzMoment

Was liegt dir im Moment
auf dem Herzen?
Wie fühlt es sich an, dein Herz?
Leicht, schwer, fröhlich,
hoffnungsvoll ...?

3. Eine weiche Decke fürs Herz

Wir alle haben Wunden erlitten und sind verwundbar. Das macht unser Menschsein letztlich aus. Mal sind wir robust, mal sind wir fragil. Mal braucht es Raum zur Selbstentfaltung, mal braucht es das Gehalten-Sein und Geborgenheit.

Die nächsten Zeilen sind für dich, wenn du gerade in der Weihnachtszeit besonderen emotionalen Schutz brauchst. Wenn du merkst, dass innere Teile hochkommen, die verletzt sind, die sich schmerzlich und leidvoll anfühlen. Jeder Schmerz, ist in seinem verborgeneren Ursprung in einer zwischenmenschlichen Bezogenheit entstanden.

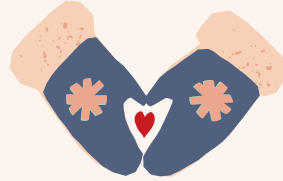
Und nur im Zwischenmenschlichen kann unser Herz Heilsames, Überschreibendes, Korrigierendes erleben.

Heute lade ich dich zu einer kreativen und gewissermaßen therapeutischen Übung ein, die dieses Zwischenmenschliche integriert und einbettet.

Horch gut in dich rein und schau, ob sie für dich gerade passt. Es ist keine Übung, die Wunden aufreißt, sondern eine, die dich stärkt und, falls du es gerade brauchst, auch stabilisieren kann.

LESEPROBE





HerzMoment

Heute möchte ich mit dir im metaphorischen Sinne eine weiche emotionale Decke, die dein Herz wärmt und schützt, nähen.

Du kannst dir erst mal überlegen, aus welchem Stoff deine Decke besteht.
Ist sie aus Seide? Ist sie aus Wolle?
Ist sie aus einem anderen Stoff?

Du entscheidest, aus welchem Material sie bestehen und wie sie sich anfühlen soll.
Ist sie leicht oder schwer?

Meine Decke ist aus: _____ und ist _____ .
.....

Als Nächstes entscheidest du dich für eine oder mehrere Farben.

Welche Farbe gibt dir ein warmes Gefühl? Das kann für jede Person unterschiedlich sein. Manche mögen Herbsttöne in Orange oder Rot. Andere mögen Beerenfarben, andere finden Blau- oder Grüntöne oder ganz andere Farben tröstlich. Das entscheidest du.

Folgende Farben finden sich auf meiner Decke:

Du findest diese Decke auf der nächsten Seite. Du kannst bunte Stifte nehmen und die einzelnen Abschnitte der Patchworkdecke anmalen. Entscheidend ist, dass du in jedes Quadrat Worte einträgst oder Bilder malst, die du mit einer Situation oder einem Moment verknüpfst, in dem du dich zutiefst geliebt, sicher und angenommen gefühlt hast.

Das können Bibelverse sein, die dir viel bedeuten.

Das können Orte in der Natur sein, an denen du einen tiefen Frieden gespürt hast.

Das können Worte von bestimmten Menschen sein, von denen du dich geliebt fühlst.

Das können erinnerte Gesten oder Zeilen aus Briefen sein.

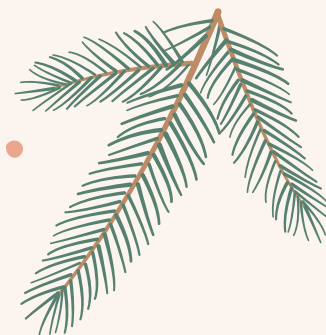
Auch das entscheidest du.





Wann immer dein Herz es braucht, kannst du sie dir imaginieren, dir vorstellen du bist darin eingehüllt und geschützt. Mitten in einer Situation, in der du dich schutzbedürftig fühlst, kannst du dir diese Decke vorstellen. An einem Ort, an dem du dich überflutet fühlst, kannst du dir diese Decke vorstellen.

Wo Schweres, zutiefst Schmerzliches, ausgelöst wird und du alleine bist, darfst du mithilfe deiner Gedanken dir diese Decke imaginieren und dich in sie einhüllen.



LESEPROBE