

## Lass Gott in Dein Herz

### Das Lied zum Impuls

Herr, öffne Du mir die Augen

<https://www.youtube.com/watch?v=CbufsQjyKMA>



Das eigene Herz kann ein Spiegelbild unserer inneren Befindlichkeit sein. Es kann pochen, rasen, stolpern oder auch ruhig und kräftig schlagen. Geistig-seelisch tragen wir einige unserer Mitmenschen besonders in unserem Herzen. Manches geht uns zu Herzen und hier und da wird uns schon einmal warm ums Herz.

Wenn ich mein Herz für Gott öffnen und IHN in mein Leben lassen möchte, dann habe ich dazu viele Möglichkeiten. Gerne begegne ich dem Geist Gottes in seiner Schöpfung unter freiem Himmel, in stillen Zeiten/Gebeten oder auch mit einer inneren Haltung, die versucht, alles oder zumindest vieles im eigenen Leben mit Gott in Verbindung zu bringen. Nicht zuletzt sind es aber auch bestimmte Ankerpunkte im Kirchenjahr, auf die ich mich freue und gerne einlasse, um mich für Gott zu öffnen.

Speziell an Weihnachten feiern wir etwas ganz und gar Großartiges: Gott selbst kommt als Mensch in die Welt und will uns ganz nah sein, berühren, lieben. Da steckt ganz Vieles drin, so beispielsweise die Botschaft: „Vertrau mir, öffne dich für mich! Lass mich in dein Herz und in dein Leben! Schenk mir deine Freundschaft und deine Liebe. Das wird dir guttun und dich stärken; in guten und ganz besonders auch in schweren Zeiten.“

### Zur Besinnung

Suchen Sie sich einen Ort, der für Sie Entspannung bedeutet. Das kann ein fester Ort sein oder auch ein gemütlicher Spaziergang in angenehmer Umgebung. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und spüren Sie dann Ihr Herz. Können Sie fühlen, wie es schlägt? Falls Ihnen das schwer fällt, dann nehmen Sie Ihren Puls zu Hilfe.

Was sagt Ihr Herzschlag über Ihre aktuelle Befindlichkeit aus? Gibt es etwas, das Ihr Herz schwer werden lässt? Gibt es anderes, das Ihr Herz vor Freude hüpfen lässt? Nehmen Sie Beides wahr und legen Sie es in Gottes Hand, z.B. mit einem Vater unser oder einem anderen Gebet Ihrer Wahl.

Mit der Kraft einer blütenhaften Zartheit bewahrte Maria alles in ihrem Herzen.

inspiriert durch Lk 2,19