



Herzzeit – Im Kreis als Paar, Familie und Gemeinschaft

Was ist Herzzeit? Zu Herzzeit kommen wir zu zweit oder zu mehreren mit einem Redegegenstand und Kreisvereinbarungen im Kreis zusammen, um miteinander zu teilen, wo sich gerade der Fluss unseres Lebens befindet, durch welche Herausforderungen, Ängste, Sorgen oder Nöte wir gerade gehen, welche Glücksmomente, Wunder und Synchronizitäten wir gerade erfahren, worauf wir uns gerade ausrichten, was uns berührt und bewegt und wofür wir dankbar sind. Wir sprechen in ich-Form und was geteilt wird, bleibt unkommentiert stehen, wird auch später nicht in anderen Gesprächen aufgegriffen oder vielleicht sogar gegen jemanden verwendet. Wir teilen und hören in der Herzzeit die unanfechtbare Wahrnehmung und Wahrheit jedes und jeder Einzelnen und vertiefen damit unser Verstehen und Mitgefühl, unsere Verbindung mit uns und miteinander sowie unsere Gemeinschaft.

Wozu dient Herzzeit? Herzzeit eignet sich hervorragend, um sie z.B. einmal wöchentlich miteinander zu teilen, um einander tief zu lauschen und Dinge mitzuteilen, die im Alltag vielleicht keinen Platz finden oder zu wenig Raum haben, um sich selbst wieder ‚einzunorden‘ in Bezug auf die gemeinsamen Werte und das gemeinsame und individuelle Wirken in der Partnerschaft, Familie und Gemeinschaft, und vor allen Dingen: um Wertschätzung zu teilen, um zu danken, um den Wert und die Kostbarkeit des Partners, der Partnerschaft, der Familienmitglieder, der Gefährt*innen in der Gemeinschaft, sowie das Individuelle und Gemeinsame zu feiern.

Wie läuft Herzzeit ab? Alle, die dazu gehören, kommen im Kreis zusammen. Jede Person hat genau eine Sprechzeit für sich, während alle anderen aufmerksam zuhören. Es wird ein Redegegenstand verwendet, und alle sind eingeladen, aus ihrem Herzen das zu teilen, was sie in Bezug auf sich und ihre derzeitige Lebenssituation und die gemeinsame und verbindende Partnerschafts-, Familien- und Gemeinschaftssituation berührt, bewegt und beschäftigt. Geteilt wird nur in ‚ich‘-

In guten Händen – Zentrum für Tiefenheilung

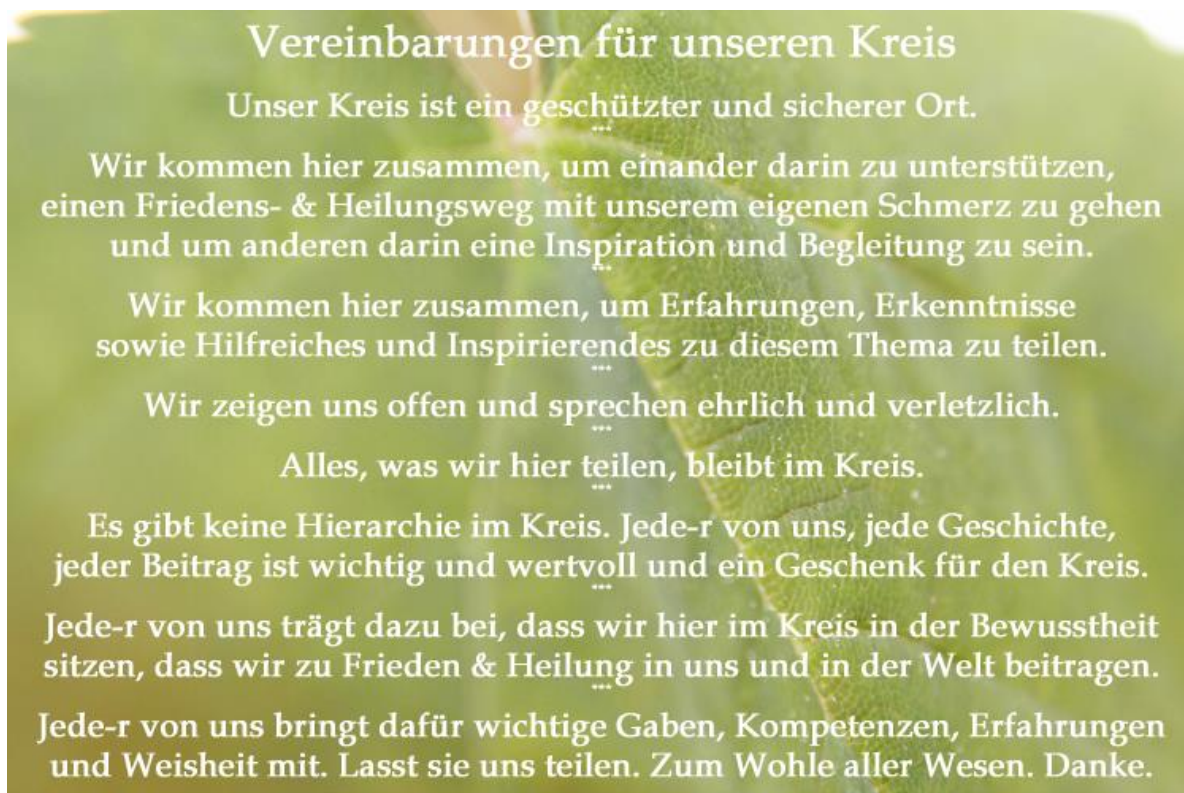
Unser Wirken dient der Liebe und Vergebung, der Erinnerung und Heilung, der Gemeinschaft aller Wesen und dem Weltfrieden.
© Katharina Sebert M.A., www.in-guten-Haenden.com (Nachdruck, Kopie, Verwendung über den persönlichen Gebrauch und Veröffentlichung etc. ist nur nach schriftlicher Genehmigung gestattet)

Form und alles, was geteilt wird, bleibt unkommentiert, auch nach der Herzzeit. Die Sprechzeit pro Person kann vorher festgelegt werden oder offenbleiben, je nach Vereinbarung und Wunsch.

Was unterstützt den Rahmen von Herzzeit? Es ist ein sehr verbindendes, nährendes und schönes Ritual, den dafür verwendeten **Redegegegenstand** gemeinsam zu finden und zu schmücken und ihm – und auch der Kerze – außerhalb der Herzzeit einen ehrenden Platz zu geben auf einem Altar oder an einem Ort, wo er von allen gut gesehen werden kann. Auch ist es ein sehr verbindendes Ritual, wenn zu Beginn der Herzzeit eine **Kerze** in der Kreismitte mit einem Wunsch oder Segen entzündet wird und am Ende gemeinsam mit einem Segen oder Dank ausgeblasen wird. Die **Kreisvereinbarungen** werden vor jeder Herzzeit von einer-einem der Anwesenden vorgelesen:

Kreisvereinbarungen

- * Nur die Person spricht, die den Redegegegenstand hat.
- * Wir hören mit unserem Herzen zu, mit Respekt und Mitgefühl.
- * Wir sprechen aus dem Herzen, aus unserer inneren Weisheit, mit Respekt und Wertschätzung.
 - * Wir sprechen, was wesentlich ist und vom Herzen gesagt werden möchte:
Einfach, knapp & klar.
 - * Wir sprechen, was uns, dem Kreis und dem großen Ganzen dient.
- * Wir urteilen und werten nicht, wir kommentieren nicht und erteilen keine Ratschläge.
 - * Was im Kreis geteilt wird, bleibt im Kreis.



In guten Händen – Zentrum für Tiefenheilung

Unser Wirken dient der Liebe und Vergebung, der Erinnerung und Heilung, der Gemeinschaft aller Wesen und dem Weltfrieden.
© Katharina Sebert M.A., www.in-guten-Haenden.com (Nachdruck, Kopie, Verwendung über den persönlichen Gebrauch und Veröffentlichung etc. ist nur nach schriftlicher Genehmigung gestattet)