



# **ZUSAMMEN GEMEINSCHAFT EMPFANGEN UND AUFBAUEN**



Handbuch für Moderatoren und Moderatorinnen  
(aktualisiert am 13. Februar 2016, ins Deutsche übersetzt im Sommer 2016)

## Inhaltsverzeichnis

I.	Unterscheiden der Werke des Geistes in uns und unter uns .....	4
	Ausgangsüberzeugung: Der Geist ist in allen .....	4
	Das geistliche Gespräch: Definition und Beispiele .....	5
	Bewusstmachen der Regungen und des Verlangens in uns. ....	5
	Bedürfnis als Zeichen der Teilhabe an der wechselseitigen Beziehung der Trinität .....	8
	Unser tiefstes Verlangen als Quelle unserer Freiheit .....	9
II.	Der Rahmen für geistliche Gespräche in einer Gruppe .....	10
	Das Team der Begleiterinnen und Begleiter .....	11
	Das Gebetsblatt .....	12
	Die Kleingruppen .....	13
	Anweisungen für das geistliche Gespräch .....	14
	Das Plenum .....	15
	Gottesdienstliche Feiern .....	18
	Schritte zum Warmwerden und in Gang kommen, Spiele .....	19
III.	Die Unterscheidung der Geister bezogen auf eine Aktion der ganzen Gruppe .....	20
	Die Zeitleiste .....	20
	Der Kreislauf von Energie und Macht .....	22
	Gedanken zum Kreislauf von Energie und Macht .....	23

Charisma, Gnadenname und „Identität – Berufung – Auftrag“ .....	25
WER, WOZU und WIE erhellen „Identität – Berufung - Aufgabe“ .....	27
Der Kreislauf von „Leben – Tod - Auferstehung“ .....	30
Rationale Kriterien der Unterscheidung um verschiedene Berufungen zu ordnen .....	33
Pro und Kontra abwägen: Wann und Wie? .....	34
Richtungsweisende Taktik für das Team der Begleiterinnen und Begleiter .....	35
Vergleich mit den 30-tägigen Exerzitien .....	37
Drei Leitungsstile und die Rolle des/der Verantwortlichen.....	39
Leitung von „normalen“ Versammlungen .....	42
IV. Anleitung zur Unterscheidung der Geister in der Gruppe .....	43
Programm .....	43
Zeitplan für Ankunft und ersten Tag.....	44
Checkliste zur Vorbereitung .....	46
V. Beispiele für Gebetsblätter .....	47
Tiefe persönliche Gotteserfahrungen.....	47
Meine tiefsten Sehnsüchte, mein Verlangen .....	48
Ereignisse auf der Zeitleiste.....	49
Meine Regungen in Bezug auf die Ereignisse der Zeitleiste .....	50
Was hilft? Was hindert? .....	51
Meine „Orte“ der Freiheit und der Unfreiheit.....	52
Mein Gottesbild hat sich entwickelt.....	53
Die Globalisierung der Gleichgültigkeit .....	54
Meine eigene Mitschuld am Bösen .....	55
Inkarnation – Menschwerdung.....	56
Du bist Christus – Du bist Petrus, der Fels.....	58
Meditation über den Kreislauf von Leben, Tod und Auferstehung .....	59
Meine Haltung gegenüber einer Autorität .....	60
Um das Gefühl der Ohnmacht zu besiegen .....	61

Um positive Grundannahmen von anderen Menschen zu fördern.....	62
Zachäus lädt Jesus zu sich ein .....	63
VI. Spielvorschläge .....	64
Gemeinsam einen Knoten überwinden .....	64
Der „Spielkroll“ (ndl.) .....	65
Die 15 Fragen .....	66
VII. Anhang: Mittel, um besser miteinander zu kommunizieren .....	67
In vier Schritten: Beobachtung – Empfindung – Bedürfnis – Bitte oder Dank .....	67
Angenehme und unangenehme Empfindungen (Gefühle, Emotionen, Sinnesempfindungen) .....	68
Befriedigtes und unbefriedigtes Bedürfnis, Verlangen, Sehnsucht.....	69
Nicht das, was ich empfinde, mit dem verwechseln, was ich denke.....	70
Vorwürfe, Beschuldigungen, Beleidigungen als Notrufe annehmen .....	71

# I. Unterscheiden der Werke des Geistes in uns und unter uns

**Ausgangsüberzeugung: Der Geist ist in allen.<sup>1</sup>**

Infolgedessen gilt es

- alle zu Wort kommen zu lassen, auch diejenigen, die unwichtig erscheinen oder weniger religiös
- zu unterscheiden, was vom Heiligen Geist kommt und was nur vom eigenen Vogel<sup>2</sup>
- sich mehr und mehr vom Geist verwandeln zu lassen

Das Wort „unterscheiden“ bezieht sich auf zwei verschiedene Wirklichkeiten

- a) das Unterscheiden **der Geister**<sup>3</sup>, Inhalt dieses Kapitels
- b) das Unterscheiden **der Handlung**, die es gemeinsam zu unternehmen gilt, Inhalt von Kapitel III.<sup>4</sup>

Ziel der Fortbildung ist es, den Moderierenden beizubringen, wie sie den Teilnehmenden helfen können, selbst ihre Erfahrungen mit dem Wirken des Heiligen Geistes zu machen (EB 15)<sup>5</sup>. Die meisten Teilnehmenden kommen aus einer säkular geprägten Gesellschaft. Es ist deshalb pädagogisch sinnvoll, mit ihnen zunächst eher über den Geist zu sprechen, als von Gott oder von Jesus Christus.

Über eine homogene Gruppe sagt man, dort herrsche ein guter Geist, ein Gruppengeist von gegenseitigem Respekt, Herzlichkeit und gegenseitiger Hilfe. Verweist dieser Geist nicht auf die Stimmung, die in dieser Gruppe vorherrscht, auf den Atem, der sie lebendig macht? Göttlicher Atem, Lebensenergie, Dynamik, das sind Begriffe, die uns auf die Spur dessen bringen, den die Tradition Heiligen Geist nennt.

---

<sup>1</sup> Vgl. Apg 2, 17. Die Gabe des Geistes geht an alle, hier und jetzt, ohne einen Unterschied zwischen religiösen oder philosophischen Überzeugungen zu machen (Joh 4, 10; Mt 15, 21-28; Apg 10, 47 u.a.). Die ignatianische Spiritualität lädt dazu ein, „Gott in allen Dingen suchen und finden“.

<sup>2</sup> Wir werden nicht immer nur vom Geist inspiriert. Kurz nachdem Petrus Jesus als Messias bezeugt hat, rebelliert er gegen die Aussicht auf das Kreuz und Jesus sagt zu ihm: „Geh mir aus den Augen, Satan!“ (Mt 16, 15 und 23).

<sup>3</sup> Ignatius spricht vom „Unterscheiden der Geister, vom guten und vom bösen Geist“. Aus einem pädagogischen Gesichtspunkt lohnt es sich vom „Unterscheiden des Geistes und dem, was sich ihm entgegenstellt“ zu sprechen. Dies verhindert, den guten und den bösen Geist als Wirklichkeiten anzunehmen, die, einander gegenübergestellt, die gleiche Macht haben. Die Macht des Heiligen Geistes ist stärker als die der Dinge, die sich ihm widersetzen (Mk 3, 27; Mt 13, 24-29).

<sup>4</sup> Um die Handlung, die es gemeinsam zu unternehmen gilt richtig zu unterscheiden, ist es notwendig, dass wir in unseren Austauschrunden aufmerksam sind für die Werke des Geistes in uns und unter uns.

<sup>5</sup> EB: Exerzitienbuch, „Geistliche Übungen“ von Ignatius von Loyola; *deutsche zugängl. Webfassung?* BP: Bericht des Pilgers, Autobiographie des Ignatius.

## Das geistliche Gespräch: Definition und Beispiele

Das geistliche Gespräch findet zwischen Personen statt, die sich dem Geist öffnen wollen (zumindest eine der beiden).

### Beispiele

- Das Gespräch zwischen Jesus und der Frau aus Samaria (Joh 4, 1-42)
- Das Gespräch der Emmausjünger mit dem Auferstandenen (Lk 24, 13-35)
- Ignatius' Gespräche nach seiner Bekehrung: „Und zu dieser Zeit war es schon viele Tage her, dass er sehr begierig war, über geistliche Dinge zu sprechen und Personen zu finden, die sie erfassen konnten.“ (BP 34)
- Die Gespräche zwischen Ignatius, Franz Xaver und Peter Faber in ihrem kleinen Pariser Zimmer (BP 82)
- Die Gespräche zwischen ExerzitienbegleiterIn und TeilnehmerIn (EB21)
- Die Gespräche der Trinität, „Lasst uns Menschen machen als unser Abbild“ (Gen 1, 26), „machen wir die Rettung des Menschen“ (EB 101-109)

## Bewusstmachen der Regungen und des Verlangens in uns.

Der Geist hinterlässt Spuren in unserem Erleben, in unserem Wahrnehmen, Empfinden und in unseren Gefühlen.

Die erste Frage, die ich mir deshalb stellen muss, lautet: „Empfinde ich eine gewissen Situation als **angenehm oder unangenehm**? Energie oder Erschöpfung? Interesse oder Langeweile? Freude oder Trauer? Frieden oder Angst? Sicherheit oder Verwirrung? Tränen, Wut...? <sup>6</sup>

Die zweite Frage lautet: „Verweist mein aktuelles Empfinden auf **ein Bedürfnis, ein Verlangen oder auf eine Sehnsucht, die in mir befriedigt oder unbefriedigt** zurückgeblieben sind?“

Gemeinschaft, Teilhabe, Mitgefühl, Geborgenheit, Achtung, Freiheit, Wahrheit, Kreativität, Neugier, Zeit, Raum, Nahrung, Ruhe, Entspannung, Hygiene, Sexualität...<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> S. eine detaillierte Liste der „Empfindungen“ im Anhang an Kap. VII.

<sup>7</sup> S. eine detaillierte Liste über „Bedürfnisse, Verlangen, Sehnsüchte“ im Anhang an Kap. VII.

Wenn wir uns unsere Empfindungen bewusst machen, werden uns dadurch auch unsere Bedürfnisse klarer.

Beispiel: Andreas kommt **erschöpft** um 19 Uhr von der Arbeit nach Hause. Er findet seine Freundin Julia auf dem Sofa liegend vor dem Fernseher. Ihre Schuhe hat sie ausgezogen und vor sich auf den Tisch gestellt, auf dem die beiden gemeinsam essen. Andreas **fühlt** Wut in sich aufsteigen. Sein **Bedürfnis** nach Hygiene ist verletzt.

Jetzt hat Andreas mehrere Möglichkeiten: Er könnte Julia anschreien: „Nimm sofort deine Schuhe vom Tisch, das ist ja widerlich!“ Er könnte erst einmal tief durchatmen, um sich zu beruhigen. Er schickt ein Stoßgebet an den Geist der Gemeinschaft und des Mitgefühls. Dann nimmt er sich einen Stuhl setzt sich zu Julia und beginnt in Ruhe ein Gespräch mit ihr.

Andreas: Na, bist du erschöpft?

Julia: Ooooooh...

A: Gab's Schwierigkeiten auf der Arbeit?

J: *sagt nichts*

A: Schon wieder dein Chef?

J: Ja.

A: Möchtest du drüber reden?

J: Nein. *Sie schaltet den Fernseher aus. Es herrscht bedrückende Stille.*

A: *dreht sich zu Julias Schuhen und sagt* Weißt du, ich finde deine Schuhe ja sehr schön, aber müssen sie denn auf dem Tisch stehen, auf dem wir essen? Ich habe das **Bedürfnis** nach Sauberkeit und Ordnung. Ich sehe, dass du erschöpft bist und deine **Ruhe brauchst**. Darf ich deine Schuhe wegräumen?

Es liegt auf der Hand, dass dieser Abend eine ganz andere Wendung genommen hätte, wenn Andreas seine Wut einfach an Julia ausgelassen hätte. Er hat es geschafft, sein **Bedürfnis** nach Sauberkeit auszudrücken, ohne auf der einen Seite einen Streit vom Zaun zu brechen und auf der anderen Seite sein verletztes Bedürfnis einfach stillschweigend zu ignorieren um des lieben Friedens willen.

Die oben beschriebenen Bedürfnisse sind allen Menschen gemein. Auf sie zu achten ist deshalb ein Akt der **Gemeinschaft**.

Das Problem dabei ist, dass der Wunsch eines einzelnen nicht immer mit dem der anderen Mitmenschen übereinstimmt. Andreas hatte das Bedürfnis nach Sauberkeit, während Julia sich nur nach Entspannung und Ruhe sehnte.

Die Gemeinschaft intensiviert sich, wenn ich, wie Andreas bei Julia, versuche, mich in den aktuellen Zustand des anderen zu versetzen. Wenn ich versuche zu erraten, was mein Gegenüber fühlt und welche Bedürfnisse es bewegen. (EB 21 und Kap VII). Dazu bedarf es zunächst der Aufmerksamkeit für mein eigenes unangenehmes Gefühl und für meine unbefriedigten Bedürfnisse. Andreas wurde sich zunächst bewusst, dass er so wütend auf Julia war, dass er ihr am liebsten auf der Stelle den Hals umgedreht hätte. In solchen Momenten ist ein Stoßgebet wie das von Andreas sehr ratsam. Ich bitte den Geist mir zu zeigen, was ich jetzt besser sagen oder tun sollte und was nicht, und dass er mir darin beistehe.

**Der Geist bildet Gemeinschaft.** Eine unserer tiefsten Bestrebungen ist es, gemeinsam in einer Freude zusammenzuleben, wo eine sich dem anderen verdankt, einer für die andere

lebt. Es lohnt sich deshalb zu fragen: **Was gibt uns allen mehr Leben und mehr Freude im jetzt und hier, dir *und* mir gleichermaßen?**

Und darüber hinaus: **Was ist es, was allen Menschen mehr Leben schenkt, besonders denen, denen es an der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse mangelt?**

Denn als Mitglieder der Gemeinschaft *aller* Menschen müssen wir uns auch um die unzähligen Menschen sorgen, deren Bedürfnis nach Sicherheit, Nahrung oder Lebensraum keine Beachtung findet, deren tiefer Wunsch nach Freiheit, Teilhabe, Achtung und dergleichen mehr mit Füßen getreten werden. Es lohnt sich darüber nachzudenken, wieviele unserer Bedürfnisse wir einschränken müssen oder bis wohin, um mit diesen Menschen Gemeinschaft haben zu können. Hierbei handelt es sich um absolut legitime Bedürfnisse wie Gesundheit, Sicherheit, Zuneigung und Ehrwürdigkeit. Wenn wir den Geist darum bitten, wird er uns in unseren Entscheidungen diesbezüglich helfen und uns die Kraft geben die erforderlichen Schritte zu gehen.<sup>8</sup>

\*

Woran kann ich in meinem eigenen Leben oder im Leben der Gruppe, zu der ich gehöre, erkennen, dass ein Gefühl der Freude oder des Friedens vom Heiligen Geist herrührt?

- Wenn dieses Gefühl unsere Sehnsucht nach einem **gemeinsamen Leben** erfüllt, **in dem eine sich dem anderen verdankt**, du und ich, wir alle und in besonderer Verbundenheit mit denen, deren Bedürfnisse größerer Aufmerksamkeit bedürfen.
- Wenn uns bewusst wird, dass dieses Gefühl der Freude und das, was es hervorgerufen hat, ein Geschenk Gottes ist, das uns mit ihm und untereinander in Dankbarkeit verbindet, weil er uns alles schenkt.<sup>9</sup>
- Wenn dieses Gefühl von Dauer ist ganz aus sich selbst, ohne dass man viel dafür tun müsste.<sup>10</sup>
- Wenn dieses Gefühl etwas Sanftes hat, ohne sich aufzudrängen.<sup>11</sup>

Für eine ausführlichere Beschreibung die Regeln zur Unterscheidung der Geister EB 313 bis 336 lesen.

---

<sup>8</sup> Die an die Gruppe ausgeteilten Blätter enthalten eine „Bitte um Gnade“ (s. Kap. II und VI sowie

EB 48 und Lk 11, 13)

<sup>9</sup> S. EB 316 und 237.

<sup>10</sup> S. die Gründungserfahrung von Ignatius: <http://www.esdac.net/The-foundational-experience-of.html?lang=en>

<sup>11</sup> EB 335.



## Bedürfnis als Zeichen der Teilhabe an der wechselseitigen Beziehung der Trinität

Der Begriff „Bedürfnis“ betrifft mehrere Bereiche. Es kann sich handeln um:

- *körperliche* Bedürfnisse wie essen, trinken, schlafen usw.
- *affektive* Bedürfnisse, die sich beziehen auf das Aufgenommenensein, das Dazugehören, das Gefühl von Schutz
- das Bedürfnis der *Selbstentfaltung*, die Bedürfnisse nach Sinn, das Bedürfnis, sein ganzes eigenes Potenzial auszuschöpfen, einen anderen zu beeinflussen, seinen Beitrag zu leisten zu einem lebendigerem Leben für alle

„Bedürfnis“ kann je nach Kontext ersetzt werden durch Verlangen, Er- oder Bestreben, Wunsch, Sehnsucht, Lust, Wert, durch das, was für mich zählt.

Jedes Handeln geht von einem Bedürfnis aus. Die Bedürfnisse sind wie eine Art Motor des Lebens.

Meistens geht es bei einem Bedürfnis mehr darum es zu erkennen, als darum es zu stillen. Manchen Bedürfnissen gegenüber sind wir machtlos, wir können nicht anders als zu hören, wahrzunehmen, zu verstehen und mitzufühlen. Unser Dasein kann nicht ohne diese Funktionen gedacht werden.

Konflikte entstehen erst durch die jeweiligen *Strategien*, mit denen ein Mensch versucht, mit seinen Bedürfnissen umzugehen, nicht jedoch durch die Bedürfnisse selbst.<sup>12</sup>

Es ist wichtig zwischen *Bedürfnis* und *Anliegen* zu unterscheiden. Das Anliegen ist eine *Strategie* ein Bedürfnis zu befriedigen.

Unsere Bedürfnisse sind Zeichen unserer wechselseitigen Beziehungen, unseres Beziehungs-Wesens, der Tatsache, dass wir getauft sind auf das Modell unseres Schöpfers: der drei göttlichen Personen. Wie die Dreifaltigkeit **brauchen auch wir uns gegenseitig** um glücklich zu sein, ja um überhaupt existieren zu können. Diese wechselseitige, dreieine Beziehung besteht, ohne dass eine göttliche Person die andere dominiert.

**Diese göttliche Dynamik der Gemeinschaft**<sup>13</sup> macht dieses „und“ möglich, das es mir erlaubt, deine *und* meine Bedürfnisse zu berücksichtigen, *und* die aller, alle auf einmal im Jetzt und Hier. So werden wir durch unser Dasein zum Geschenk aneinander. Eine ist das Geschenk für den anderen. Einer verdankt sich der anderen.<sup>14</sup> Es ist diese Dynamik der Gemeinschaft, um die wir Gott bitten, damit niemand den anderen beherrsche worin auch immer.

---

<sup>12</sup> Ein Auto zu besitzen ist selbst kein Bedürfnis, sondern die Strategie, mit der wir versuchen, unserem Bedürfnis nach Beweglichkeit oder Freiheit gerecht zu werden.

<sup>13</sup> auch „Kraft des Zusammenhalts des Heiligen Geists“

<sup>14</sup> Alles was in diesem Leitfaden unter den Überbegriff „Bedürfnis“ und „Gefühl“ und dergleichen fällt, verdankt sich vor allem der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg. S. besonders die spirituellen Grundsätze der GFK (<http://esdac.net/Les-bases-spirituelles-de-la-cnv.html>), sowie den Anhang an Kap. VII.

## Unser tiefstes Verlangen als Quelle unserer Freiheit

Im fünften Teil des Handbuches findet sich ein Gebet mit dem Titel „Was hilft? Was hindert?“. Der Text, der zum Nachdenken anregen soll, ist explizit der von „Prinzip und Fundament“ der Exerzitien (EB 23).

Diesem Gebet folgt ein anderes mit der Überschrift „Meine Orte der Freiheit und der Unfreiheit“. Folgender Text, mit erklärenden Notizen, lädt zum Nachdenken ein:

Unser tiefstes Verlangen  
ist es zu leben,<sup>15</sup>  
einer verdankt sich der anderen, eine lebt für den anderen.<sup>16</sup>  
Wir achten<sup>17</sup> auf deine Bedürfnisse UND auf meine<sup>18</sup>  
UND auf die aller Menschen,  
besonders auf diejenigen der Menschen, die leiden.<sup>19</sup>

Deshalb sind wir dazu aufgefordert uns frei zu machen<sup>20</sup>  
von der Befriedigung alles anderen Strebens  
nach Achtung, Sicherheit, Gesundheit...

Dieser Meditationstext sollte besonders von denen durchdacht und im Herzen bewogen werden, denen es schwerfällt anzunehmen, dass der Mensch geschaffen wurde um Gott zu loben, zu ehren und ihm zu dienen.

Die Wörter des Textes sind dieselben wie in den aktuellen Enzykliken, die sich an alle Menschen guten Willens richten. Ganz sanft laden sie dazu ein die Tür zu öffnen für den Geist der Gemeinschaft und des Mitgefühls, der Vater UND Sohn miteinander verbindet.

---

<sup>15</sup> Das bezieht sich nicht nur auf unser Erdenleben, sondern auch auf das Leben nach unserem physischen Tod. Es meint das Leben, welches der Vater dem Sohn gibt. Dadurch ist er Vater. Es meint genauso sein Leben, das der Sohn vom Vater erhält. Dadurch ist er Sohn. Alle Menschen sollen das Leben in Fülle haben, danach hungert es den Sohn.

<sup>16</sup> Dies entspricht dem Bild der Trinität, nach dem auch wir entworfen sind: Eine dreieine Person verdankt sich der anderen, lebt für die andere, ist aufmerksam der anderen gegenüber, ohne dass die eine von der anderen beherrscht wird... Der Vater pocht nicht darauf, die Quelle zu sein und der Sohn freut sich darüber, alles aus dieser Quelle zu erhalten. Der Vater sagt „Sei!“ und der Sohn sagt ja und ist in der ewigen Gegenwart (s. Joh 17,21).

<sup>17</sup> Der barmherzige Samariter (Lk 10, 25-37) nimmt sich voller Mitleid des Verletzten an. Er ist ein Bild für den Sohn, der sein Leben hingibt für den Menschen.

<sup>18</sup> Die goldene Regel besteht darin „den anderen zu tun, was man von ihnen erwartet (Mt 7,12). Wenn ein Mensch nicht mehr weiter weiß, ist es darum hilfreich, ihn/sie zu fragen: „Was ist es, das dir Leben schenkt?“

<sup>19</sup> S. 1 Kor 12, 27.

<sup>20</sup> Meine Freiheit geht nur bis dahin, wo die des/der anderen beginnt.

## II. Der Rahmen für geistliche Gespräche in einer Gruppe

Wenn es um eine Unterscheidung der Geister in Gemeinschaft geht, dann ist „derjenige, der die Übungen gibt“ einerseits natürlich das Team der Begleiter/innen, andererseits übernehmen aber auch die Teilnehmer selbst mit diese Rolle. Jede/r beeinflusst die anderen und wird von ihnen beeinflusst. In gewisser Weise empfängt jede/r die Geistlichen Übungen und jede/r und alle zusammen geben sie.<sup>21</sup>

### Checkliste für Begleiterinnen und Begleiter

- Wenigstens **zu zweit** und bei Bedarf auch zu mehreren begleiten. Das Team sollte immer aus beiden Geschlechtern bestehen.
- Dafür sorgen, dass ein **Raum mit freier Zeit** entsteht: zwei Stunden, ein Tag, fünf Tage, zehn...
- Einen angenehmen **Raum** wählen (bzgl. Haus, Räume, Umfeld...)
- Dazu einladen, dass sich alle im **Kreis** setzen als Zeichen dafür, dass alle gleich sind. Der Geist Gottes wirkt in allen.
- In der Mitte des Raumes wird die **Bibel** aufgestellt, eine Ikone oder ein anderes Symbol, das die Teilnehmer eint und ausrichtet.
- Alle bekommen das gleiche **Gebetsblatt**.
- Jede/r geht zuerst für eine **persönliche Zeit** des Gebetes und der Reflexion in die Stille.
- Alle bekommen die „**Hinweise** für ein Geistliches Gespräch“
- Austausch in **Kleingruppen**
- Austausch im **Plenum** bzw. in der Versammlung
- Ein Gebet, ein Lied, eine **Liturgie**... als Abschluss

Die Elemente werden im Weiteren näher erläutert.

---

<sup>21</sup> S. EB 230-237 „Betrachtung um Liebe zu erlangen“: Die Liebe besteht in Mitteilung von beiden Seiten, der eine gibt, die andere empfängt.

## Das Team der Begleiterinnen und Begleiter

Wir begleiten in einem Team, immer wenigstens zu **zweit**<sup>22</sup>, **Mann und Frau**. Die Mitglieder des Teams sollen so unterschiedlich wie möglich sein: unterschiedliche Erfahrungen, Stände, Kulturen, Nationalitäten, Temperamente, Talente...

Wozu diese Regel?

- Um bei der Unterscheidung der Geister von der **Komplementarität** profitieren zu können, die durch die unterschiedlichen psychologischen Typen entsteht.<sup>23</sup>
- Damit die Unterscheidung durch den unterschiedlichen Hintergrund der Begleiter **umso mehr gemeinschaftlich** ist.
- Um **glaubwürdig** zu sein: Das Team praktiziert, was es lehrt, die Unterscheidung in Gemeinschaft.
- Um jedem **Machtmissbrauch** einen Riegel vorzuschieben<sup>24</sup> und einem übertriebenen Individualismus<sup>25</sup> zu wehren.
- Um im Team voneinander zu lernen und die Begleitung zugleich als Zeit der **Weiterbildung** zu nutzen.
- Um als Mann und Frau symbolisch auszudrücken, dass unsere Komplementarität als Mann und Frau **nach dem Bild der Trinität** ist, die die großen Entscheidungen in gemeinsamer Unterscheidung trifft.<sup>26</sup>
- Weil die Kirche unserer Zeit eine **Kirche der Laien** ist.<sup>27</sup>

---

<sup>22</sup> Das Team kann auch aus mehr als nur zwei bestehen, je nach Größe der Gruppe.

<sup>23</sup> Es empfiehlt sich für Begleiterinnen und Begleiter, den Test über ihren psychologischen Typus (MBTI) zu machen: <http://esdac.net/Les-types-psychologiques-selon-K.html>

<sup>24</sup> Vgl. Mt 18,10: Hütet euch davor, einen von diesen Kleinen zu verachten!

<sup>25</sup> Jesus hat die Jünger zu zweit ausgesandt (Lk 10,1). Er hat ihnen versprochen: Alles, was zwei von euch auf Erden gemeinsam erbitten, werden sie von meinem himmlischen Vater erhalten (Mt 18,19).

<sup>26</sup> Gen 1, 26 + 2, 18; EB 107.

<sup>27</sup> Aus dem ersten Abschnitt des Dekretes Nr. 13 der 34. Generalkongregation der Jesuiten 1995: ... Die Verwirklichung ihrer Berufung in der Vielfalt der Situationen wurde zur bevorzugten Art und Weise, wie das Volk Gottes der Welt bei der Verbreitung des Gottesreiches dient.[...] Der Abschnitt

## Das Gebetsblatt

**Ziel** ist es, durch diese Anregungen einen gemeinsamen Ausgangspunkt für alle zu schaffen.

### **Titel: Zusammenschau des Themas**

- **Text:** Ein Abschnitt aus dem Evangelium, Hinweise auf biblische Stellen oder aus gemeinsamen Grundlagentexten (z.B. einer Gemeinschaft)
- **Bild:** Das Bild regt die Vorstellungskraft an. Eine symbolische Darstellung, wie etwa die Trinitätsikone von Rublev, lädt dazu ein, sich das gemeinschaftliche Gespräch der Dreifaltigkeit vorzustellen. Die Teilnehmenden können sich vorstellen, wie Sie diesem Gespräch beiwohnen.  
Ein kurzer Film/Filmausschnitt kann u.U. hilfreich sein.
- **Darum bitten, was ich will und wünsche** (EB 48). Das setzt zwei Dinge voraus: dass wir nach etwas verlangen<sup>28</sup>... und dass wir darum bitten, es von „oben“, von Gott her zu bekommen.<sup>29</sup>
- **Punkte:**
  1. Ich lese den Text und versuche, in ihn zu durchdringen und mich von ihm prägen zu lassen.
  2. Welchen Zusammenhang entdecke ich zwischen diesem Text und meinen Erfahrungen bzw. den Erfahrungen der Gruppe?
  3. Welche inneren Bewegungen (angenehm oder unangenehm) nehme ich in mir wahr? Welche Bedürfnisse (befriedigt oder unbefriedigt) entdecke ich dahinter?
- **Gespräch mit Gott/Kolloquium:** Ich stelle mir ein Gespräch mit Gott vor. Was will er mir wohl sagen? Womit werde ich ihm wohl antworten? Bitte? Dank?...  
Gott: ...  
Ich: ...
- **Zum Abschluss:** Ich notiere mir in knappen Stichpunkten, welche Früchte dieser persönlichen Zeit ich mit der Gruppe teilen möchte.

- Alle Blätter mit Gebetsanregungen werden vor den Besinnungstagen vorbereitet und nach Bedarf während des Verlaufs prozessorientiert angepasst.
- Beispiele für solche Gebetsanregungen finden sich in Kap. V.
- Es ist möglich, das geistliche Gespräch anders zu beginnen, als mit einem Gebetsblatt, zum Beispiel mit einem Spiel (vgl. Kap. VI).

---

<sup>28</sup> Das ist der 4. Schritt der GFK. Die Bitte betrifft unsere Bedürfnisse, Wünsche und unser Verlangen (3. Schritt der GFK). Gott legt zunächst die Sehnsucht nach dem in uns, was er uns schenken möchte.

<sup>29</sup> Wir bitten um etwas, das mit unserem augenblicklichen Bedürfnis in genau diesem Moment zu tun hat, um den Geist selbst (Lk 11,9-13).

## Die Kleingruppen

### Warum Kleingruppen?

Der Sinn der Kleingruppen besteht darin, die Dynamik des Ganzen noch zu verstärken.<sup>30</sup> In einer Gruppe von fünf oder sechs kommt jede/r zu Wort. Das schafft gegenseitiges Vertrauen. Die Teilnehmenden werden nur mit den Mitgliedern ihrer jeweiligen Kleingruppe in ganz engen Austausch kommen. Man lernt sich mehr und mehr kennen und die Themen sind sehr persönlich oder werden es im Laufe der Zeit.

- Das anschließende Gespräch in der großen Gruppe dient dann zu Beginn der Besinnungstage dazu, dem Plenum mitzuteilen, was sich beim Teilen des Erlebten in der Kleingruppe ereignet hat und wie es den Mitgliedern gegangen ist. Das Plenum erfährt aber nicht den genauen Inhalt der Gespräche.
- Am Ende der Besinnungstage sind die Kleingruppen dann dazu aufgefordert, sich kurz zu überlegen, welche Früchte ihrer Gespräche sie mit dem Plenum teilen wollen.

Es empfiehlt sich Kleingruppen zu bilden, wenn die Gesamtzahl der Teilnehmenden acht oder neun Personen überschreitet.

### Zusammenstellung einer Kleingruppe:

- 4-7 Mitglieder
- Es kann für die Leitenden sinnvoll sein, die Kleingruppen vorher bereits einzuteilen. Ist das der Fall, sollte der Gruppe gesagt werden, nach welchen Kriterien die Einteilung vorgenommen wurde. Am wichtigsten ist dabei die größtmögliche **Diversität** einer Kleingruppe, eingeteilt z.B. nach
  - o Männern/ Frauen
  - o Hintergründen
  - o Sprachen
  - o Altersstufen
  - o Kultur und Mentalität
  - o Lebensständen (ledig, zölibatär lebend, verheiratet...)
  - o vorhandenen oder nicht vorhandenen religiösen Überzeugungen
- Manchmal reicht es für die Diversität aber auch, die Gruppe der Reihe nach durchzählen zu lassen (z. B. von 1-6) und dann alle die der gleichen Gruppe zuzuordnen, die die gleiche Zahl haben. Dann entscheidet der Zufall über die Einteilung.
- Jede Kleingruppe hat etwas für eine minimal gestaltete Mitte, eine Feder, eine Kerze, eine Ikone oder dergleichen.

### Die Kleinstgruppe mit 2 oder 3 Personen

Je nach Bedarf kann es im Plenum hilfreich sein, nochmals Kleingruppen von 2-3 Leuten zu bilden, die sich dann einige Minuten lang Gedanken über eine bestimmte Frage machen, die allen gestellt wird. Das ermöglicht mehr Partizipation.

---

<sup>30</sup> Manchmal werden diese Gruppen deshalb auch als Glaubensgemeinschaften bezeichnet.

## Anweisungen für das geistliche Gespräch

### Für die Gruppenmitglieder

1. Sucht eine/n **Zeitverantwortliche/n** aus eurer Gruppe aus (s. unten).
2. Seid aufmerksam beim **Zuhören**. Versucht herauszufinden, was zwischen den Zeilen steht.
3. **Nehmt alles an. Verurteilt nichts.** Jede/r ist der Experte seiner/ihrer eigenen Erfahrung.
4. Wer sprechen möchte, nimmt die **Feder** in die Hand. Wenn eine/s sie in der Hand hält, schweigen die anderen.
5. Teilt mit den anderen im Gespräch das was ihr könnt und auch **wollt**.
6. **Nicht einverstanden sein** ist auch in Ordnung. Das wird aber erst in der zweiten Runde mitgeteilt.
7. Teilt euch **kurz und klar** mit.
8. Die Kleingruppe ist kein Ort um individuelle Probleme zu lösen.
9. Vor **Momenten der Stille** muss man keine Angst haben. Sie sind gut und sollen ihren Raum haben.
10. Alles, was in der Gruppe gesagt wird, ist *Forum Internum*, d.h. es **bleibt in der Gruppe**.
11. Verwendet eher das Wort „**ich**“ als „man“.

### Für den/die Zeitverantwortliche/n

Bevor die Runde beginnt

- Erwähne die anderen daran, **wie viel Zeit** es für das Gespräch in der Kleingruppe gibt.
- Erwähne die anderen daran, dass es **zwei Runden** für den Austausch geben wird.
- Teile den anderen mit, wie **viel Zeit jede/r** in etwa für seine erste Runde hat.
- Verständige dich mit deiner Gruppe über ein **kleines Handzeichen**, das du dem/der einzelnen gibst, kurz bevor seine/ihre Zeit vorbei ist.

### Die drei Runden des Austausches

#### **Erste Runde:**

Nacheinander nimmt jede/r die Feder<sup>31</sup> und teilt mit den anderen die Frucht seines/ihrer Gebets. Die anderen hören aufmerksam zu.

**Eine kurze Zeit in Stille** In dieser Zeit stellen sich alle für sich Fragen wie: Wie fühle ich mich? Fühle ich etwas angenehmes/unangenehmes? Habe ich befriedigte/unbefriedigte Bedürfnisse? Was könnte mein Nachbar/ meine Nachbarin fühlen? Was sind ihre Bedürfnisse? Wann habe ich mich im Einklang mit den anderen gefühlt? Wann im Gegensatz zu ihnen? Gibt es Dinge, die mir für mich oder die Gruppe aufgehen? Was drängt sich mir als Konsequenz aus dem Gesagten auf?

#### **Zweite Runde:**

Wer möchte nimmt jetzt die Feder, um seine/ihre Gedanken der Zeit in Stille mit den anderen zu teilen. Es schließt sich eine spontane Diskussion zwischen allen Gruppenmitgliedern an.

#### **Dritte Runde:**

Gemeinsames Gespräch mit Gott.

---

<sup>31</sup> Ein Erbe der Gesprächskreis der indigenen Bevölkerung Nordamerikas

## Das Plenum

Im Plenum begegnen sich das Leitungsteam und diejenigen, die begleitet werden, also die ganze Gruppe der Teilnehmenden (EB1-20). Außerdem können die Plenen als eine Übung aller Beteiligten gesehen werden, in denen jede/r gibt und empfängt.

Damit das Plenum **lebendig** bleibt, muss das Leitungsteam mit Beginn der Erstellung des Gebetsblattes, folgende Fragen im Hinterkopf haben:

- Was genau erwarten wir vom Plenum? Nach welchen Grundzügen läuft es ab?
- Welche Fragen, präzise und offen zugleich, sollen/ können gestellt werden?<sup>32</sup>

### Während des Plenums:

- Alle bitten, sich in den Ausführungen **kurz zu halten** oder aber die Dauer jedes Teilabschnitts des Plenums ankündigen. Ein Redebeitrag, der dem Team der Begleiterinnen und Begleiter sehr treffend oder hilfreich erscheint, darf auch als solcher hervorgehoben und kommentiert werden.
- Darüber wachen, dass es immer von allen gegenseitig einen **Vorschuss an Respekt und Wohlwollen** gibt und den Teilnehmenden helfen, auf die **Bedürfnisse und Empfindungen** der anderen und ihrer eigenen zu achten. Die Sprache beschränkt sich auf Beobachtungen, ohne zu urteilen, Anliegen und Bitten oder Danksagungen sollen konkret formuliert werden (s. Kap. VII).

## Verschiedene Arten eines Plenums

### **Bibelteilen**

Bevor das Gebetsblatt ausgeteilt wird, teilt das Plenum ungefähr eine halbe Stunde lang einen Text aus dem Evangelium miteinander. Das fördert die gemeinsame Aneignung des Textes.

### **Bibliodrama**

Freiwillige Mitglieder aus der Gruppe setzen den biblischen Text in Szene. Vorher dürfen sie erklären, warum sie diese oder jene Rolle gewählt haben. Nach der Darstellung tauscht sich die gesamte Gruppe darüber aus, wie sie das Dargestellte gesehen und erlebt hat. Diese Methode gibt eine gute Einführung in die ignatianische Kontemplationsweise, die Figuren der biblischen Szene zu betrachten, ihren Worten zu lauschen und ihnen bei ihren Handlungen zuzusehen (EB 106-108, 121-125).

---

<sup>32</sup> Solche Fragen sind zum Beispiel: Was habe ich in der Kleingruppe bemerkt, gehört?  
Was ist das Ergebnis der zweiten Runde eurer Kleingruppe?  
Habt ihr die Gnade erhalten, um die ihr Gott gebeten habt?  
Haben euch die Leitfragen auf dem Blatt geholfen?  
Was ist euch durch diese und jene Frage aufgegangen?  
Was drängt sich euch als Konsequenz auf aus dem, was wir uns erzählen?



## **Fortführung**

Hier wird das geistliche Gespräch weiter geführt. Dieses findet ja zunächst im Gespräch des/der einzelnen mit Gott statt, dann in den Kleingruppen. Nun lädt das Team der BegleiterInnen diejenigen, die es möchten, dazu ein, davon zu berichten, was gerade geschehen ist, ohne einen vollständigen Bericht davon zu geben, was sich in der Kleingruppe abgespielt hat. Es geht nur darum zu teilen, was sie im Moment gerade berührt. Es handelt sich hier um eine Wiederholung im ignatianischen Sinne (vgl. EB 62, 64, 118). Gemeinsam vertieft, entfaltet und verkostet die Gruppe die vorrangig vorhandenen Empfindungen.

## **Berichte aus den Kleingruppen**

Jede Kleingruppe stellt im Plenum die Früchte ihres geistlichen Gesprächs vor, entsprechend dem worauf sie sich vorher geeinigt haben. Dafür kann es von Nutzen sein, die Punkte auf einem Flipchartblatt festzuhalten. Eine/r spricht im Namen seiner/ihrer Kleingruppe, anschließend können die anderen noch ergänzen oder präzisieren, was ihnen wichtig ist. Nachdem jede Gruppe etwas aus ihren Gesprächen vorgestellt hat, kann das Plenum zusammen herausfinden, welche Elemente sich aus den verschiedenen Berichten überschneiden oder was ansonsten auffällig ist.

## **Der gemeinsame Herzschlag der Gruppe**

Das Team der Begleiterinnen und Begleiter hilft der Gruppe ihre Empfindungen und Bedürfnisse (s. Kap. I) auszudrücken. Dafür dürfen alle nacheinander in ein paar Worten auf die Frage antworten: Was empfinde ich in diesem Augenblick? Der Sinn dahinter steckt darin, herauszufinden, wo die Gruppe gerade steht (s. der Kreislauf von Energie und Potenzial). Ist die Gruppe lebendig und frisch, angeregt oder müde, erschöpft, ist die Luft raus?

## **Spiel zum Warmwerden oder Durchatmen**

Das Leitungsteam kann zu Beginn der Zeit mit einem Kennenlernspiel einsteigen, um das Eis zu brechen. Auch später im Verlauf der Tage kann ein Spiel die Stimmung auflockern und es kann dadurch die Gruppendynamik und die Kommunikation erforscht werden (s. Ende dieses Kapitels und von Kap. VI).

## **Spontanes Gebet**

Die Gruppe betet gemeinsam, indem die die möchten ein Gebet formulieren oder ein Lied anstimmen. Dies entspricht in den Exerzitien dem Kolloquium (EB 54).

### Zur Vorgehensweise

- Normalerweise dauert das Plenum nie länger als **eine Stunde**. Es kann kürzer sein, wenn es sich an das Teilen in den Kleingruppen über die Erfahrungen der Gnade anschließt. Es kann aber auch viel länger dauern, wenn sich mit dem Austausch auf eine bestimmte Aktion vorbereitet wird.
- Das Leitungsteam sollte sich vorher über die Fragen verständigen, die es der Gruppe stellen möchte. So vermeidet man Missverständnisse.
- Wenn sich das Gespräch in der Gruppe vor allem zwischen zwei Mitgliedern abspielt, ist es sinnvoll, der Gruppe zu sagen: „Das Gespräch dreht sich im Moment nur um dieses oder jenes Thema. Diese und jener haben vor allem etwas dazu gesagt. Wollen wir bei diesem Thema bleiben? Möchte gerne jemand anderes noch etwas dazu sagen? Oder wollen wir zu einem anderen Thema wechseln?“
- Wenn sich die Aussagen der einzelnen im Kreis drehen, die Gruppe fragen: „Möchte vielleicht jemand noch eine andere womöglich widersprechende Sichtweise einbringen?“
- Wenn die Redebeiträge zu weitschweifig werden oder am Thema vorbeigehen, nochmal an die Ausgangsfrage erinnern oder diese noch präzisieren.
- Evtl. die zum Sprechen und Teilen ihrer Gedanken einladen, die noch nichts gesagt haben.
- Auf das achten, was sich in der Gruppe abspielt. Nicht nur den Worten zuhören, sondern auch auf den Ton achten, auf die Haltungen, die dahinter stehen, die Mimik und Gestik der einzelnen, die Nebengeräusche...
- Ggf. Herzschlag der Gruppe fühlen (s.o.)
- Das Plenum für einzelne Fragen und Betrachtungen ggf. in kleine Gruppen von 2-3 Leuten einteilen.
- Es ist auch möglich, sich mal anders auszudrücken, als immer nur im Gespräch; durch eine Zeichnung oder ein Bild, eine Geste, ein Symbol...
- Wenn niemand mehr dem/der anderen zuhört oder die Grundstimmung der Gruppe aggressiv wird, zur Feder greifen, einen Moment der Stille einhalten oder eine Pause machen (während dieser kann sich das Leitungsteam kurz abstimmen).

## **Gottesdienstliche Feiern**

Was hat das Feiern mit dem Geistlichen Gespräch zu tun? Ganz einfach: Das Feiern ist für das Plenum das, was die dritte Runde in den Kleingruppen bedeutet; man richtet sich gemeinsam an Gott.

### **Eucharistie**

Meistens sind Tage der Besinnung von Eucharistiefeiern begleitet. Dies dient auch einer Regelmäßigkeit der Tage. Die Feier soll nicht einfach nur aus Gewohnheit stattfinden. Im Gegenteil: Die gemeinsame Feier stellt den lebendigen Bezug her zwischen dem gemeinsam Erlebten und der gemeinsamen Beziehung zu Gott. Sie ist sozusagen der Beweis des Sinnes der dahinter steht. Das Leitungsteam sollte sich deshalb vorher einige Fragen stellen:

- Was feiern wir eigentlich? Wie kann jede/r einzelne wirklich teilnehmen an dieser Feier?
- Wird es eine Predigt geben oder ein gemeinsames Bibelteilen? Offene Fürbitten? Eine zeichenhafte Geste? Welches Hochgebet? Kommunion in beiderlei Gestalten?
- Welche Lieder? Wer stimmt sie an? Wer macht Musik? Welche Liederbücher?
- Wo findet die Feier statt, warum? In der Kapelle? Dort, wo das Plenum stattfindet? Draußen?
- Wer leitet die Feier?
- Wer kümmert sich um Brot und Wein und dergleichen?
- 

Manchmal ist es angebracht, die Art der Gottesdienste zu variieren. Eine einfache Messe am Morgen, eine aufwändigere gegen Mittag oder abends. Eine einfache Messe jeden Tag, eine aufwändigere Messe am Anfang und am Ende der Tage etc.

### **Versöhnungsfeier**

Die Versöhnungsfeier ist ein **Schlüsselmoment** der Besinnungstage. Die Jünger erleben den Moment der Versöhnung alle **gemeinsam**. Sie empfangen den Hauch Jesu, den Heiligen Geist, der sie wieder lebendig macht, durch den sie neu geboren werden. (Joh 20,20)

Es geht hier nicht in erster Linie um den persönlichen Empfang des Sakraments der Versöhnung. Dies kann der Gruppe jedoch während oder außerhalb der Versöhnungsfeier angeboten werden.

Gewöhnlich kann eine Versöhnungsfeier erst ab dem dritten Tag der Besinnungstagen stattfinden. Die Zeit der Besinnung „braucht ihre Zeit“ zum wirken (s. S. 39).

Das Team denkt sich in kreativer Weise einen bedeutungsvollen Inhalt/Ablauf solch einer Feier aus, der bezeichnend und verständlich für alle ist. Teil dessen kann zum Beispiel ein **Symbol** sein, dass sich die Teilnehmenden ausdenken und mitbringen zur Feier zum Ausdruck ihrer Bereitschaft und ihrer Sehnsucht nach Versöhnung und Umkehr.

## **Schritte zum Warmwerden und in Gang kommen, Spiele**

Manchmal ist es leichter, das Geistliche Gespräch durch ein Spiel einzuleiten, als durch ein Gebetsblatt.

- Für den Anfang: Wenn sich die Teilnehmenden noch nicht kennen, ist eine Art Kennenlernspiel hilfreich: Alle bekommen ein Blatt Papier und einen Stift und unterteilen das Blatt in sechs Parzellen. In das erste Kästchen schreiben sie dann „wie ich während dieser Tage genannt werden möchte“, in die zweite „meine Lieblings-Bibelfigur“, in die dritte „Ich mag...“, in die vierte „Ich mag nicht...“, in die fünfte „Ich komme aus...“ und in die sechste „Ich gehe nach...“. Wenn alle die Zettel ausgefüllt haben, gehen immer zwei zusammen und tauschen sich fünf Minuten lang darüber aus. Nach fünf Minuten deutet ein Zeichen einen Partner-Wechsel an. Das ganze wiederholt sich noch zwei bis drei Mal. Dank dieser Methode lässt sich die Zeit ausnutzen, in der manche schon angereist sind, andere aber noch nicht. Nach dem Austausch können die Zettel aufgehängt werden. So können alle davon Notiz nehmen und haben so einen gemeinsamen Ausgangspunkt, von dem aus es leichter ist, in geistliche Themen einzusteigen.
- Schon im Einladungsflyer können die Teilnehmenden dazu aufgefordert werden, ein Symbol von zu Hause mitzubringen, mit dem sie sich gerne vorstellen möchten, welches ausdrückt, wo in ihrem Leben sie gerade stehen oder was sie von den kommenden Tagen erwarten.
- Handelt es sich um eine Gruppe, in der alle miteinander bekannt sind, können zum Einstieg alle ein Bild malen, das ihren Eindruck darüber beschreibt, wo sich die gesamte Gruppe gerade befindet. Nacheinander stellen alle ihr Bild vor. Dann kommen alle Bilder in die Mitte des Gesprächskreises. So steuert jede/r etwas zur Gestaltung der Gruppe bei.
- Zu Beginn eines Tages laufen alle in Stille durch den Saal. In einem nächsten Schritt dürfen sie sich in die Augen sehen. In einem nächsten begrüßen etc.
- Eine/r aus der Gruppe, der/die sich dazu in der Lage sieht, kann eine kleine Körperübung anleiten, Qi Gong, Gymnastik, Tanzschritte (mit oder ohne Musik), etc.
- weitere Spielideen auf den Seiten 51-53.
- Eine Aktivität ist umso sachdienlicher, wenn sie anschließend reflektiert oder in der Methode der Unterscheidung der Geister betrachtet wird: Wie hat sich das Erlebnis angefühlt, gab es Bedürfnisse, die dabei befriedigt oder nicht befriedigt wurden, soll es so etwas öfter geben?

### III. Die Unterscheidung der Geister bezogen auf eine Aktion der ganzen Gruppe

#### Die Zeitleiste

Biblischer Impuls:

*Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. (Lk 24, 13-15)*

Die Zeitleiste kann dabei helfen, Vergangenes zu betrachten und daraus Schlüsse für die Zukunft zu ziehen. Sie dient der Gruppe dazu,

- die Anwesenheit des Heiligen Geistes sichtbar zu machen und mit ihm seinen Ruf oder Auftrag für die Gruppe.
- Gelegenheit zu geben, Gott für das zu loben, was sich an Gutem ereignet hat, ihn um Vergebung zu bitten für das was nicht in Ordnung war und auch um die Gnade, es in Zukunft besser machen zu können.
- neue Mitglieder in die Gruppe einzuführen.

Auf einem großen Streifen Papier wird an der Wand ein Zeitstrahl aufgemalt, auf dem sich Daten befinden.

1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015	

Ein erstes Gebetsblatt wird ausgeteilt. Es trägt den Titel „**Entscheidende Ereignisse unserer Gruppe**“.<sup>33</sup> Mit diesem Blatt geht jede/r in eine Zeit des stillen Gebets. Wenn es danach passt, kann auch noch zu den Kleingruppen übergegangen werden.

Im Plenum bekommen danach alle drei Post-Its, zum Beispiel in Gelb, und einen Filzstift. Es ist nun die Aufgabe der Gruppe, entscheidende Momente herauszuarbeiten. Jede/r schreibt auf ein Post-It je ein Ereignis, das ihm/ihr entscheidend für die Gruppe erscheint. Es wird daran erinnert, dass es in diesem Schritt nur um Stichworte ohne Interpretation geht. Sind die Momente aufgeschrieben, darf jede/r seine/ihre eigenen an der Zeitleiste anbringen. Er/sie liest es laut vor und kommentiert es kurz. Es schließt sich ein Geistliches Gespräch über das Gesagte zwischen allen an. Dabei kommt es nicht so sehr auf das an, was gesagt wird, sondern vielmehr auf das, **was sich zwischen den Teilnehmenden abspielt**.

Dann wird das zweite Gebetsblatt ausgeteilt. Auf ihm steht als Überschrift „**Meine Regungen in Bezug auf die Ereignisse**“<sup>34</sup>. Es folgt wieder eine Zeit des stillen persönlichen Gebets und wenn gewünscht anschließend das Gespräch in Kleingruppen. Im Plenum bekommt danach jede/r zwei Post-Its einer Farbe (eine andere als beim ersten Mal) und drei Post-Its einer abermals verschiedenen Farbe. Auf die Post-Its der einen Farbe dürfen nun alle angenehme Empfindungen aufgeschrieben werden, auf die der anderen Farbe unangenehme. Dann werden die Post-Its in Stille zu den einzelnen Ereignissen an die Wand geklebt, die die Teilnehmenden mit den jeweiligen Ereignissen verbinden. Jede/r einzelne kann so in Ruhe wahrnehmen und verkosten, wie sich die Zeitleiste entwickelt. Im Folgenden gibt es wieder eine Gesprächsrunde im Plenum, die von der Art her der *zweiten Runde* in den Kleingruppen ähnelt. Wer etwas zu dem entstandenen Bild sagen möchte, kann es jetzt tun.

Es kann sinnvoll sein, diese Übung im Plenum **ein- oder zweimal zu wiederholen** (ES 62). Man betrachtet dann vor allem die Ereignisse der Vergangenheit, die besonders viele angenehme und unangenehme Emotionen ausgelöst haben, aber vornehmlich die aktuellen Emotionen, die im Plenum wahrgenommen werden.

Danach folgt erneut eine Zeit des Gebets und des Nachdenkens über die **befriedigten und unbefriedigten Bedürfnisse**<sup>35</sup> und über die **Schatten- und Lichtmomente der gemeinsamen Vergangenheit**<sup>36</sup>. Manchmal sind dazu Gebetsblätter nützlich, manchmal auch nicht. Das kann das Team der Begleiterinnen und Begleiter mit Blick auf die aktuelle Situation der Gruppe entscheiden.

Auf einem Flipchart werden die Schatten-, auf einem anderen die Lichtmomente gesammelt. Die Gruppe wählt dann gemeinsam die drei wesentlichen Ereignisse der beiden Listen aus. Das ist eine Vorbereitung auf die spätere Übung „**Meine eigene Mitschuld am Bösen**“ (s. Kap. V).

Die beschriebenen Übungen können zwei bis drei Tage in Anspruch nehmen und in eine **gemeinschaftliche Versöhnungsfeier** münden (s. Kap II).

---

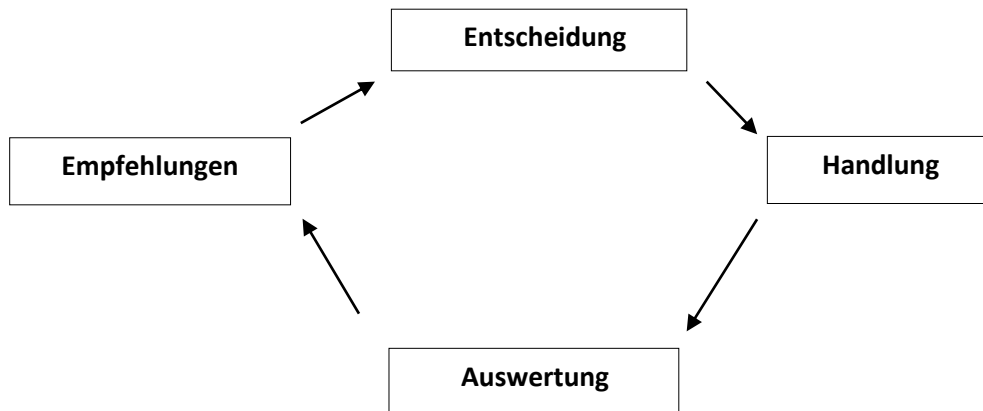
<sup>33</sup> Hier ist die Frage nach reinen Fakten ohne jegliche Bewertung. In der GFK ist dies der erste von vier Schritten. Die darauffolgenden sind Gefühl, Bedürfnis, Bitte. S. Kap. I.

<sup>34</sup> Zweiter Schritt der GFK.

<sup>35</sup> Dritter Schritt der GFK.

<sup>36</sup> Auf diese Weise können die gnadenreichen Momente beim Namen genannt werden, als auch die Schuld, die sie belastet.

## Der Kreislauf von Energie und Macht



**Energie und Macht** stehen hier für: Kraft, Elan, Schwung, Macht, Dynamik, Vitalität, Rührigkeit, Fähigkeit einer Gruppe.

**Kreislauf von Energie und Macht:** Energie und Potenzial der Gruppe erschöpfen sich und laden sich von neuem auf ganz wie Batterien

**Handlung:** Aktivität, Handlungsakt, handeln, machen, tun, Handlung, die der Entscheidung folgt

**Auswertung:** Evaluation, Überprüfung, Nachbetrachtung, Auswertung, Examen, Bewusstwerden, Reflexion. Innehalten, um die stattgefundene Handlung zu überprüfen.<sup>37</sup>

**Empfehlungen:** Vorschläge, Anregungen, Ideen für eine zukünftige Aktion nach einem Brainstorming.

**Entscheidung:** Welche Empfehlungen werden wir als erstes in die Tat umsetzen?<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Es kann sich hierbei um eine Handlung drehen, die ein paar Minuten gedauert hat oder eine Stunde, einen Tag, ein Jahr oder die ganze Geschichte der Gruppe seit ihrer Gründung.

<sup>38</sup> Wenn diese Auswahl im Sinne des Heiligen Geistes geschieht, dann handelt es sich um eine Erwählung, in dem Sinn, dass Gott selbst es eigentlich auserkoren hat.

## **Gedanken zum Kreislauf von Energie und Macht**

Jeder Mensch wird von einer **Energie** angetrieben, die ihn/sie dazu veranlasst etwas zum Leben beizusteuern, das Leben wertzuschätzen, es schöner zu machen; das Leben der anderen und das eigene. Hier kommen die göttliche Energie und das göttliche Potenzial in uns am deutlichsten zum Tragen.

**Energie und Macht** lassen sich ins Englische beide mit dem Wort *power* übersetzen. Dieses findet sich auf allen möglichen elektrischen Apparaten mit dem Vermerk *on* und *off*. Es gibt Momente im Leben der Gruppe, in denen es scheint, als fließe kein Strom mehr durch sie hindurch. In anderen Momenten steht die Gruppe unter großer Spannung. In wieder anderen Momenten kann die Gruppe Energie und Macht völlig ruhig und gelassen nutzen.

Der Heilige Geist ist die „göttliche Energie der Liebe“, die in der Gruppe vorhanden ist, wenn letztere an das „göttliche Stromnetz“ angeschlossen ist oder sich wieder damit verbindet. Dann herrscht in der Gruppe ein Schwung, eine Vitalität, eine „gute Puste“ und auch die Gruppenmitglieder sind untereinander verbunden, sind einander gegenwärtig, ziehen sich gegenseitig, geben ihr Bestes für die anderen.

Das **Potenzial** versteht sich hier als die „Fähigkeit zu handeln, auszuwerten, Empfehlungen auszusprechen, zu entscheiden, zu beeinflussen“.

Als von Gott gegebene Fähigkeit ist das Potenzial **etwas Gutes**. Es ist dann sogar etwas, um das wir Gott bitten sollen: Es schenkt **Leben**.

**Macht besitzt die gesamte Gruppe!** Selbst in einer Gruppe mit einem/r Verantwortlichen und selbst, wenn diese/r Verantwortliche von einer rechtmäßigen (selbst religiösen) Autorität beauftragt wurde: Die Macht besitzt die gesamte Gruppe.

Aber was bedeutet das? Wer genau hat dann eigentlich Macht? **Jedes einzelne Gruppenmitglied hat Macht**, nämlich die Macht sich zu entscheiden, zu handeln, zu beurteilen und Empfehlungen auszusprechen. Jede/r einzelne hat die Möglichkeit, die anderen zu beeinflussen und sich von den anderen beeinflussen zu lassen. Selbst ein Säugling übt Macht auf seine Eltern aus! **Macht beschränkt sich nicht nur auf die Fähigkeit, sich entscheiden zu können.**

**Jede/r einzelne hat die Macht, mehr er/sie selbst zu werden, authentischer, wahrhaftiger; die Macht mehr Mensch zu werden.** Er/sie hat die Macht sich bewusst für etwas zu entscheiden und sich dabei der Hilfe seiner/ihrer Vernunft, der Ethik oder des Heiligen Geistes zu bedienen. Er/sie hat ebenfalls die Macht sich bewusst gegen etwas zu stellen, gegen Entscheidungen, die der Vernunft widersprechen, der Ethik oder der Neigung des Heiligen Geistes.

**Weiter hat jede/r die Macht, den bösen Geist zu spielen** und sich von etwas verführen zu lassen, das nur in der Entmenschlichung enden kann. Es steht dem Menschen frei, seine Macht zu missbrauchen. Deshalb bedarf es einiger **Wachsamkeit und Überprüfung** der Art wie wir unsere Macht gebrauchen.

Eine Gruppe, die ihre Aktionen nicht immer wieder überprüft wird letztendlich eingehen.

Eine Gruppe hat Macht über ihre **Umwelt**.



In Bezug auf Dinge wie Ideen, Erfahrung, Kapazität und **Ressourcen hat eine Gruppe eine weitaus größere Macht als ein einzelnes Individuum**, im guten Sinne wie im schlechten.

Es gibt zwei einander entgegengesetzte **Versuchungen**, die jedem Gruppenmitglied auflauern: Machtmissbrauch und Resignation. **Machtmissbrauch** besteht darin, sich einer Macht zu bedienen, die eigentlich einem/r anderen gehört (der Leitung, meinem/r Nächsten, Gott). Die **Resignation** beraubt uns der Macht, die uns eigen ist oder die wir von unseren Nächsten, einer Leitungsebene oder Gott erhalten.

Wenn ein Kind einem Machtmissbrauch ausgesetzt ist, bleibt ihm einzig die Resignation um sein Überleben zu sichern. Als Erwachsene ist unser Ziel nicht das Überleben, sondern ein Leben in Fülle: Wir müssen **der Versuchung des Machtmissbrauchs widerstehen** und es mutig wagen, unsere eigene Macht einzusetzen.

Durch die Übung mit der Zeitleiste und der Betrachtung **des Vergangenen** reflektieren wir bereits ausgeführte Handlungen. Mit den *Empfehlungen* wenden wir uns **der Zukunft** zu und bereiten uns auf die anstehenden Entscheidungen vor, indem wir uns gegenseitig unsere Erwartungen, Träume und Sehnsüchte mitteilen.

In unseren persönlichen Träumen, in unseren tiefsten und reinsten Sehnsüchten für die Gruppe ist **Gottes Sehnsucht am Werk** durch seine göttliche Kraft der Liebe. Das ist der Fall, selbst wenn sich in unseren Träumen auch hin und wieder Illusionen und Spinnereien einschleichen...

Der Kreislauf von Energie und Macht soll uns das **bewusst machen**, was uns bisher nicht oder nicht genügend bewusst war.

Das Potenzial entsteht durch das **freie Engagement** der Individuen für die Ziele und Vorgaben, die sie sich selbst in Freiheit gesetzt haben.

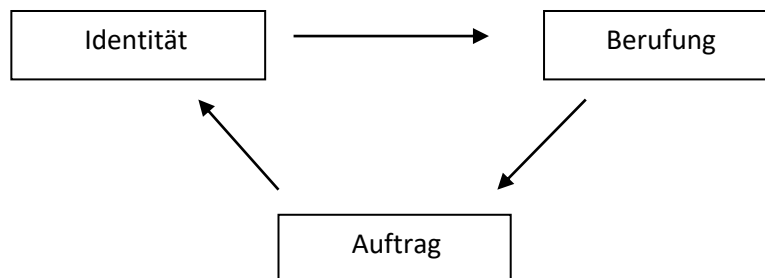
Wenn wir uns die Freiheit nehmen, einer Autorität gegenüber Empfehlungen auszusprechen, sollten wir deshalb auch signalisieren, inwieweit **wir selbst bereit sind, uns für die erforderliche Sache einzusetzen**, damit unsere Anregungen in die Tat umgesetzt werden können.

## Charisma, Gnadename und „Identität – Berufung – Auftrag“

Der heilige Franz von Assisi trug den Beinamen „il poverello“, d.h. der kleine Arme. Diese Bezeichnung war Franziskus' Gnadename, sein Charisma.

Der Name drückt seine Identität aus, seine Berufung, seinen Auftrag. Zeuge und Zeichen der Armut zu sein, ist seine Aufgabe, seine Mission in der Welt. Seine Berufung erhielt er, als er einem Aussätzigen einen Kuss schenkte; als er seine vornehmen Kleider gegen das Gewand eines Bettlers tauschte. Da erfuhr er die Gnade der Bekehrung.

Bei der Dynamik von „Identität-Berufung-Auftrag“ handelt es sich um eine **interaktive Bewegung**<sup>39</sup>.



Es ist sehr wichtig, den eigenen Gnadennamen zu kennen.

Wenn ich eine Entscheidung treffen muss, frage ich mich: „Was geht im Einklang mit meinem Gnadennamen, mit meinem Charisma, mit dem, wofür ich auf der Welt bin?“

Welches ist der Gnadename von Therese von Lisieux?<sup>40</sup>

Welchen Gnadennamen trug Charles de Foucault?<sup>41</sup>

Wie lautet der Gnadename von Papst Franziskus?<sup>42</sup>

Der Gnadename des Heiligen Ignatius? Vielleicht „Ad maiorem Dei gloriam – Zur größeren Ehre Gottes“. Der Gnadename hängt zusammen mit der eigenen Bekehrung<sup>43</sup>, eine Gnade, die ein Mensch erhält um mehr er/sie selbst zu werden. Ignatius erfuhr die Gnade, sein ganzes Leben gegen die Eitelkeit zu kämpfen, die ihn daran hinderte wirklich und tiefgehend frei zu sein.

Welches ist der Gnadename von Jesus Christus?

Wahrscheinlich: „Sohn“.

Dieser Name hängt auch mit einer Bekehrung zusammen: mit der unseren.

---

<sup>39</sup> Das Charisma oder den Gnadennamen erhält man durch Erfahrungen, eine Geschichte, durch „trial and error“, durch eine Rekapitulation des Erlebten verbunden mit dem Gebet, eine geistliche Bekehrung, durch das eigene Verlangen, durch die Unterscheidung der Geister oder verschiedene Handlungen.

<sup>40</sup> Kind...Liebe...

<sup>41</sup> Nazareth... Im Herzen der Menschenmassen...

<sup>42</sup> Erbarmen... Eligendo et miserando...

<sup>43</sup> Gnadename und Charisma sind der tiefere Sinn unseres Lebens, die Bedeutung unserer Existenz, in dem, was sie einzigartig macht. Es ist unser Kampf, um vom Tod zum Leben zu gelangen.

Bei der Taufe durch Johannes empfing Jesus die Gabe des Geistes für uns, für unsere Umkehr, damit wir verwandelt werden in geliebte Kinder Gottes.<sup>44</sup>

Gruppierungen und Gemeinschaften haben auch einen Gnadennamen. Für die Arche von Jean Vanier ist er „Beziehungen – Verwandlung – Zeichen“, d.h. wechselseitige Beziehungen<sup>45</sup>, die uns verwandeln und zu Zeichen werden für andere.

Der Gadenname der Trappisten von Tibhirine war „Betende unter Betenden“<sup>46</sup>.

Es hat eine grundsätzliche Bedeutung, den gemeinsamen Gnadennamen zu kennen, um für eine gemeinsame Handlung die Geister zu unterscheiden, um gemeinsam zu „erspüren“, um einen Konsens entstehen zu lassen.

Ein Gruppe ist umso lebendiger, je mehr jedes einzelne Mitglied versucht, im Einklang mit dem eigenen Gnadennamen *und* im Einklang mit dem Gnadennamen der ganzen Gruppe zu leben. Es ist der Geist, der beide miteinander in Einklang bringt.

Siehe in Kap. V die Übungen „Meine Orte der Freiheit und der Unfreiheit“ und „Mein Gottesbild“.

---

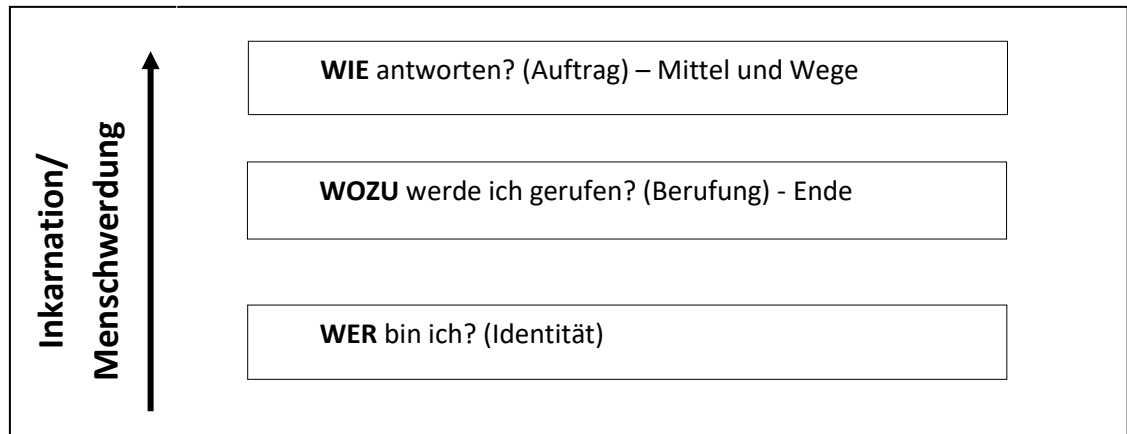
<sup>44</sup> Die Anregung zu diesem Kapitel verdankt sich Herbert Alphonso.

<sup>45</sup> zwischen zerbrechlichen Menschen und anderen

<sup>46</sup> Nämlich Betende Christen unter betenden Muslimen.

## WER, WOZU und WIE erhellen „Identität – Berufung - Aufgabe“

### Die drei Ebenen des geistlichen Gesprächs



„Identität-Berufung-Auftrag“ entsprechen drei verschiedenen Ebenen einer Fragestellung, angefangen beim Wesentlichen hin zum Konkreten. Die drei Ebenen sind untereinander verflochten: Man begreift wer man ist (Ebene 1), indem man bestimmte Mittel und Wege nutzt (Ebene 3), um auf einen Ruf zu antworten, dessen man gewahr geworden ist (Ebene 2).

#### 1. Identität: Wer bin ich?

Dies ist die grundsätzliche Ebene, die tiefste, die allgemeinste, umfassendste. Als Mensch bin ich ein **Wesen, welches danach strebt, etwas zum Leben beizutragen, zu meinem eigenen und dem der anderen, dem aller Menschen, besonders dem der Schwächsten**. So lässt es sich ganz grundsätzlich formulieren. Es setzt ein Zusammenleben voraus, in dem ich mich um den/die andere/n kümmere und der/die andere um mich. So steht es auch im Evangelium, „*den anderen das tun, was ich mir selbst von ihnen wünsche*“. Die ChristInnen – daran sind sie zu erkennen – sehen darin eine Spur der Trinität. Sie erachten sich selbst als Abbilder Gottes und als sein Abbild handeln sie auch, wie die Dreifaltigkeit es tut: Jede der drei Personen sorgt sich um die andere und kümmert sich um sie. Darin besteht die Liebe. Gott ist die Liebe.

#### 2. Berufung: Wozu werde ich gerufen/bin ich berufen?

Welches sind meine **tiefste Sehnsucht**, mein größtes Verlangen, meine verrücktesten Träume? Was würde ich heute gerne aus meinem Leben machen, was will ich getan haben, wenn mein Leben eines Tages endet? Ein Mensch hat einmal gesagt: „Du kannst keine Träume verwirklichen, die du dir nicht eingestehst.“ Es gibt die verschiedensten Berufungen, zum Lehrer und Erzieher, zur Krankenschwester, zum Erfinder, zur Wissenschaftlerin. Es handelt sich um etwas, das man in sich drin spürt: ein Reiz, der Wunsch, etwas ganz bestimmtes zum Leben beisteuern zu wollen. Der/die Gläubige sieht in dieser Neigung Gott, der den Menschen ruft, der das Verlangen in unser Herz legt. Um uns etwas schenken zu können, lässt Gott zunächst den Wunsch danach in uns entstehen.

#### 3. Auftrag: Wie kann ich dem Ruf antworten?

Durch welche **konkreten Mittel und Wege** kann ich dem Ruf Gottes antworten? Wie kann ich meine verrücktesten Ideen wahr werden lassen? Im Lauf der Jahre können die Mittel sich verändern, entwickeln, auch wenn es derselbe Traum bleibt, den man träumt. Wenn es zum Beispiel mein Traum ist, junge Menschen zu unterrichten, gibt es vielerlei

Wege, dies umzusetzen. Ich kann Lehrerin werden oder Erzieher, ich kann Lehrpersonal ausbilden oder Lern-Videos ins Internet stellen...

Wenn es auf der dritten Ebene schwer fällt, einen klaren Weg zu finden, ist es wichtig, die Ebene 2 noch einmal zu hinterfragen. Wenn ich mich partout nicht entscheiden kann zwischen einem eigenen Youtube-Kanal oder einer Ausbildung zum Berufsschullehrer (mal ganz platt formuliert) muss ich mir die Frage stellen, ob ich überhaupt noch Heranwachsende unterrichten will.

Wenn ich auch zur zweiten Ebene keine Antworten mehr weiß, kehre ich zur ersten Ebene zurück. Achte ich genug auf mein eigenes Leben, während ich zu einem besseren Leben für andere beitrage? Oder andersherum: Während ich mich um mein eigenes Leben Sorge, meine eigene Freude, mein eigenes Glück, Wohlbefinden, habe ich dabei ausreichend das Leben der anderen im Blick?

### Überlegungen zu WER-WOZU-WIE und Identität-Berufung-Aufgabe

*Auf einer Baustelle im Mittelalter fragte einmal ein Mann einen Arbeiter: „Was tut Ihr da?“ Der Arbeiter antwortete: „Ich ziehe einen Karren.“ Er fragte einen zweiten. Der sagte: Ich verdiene mir meinen Lebensunterhalt.“ Der Mann fragte einen weiteren Arbeiter und der gab zur Auskunft: „Wir bauen eine Kathedrale.“*

Es ist sehr wichtig, **offensichtliche Tatsachen von dem zu unterscheiden, was sich unter der Oberfläche abspielt**. Eine oberflächliche Wahrheit kann sein, dass die Nationen sich gegenseitig bekriegen oder im Frieden leben. Die einzelnen Menschen jedoch werden geboren und sterben, vermählen sich oder verheiraten einander, kaufen und verkaufen, lachen und weinen. Was sich tief unter der Oberfläche abspielt, ist nicht konkret sichtbar: Der Vater formt den Körper seines Sohnes (EB 106).

Das Leben ist die Inkarnation der ewigen göttlichen Absicht in einer winzigen endlichen Verwirklichung.

- Die Ebene des „**Wer bin ich?**“ ist die tiefste. Es ist die Ebene unserer **Urerfahrung**, unseres Geschaffenseins, unserer Begabungen und Talente. Wir sind Kinder Gottes.
- Die zweite Ebene des „**Wozu sind wir berufen?**“ ist die der **Träume und Sehnsüchte, der Ziele, der Visionen und der messbaren Vorgaben**.
- Die Ebene des „**Wie dem Ruf antworten?**“ betrifft unsere Pläne, wie wir unsere **Ideen in die Tat umsetzen** wollen, die persönlichen **Mittel, Geld, Zeit, Orte** etc.

Wenn sich ein Paar oder eine Gruppe zusammenfindet als Antwort auf einen Ruf Gottes, vielleicht ohne, dass sie sich dessen jemals richtig bewusst waren, gilt es, sich des gemeinsamen Konsenses, der gemeinsamen Ziele zu erinnern, über denen die Gemeinschaft entstanden ist. **Dieser Konsens ist bereits in der Gruppe vorhanden**. Man muss ihn sich nicht erst aus den Fingern saugen. Er muss nur entdeckt werden wie ein Schatz, der versteckt ist. Es ist die Aufgabe des Teams der Begleiterinnen und Begleiter, dem Paar oder der Gruppe dabei zu helfen bis zum vergrabenen Konsens vorzustoßen.

Meistens tauchen die **Probleme einer Gemeinschaft, eines Paares oder dergleichen bei der Frage nach dem WIE** auf. Das liegt daran, dass zu wenig Zeit im geistlichen Gespräch auf das WER und das WOZU verwendet wurden.

Eins der Hauptbedürfnisse und Herausforderungen ist es, **in die Tiefe zu gehen**, die Oberfläche zu verlassen.

**Wenn es auf einer Ebene keinen Konsens gibt, ist es Zeit, auf eine tiefere Ebene zu gehen.** Wenn es auf der Ebene des WIE kein Einverständnis gibt, muss man es auf der Ebene des WOZU suchen. Wenn man es dort nicht findet, steigt man auf die Ebene des WER hinab.

Das letztendliche Ziel einer christlichen Gruppe kann es niemals sein, eine Schule zu unterhalten oder ein Krankenhaus, ein Sozialzentrum oder ein Exerzitienhaus. **Das Endziel ist es, Gott und den Menschen zu dienen** und Jesus Christus in dem geringsten meiner Schwestern und Brüder.

Die Berufung offenbart die **Bedürfnisse** der Welt, der Umwelt. Gott sehnt sich danach, auf diese Bedürfnisse zu antworten. Dieses gleiche Sehnen wohnt auch in unserem Herz. Hier überschneiden sich Berufung, Sehnsucht und Bedürfnis.

Die **Angaben über Identität** („ich bin“), **Berufung** („berufen zu“) und **Auftrag** („mein Auftrag ist es, ...“) sind sehr kurze Sätze, die man leicht im Gedächtnis behalten kann und die mitunter immer wieder modifiziert werden. Ihre Bündigkeit strahlen Stärke, Licht und Einheit aus.

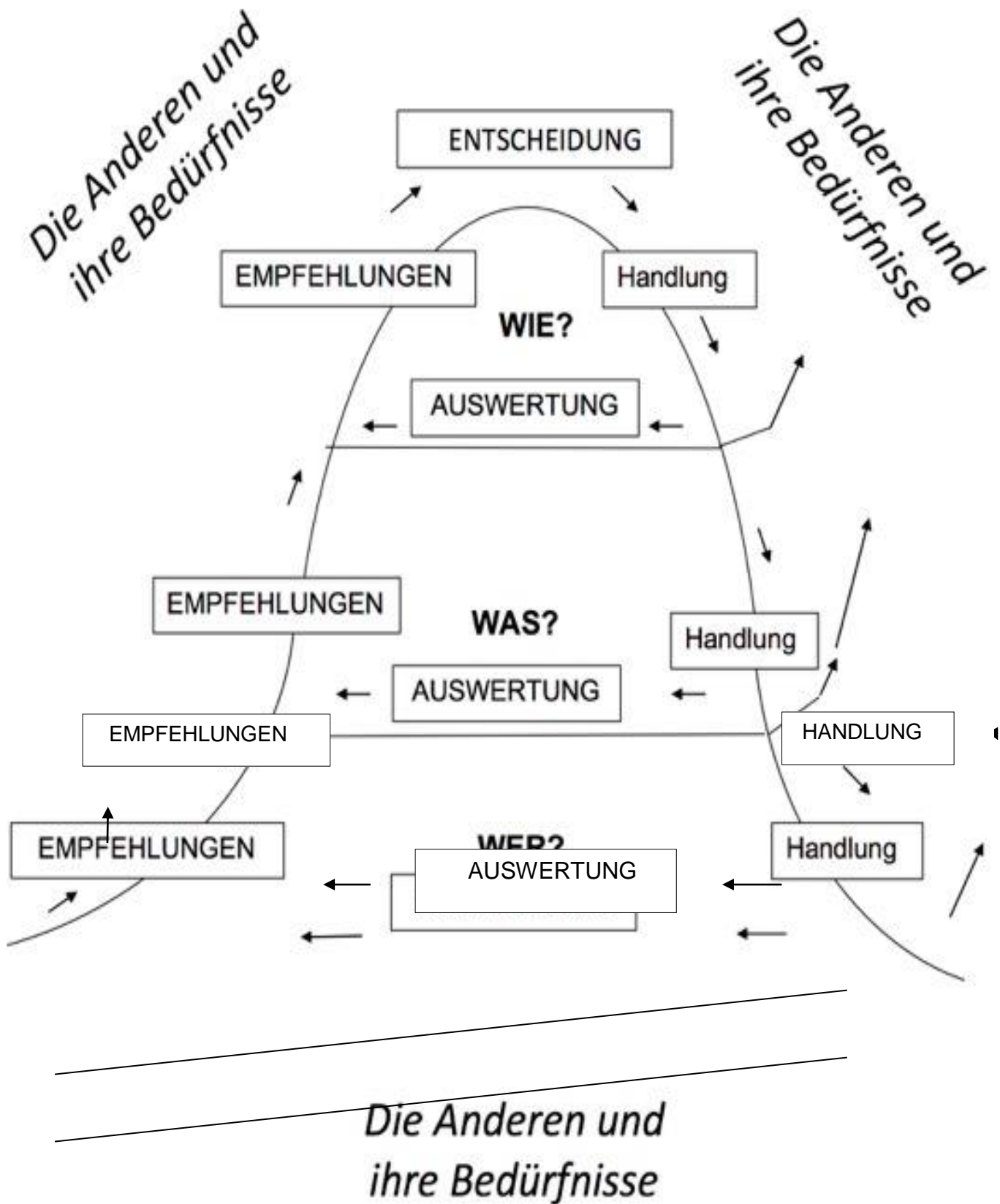
Die **Unterscheidung der Geister** macht es uns möglich zu untersuchen, ob unsere konkreten Entscheidungen mit unseren Angaben über Identität, Berufung und Auftrag, wie wir sie aktuell formulieren würden, übereinstimmen.

Die **Gnade**, die Kraft des Heiligen Geistes erhalten wir, um *unseren* Auftrag erfüllen zu können, nicht den einer anderen Gruppe!

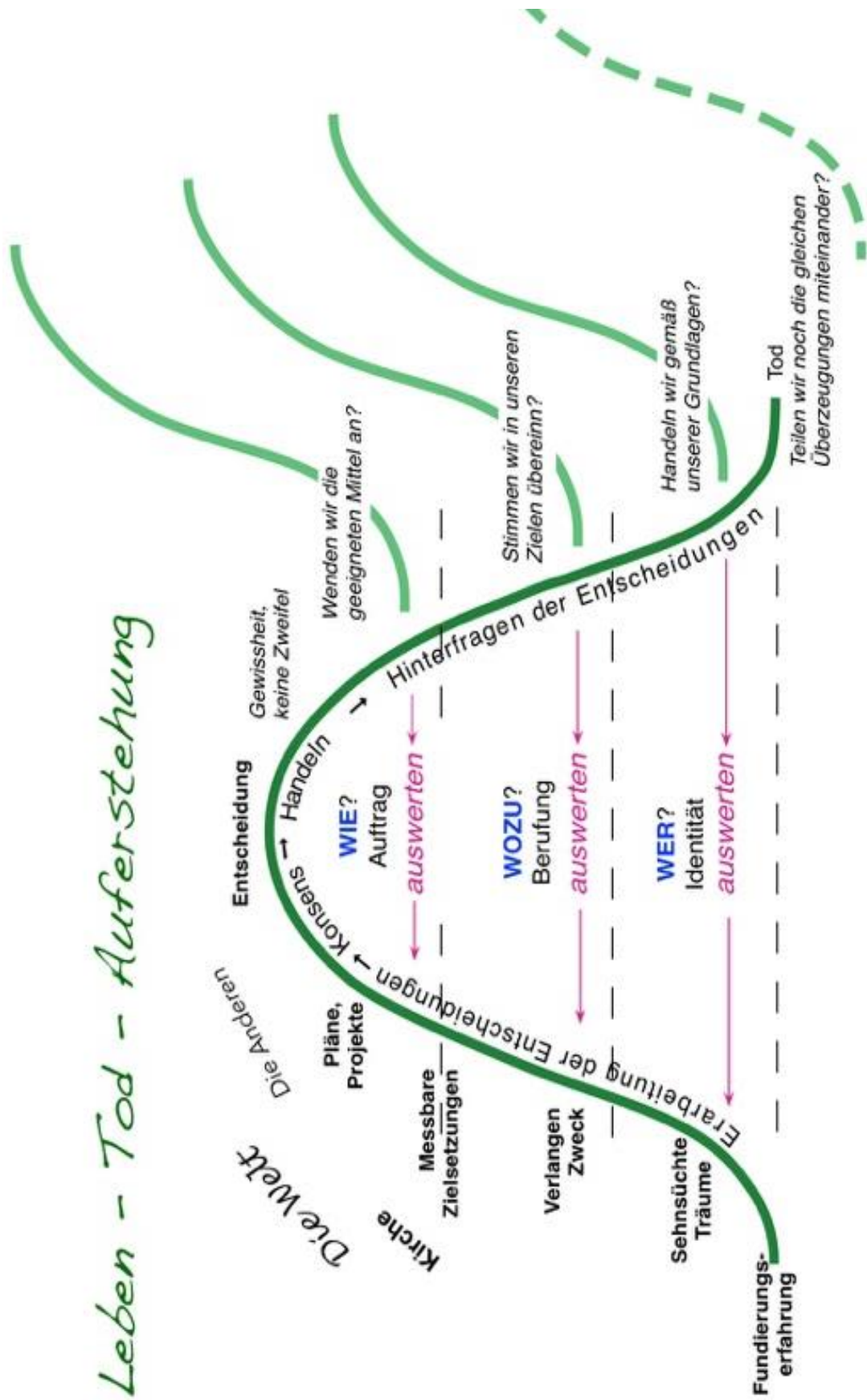
Es wird uns **umso mehr dem Wehen des Heiligen Geistes öffnen**, je mehr Sorgfalt wir in unsere Unterscheidung legen, welches heute unser Ruf ist und der Beistand des Geistes wird umso größer sein, je großzügiger wir auf den Ruf antworten.

Unsere Identität steckt nicht in geschriebenen Dokumenten wie der Bibel, irgendwelchen Konstitutionen, Festschreibungen oder Lebensregeln. Sie besteht vielmehr in unserer **konkreten Erfahrung** in Bezug auf diese Urkunden. Das Geistliche Gespräch über solche Erfahrungen lässt zwischen uns eine gemeinsame Ausdrucksweise entstehen, eine gemeinsame Kultur, oft sogar eine gemeinsame Sprache mit einem ihr eigenen Verständnis und dem Gebrauch spezieller Worte.

## Der Kreislauf von „Leben – Tod - Auferstehung“



# Leben - Tod - Auferstehung





## Reflexionen über den Kreislauf „Leben – Tod – Auferstehung“

*„Auch füllt man nicht neuen Wein in alte Schläuche. Sonst reißen die Schläuche, der Wein läuft aus, und die Schläuche sind unbrauchbar.“ Mt 9,17*

*„Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bringt es keine Frucht.“ Joh 12,24*

**Die Welt, in der die Gruppe lebt, verändert sich.** Eine neue Umgebung, neue Kulturen, neue Sichtweisen tauchen auf. Alte vergehen. Die Bedürfnisse verändern sich.

**Die Menschen, die Teil der Gruppe sind, verändern sich.** Sie werden älter... vielleicht sogar weiser. Es gibt neue Gruppenmitglieder. Alte sterben. Manche verlassen die Gruppe. Der Einfluss der Gruppe auf die Umwelt verändert sich.

**Leben bedeutet Veränderung,** Verwandlung, Entwicklung, Anpassung an einen neuen Kontext, Verlust alter Einflussformen und Entstehung neuer Einflusstrukturen.

**Das Leben folgt dem Kreislauf „Leben - Tod – Auferstehung“.** Es ist das Gesetz des ganzen Lebens: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt bringt es reiche Frucht“ (Joh 12, 24). Im Gehorsam dieses Gesetzes bringt Christus die Menschheit zu ihrer Vollendung.

Die Unterscheidung der Geister in der Gruppe zielt darauf ab, die Gruppe **frei und verfügbar** zu machen. So kann sie Abstand nehmen von Mitteln und Wegen die hinfällig geworden sind und dafür neue aufnehmen, die besser zu den neuen Begebenheiten passen, zu einer neuen Kultur, zu neuen Bedürfnissen (vgl. EB 23).

Da das Leben in Veränderung besteht, wird die Gruppe immer wieder durch Höhen und Tiefen gehen. Sie erlebt **Krisensituationen**, stellt - an der Oberfläche oder sehr grundsätzlich - Dinge in Frage und zweifelt sie an, die das WAS, WOZU und das WIE betreffen.

Manche Fragestellungen werden selbst die **Identität** berühren. „Wer sind wir wirklich?“, „Wenn sich alles verändert, was bleibt dann überhaupt in der Tiefe unserer Identität?“. Manche Fragen beziehen sich auf unsere **Berufung**: „Wozu sind wir im Moment berufen?“. Manche richten sich an unseren **Auftrag**: „Wie können wir heute auf neue Bedürfnisse reagieren, mit dem, was wir vermögen und mit dem, was wir nicht mehr vermögen?“ Es wird neue Antworten geben, ein neues Leben beginnt. Das ist die Auferstehung.

Je intensiver eine Gruppe eine Gruppe die Geschichte ihrer Gründung reflektiert und erzählt, desto freier wird sie in Bezug auf die Frage WIE hat diese Geschichte begonnen und WIE sollte sie nun weitergehen?

Für gewöhnlich ist es gerade die **Schwäche**, die es einem System erlaubt, sich zu verändern. Ein perfektes System wird sehr schnell steif und unbeweglich.

Jede schwierige Situation birgt in sich eine Kraft, die nicht sofort sichtbar ist, die aber

Hoffnung bringt, wenn man sich die Zeit nimmt, sie sorgfältig zu betrachten, ohne sie vorschnell negativ zu bewerten.

### **Rationale Kriterien<sup>47</sup> der Unterscheidung um verschiedene Berufungen zu ordnen**

1. Wir rufen uns unsere **Gnadennamen** ins Gedächtnis (*Identität - Berufung - Auftrag*); die der Gruppe und unsere eigenen (s. Kap. II).
2. Wir werden uns unseres tiefsten Verlangens bewusst: „**Alles soll dem Leben dienen**“<sup>48</sup>
  - a) dem der anderen *und* meinem eigenen,
  - b) besonders aber den **Menschen in Not**,<sup>49</sup>
  - c) mit **Mitgefühl und Kompetenz**
  - d) mit Blick auf die **Ressourcen** an Personal, Zeit, Finanzen, materiellen Gütern<sup>50</sup>, *und* mit **Vertrauen auf die göttliche Vorhersehung**<sup>51</sup>.
3. Wenn wir uns zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden müssen, die beide gleich gut die Treue zu unseren Gnadennamen und zu unserem Wunsch danach, dem Leben zu dienen, bewahren, ist die Möglichkeit vorzuziehen, die
  - a) länger auf die Dringlichkeit antworten kann, wenn man ein Problem auf lange Sicht hin betrachtet.<sup>52</sup>
  - b) mehr der Bedürfnisse, Sehnsüchte und Verlangen erfüllt, die verbunden sind mit unserem Herz und unserem Geist, ohne die materiellen und körperlichen Bedürfnisse außer Acht zu lassen.
  - c) denen, die die Verantwortung tragen mehr darin unterstützt, ohne die Personen zu vernachlässigen, die keine Verantwortung tragen.
  - d) von anderen nicht erstrebt werden. Das schließt die Möglichkeit ein, sich zurückzuziehen, sobald andere uns vertreten können. So sind wir frei und verfügbar für andere Aufgaben.

---

<sup>47</sup> Die rationalen Kriterien betreffen die Bedürfnisse und das tiefste Verlangen, wie sie in Kap. I definiert wurden. Sie wurden herausgefunden durch die vorhergehenden Empfindungen (auch in Kap. I).

<sup>48</sup> S. Kap I: Unser tiefstes Verlangen als Quelle unserer Freiheit.

<sup>49</sup> Das schließt folgende Kriterien mit ein: das Allgemeinwohl, das universellere Wohl, die Option für die Armen, der Grundsatz, nach dem es keine Glaubensverkündigung ohne Förderung der Gerechtigkeit gibt (s. Dekret 4 der 32. Generalkongregation der Jesuiten, 1975), die wiederholte Ermahnung des Papstes Franziskus an die Grenzen zu gehen, seine Ermahnung „*Evangelii gaudium*“ von 2014 und die Enzyklika „*Laudato si*“ von 2015.

<sup>50</sup> Bevor einer einen Turm baut, setzt er sich hin und rechnet ob seine Mittel für das Vorhaben reichen (vgl. Lk 14, 2-33).

<sup>51</sup> Vgl. die Brotvermehrung (Joh 6, 1-15), der wundersame Fischfang (Lk 5, 1-11), die Hochzeit zu Kana (Joh 2, 1-12), die Gütergemeinschaft der Apostel (Apg 2, 44) etc.

<sup>52</sup> Vgl. das Obige betreffend die Konstitution der Gesellschaft Jesu.

## Pro und Kontra abwägen: Wann und Wie?

„Wir waren in verschiedene Auffassungen und Meinungen über unsere Lebensformel gespalten (...) So bestimmten wir, dass wir am folgenden Tag alle vorbereitet hinzutreten sollten. Ein jeder würde alle Nachteile nennen, die gegen den Gehorsam angeführt werden könnten (...). Am nächstfolgenden Tag diskutierten wir in entgegengesetzter Richtung, indem wir alle Vorteile und alle Gewinne des Gehorsams vorbrachten (...). So haben wir viele Tage vieles hierhin und dorthin bezüglich der Lösung des Problems erörtert, indem wir die gewichtigeren und wirksameren Gründe erwogen und prüften, wobei wir den gewohnten Übungen des Gebets, der Betrachtung und der Erwägung oblagen.“<sup>53</sup>

Wenn die rationalen und affektiven Kriterien der Unterscheidung der Geister eine Situation nicht schnell genug klären können, kann folgende beispielhafte Tabelle erstellt werden (EB 178-183):

Wir ziehen um	
PRO-Argumente (Vorteile/Nutzen)	KONTRA-Argumente (Nachteile/Gefahren)
-	-
-	-
-	-
Wir ziehen nicht um	
PRO-Argumente (Vorteile/Nutzen)	KONTRA-Argumente (Nachteile/Gefahren)
-	-
-	-
-	-

Der große Vorteil dieser Übung ist, dass sich **die Gruppe nicht so leicht in zwei Lager spalten kann**, wo die einen gegen die anderen sind. Denn so dürfen alle zu allen Feldern etwas sagen und sich Gedanken machen.

Wenn alle Pro- und Kontraargumente aufgeschrieben sind, kann die Gruppe gemeinsam noch unterstreichen, was ihr rational betrachtet am schwerwiegendsten erscheint.

Wenn die Anzahl derer, die dagegen stimmen, gering ist, ist es wichtig, sich die Position und Argumente dieser Teilgruppe genau anzuhören. Manche Bedenken der Kontra-Gruppe könnten auf Stolpersteine oder Fallen hinweisen, die es zu vermeiden oder auf Vorsichtsmaßnahmen, die es zu treffen gilt, um eine Entscheidung vernünftig in die Tat umsetzen zu können.

Wurde die Beratungs-Methode richtig angewendet, muss das Resultat in einer allgemeinen Zufriedenstellung münden, die sich an angenehmen Empfindungen festmachen lässt. Das Kriterium der affektiven Regel ist entscheidend. Ein Gefühl, das authentisch ist, lässt sich nicht auf Knopfdruck herstellen. Es entsteht einfach. Dann ist es Zeichen eines Geschenks von oben.

---

<sup>53</sup> *Beratung der ersten Väter*, aus Nr. 1, 7 und 8. Vorgehensweise, die von Ignatius und seinen ersten Gefährten gewählt wurde, als sie sich drei Monate Zeit nahmen um herauszufinden, ob Gott sie weiterhin als in einer einzigen Gemeinschaft vereint berufe, trotz der Verschiedenheit der vielen unterschiedlichen Missionen jedes einzelnen. S. <http://www.jesuites.com/ignace/deliberation.htm>

## **Richtungsweisende Taktik für das Team der Begleiterinnen und Begleiter**

### **1. Regelmäßig den Herzschlag der Gruppe messen (vgl. EB 17)**

Das geschieht, indem man zum Beispiel im Plenum darum bittet, nacheinander kurz und bündig auf folgende Frage zu antworten: „Wie fühle ich mich gerade in diesem Augenblick?“

- a) **Erschöpft?** Es ist immer notwendig, auf Zeiten der Erholung zwischen den einzelnen Programmpunkten zu achten. Die Gruppe bekommt nicht dadurch Energie, dass sie so viel wie möglich macht, sondern durch genügend Zeit zum Verkosten des Erlebten (EB 2). Die Teilnehmenden sollen immer wieder daran erinnert werden, sich genug Auszeit für sich selbst zu nehmen für persönliches Gebet, für einen Moment, den man ganz so verbringen kann, wie man selbst es gerade braucht, um ein Nickerchen zu machen oder einen Spaziergang oder ein Spiel mit anderen.
- b) **Apathisch?**
  - Dafür sorgen, dass die persönlichen Auszeiten wirklich für Gebet und Reflexion genutzt werden, anstatt zum Quatschen (EB 6).
  - Erfragen: ob die Kleingruppen sich eine/n Zeitverantwortliche/n ausgewählt haben und diese/r seine/ihre Aufgabe gut erfüllt; ob es ein Kleingruppenmitglied gibt, das immer redet, ohne die anderen zu Wort kommen zu lassen; ob es mindestens zwei Runden des Teilens gibt; ob die Feder benutzt wird (EB 6).
  - Dazu ermutigen, gegen das Unausgesprochene und gegen Lästereien zu kämpfen (vgl. EB 326), indem folgende Frage gestellt wird: „Was ihr vorhin zu zweit oder zu dritt bei Tisch heimlich besprochen habt, sollte es nicht im Plenum diskutiert werden?“
- c) **Widerstände?** (gegen den Inhalt der Arbeit, die gerade im Gange ist)
  - Mitteilen, dass es keine Veränderungen an Entscheidungen geben wird, die in Momenten getroffen wurden, wo alle Bedürfnisse befriedigt waren (vgl. EB 318).
  - Sanft und gut zu den Gruppenmitgliedern sein, sie ermutigen sich auf die Momente des Lebens und der Freude vorzubereiten, die sich sicherlich bald wieder einstellen werden (EB 7).
- d) **Wenn die Pferde durchgehen?**

Falls wie aus dem Nichts ein plötzlicher Enthusiasmus aufkommt, Vorsicht vor unüberlegten, voreiligen und übermütigen Entscheidungen (EB 14).

### **2. Was tun, wenn ein Gruppenmitglied unzufrieden ist, während es der ganzen Gruppe gut geht?**

Wenn alle gesagt haben, was sie zu sagen hatten, bittet man die Person, der es nicht gut geht, der Gruppe mitzuteilen, ob seine/ihre Unzufriedenheit, Traurigkeit, Enttäuschung, Unruhe, Besorgtheit usw. etwas mit dem Prozess oder den Geschehnissen in der Gruppe zu tun hat oder ob sie von einer persönlichen Situation herrühren.

- a) Wenn die misstrauende Stimmung von einer klar zu brennenden **persönlichen Situation** herrührt, darf sie während des Plenums einfach vorhanden sein, ihr muss aber keine größere Beachtung geschenkt werden. Vielleicht gibt es jemand aus dem Leitungsteam oder von den anderen Teilnehmenden, der/die sich nach dem Plenum Zeit nimmt für ein persönliches Gespräch mit der unglücklichen Person. So kann sie die Unterstützung und das Mitgefühl erfahren, das sie vielleicht gerade braucht.
- b) Wenn die Unbefriedigung mit **Wut** gefärbt ist, kann es sein, dass der laufende Prozess an einer alten persönlichen innerlichen Verletzung gerührt hat. Nun projiziert die unglückliche Person ihr Unwohlsein auf das Leitungsteam oder die gesamte Gruppe. Oft ist es ausreichend, dem geäußerten Unmut zuzuhören, ohne daran Anstoß zu nehmen und dabei weiterhin ruhig verbunden zu bleiben mit der göttlichen Energie der Liebe, die uns in der Gemeinschaft hält mit der leidenden Person.
- c) Wenn die Unzufriedenheit den laufenden Prozess betrifft, ist es wichtig, der Person sorgfältig zuzuhören. Vielleicht spürt er/sie in diesem Moment deutlicher als das Leitungsteam und der Rest der Gruppe was gerade passiert oder was wirklich läuft.

## Vergleich mit den 30-tägigen Exerzitien

→ Tabelle von unten nach oben lesen!

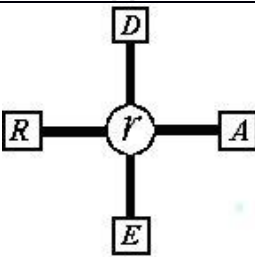
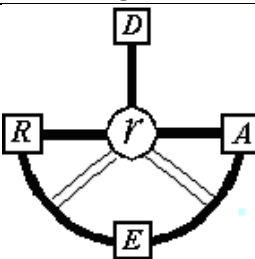
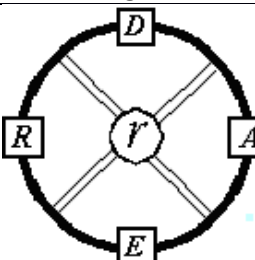
I N K A R N A T I O N	Ich erhalte <b>Bestätigung</b> durch mein Leben.  ➤ Innerlich: anhaltende Freude ➤ Äußerlich: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Einverständnis mit einer rechtmäßigen Autorität</li><li>○ Wirkung der Entscheidung</li></ul>	<b>WIE?</b>	<b>Z U K U N F T</b>	
	Ich erhalte <b>Bestätigung</b> des Rufes durch Kontemplation des <b>Leidens und der Auferstehung Jesu</b> .  Ich lege die konkreten <b>Mittel und Wege</b> fest, um den Ruf in die Tat umzusetzen.			3. und 4. Woche der geistlichen Übungen
	Wenn die Unterscheidung der Geister eine bestimmte Situation nicht gut genug klären kann, <b>pro</b> (Vorteile/Nutzen) <b>und</b> <b>kontra</b> (Nachteile/Gefahren) <b>abwägen</b> .	<b>WOZU?</b>		2. Woche der geistlichen Übungen
	Ich betrachte das <b>Handeln Jesu</b> und höre auf seinen <b>Ruf</b> durch die <b>Unterscheidung der Geister</b> .			
	Ich werde mir meiner <b>Sünden</b> bewusst und empfangе <b>Gnade</b> .  Versöhnungsfeier  (GÜ: 1. Woche, Ex. 1, Kolloquium: Tod Jesu und des Exerzitanten GÜ: 1. Woche, Ex. 2, Kolloquium: Auferstehung Jesu und des Exerzitanten.)	<b>WER?</b>	Prinzip und Fundament 1. Woche der geistlichen Übungen	<b>V E R G A N G E N H E I T</b>
	<b>Fundamente:</b>  Durch das <b>Geistliche Gespräch</b> versichere ich mich einer vorteilhaften Haltung, des Zuhörens, des Vertrauens, der Erreichbarkeit, der inneren Freiheit. Wenn wir die heilige Geschichte und die Träume eine/s jeden aus der Gruppe teilen, begreifen wir, wie Gottes Leben in unserem Leben wirksam wird. GÜ: Prinzip und Fundament: Der Mensch ist geschaffen. Das Leben ist ein Geschenk.)			

Das Schema lässt erkennen, dass Leiden und Auferstehung an zwei Stellen zum Tragen kommen: in der ersten Woche und in der dritten und vierten.

Die Gruppen, die sich an ESDAC wenden, befinden sich oft in Spannungs- oder Konfliktsituationen, geprägt von unausgesprochenen Dingen, Verletzungen und anderen Leiden. Es kann schon beim ersten Treffen angebracht sein, mit einem Text aus dem Evangelium zu beginnen, der sich auf Tod und Auferstehung Jesu bezieht; zum Beispiel die Emmausgeschichte (Lk 24, 13-35) oder die Erscheinung Jesu in Joh 20, 19-23. Aber bedeutet das nicht, dass man die Gruppe direkt in den Prozess der dritten und vierten Woche versetzt und die ersten beiden Wochen überspringt?

Nein, denn es bedeutet vielmehr, mit den Abläufen der ersten Woche zu beginnen, indem der Einstieg durch Situationen geschieht, die mit dem Gründungsmoment des christlichen Glaubens zu tun haben. Wenn Christus aufersteht, werden seine Jünger mit ihm zusammen auferweckt (Joh 20, 20 und Lk 24, 32). Sie werden erneut zu Lebenden, deren Herzen vor Freude brennen und nicht mehr traurig und hoffnungslos sind (Lk 24, 17+21) oder tot und verloren (Lk 15, 32). Sie sind mit sich selbst versöhnt, untereinander und mit Gott. Und sie werden nun mit der Kraft des Heiligen Geistes ausgestattet, der es ihnen ermöglicht, gemeinsam die Zukunft anzugehen, kühn, mutig und voller Hoffnung.

## Drei Leitungsstile und die Rolle des/der Verantwortlichen

Ausgangslage der Gruppe	Erforderlicher Leitungsstil	Zu erwartende Reaktionen der Gruppe
<p>Mangel an Identität</p> <p>Externe oder interne Krise</p> <p>Überleben</p>	<p><b>DIREKTIV</b></p> <p><i>Das Team der Begleiterinnen und Begleiter bereitet die Entscheidung (Auswertung und Empfehlungen) allein vor.</i></p> <p><i>Das Team trifft die Entscheidung allein.</i></p>	 <p>- Akzeptieren der Entscheidung</p> <p>- Kooperation in der Handlung</p>
<p>Sicherheit</p> <p>Stabilität</p> <p>Zunehmendes Bewusstsein für Identität und Auftrag</p>	<p><b>BERATEND</b></p> <p><i>Das Team der Begleiterinnen und Begleiter bereitet die Entscheidung (Auswertung und Empfehlungen) gemeinsam mit der Gruppe vor.</i></p> <p><i>Das Team trifft die Entscheidung allein.</i></p>	 <p>Kooperation bei Auswertung und Empfehlungen</p> <p>Akzeptieren der Entscheidung</p> <p>Verantwortungsvolle Handlung</p>
<p>Reife im Bewusstsein für Identität und Auftrag.</p> <p>Alle Gruppenmitglieder wissen genau Bescheid über Ressourcen und Grenzen der Gruppe.</p>	<p><b>PARTIZIPATIV</b></p> <p><i>Das Team der Begleiterinnen und Begleiter erleichtert den Prozess zur Vorbereitung auf die Entscheidung (Auswertung und Empfehlungen).</i></p> <p><i>Die Gruppenmitglieder treffen die Entscheidung.</i></p>	 <p>Verantwortung und Zusammenarbeit während aller Phasen des Kreislaufs von Energie und Macht</p>

A= Handlung, action; E=Auswertung, evaluation; R=Empfehlungen, „recommendations“; D=Entscheidung, „decision“; r= Team der Begleiterinnen und Begleiter, „responsible“



## Gedanken zu den drei Leitungsstilen und die Rolle der Leitung

„Man muss Gott mehr gehorchen als den Menschen.“ (Apg 5, 29)

„Wir sind dazu angehalten, unserem Gewissen zu gehorchen, selbst wenn es irren sollte. Aber wir sind auch dazu angehalten, unser Gewissen aufzuhellen, damit es nicht irre.“ (Vgl. Thomas von Aquin, De veritate, q. XVII, a.4)

\*

Auch wenn es richtig ist, anzunehmen, dass in einer Gruppe alle eine gewisse Verantwortung tragen, ist es nichtsdestoweniger nötig, dass es eine Gruppenleitung gibt, **eine/n Verantwortliche/n**<sup>54</sup>. Unter dieser Bedingung kann eine Gruppe formell als Gruppe erachtet werden.

Der/diejenige, der/die formell die Rolle der Leitung ausfüllt, erhält seine/ihre **rechtmäßige Autorität durch Delegation von einer höheren Autorität**, die entweder aus einer Hierarchie hervorgeht oder Entscheidung der gesamten Gruppe ist (bei einer demokratischen Wahl zum Beispiel).

Die Person, die formell der/die Verantwortliche der Gruppe ist, erhält seine/ihre **effektive Autorität durch die Delegation einer Gruppe**. Sie kommt der Person zu durch seine/ihre Fähigkeit, einen Nutzen aus dem aktuellen Potenzial jedes einzelnen Mitglieds der Gruppe zu ziehen und wird somit durch die Gruppenmitglieder als gute/r Verantwortliche/r bestätigt.

### Der/die Verantwortliche der Gruppe hat fünf Hauptaufgaben:

- **günstige Bedingungen** für das Geistliche Gespräch sicherstellen
- der Gruppe **helfen bei der Unterscheidung** der Geister
- **für die Beteiligung aller** Teilnehmenden bei den vier Phasen des Kreislaufs der Energie und des Potenzials **sorgen**, unter Einsatz des jeweils erforderlichen Leitungsstils
- über die **fortlaufende Übereinstimmung mit Identität, Berufung und Auftrag** der Gruppe wachen
- **Aufgaben delegieren**, um das Verantwortungsbewusstsein der Gruppenmitglieder zu fördern, entsprechend der persönlichen Gaben und Talente der einzelnen

Rechtmäßige Autorität: Recht auf Bestimmung; effektive Autorität: Fähigkeit, den Gehorsam anderer zu erlangen

Die Wahl eines bestimmten Leitungsstils (maßgebend, beratend oder partizipativ) richtet sich nicht nach dem Belieben des Teams der Begleiterinnen und Begleiter, sondern nach den **Bedürfnissen der Gruppe** in der jeweiligen Situation.

Die gemeinschaftliche Unterscheidung der Geister betrifft nicht nur den partizipativen Leitungsstil, sondern **auch den beratenden**.

---

<sup>54</sup> Ausnahmen bestätigen die Regel: Manchmal können zwei oder drei Personen die Aufgabe der Leitung viel dynamischer umsetzen, als wenn es allein eine/n Zuständige/n gäbe.

Es kann möglich, sinnvoll oder sogar notwendig sein, dass sich alle gemeinsam an der **Vorbereitung der Entscheidung** (durch Auswertung und Empfehlungen) beteiligen. Die Entscheidung wird dann in der Regel besser von allen verstanden und mitgetragen.

Wenn sich in einer Gruppe alle einander mitteilen und die Dinge gemeinsam beratschlagen, **entsteht etwas neues**, was weitaus mehr ist, als nur die einfache Zusammensetzung der einzelnen Beteiligungen.

Die gemeinschaftliche Unterscheidung der Geister ist kein Allheilmittel. In manchen Momenten, selbst jenseits von Krisen, Überlebensfragen und Identitätsmangel, ist es notwendig, dass das Team der Begleiterinnen und Begleiter etwas entscheidet, ohne vorher mit allen beratschlagen zu können oder zu müssen. Das ist bei **weniger wichtigen Entscheidungen** der Fall.

In Ausnahmefällen kann es auf Grund von einer Krisensituation, bei Mangel von Identität oder Überlebensfragen sein, dass das Team der Begleiterinnen und Begleiter direktiv handeln muss, indem sie eine **Frage von großer Wichtigkeit** allein entscheidet. Das erlebte auch der Apostel Petrus, als er sich vom Heiligen Geist dazu gedrängt sah, Kornelius und sein ganzes Haus, eine Gemeinschaft von Nicht-Juden, zu taufen (Apg 10, 47). Er handelte ohne zu zweifeln noch zweifeln zu können (EB 175).

Je mehr ein Team aus Begleiterinnen und Begleitern die **Verantwortung der gesamten Gruppe** überträgt, desto mehr muss sie delegieren. Wenn sich der /die Verantwortliche zu sehr um die Fragen nach dem WIE kümmert, werden ihm/ihr die Gruppenmitglieder umso mehr die Rolle des/der Problemlösers/in zuteilen und ihm/ihr mehr und mehr Probleme zum Lösen bringen.

Jedes Gruppenmitglied erhält seinen **Auftrag auch durch Delegation**. In ihr werden Fragen festgelegt, wie „wer macht was“, wann, wo, zu welchem Preis etc.

Wenn die Leitung jemanden zu etwas delegiert, muss sie im Folgenden das richtige Maß zwischen zwei Polen finden:

- Sie bleibt in der Verantwortung und soll **überprüfen**, ob das, was delegiert wurde, auch gut ausgeführt wird.
- Einmal delegiert, muss sie darauf vertrauen, dass die Aufgabe erledigt wird. Sie darf die **Aufgabe nicht mehr selbst in die Hand nehmen**.

Um **jemandem etwas aufzutragen** muss folgendes definiert werden:

- Bereich und Grenzen der Zuständigkeit
- Prozessabläufe
- Momente der Auswertung
- Art der Rechenschaftsablegung
- wann die Aufgabe erfüllt ist

In der Trinität **offenbart der Vater sein Wesen und seinen Leitungsstil**, indem er seine Macht an seinen Sohn weitergibt und an den Geist und seine Kreaturen damit ausstattet. Unsere begrenzte Macht erhalten wir von oben her von der höchsten Macht (EB 237).

## Leitung von „normalen“ Versammlungen

### - Vorher:

rechtzeitiger Versand des Zeitplans mit:

- Auswertung des vergangenen Treffens
- Empfehlungen für die anstehenden Aktivitäten
- u.ä.

### - Während:

- Schrifttext, Lebensregel, geistliche Lektüre zum Einstieg etc.
- um die Gnade bitten

Eine kurze Zeit für **geistlichen Gespräch** ( $\pm 20'$ )

- Was habe ich in den letzten Tagen erlebt?
- Wo habe ich das Leben (oder Gott) am Werk gesehen?

- festlegen, wie viel Zeit es für jeden Abschnitt gibt
- erfragen, ob alle einverstanden sind mit dem Bericht über die vorhergehende Versammlung
- übergehen zur Tagesordnung

### - Danach:

Protokoll an alle versenden

### - Manchmal:

Auswertung und Empfehlungen

- was ist gut/weniger gut an unseren Treffen? (= Auswertung)
- was könnten wir verbessern? (= Empfehlungen)

## IV. Anleitung zur Unterscheidung der Geister in der Gruppe

### Programm

*NB: Das folgende stellt die Theorie dar! Niemals laufen die Besinnungstage genau in dieser Form ab. Das Begleiterteam muss Programm und Gebetsblätter, Vorträge und alle Momente auf die Gruppe zuschneiden und während des Verlaufs auf das, was gerade im Gange ist. Manche Besinnungstage dauern nur zwei Tage, andere eine Woche oder gar länger. Manche finden im Alltag statt. Das Begleiterteam sollte gemeinsam einen Zeitplan erstellen. Das ist der erste Schritt und dient als Einstellung auf die fortwährende Zusammenarbeit.*

	Ankunft	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
<b>Morgen</b>		Gebetsblatt: "Tiefe persönliche Erfahrungen mit Gott"	Gebetsblatt Zeitleiste	Zeitleiste Einführung: "WER- WOZU-WIE"	Zeitleiste Einführung: "Leitung"
<b>Nachmittag</b>		Gebetsblatt: "Meine tiefsten Sehnsüchte"	Zeitleiste Einführung : „Der Kreislauf von Energie und Potenzial“	Zeitleiste Einführung: „Der Kreislauf von Tod, Leben und Auferstehung“	Versöhnungsfeier
<b>Abend</b>	Ankommen Einführung Einstieg	freie Zeit	freie Zeit	freie Zeit	freie Zeit

	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	Abreise
<b>Morgen</b>	Gebetsblatt: "Der Ruf und der Weg Jesu"	Gebetsblatt: "Nazareth"	Gebetsblatt: "Der geistliche Kampf"	Gebetsblatt: "Unsere Antwort"	
<b>Nachmittag</b>	Gebetsblatt: "Verkündigung"	Gebetsblatt: "Öffentliches Leben"	„Unser Ruf“	Resümee Auswertung	
<b>Abend</b>	freie Zeit	freie Zeit	freie Zeit	freie Zeit	

## **Zeitplan für Ankunft und ersten Tag**

*NB: Da das Leitungsteam aus mehreren Leuten besteht, ist es wichtig, im Vorhinein genau abzusprechen, wer wann was macht. Die Art und Weise in der das Leitungsteam zusammen arbeitet ist das beste Lehrstück, das es der Gruppe geben kann!*

### **Ankunftstag**

15:00 Uhr: **Anreise** der Teilnehmenden (Verantwortliche: *Anja*)

16:00 **Kennenlernen** derer, die bereits angekommen sind, evtl. Eisbrecherspiel.  
Jede/r sucht sich einen Partner/eine Partnerin und kommt mit ihm/ihr 5 min ins Gespräch. Dann wechseln die Paare. (Verantwortliche: *Fanny*, Leute zusammentrommeln, Spiel erklären und anleiten)

### **17:00 Plenum**

- *Anja* heißt alle willkommen und bezieht sich kurz auf den Einladungsflyer. Sie gibt einen kurzen Überblick über die kommenden Tage und das Projekt.
- *Fanny und Peter* stellen das Leitungsteam vor.
- *Anja* gibt Informationen rund um das Haus, die Mahlzeiten, den Zeitplan, Bezahlung des Teilnehmerbeitrags usw. Falls jemand ein Problem mit der Aufteilung der Kleingruppen haben sollte, möge er/sie es bitte wissen lassen.
- *Fanny und Peter* präsentieren:
  - das Ziel/die Aufgabe der Besinnungstage, wie sie dem Leitungsteam gestellt wurde
  - die Methoden, durch die dieses Ziel erreicht werden soll: Wort Gottes / persönliches Gebet / Kleingruppen / Plenum...

### **18:45 Abendessen**

### **20:00 Plenum** (ca. 20 min):

gemeinsames Gebet mit der Geschichte der Emmausjünger (Lk 24, 13-25) um Gott einen zentralen Platz inmitten der Gruppe und ihrer gemeinsamen Tage zu geben und auf seine Initiative in der Unterscheidung der Geister hinzuweisen.

### **20:30 Ausklang des Abends / Nachtruhe**

## Ersten Tag<sup>55</sup>

7:30-08:45	Frühstück
09:00	Plenum: Lied, Schrifttext und Gebet, die mit dem Gebetsblatt zu tun haben, das gleich ausgeteilt werden wird, Lied
09:20	<b>1. Gebetsblatt: „Tiefe persönliche Erfahrungen mit Gott“</b> ( <i>Fanny und Peter</i> )
09:40	persönliches Gebet
10:40	Kaffeepause
11:00	Plenum: <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Einführung in die Kleingruppen</b> (<i>Fanny und Peter</i>)</li><li>• <b>Anweisungen für das geistliche Gespräch</b> (<i>Fanny und Peter</i>)</li></ul>
11:15	Kleingruppen
12:30	Mittagessen und anschl. Mittagspause
14:30	Plenum ( <i>Fanny und Peter</i> ): Teilen in der großen Runde über die Ereignisse am Morgen, nicht den Inhalt, sondern „Wie habe ich den Morgen erlebt / mich den Morgen über gefühlt?“
15:00	<b>Zweites Gebetsblatt: Meine tiefsten Sehnsüchte</b> ( <i>Fanny und Peter</i> )
15:20	persönliches Gebet
16:20	Kaffeepause
16:40	Kleingruppen
17:40	Plenum
18:10	Eucharistiefeier
19:00	Abendessen
20:00	Nachtruhe? Oder...

...oder Plenum während der Eucharistiefeier oder Eucharistiefeier nach dem Abendessen usw.

---

<sup>55</sup> Die weiteren Tage laufen so fort.

## **Checkliste zur Vorbereitung**

### **Vorbereitung mit denen, die um die Besinnungstage bitten (am wichtigsten!)**

Was ist ihre Bitte/ihr Anliegen? Welches sind ihre Erwartungen? Gibt es ein Problem, das gelöst werden soll? Einen Konflikt? Soll eine Entscheidung gefällt werden? Oder geht es darum, persönliche Gespräche zu führen, um die Gruppe untereinander und mit Gott stärker zu vernetzen? Kann ein gemeinschaftliches Unterscheiden der Geister dabei helfen, das erstrebte Ziel zu erreichen? Können die Gruppenmitglieder in Stille für sich allein mit Schrifftexten beten? Sind sie bereit dazu, die Früchte ihres Gebets mit anderen zu teilen? Gibt es eine gemeinsame Glaubensbasis in der Gruppe, außerdem genügend innere Freiheit, sich Veränderungen und dem Wehen des Geistes zu öffnen? Wie lange sollten die Besinnungstage dauern? Können die Teilnehmenden etwas früher anreisen, um dann ausgeruht starten zu können?

Darauf hinweisen, dass die Teilnehmenden möglichst ausgeruht zu den Besinnungstagen kommen sollten.

### **Das Team der Begleiterinnen und Begleiter**

Bestehend aus 2, 3 oder 4 Personen. Möglichst heterogen: Laien, Priester, Ordensleute, Mann, Frau, verschiedene psychologische Typen (s. MBTI, Myers-Briggs-Type-Indicator). Eine/r im Team sollte bereits Erfahrung mit der Unterscheidung der Geister in einer Gruppe haben. **Bereit dazu sein eine anspruchsvolle Gruppe begleiten zu können.**

### **Tagungshaus**

Exerzitienhaus oder etwas anderes? Wo? Gibt es einen guten Gruppenraum fürs Plenum? Gibt es genügend Orte für die Kleingruppen? Kapelle? Verpflegung? Kaffeepausen möglich? Essenszeiten? Eigenes Küchenteam notwendig? Muss eingekauft werden? Gibt es einen Drucker und Kopierer? Internet? Kosten? Zimmerverteilung?

### **Für die freie Zeit**

Garten? Wald? Meer? Berge? Pilgerort? Gibt es Tourismusbetrieb? Wer kümmert sich um Wanderkarten und Zugfahrpläne?

### **Schreib-, Orga- und Verwaltungskram**

Einladungsflyer, Anmeldungen, Personenbeförderung, Informationen, Liste der Teilnehmenden mit Adresse und Zimmernummer, Namensschilder, Zimmeraufteilung, Kontakt zum Tagungshaus, Einsammeln des Geldes, Liederhefte, Instrumente, Gesprächsfedern, Flipchart, Medienkoffer, Computer, Beamer, USB-Sticks, Handbuch zur Unterscheidung der Geister in der Gruppe, Buch der Geistlichen Übungen, Bibeln...

### **Vorbereitung im Begleiterteam**

Via Treffen, Skypekonferenzen und E-Mails das gesteckte Ziel erörtern. Programm zusammenstellen. Detaillierten Zeitplan aufstellen. Themen der Gebetsblätter, Einführungen, Vorträge und einzelnen Plenen festlegen. Wer leitet welches Gebetsblatt ein? Wer gibt worin eine Einführung? Wer leitet welches Plenum? Die Vorbereitung soll eine Zeit der fortlaufenden Weiterbildung sein.

## V. Beispiele für Gebetsblätter

### Tiefe persönliche Gotteserfahrungen

#### Texte:

*Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, / ich habe dich beim Namen gerufen, / du gehörst mir. Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist / und weil ich dich liebe, gebe ich für dich ganze Länder / und für dein Leben ganze Völker. (Jes 43, 1 und 4)*

*Seht, das ist mein Knecht, den ich stütze; / das ist mein Erwählter, an ihm finde ich Gefallen. Ich habe meinen Geist auf ihn gelegt, / er bringt den Völkern das Recht. Das geknickte Rohr zerbricht er nicht / und den glimmenden Docht löscht er nicht aus; / ja, er bringt wirklich das Recht. (Jes 42, 1)*

*Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden. (Mk 1,11)*

**Bild:** Ich sehe den Herrn, wie er mich auf meinem Weg begleitet.

**Bitte um Gnade:** Ich bitte um ein gutes Bewusstsein meines Wesens als von Gott geliebt, damit ich mich vollkommen auf seine Liebe und Treue verlassen kann.

**Punkte:** Ich versetze mich in die Szene der Taufe Jesu (Mk 1,11). Ich nehme mir genügend Zeit, um tief in das Geschehen einzutauchen. Vielleicht geselle ich mich zu der Menge, schlüpfte in die Rolle von Johannes oder von Jesus. Was empfinde ich? Was tun und erfahren die Personen miteinander?

Ich betrachte mein Leben und suche nach Situationen, die mir gezeigt haben, dass auch ich ein geliebter Sohn/eine geliebte Tochter Gottes bin.

Ich mache mir bewusst, dass Jesus in mir ist. Ich führe mir die Situationen meines Lebens vor Augen, die am wichtigsten und wegweisend waren für meine Beziehung zu Gott. Ich verkostete diese Momente und spüre ganz tief in sie hinein.

**Gespräch mit Gott:** Ich führe ein Gespräch mit Gott oder stelle es mir vor. Was würde er mir sagen. Was würde ich ihm sagen?

*Gott: ...*

*Ich: ...*

*Gott: ...*

*Ich: ...*

**Zum Abschluss:** Ich schreibe mir kurz auf, welche Erfahrungen ich mit den anderen Mitgliedern meiner Gruppe teilen möchte.



## Meine tiefsten Sehnsüchte, mein Verlangen

### Texte und Weisheitssprüche:

*Jesus aber wandte sich um, und als er sah, dass sie ihm folgten, fragte er sie: Was wollt ihr?*  
(Joh 1, 38)

*Da traten Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, zu ihm und sagten: Meister, wir möchten, dass du uns eine Bitte erfüllst. Er antwortete: Was soll ich für euch tun? Sie sagten zu ihm: Lass in deinem Reich einen von uns rechts und den andern links neben dir sitzen.*  
(vgl. Mk 10, 35-45)

*Ich bin gekommen, um Feuer auf die Erde zu werfen. Wie froh wäre ich, es würde schon brennen!* (Lk 12, 49)

*Auf seinem Krankenbett in Loyola bewegt Ignatius zwei Sehnsüchte in seinem Herzen. Da hat er ein Schlüsselerlebnis, das unglaublich wichtig ist für seine ganze Spiritualität: Er entdeckt zwei verschiedene Gemütszustände und Empfindungen je nachdem welcher Sehnsucht er gerade in Gedanken nachging: Trost und Untrost.* (vgl. BP 8).

*„Ich habe einen Traum.“* (Martin Luther King, vgl. auch Mahatma Gandhi, Nelson Mandela u.a.)

*Träume, die du dir nicht eingestehst, wirst du niemals leben können.*

**Bild:** Ich versuche mir vorzustellen, wie es wäre, wenn meine tiefsten Sehnsüchte und geheimsten Träume Wirklichkeit würden.

**Bitte um Gnade:** Ich bitte Gott um die Gnade, mir meiner Erwartungen, meiner Träume und meiner verrücktesten Sehnsüchte bewusst zu sein und mich zu trauen, meiner Kleingruppe davon zu erzählen.

**Punkte:** Ich nehme mir Zeit, um in die oben aufgeführten Texte einzutauchen. Was war das eigentliche Verlangen von Johannes und Jakobus? Was das von Jesus?

Ich erinnere mich der Momente in meinem Leben, in denen eine tiefe Sehnsucht in mir aufgetaucht ist und in denen ich mir meines Verlangens bewusst wurde.

Welcher Wunsch brennt in meinem Herzen?

Ich stelle mir vor, ich sei tot. Was hätte ich in meinem Leben unbedingt erreicht/verwirklicht haben wollen?

**Gespräch mit Gott:** Was könnte Gott mir zu meinen Wünschen und Träumen sagen? Was möchte ich ihm sagen? Ich stelle mir ein Gespräch mit ihm vor.

**Zum Abschluss:** Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## Ereignisse auf der Zeitleiste

### Text:

*Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? (Lk 24, 13-19)*

**Bitte um Gnade:** Ich bitte den Heiligen Geist um die Gnade, dafür bereit zu sein, in mir wichtige, prägende Ereignisse unserer gemeinsamen Geschichte aufsteigen zu lassen und sie willkommen zu heißen, ohne etwas auszublenden.

**Punkte:** Ich stelle mir das Gespräch der Emmausjünger vor. Ich achte mit Sorgfalt auf die Worte, die gewechselt werden, auf die Momente der Stille, auf die ausgetauschten Blicke, auf die Haltungen und Beweggründe, Gedanken, Gefühle, Seufzer etc.

Ich erinnere mich an die Ereignisse, die aus meiner Sicht die signifikantesten unseres gemeinsamen Weges sind.

- Zunächst lasse ich alle durcheinander durch mein Gedächtnis ziehen, vermischt mit Interpretationen, anderen Gedanken, Gefühlen, Wünschen und Sehnsüchten; frohe und schwierige Ereignisse, schmerzliche und glückliche, Gemeinschaft stiftende oder Zwietracht säende, Niederlagen und fruchtbare Begebenheiten.
- Dann halte ich mich daran, Stichpunkte aufzuschreiben („nackte“ Tatsachen), bar jeder Beurteilung, Interpretation, Groll, Anwendung, irgendetwas zu tun.  
(Im Anschluss daran wird den Teilnehmenden angeboten, die Ereignisse im Gespräch zu vertiefen und zu teilen, die einen unangenehmen Nachgeschmack hinterlassen haben, der vielleicht noch jetzt andauert.)

### Gespräch mit Gott: (s.o.)

**Zum Abschluss:** Ich schreibe mir auf, welche Früchte meines Gebets ich mit meiner Gruppe teilen möchte.

**In der Kleingruppe:** Nachdem alle einander zugehört haben und einem Moment der Reflexion in Stille hält die Gruppe auf Post-Its, die vier bis fünf Begebenheiten fest, die allen am wichtigsten erscheinen (ein Ereignis pro Post-It).

## **Meine Regungen in Bezug auf die Ereignisse der Zeitleiste**

### **Texte:**

*In dieser Stunde rief Jesus, vom Heiligen Geist erfüllt, voll Freude aus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde... (Lk 10,21)*

*Ich sage euch: Nicht einmal in Israel habe ich einen solchen Glauben gefunden. (Lk 7, 1-10)*

*Und er wunderte sich über ihren Unglauben. (Mk 6,6)*

*Als er näher kam und die Stadt sah, weinte er über sie. (Lk 19, 41)*

*...war er im Innersten erregt und erschüttert. Da weinte Jesus. (Joh 11, 34-35)*

*Da ergriff ihn Angst und Traurigkeit, und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. (Mt 26, 37-38)*

**Bild:** Mit Jesus als Weggefährten (in Anlehnung an die Geschichte der Emmausjünger in Lk 24, 15) führe ich mir alle Ereignisse unserer Gruppe auf der Zeitleiste vor Augen.

**Bitte um Gnade:** Ich bitte Gott um die Gnade, alle Gefühle wahrzunehmen und benennen zu können, die die Ereignisse in mir auslösen.

### **Vorgehen:**

1. Ich wähle aus unserer Geschichte die Ereignisse aus, die mir als die entscheidenden erscheinen.
2. Ich werde mir aller Gefühle, Empfindungen und Emotionen bewusst, die die Ereignisse damals und jetzt in mir ausgelöst haben. Ich versuche sie konkret zu benennen.

**Gespräch mit Gott:** Was könnte Gott mir zu meinen Wünschen und Träumen sagen? Was möchte ich ihm sagen? Ich stelle mir ein Gespräch mit ihm vor.

*Gott: ...*

*Ich: ...*

*Gott: ...*

*Ich: ...*

**Zum Abschluss:** Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## **Was hilft? Was hindert?**

**Text:** *Prinzip und Fundament (EB 23)*

*Der Mensch ist geschaffen, um Gott unseren Herrn zu loben, ihm Ehrfurcht zu erweisen und ihm zu dienen und mittels dessen seine Seele zu retten; und die übrigen Dinge auf dem Angesicht der Erde sind für den Menschen geschaffen und damit sie ihm bei der Verfolgung des Ziels helfen, zu dem er geschaffen ist.*

*Daraus folgt, dass der Mensch sie soweit gebrauchen soll, als sie ihm für sein Ziel helfen, und sich so weit von ihnen lösen soll, als sie ihn dafür hindern.*

*Deshalb ist es nötig, dass wir uns gegenüber allen geschaffenen Dingen in allem, was der Freiheit unserer freien Entscheidungsmacht gestattet und ihr nicht verboten ist, indifferent zu machen. Wir sollen also nicht unsererseits mehr wollen: Gesundheit als Krankheit, Reichtum als Armut, Ehre als Ehrlosigkeit, langes Leben als kurzes; und genauso folglich in allem sonst, indem wir allein wünschen und wählen, was uns mehr zu dem Ziel hinführt, zu dem wir geschaffen sind.*

**Bild:** Ich sehe mich in meiner Gruppe.

**Bitte um Gnade:** Ich bitte den Herrn um die Gnade, offen zu sein für alle Mittel und Wege, die ich bisher genutzt habe oder die ich nutzen könnte.

**Betrachtung:** Ich nehme mir Zeit, um den obigen Text zu verinnerlichen. Ich erinnere mich an meine Erfahrungen mit der Gruppe, die Art, wie sich jede/r einzelne einbringt, die Grundstimmung, die Freiheit, das Vertrauen, die Großzügigkeit, die Kühnheit, den Glauben, die Erreichbarkeit, die Klarheit der Ziele und Zielsetzungen, die Sachdienlichkeit der Mittel, die Kreativität, die Gruppenleitung etc.

- Was ist besonders hilfreich?
- Was behindert unsere Gruppe eher?
- Worin oder in Bezug auf was sind wir nicht frei?

**Gespräch mit Gott:** Was könnte Gott mir zu meinen Wünschen und Träumen sagen? Was möchte ich ihm sagen? Ich stelle mir ein Gespräch mit ihm vor.

*Gott: ...*

*Ich: ...*

*Gott: ...*

*Ich: ...*

**Zum Abschluss:** Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## Meine „Orte“ der Freiheit und der Unfreiheit

### Text:

Unser tiefstes Verlangen  
ist es zu leben\*,  
einer verdankt sich der anderen, eine lebt für den anderen.

Wir achten auf deine Bedürfnisse *und* auf meine  
UND auf die aller Menschen,  
besonders auf diejenigen der Menschen, die leiden.

Deshalb sind wir dazu aufgefordert uns frei zu machen  
von der Befriedigung alles anderen Strebens  
nach Achtung, Sicherheit, Gesundheit...

**Bild:** Ich sehe mich in Situationen meines Lebens, in denen ich meine Freiheit erprobt habe und in Situationen, in denen ich nicht frei war.

### Bitte um Gnade:

Ich bitte Gott um die Gnade, meine Orte der Freiheit und der Unfreiheit erkennen und benennen zu können.

### Punkte:

- Ich lasse den obigen Text in mir nachklingen.
- Was befördert meine Freiheit in der Beziehung zu anderen, was hilft mir, wirklich und tiefgreifend ich selbst zu werden? Vertrauen, Zuhören, Empfangen und Annehmen...?
- Was bremst oder behindert meine Freiheit: Angst, Vorurteile, Groll...?

### Gespräch mit Gott:

Ich erzähle Gott wie in einem Gespräch mit einem engen Freund von den Dingen, die meine Freiheit fördern und von denen, die sie behindern. Ich trage ihm meinen Groll vor und drücke meine Bedürfnisse aus. Ich bitte ihn um die Gnade, in der Freiheit wachsen zu dürfen.

### Zum Abschluss:

Ich schreibe mir auf, welche Früchte meines Gebets ich mit meiner Gruppe teilen möchte.

\* Mögliche andere Formulierung: „Auf dem Grund eines jeden menschlichen Wesens herrscht die Sehnsucht danach vor, dem anderen zu seinem Wohlbefinden zu verhelfen, indem er zu seinem eigenen Wohl beiträgt.“ Oder auch: Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! Darin besteht das Gesetz und die Propheten. (Mt 7,12)

## **Mein Gottesbild hat sich entwickelt**

**Text:** Von dort zog sich Jesus in das Gebiet von Tyrus und Sidon zurück. 22 Da kam eine kanaanäische Frau aus jener Gegend zu ihm und rief: Hab Erbarmen mit mir, Herr, du Sohn Davids! Meine Tochter wird von einem Dämon gequält. 23 Jesus aber gab ihr keine Antwort. Da traten seine Jünger zu ihm und baten: Befrei sie (von ihrer Sorge), denn sie schreit hinter uns her. 24 Er antwortete: Ich bin nur zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gesandt. 25 Doch die Frau kam, fiel vor ihm nieder und sagte: Herr, hilf mir! 26 Er erwiderte: Es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den Hunden vorzuwerfen. 27 Da entgegnete sie: Ja, du hast recht, Herr! Aber selbst die Hunde bekommen von den Brotresten, die vom Tisch ihrer Herren fallen. 28 Darauf antwortete ihr Jesus: Frau, dein Glaube ist groß. Was du willst, soll geschehen. Und von dieser Stunde an war ihre Tochter geheilt. (Mt15, 21-28)

**Bild:** Ich suche in meiner Vorstellungskraft nach einem Bild, einer Photographie, einer Darstellung, die in mich an das Wort Gott erinnern.

**Bitte um Gnade:** Ich bitte um die Kraft des Heiligen Geistes, damit all mein Sehnen und alle meine Handlungen gemeinsam nach meinem tiefsten Verlangen streben: meinen Teil zum Leben beizutragen, zum Leben der anderen UND zu meinem, zum Leben aller, besonders aber der, am meisten Leidenden.

### **Punkte:**

Ich suche mir unter folgenden Wegweisern den aus, der mir am meisten hilft.

- Ich lasse mich von den biblischen Texten berühren: Wie ist das Gottesbild, wie sind die Gefühle, die Bedürfnisse der Syrophönizierin? Wie die des Dieners?
- Welches Gottesbild habe ich in meiner menschlichen und religiösen Erziehung erhalten?
- An welchen Gott glaube ich heute?
- Wie hat sich mein Gottesbild im Laufe der Jahre gewandelt?
- Wem ist das zu verdanken, welchen Erfahrungen?
- Wie beeinflusst das meine Freiheit heute?

### **Gespräch mit Gott:**

Ich führe ein vertrautes Gespräch mit Gott, so wie er sich mir heute zeigt.

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir auf, welche Früchte meines Gebets ich mit meiner Gruppe teilen möchte.

## **Die Globalisierung der Gleichgültigkeit**

**Texte:** (Lk 10, 30-32)

Papst zur Fastenzeit 2015

**Bild:** Ich stelle mir die Weltkarte vor und sehe mir im Geist die Orte an, an denen heute Menschen und Christus selbst am Kreuz hängen. Ich sehe mich verwickelt in diese Situationen der Ungerechtigkeit und der Gleichgültigkeit.

### **Bitte um Gnade:**

Gott bitten, sich der Verletzungen, des Bösen, der Sünde anzunehmen, die unsere Welt berühren. Ich bitte darum, deswegen ein tief betroffenes Herz zu haben.

### **Wegweiser zum Gebet:**

1. Die obigen Texte meditieren.
2. Wo gibt es in meinem Umfeld und weiter weg Situationen von Ungerechtigkeit, von Bösem, von Sünde, die ich neulich gesehen oder von denen ich gehört habe?
3. Sehen und fühlen, wie sehr die Macht des Bösen, das in all diesen Tatsachen am Werk ist, Gott das Herz bricht.

### **Gespräch mit Gott:**

Mir Christus vorstellend, wie er vor mir am Kreuz hängt, ihn fragen, wie er, der Schöpfer, nur dazu gekommen ist, Mensch zu werden und für unsere Sünden zu sterben...

Und ich... was tue ich?

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## **Meine eigene Mitschuld am Bösen**

### **Text:**

Adam antwortete: Die Frau, die du mir beigesellt hast, sie hat mir von dem Baum gegeben und so habe ich gegessen. (Gen 3, 12)

Da sprach der Herr zu Kain: Wo ist dein Bruder Abel? Er entgegnete: Ich weiß es nicht. Bin ich der Hüter meines Bruders? (Gen 4,9)

### **Bild:**

Mich in meiner Gruppe sehen und die Orte meines apostolischen Engagements.

### **Bitte um Gnade:**

Gott um die Gnade bitten, klarer meine eigene Verantwortung für Verletzungen, das Böse, die Sünde zu sehen, die meine Gruppe in Mitleidenschaft ziehen. Darum bitten, deswegen ein erschüttertes Herz zu haben und beschämt zu sein.

### **Wegweiser zum Gebet:**

- Die obigen Texte meditieren.
- Alles bedenken und abwägen, was im Plenum geteilt und aufgeschrieben wurde.
- Mein Leben betrachten, meine Gruppe, meine Beziehungen, den Auftrag, der mir anvertraut wurde, meine Verantwortlichkeiten... Erkennen und fühlen, wie ich Teil habe an schwierigen Situationen und der Sünde in meiner Gruppe und wie sehr ich mich vom Bösen beeinflussen lasse.
- Darüber nachdenken, wer Gott ist, gegen den ich gesündigt habe. Welche Schwierigkeiten er nur mit mir hat!

### **Gespräch mit Gott:**

Schrei der Bewunderung, mit tiefem Gefühl: „Ich bin immer noch am leben. Herr, ich danke dir. Du schenkst dich mir immer wieder aufs Neue trotz meiner Schwachheit. Gib, dass ich mich in Zukunft verändere durch deine Gnade.“



## **Inkarnation – Menschwerdung**

- Ziel der Übung: uns darauf vorzubereiten zunächst „auf das zu hören, wozu Gott uns ruft“ und danach „zu entscheiden, wie konkret darauf geantwortet werden kann“.
- Vorher könnte man eine Powerpointshow zeigen, um die vielfältigen Situationen in der Welt zu illustrieren: Krieg und Frieden, Freude und Trauer, Gemetzel und Mitleid

### **Text:**

„Wie die drei göttlichen Personen die ganze Fläche oder Rundung der ganzen Welt voller Menschen schauten und wie, da sie sahen, dass alle zur Hölle abstiegen\*, in ihrer Ewigkeit beschlossen wird, dass die zweite Person Mensch werde, um das Menschengeschlecht zu retten\*\*; und sie senden so, als die Fülle der Zeiten gekommen ist, den heiligen Engel Gabriel zu unserer Herrin.“ (EB 102)

### **Bild:**

Über die drei göttlichen Personen nachdenken, die die ganze Welt betrachten mit ihren unzähligen Bedürfnissen, erfüllten und unerfüllten, SOWIE unsere kleine Gruppe, mit ihrem allertiefsten Verlangen.

### **Bitte um Gnade:**

Darum bitten, dass wir, angezogen vom Beispiel der drei göttlichen Personen, das tiefe Bedürfnis und Verlangen der Menschen hören und großzügig und effektiv auf sie antworten können.

### **Wegweiser:**

Alle Menschen betrachten, Weiße und Schwarze, im Krieg und im Frieden, lachend, weinend... Was fühlen sie? Welches sind ihre Bedürfnisse? Was ist ihr Verlangen?

Die drei göttlichen Personen betrachten, wie sie das Universum anschauen. Was empfinden sie? Was ist ihr Verlangen?

Maria und den Engel betrachten, der sie begrüßt. Welches war ihre Sehnsucht, bevor sie diese Frohe Botschaft erhielt? Was hat sie gefühlt, nachdem sie sie erhalten hatte?

Schließlich mich betrachten und unsere kleine Gruppe. Was ist mein Empfinden? Welches sind meine Bedürfnisse, meine Sehnsucht, mein Verlangen?

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

\* „Zur Hölle hinabsteigen“ bedeutet, die Beziehung zu uns selbst zu verlieren, zu anderen und zu Gott.

\*\* „Retten“ bedeutet, den Menschen erneut mit sich selbst zu verbinden, mit den anderen und mit Gott.

## **Der Ruf und der Weg Jesu**

### **Texte:**

„In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du all das den Weisen und Klugen verborgen, den Unmündigen aber offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Mir ist von meinem Vater alles übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will. Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.“ (Mt 11, 25-30)

„(...) wie viel mehr ist es eine der Erwägung werthe Sache, Christus unseren Herrn, den ewigen König zu sehen und vor ihm die gesamte Welt und wie er diese und einen jeden im einzelnen ruft und sagt: ‚Mein Wille ist, die ganze Welt und alle Feinde zu erobern und so in die Herrlichkeit meines Vaters einzutreten. Deshalb muss, wer etwa mit mir kommen will, sich mit mir mühen, damit er, indem er mir in der Qual folgt, mir auch in der Herrlichkeit folge.‘ “ (EB 95)

**Bild:** uns von Christus gerufen sehen

**Bitte um Gnade:** Ich bitte um die Gnade, die Wege Jesu zu handeln, zu sein und zu berufen besser zu kennen, damit ich ihn mehr lieben und ihm mehr folgen kann.

### **Punkte:**

Ich höre mir aufmerksam an, was Jesus vor allem zu seinen Jüngern sagt, aber auch zu allen Menschen, egal welcher Religion, welcher Meinung, welcher Kultur.

Ich sehe jedes einzelne Mitglied meiner Gruppe (mich eingeschlossen) als von Jesus berufen.

In diesem Stadium, zerbreche ich mir nicht den Kopf darüber, welcher Ruf genau an meine Gruppe ergeht. Es handelt sich hier um einen generellen Appell an alle, um einen Ruf von Jesus, der in jedem menschlichen Gewissen spricht. Ein Ruf, seiner Stimme zu folgen, weil es die einzige ist, die uns ganz zu Menschen und ganz glücklich machen kann.

### **Gespräch mit Gott:**

Je nach dem an welchem Punkt ich mich gerade befinde, spreche ich vor dem Herrn meine Sehnsucht oder auch nur die Sehnsucht nach der Sehnsucht aus, mich ihm zu schenken, um ihm zu folgen, indem ich mir seine Art zu sein, seine Art zu handeln, seine Art weiterzumachen zu eigen mache.

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir auf, welche Früchte meines Gebets ich mit meiner Gruppe teilen möchte.

## **Du bist Christus – Du bist Petrus, der Fels**

### **Text:**

Als Jesus in das Gebiet von Cäsarea Philippi kam, fragte er seine Jünger: Für wen halten die Leute den Menschensohn? Sie sagten: Die einen für Johannes den Täufer, andere für Elija, wieder andere für Jeremia oder sonst einen Propheten. Da sagte er zu ihnen: Ihr aber, für wen haltet ihr mich? Simon Petrus antwortete: Du bist der Messias, der Sohn des lebendigen Gottes! Jesus sagte zu ihm: Selig bist du, Simon Barjona; denn nicht Fleisch und Blut haben dir das offenbart, sondern mein Vater im Himmel. Ich aber sage dir: Du bist Petrus und auf diesen Felsen werde ich meine Kirche bauen (...)

Von da an begann Jesus, seinen Jüngern zu erklären, er müsse nach Jerusalem gehen und von den Ältesten, den Hohepriestern und den Schriftgelehrten vieles erleiden; er werde getötet werden, aber am dritten Tag werde er auferstehen. Da nahm ihn Petrus beiseite und machte ihm Vorwürfe; er sagte: Das soll Gott verhüten, Herr! Das darf nicht mit dir geschehen! Jesus aber wandte sich um und sagte zu Petrus: Weg mit dir, Satan, geh mir aus den Augen! Du willst mich zu Fall bringen; denn du hast nicht das im Sinn, was Gott will, sondern was die Menschen wollen. (Mt 16, 13-23)

### **Bitte um Gnade:**

Darum bitten, in meinem Innern den Herrn zu erkennen, der für mich, für uns, Mensch geworden ist, um ihn mehr lieben und ihm mehr folgen zu können.

### **Wegweiser zum Gebet:**

- Besonders unter die Lupe nehmen
  - die Begriffe, die die Nachkommenschaft ausdrücken: der Menschensohn, der Sohn des lebendigen Gottes, Simon Barjona, Fleisch und Blut, mein Vater... / Was wird dadurch wachgerufen?
  - die Passagen, wo Simon Petrus Petrus (der Fels) und die wo er nur Simon genannt wird / Worauf macht das aufmerksam?
- Einen Nutzen ziehen aus meinen Überlegungen für mein eigenes Leben, meine Identität, meine Berufung, meinen Auftrag, meinen „Gnadennamen“.

### **Gespräch mit den göttlichen Personen:**

An das denken, was ich zu den göttlichen Personen sagen soll. Darum bitten, je nach dem, was ich fühle, unserem Herrn besser folgen und ihn besser nachahmen zu können.

## **Meditation über den Kreislauf von Leben, Tod und Auferstehung**

### **Text:**

Auch füllt man nicht neuen Wein in alte Schläuche. Sonst reißen die Schläuche, der Wein läuft aus, und die Schläuche sind unbrauchbar. (Mt 9,17)

### **Bild:**

Ich stelle mir die Erde vor der Entstehung der Kontinente vor. Dann stelle ich mir die Erde im Jahr 200 000 vor.

### **Bitte um Gnade:**

Ich bitte um die Gnade zu sehen, wie der Kreislauf von Leben, Tod und Auferstehung das Zusammenspiel meiner Gruppe verdeutlicht.

### **Wegweiser:**

- In welchen Punkten stimmt der Kreislauf von Leben, Tod und Auferstehung mit der Erfahrung meiner Gruppe überein?
- Welche Aspekte des Kreislaufs habe ich bislang nicht gekannt oder beachtet? Welche Aspekte waren mir weniger bewusst?
- Wozu dient es, die Ziele und Zielsetzungen genau festzulegen, bevor man zur Handlung übergeht?
- Es ist von Vorteil, die Lösung eines Problems auf einer tieferen Ebene zu suchen, als auf derjenigen, auf der das Problem aufgetreten ist. Habe ich zu diesem Thema die eine oder andere Erfahrung gemacht, die es wert ist geteilt zu werden?
- Haben wir in unserer Gruppe gute Methoden, um die Fragen des Kreislaufs von Leben, Tod und Auferstehung auf der absteigenden Seite zu behandeln?
- Bin ich davon überzeugt, dass meine Gruppe dem Kreislauf folgen wird?
- Was ist in meiner Gruppe im Begriff zu sterben? (Wieder-)geboren zu werden?
- Gibt es noch andere Lehren aus dem Kreislauf von Leben, Tod und Auferstehung zu ziehen?

### **Gespräch mit Gott:**

Was will er mir sagen? Was möchte ich ihm sagen? Ich stelle mir ein Gespräch vor.

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## **Meine Haltung gegenüber einer Autorität**

### **Texte:**

- das Schema der drei Leitungsstile
- die Texte, die das Schema kommentieren

### **Bild:**

Ich versetze mich in meine gewöhnliche Haltung gegenüber Personen mit Leitungsfunktion. Wie sieht sie aus? Welches Tier würde meine Haltung repräsentieren können? Warum?

### **Bitte um Gnade:**

Ich bitte um die Gnade meine Haltung gegenüber Autoritäten besser zu kennen, um sie in einer effektiven Weise zu gebrauchen, die anderen Vertrauen schenkt und ohne dass ich gefangen genommen werde von Vorlieben und persönlichen Sympathien, selbst unbewusst.

### **Wegweiser:**

- Wenn ich selbst eine Leitungsfunktion inne habe, fühle ich mich spontan am wohlsten mit einem richtungsweisenden, beratenden oder partizipativen Leitungsstil?
- Wenn jemand anders die Leitung ausübt, fühle ich mich wohler, wenn sein/ihr Leitungsstil richtungsweisend, beratend oder partizipativ ist?
- Der Stil, den ich in einer leitenden Position am wenigsten beherrsche ist...?
- Kann ich meinen Leitungsstil variieren (richtungsweisend, beratend oder partizipativ), wenn es die Situation, der Zustand der Gruppe oder gewisse Fragen erfordern?
- Bin ich in der Lage zu delegieren, indem ich bei dem/der Delegierten sein/ihr Selbstvertrauen anrege?
- Bin ich in der Lage, einer Leitung „Nein“ zu sagen, wenn sie etwas von mir fordert, was in Konflikt mit meinem Gewissen steht?

### **Gespräch mit Gott:**

Was könnte er mir wohl sagen wollen? Was möchte ich ihm sagen? Ich stelle mir ein Gespräch vor.

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## **Um das Gefühl der Ohnmacht zu besiegen**

### **Texte:**

- „Ich werde von meinem Geist ausgießen über alles Fleisch.“ (Apg 2, 17 und Joel 3,1)
- „Er verkündete: Nach mir kommt einer, der ist stärker als ich; (...) Ich habe euch nur mit Wasser getauft, er aber wird euch mit dem Heiligen Geist taufen.“ (Mk 1, 7-8)
- „Es kann aber auch keiner in das Haus eines starken Mannes einbrechen und ihm den Hausrat rauben, wenn er den Mann nicht vorher fesselt; erst dann kann er sein Haus plündern.“ (Mk 3, 27)
- „Aber ihr werdet die Kraft des Heiligen Geistes empfangen, der auf euch herabkommen wird; und ihr werdet meine Zeugen sein in Jerusalem und in ganz Judäa und Samarien und bis an die Grenzen der Erde.“ (Apg 1,8)

### **Bild:**

Ich stelle die Apostel vor dem Kreuz vor..., dann am Pfingsttag und in der Apostelgeschichte.

### **Bitte um Gnade:**

Ich bitte darum, mehr an die Kraft des Heiligen Geistes zu glauben, der möglich macht, was unmöglich erscheint.

### **Wegweiser zum Gebet:**

- Ich betrachte die Texte und beobachte die Veränderungen bei Jesus und bei den Aposteln.
- Ich stelle mir meine Gruppe (od. meine Paarbeziehung, meine Gemeinschaft, mein Team) vor und die Veränderungen, die ich mir wünsche.

### **Gespräch mit Gott:**

Ich spreche mit Gott, wie ein Freund zu einem Freund.

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir auf, welche Früchte meines Gebets ich mit meiner Gruppe teilen möchte.

## Um positive Grundannahmen von anderen Menschen zu fördern

### Texte:

- Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet! Verurteilt nicht, damit ihr nicht verurteilt werdet.“ (Mt 7, 1 und Lk 6, 37)
- „Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! Darin besteht das Gesetz und die Propheten.“ (Mt 7, 12)
- „Damit sowohl der, welcher die geistlichen Übungen gibt, wie der, welcher sie empfängt, mehr Hilfe und Nutzen haben, ist vorauszusetzen, dass jeder gute Christ bereitwilliger sein muss, die Aussage des Nächsten zu retten, als sie zu verurteilen; und wenn er sie nicht retten kann, erkundige er sich, wie jener sie versteht; und versteht jener sie schlecht, so verbessere er ihn mit Liebe; und wenn das nicht genügt, suche er alle angebrachten Mittel, damit jener, indem er sie gut versteht, gerettet werde.“ (EB 22)
- Der Ablauf in der GFK:
  - Eine bestimmte wahrgenommene **Begebenheit**.
  - Die angenehme oder unangenehme **Empfindung** der GesprächspartnerInnen.
  - Die befriedigten oder unbefriedigten **Bedürfnisse** der GesprächspartnerInnen.
  - Die konkrete **Bitte** oder ein bestimmter **Dank**.

### Bild:

Ich wähle eine Situation, in der ich mich in Beziehung zu einer anderen Person sehr unwohl gefühlt habe.

### Bitte um Gnade:

Ich bitte den Geist der Gemeinschaft, die göttliche Energie in uns und zwischen uns, mir zu erhellen, was sich in dieser Situation abspielt.

### Wegweiser:

- Ich nehme mir Zeit, die empfohlenen Texte anzunehmen und zu verkosten.
- In der Situation, die ich mir zur Betrachtung ausgesucht habe, nehme ich mir Zeit um
  - das Beobachtete zu beschreiben, ohne es zu bewerten,
  - mir meiner Empfindungen UND der Empfindungen des/der Anderen bewusst zu werden
  - mir meiner Bedürfnissen UND der Bedürfnisse des/der Anderen,
  - eine konkrete Bitte oder einen bestimmten Dank zu formulieren.
- Wo hatte ich in den vorgeschlagenen Schritten die meisten Schwierigkeiten und Widerstände? Was ist mir klar geworden?

**Gespräch mit Gott:** entweder eine Bitte oder ein Dank.

### Zum Abschluss:

Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

## **Zachäus lädt Jesus zu sich ein**

### **Text:**

„Dann kam er nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zöllpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste. Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist. Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.“ (Lk 19, 1-10)

**Bild:** Ich versuche mir die Szene vorzustellen, beobachte die Personen, was sie tun, was sie sagen. (Ich kann mich in die Rolle der Regie versetzen, als ob ich eine Theatergruppe dazu anleiten würde, die Szene zu spielen.)

**Bitte um Gnade:** Ich bitte um die Gnade mir bewusst zu sein über die unendliche Güte, an der der Herr mich teilhaben lässt.

### **Wegweiser zum Gebet:**

- Folgende Fragen stellen: Was empfinden die verschiedenen Personen (Jesus, Zachäus, die Menge)? Was sind die Bedürfnisse (Wünsche, Sehnsüchte, Verlangen) der einen und der anderen?
- Was fühle ich beim Beobachten der Szene? Welches Bedürfnis, welche Sehnsucht wird bei mir wach?
- Wie sieht Jesus *mich* nun an? Wie würde ich seinen Blick bezeichnen?
- Was steigt in mir auf, wenn ich so angeschaut werde?

### **Gespräch mit Gott:**

Ich spreche mit Jesus und stelle mir vor, was er mir sagt. Oder ich erquicke mich einfach in Stille an seinem wohlwollenden Blick.

### **Zum Abschluss:**

Ich schreibe mir kurz auf, was ich in meiner Gebetszeit erlebt habe, meine Gedanken und Gefühle und was davon ich mit den anderen in meiner Kleingruppe teilen möchte.

\*Ich koste und verkoste seine Anwesenheit und fülle mein Herz damit auf. Denn in der Beziehung zu ihm werde ich wirklich ich selbst, frei von der Furcht davor von wem auch immer verurteilt oder abgelehnt zu werden. Jesus ist es, der mir das Beste von mir selbst offenbaren kann. Er kann mich verwandeln dahin, dass dieses Beste die Oberhand gewinnt über alles andere. Jesus schenkt mir seinen Geist des Wohlwollens, um jeden Menschen mit den Augen zu sehen, mit denen er ihn/sie sieht.



## **VI. Spielvorschläge**

### **Gemeinsam einen Knoten überwinden**

#### **Material**

ein Seil von 15m Länge

#### **Vorbereitung**

Die Leitung macht einen einfachen Knoten in die Mitte des Seils, ohne ihn festzuziehen. Jedes Ende des Seils wird an der Lehne eines Stuhls befestigt.

#### **Ablauf**

Es werden vier Teilnehmende gebeten sich neben einen der Stühle zu stellen und das Seil mit einer Hand festzuhalten und zwar so, dass die Hand einen Ring um das Seil bildet (Beschreibung auch demonstrieren).

Dann liest die Jemand vom Team der Begleiterinnen und Begleiter den folgenden Text vor, ohne ihn zu kommentieren. Dies ist alles, was es als Anweisung gibt, Fragen werden nicht beantwortet.

„Der Knoten symbolisiert ein Problem, dass eure Gruppe überwinden muss. Ziel des Spiels ist es, dass es alle Mitspielenden schaffen, durch den Knoten hindurchzugehen, und zwar so schnell wie möglich, mit so viel Spaß und Freude wie möglich und ohne den Ring der Hand um das Seil zu lösen.“

Und die Leitungsperson fügt hinzu: „Alle beobachten jetzt, was geschieht und achten darauf, was sie persönlich dabei fühlen.“

#### **Danach...**

...stellt die Leitungsperson folgende Fragen:

- „Welche Ereignisse und Handlungen wurden beobachtet?“ ( erster Schritt der GFK)
- „Welche angenehmen oder unangenehmen Gefühle habt ihr bei euch beobachtet?“ (2. Schritt der GFK)
- „Welches waren die erfüllten oder unerfüllten Bedürfnisse?“ (3. Schritt der GFK)
- „Gibt es eine Bitte oder einen Dank zu formulieren?“ (4. Schritt der GFK)

## **Der „Spielkroll“ (ndl.)**

### **Material**

1 Würfel, 1 Spielfigur und 1 Stift pro Person, Zettel und Eddings in verschiedenen Farben, z.B. rosa, grün, gelb, weiß und 1 großes Blatt (z.B. A2)

### **Ziel des Spiels: Kommunikation**

Es handelt sich um ein Brettspiel. Zu jedem Feld gehört eine Frage, auf die die Mitspielenden antworten dürfen. Während eine/r spricht, hören die anderen aufmerksam zu, ohne das Wort zu ergreifen. Die Felder auf dem Spielbrett haben vier verschiedene Farben, die zu vier verschiedenen Fragetypen gehören.

### **Bedeutung der verschiedenen Farben**

Gelb: „Beschreibe uns, was es für dich heißt...“ Diese Fragen betreffen also das abstrakte Denken. Beispiel: „Beschreibe uns, welche Bedeutung folgende Begriffe für dich haben: ein Diplom, Kühnheit, Kochen, Dialog...“

Grün: „Wenn du ein Ding wärst, eine Pflanze oder ein Tier, wärst du ein/eine...?“ Dies betrifft Vorstellungskraft und Phantasie.

Beispiele: „Wenn du ein Möbelstück wärst, wärst du am ehesten ein/eine...?“ „Wenn du eine Blume wärst, ...“ „Wenn du ein Vogel wärst...“ „Wenn du ein Land wärst...?“ Wer antwortet, kann natürlich auch sagen, warum er dies oder jenes wäre.

Rosa: „Erzähle uns von einem Ereignis in deinem Leben, welches ein starkes Gefühl in dir hervorruft.“ Wir berühren den affektiven Bereich.

Beispiele: „Erzähle uns von einem Ereignis in deinem Leben, welches besonders schwer für dich war, was dich sehr froh gemacht hat oder sehr wütend, etc. Mag es deine Familie betreffen, deine Jugendgruppe, den Unterricht, deine Gemeinschaft usw.“

Weiß: Wenn jemand auf ein weißes Feld kommt, darf er/ sie einem/r anderen eine Frage stellen betreffend dessen, was diese Person davor erzählt hat. Das erhöht die Aufmerksamkeit aller Teilnehmenden auf das Gesagte!

Zwei Beispiele:

„Du hast vorhin von der Situation erzählt, in der du wütend warst, in der du sauer auf xy warst. Möchtest du versuchen uns zu erklären, warum?“

„Du hast vorhin gesagt, eine Gemeinschaft sei ein Ort, wo jeder und jede Verantwortung für die gemeinsamen Finanzen trägt. Bist du der Meinung, dass das in unserer Gemeinschaft nicht der Fall ist?“

### **Anfertigung des Spiels**

Die Mitspielenden dürfen ihr Spiel selbst basteln, vollständig oder in Teilen. Man kann ihnen zum Beispiel zwei Zettel von jeder Farbe geben, auf denen sie die Fragen notieren, die sie interessieren.

### **Hinweise**

- Die Grundhaltung des Spiels ist die des respektvollen gegenseitigen Zuhörens.
- Das Spiel ist umso interessanter, je mehr sich jede/r einzelne in das, was er/sie sagt, hineingibt.
- Verratet nicht mehr von euch, als euch lieb ist.
  - Das Spiel wird im Forum Internum gespielt: Nichts, was in diesem Spiel gesagt und geteilt wird, darf außerhalb der Gruppe der Mitspielenden wiederholt werden.

## Die 15 Fragen

**Material:** Eine Kopie der unten stehenden Fragen pro Teilnehmer/in.

Jemand vom Team der Begleiterinnen und Begleiter erklärt der Gruppe im Plenum an einem Ort, der genügend Raum bietet (Wiese, Park, großer Saal) das Ziel der Übung: „Die Fragen, die ihr gleich erhaltet, sollen euch dabei helfen, euch gegenseitig besser zu kennen. Sie wurden einmal von Yann Arthus-Bertrand an einige Menschen aus der ganzen Welt gestellt. Die Antworten wurden gefilmt und in Brüssel während der Ausstellung ‚Sechs Milliarden andere‘ vorgeführt. Yann Artus-Bertrand ist bekannt für seine Fotoreihe ‚Die Erde von oben‘. Er erforscht die Erde, die Menschen und die menschlichen Seele.“

Dann bittet die Leitungsperson die Teilnehmenden zu zweit zusammen zu gehen und zwar mit jemandem, den sie weniger gut kennen. Die Paare haben dann etwa fünf bis sechs Minuten Zeit, um sich gegenseitig zwei bis drei der Fragen zu stellen. Nach den sechs Minuten gibt die Leitungsperson ein Zeichen und alle wechseln die PartnerInnen. Dabei soll immer darauf geachtet werden einen Partner/eine Partnerin zu wählen, die man noch nicht so gut kennt. Wieder stellen sich die Paare gegenseitig einige der Fragen.

Die Paare wechseln drei oder vier Mal.

1. Was ist deine allererste Erinnerung?
2. Bist du glücklich?
3. Wann hast du das letzte Mal geweint? Warum?
4. Was ist heute dein größter Traum?
5. Was war die schwerste Prüfung in deinem Leben? Was hast du daraus gelernt?
6. Wie fühlst du dich in der Welt? Wo situierst du dich? Wo siehst du deinen Platz?
7. Hast du das Gefühl, genügend Liebe zu geben und zu bekommen?
8. Was könntest du niemals verzeihen?
9. Fühlst du dich frei?
10. Was haucht dir neues Leben ein, gibt dir wieder Kraft?
11. Wovon könntest du dich in deinem alltäglichen Leben niemals trennen?
12. Hast du manchmal das Bedürfnis abzuhausen, zu verschwinden? Wohin?
13. Glaubst du an Gott? Was bedeutet er für dich?
14. Was ist deiner Meinung nach der Sinn des Lebens?
15. Was ist dein Lieblingslied? Kannst du es mir vorsingen?

## VII. Anhang: Mittel, um besser miteinander zu kommunizieren

### In vier Schritten: Beobachtung – Empfindung – Bedürfnis – Bitte oder Dank

Bei der Nummer 22 seines Exerzitienbüchleins beschreibt Ignatius, dass der/diejenige, welche/r die Exerzitien gibt und der/diejenige, welche/r sie empfängt umso mehr Hilfe erhalten wird, je mehr er darum bemüht ist, die Aussage des Nächsten zu retten, anstatt sie zu verdammen.<sup>56</sup> Er empfiehlt dazu, die eigene Liebe unter Beweis zu stellen, indem man alle möglichen Mittel zu Rate zieht.

Die GFK, die Methode der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg, ist eines dieser Mittel. Seine Vorgehensweise ist die eines Gläubigen, vor allem eines Menschen, der an die Trinität glaubt, nichtsdestoweniger ist er offen für alles.<sup>57</sup>

Anstatt sich auf die Frage danach zu konzentrieren, wer Recht hat und wer Unrecht, schlägt er vor, einfach aufmerksam zu sein für die Empfindungen und Bedürfnisse der Gesprächspartner.

#### GFK

1. Eine bestimmte **Beobachtung**.
2. Eine angenehme oder unangenehme **Empfindung** der GesprächspartnerInnen.
3. Die befriedigten oder unbefriedigten **Bedürfnisse** der GesprächspartnerInnen.
4. Eine konkrete **Bitte** oder ein bestimmter **Dank**.

1. **Beobachtung** ohne Interpretation oder Urteil.
2. Angenehme oder unangenehme **Empfindungen** (körperliche Empfindungen, Gefühle, Emotionen) der GesprächspartnerInnen bringt uns auf die Fährte ihrer befriedigten oder unbefriedigten Bedürfnisse. Alles gefühlte, angenehm oder unangenehm, ist ein Zeichen des Lebens.<sup>58</sup>
3. Bedürfnisse sind universell. Es handelt sich um tiefes Verlangen, die Sehnsucht, die Träume der Gemeinschaft aller Menschen. Deshalb basieren sie auf dem Konsens.
4. Die **Bitte** (wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wurde) muss konkret sein, damit ihr konkrete Taten folgen können. In derselben Weise wird darauf geachtet, einen ganz bestimmten **Dank** auszusprechen (im Falle eines befriedigten Bedürfnisses).

---

<sup>56</sup> Die Bibel spricht von dem Heiligen Geist als dem Beistand (Joh 14, 16) und vom Teufel als Ankläger (Offb 12, 10). Jesus sagt uns, wir sollen nicht verurteilen (Lk 6, 37).

<sup>57</sup> S. die Bücher von Marshall Rosenberg im Literaturverzeichnis am Ende des Handbuchs.

<sup>58</sup> Selbst unangenehme Empfindungen (Wut, Beunruhigung, Mutlosigkeit...) sind Zeichen des Lebens. Zu behaupten, sie kämen „vom bösen Geist“, droht das Leben zu verschleiern, dessen Zeugen sie sind. Eine Enttäuschung zum Beispiel ist das Zeichen eines nicht erfüllten Bedürfnisses oder einer (noch) unbefriedigten Sehnsucht. Nur lebendige Menschen haben Sehnsucht nach etwas...

**Angenehme und unangenehme Empfindungen (Gefühle, Emotionen,  
Sinnesempfindungen)**

<b>WAS ICH FÜHLE</b>	
<b>...wenn meine Bedürfnisse befriedigt sind (angenehme Empfindungen)</b>	<b>...wenn meine Bedürfnisse nicht befriedigt sind (unangenehme Empfindungen)</b>
<b>ENERGIE</b>	<b>ERSCHÖPFUNG</b>
<b>INTERESSE</b> Ich bin neugierig, voller Eifer und Staunen, motiviert.	<b>DESINTERESSE</b> Ich langweile mich, es lässt mich kalt, „phh“...
<b>FREUDE</b> Ich bin glücklich und fröhlich, ermutigt, mit den anderen und der Welt verbunden, voller Hoffnung und Jubel, voll Dankbarkeit	<b>TRAURIGKEIT</b> Ich bin unglücklich und unzufrieden, enttäuscht, frustriert, entmutigt, hoffnungslos. Ich fühle mich allein, ohnmächtig, resigniert.
<b>FRIEDEN</b> Ich bin ruhig, entspannt, cool, wagemutig, erleichtert, belebt	<b>ANGST</b> Ich bin ängstlich, angespannt, in Aufregung, gestresst, überfordert, schockiert, verletzt, blockiert, gefangen.
<b>SICHERHEIT</b> Ich fühle mich selbstsicher, stark, kühn, zuversichtlich, wohl in meiner Haut.	<b>VERWIRRUNG</b> Ich bin dünnhäutig, verletzlich, zögernd, misstrauisch, fühle mich unwohl.
<b>TRÄNEN</b> Freudentränen, Tränen aus Dankbarkeit, aus Mitgefühl	<b>WUT<sup>59</sup></b> Ich bin zornig und wütend, aggressiv, genervt, verdrossen, angewidert.

---

<sup>59</sup> Sehr oft versteckt sich hinter der Wut noch ein anderes Gefühl: die Angst, die Traurigkeit, die Verwirrung...

## **Befriedigtes und unbefriedigtes Bedürfnis, Verlangen, Sehnsucht**

*Bedürfnisse, Verlangen und Sehnsüchte, die mit dem Herzen zu tun haben:*

**LEBEN, TEILHABE, ZUGEHÖRIGKEIT, EINFLUSS:** dazu beitragen, das Leben intensiver zu gestalten<sup>60</sup>, deines UND meines UND das aller, besonders das Leben derjenigen, die am verletzlichsten sind;  
geben und empfangen; Begabungen und Fähigkeiten entwickeln und aufblühen lassen  
**EMPATHIE, MITGEFÜHL, COMPASSION**, das Leid und den Schmerz anderer und meinen eigenen wahrnehmen, sowie die Bedürfnisse der anderen und meiner selbst  
**LIEBE**, Freundschaft, Zuneigung, Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit, Feingefühl, Taktgefühl, Herzlichkeit  
**SCHUTZ, SICHERHEIT, ZUVERLÄSSIGKEIT**  
**ACHTUNG, EMPFÄNGNISBEREITSCHAFT, GASTFREUNDSCHAFT**  
**SOLIDARITÄT**  
**FREIHEIT**  
**VERTRAUTHEIT, INTIMITÄT**  
**ZELEBRATION**  
**VERGEBUNG**

*Bedürfnisse, Verlangen und Sehnsüchte, die mit dem Verstand zu tun haben:*

**SINNHAFTIGKEIT**  
**WAHRHEIT, ECHTHEIT, AUFRICHTIGKEIT**  
**GÜTE**  
**SCHÖNHEIT**  
**EINHEIT**  
**KREATIVITÄT**  
**FORTSCHRITT**, Wachstum  
**ERKUNDEN**, erforschen, ausprobieren, erlernen, Bildung, Unterweisung  
**WISSEN**  
**KÖNNEN...**

*Materielle und körperliche Bedürfnisse, Verlangen und Sehnsüchte:*

**RAUM, ZEIT**  
**WASSER, LUFT, NAHRUNG**  
**ERHOLUNG, BEWEGUNG**  
**LICHT, DUNKELHEIT**  
**STILLE, MUSIK**  
**WÄRME, KÄLTE**  
**UNTERKUNFT**  
**HYGIENE, SAUBERKEIT**  
**GESUNDHEIT**  
**SEXUALITÄT...**

---

<sup>60</sup> dazu beizutragen, das Leben schöner zu machen, etwas oder jemand pflegen und dafür sorgen zu können, Bote Gottes zu sein

## Nicht das, was ich empfinde, mit dem verwechseln, was ich denke

Hier sind Adjektive, die eher einen Gedanken ausdrücken, d.h. eine intellektuelle Interpretation des Verhaltens eines/r anderen als das was ich in meinem Gefühlsleben (Emotionen, Gefühle) wahrnehme oder in meinem Körper (Empfindungen).

### Ich denke über mich:

**VERURTEILT, BESCHULDIGT, KRITISIERT**

**SCHULDIG**, beschämt

**VWRACHTET**, gedemütigt, entwertet

**ANGEGRIFFEN**, bedroht, misshandelt, überfallen, belästigt, provoziert

**VERRATEN**, getäuscht

**GEZWUNGEN**, verpflichtet, manipuliert, ausgebeutet, verarscht, in die Enge getrieben

**AUSGESCHLOSSEN**, zurückgewiesen, vernachlässigt, ignoriert, verlassen

Wenn ich diesen Gedanken annehme<sup>61</sup>, urteile ich zu Ungunsten des/der anderen. Ich meine, dass er/sie die Ursache meines schmerzhaften Empfindens ist. Nun ist aber der/die andere niemals die Kernursache dessen, was ich fühle. Er/sie ist nur der Auslöser.

Mein schmerzhaftes Gefühl wird hervorgerufen durch die Rückerinnerung an frühere Ereignisse, die meistens mit der frühen Kindheit zu tun haben. Die alte Erinnerung wird *getriggert*. Da sich das Kind dem Erwachsenen gegenüber in einer unterlegenen Position befindet, kann es leicht von der erwachsenen Person dominiert, gedemütigt, manipuliert werden, manchmal ohne dass sich der Erwachsene dessen überhaupt bewusst ist.

Wenn ich dem/der anderen zuschreibe, verantwortlich für meine Empfindung zu sein<sup>62</sup>, wird er/sie eine defensive Haltung einnehmen, was wiederum meine Chancen darauf mein Bedürfnis zu befriedigen verkleinert.

Es kann auch passieren, dass ich mein eigenes Verhalten abschätzig beurteile und mir Vorwürfe mache und mich abwerte, unter Druck setze, ausschließe... Was also tun? Es mir bewusst machen, mir Mitgefühl zugestehen und danach suchen, was mein unbefriedigtes Bedürfnis sein könnte.

Jemand anderen oder mich selbst anzuklagen kostet mich das Leben, es ist der Tod.

Das Evangelium sagt: *„Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden. Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden.“* (Lk 6, 37)

---

<sup>61</sup> z.B. indem ich mir sage: „Er demütigt mich.“

<sup>62</sup> z.B. indem ich ihm sage: „Du demütigst mich.“

## **Vorwürfe, Beschuldigungen, Beleidigungen als Notrufe annehmen**

Es liegt an mir, mit Wohlwollen, ohne abwertendes Urteil das Wort, das Schweigen, den Schrei oder die Geste des anderen willkommen zu heißen.

Die Erfahrung der Syrophönikerin (Mt 15, 21-28) ist hierfür ein hervorragendes Beispiel. Sie fleht Jesus an, ihre Tochter zu heilen. Jesus antwortet ihr: „Es ist nicht recht, das Brot den Kindern wegzunehmen und den Hunden vorzuwerfen“. Konfrontiert mit dieser Aussage könnte sie auf verschiedenen Weisen reagieren und sich sagen:

- „Er schimpft mich einen Hund, er beleidigt und demütigt mich. Also kann er kein Mann Gottes sein. Ich gehe.“
- „Er ist ein Mann Gottes und er verweigert mir das, worum ich ihn gebeten habe. Ich gehorche dem Willen Gottes, den mir dieser Mann gezeigt hat. Ich gehe.“
- „Der Heilige Geist erhellte meinen Geist und mein Herz. Er schürt mein Bedürfnis danach, meine Tochter wieder gesund zu sehen. Er macht mir bewusst, was dieser Mann Gottes fühlt. Er macht mir begreiflich, dass dieser Mann eine Erlaubnis dazu braucht, aus dem Rahmen seines begrenzten Verständnisses seiner Sendung heraustreten zu dürfen. Er hilft mir, das Argument *für* ein Leben zu finden, das schöner und reicher für alle ist.“

Ein Vorwurf, eine Anschuldigung, eine Beleidigung sind schmerzhafter Ausdruck eines unbefriedigten Bedürfnisses.

Ein unbefriedigtes Bedürfnis ist die Schwachstelle, an der der Heilige Geist sich danach sehnt uns auszufüllen.

Wenn mich jemand beleidigt, versetze ich mich, anstatt mich in meiner eigenen Liebe treffen zu lassen, in den „GFK-Modus“ und übersetze die Beleidigung in einen Schrei der Hilflosigkeit: „Hilfe! Versuche mein unbefriedigtes Bedürfnis zu verstehen!“

Das unbefriedigte Bedürfnis reicht meist zurück bis in die frühe Kindheit, wo es eine Verletzung hinterlassen hat. Wichtig ist es, bei der Person zu bleiben, die leidet; nicht zu flüchten<sup>63</sup>. Es gilt stattdessen auf Jesus zu schauen, der in diesem Menschen gerade seine Passion erleidet (ES195). Nicht nach einer Lösung zu suchen. Unsere Ohnmacht zu akzeptieren. Einfach da zu sein und mitzugehen<sup>64</sup>.

Das Wissen um und die Einübung der GFK geben uns das nötige Werkzeug, selig zu sein, wenn man uns beschimpft (Mt 5, 10-11). Der Grund unserer Freude ist, dass wir, weil wir zu Jesus gehören, vom Geist Mitgefühl/Mitleid/Compassion und Kraft dazu erhalten, das zu überwinden, was weh tut. Das ist es, was sich Ignatius durch die Exerzitien für uns wünscht: dass wir Verachtung und Demütigung als Gnade willkommen heißen (EB 147).

---

<sup>63</sup> Nicht flüchten, wie die Apostel, die einschlafen, während Jesus seinen Todeskampf führt (Lk 22, 45).

<sup>64</sup> Dies ist die Bedeutung von „Immanuel“, *Gott mit uns* (Mt 1, 23).