



1 Allgemeines

Im Kapitel I wird der geistliche Weg einer Gruppe beschrieben, deren Gruppenmitglieder aus der ignatianischen Spiritualität heraus leben und analog auch ihren Gruppenweg gestalten wollen. Im Kapitel II wird ausgeführt, „welche Vorbereitungen eine Gruppe zu treffen hat, welche Verpflegung und welches Rüstzeug sie unterwegs braucht, was auf dem Weg erlebt werden kann und welche Wegweiser auf dem Weg hilfreich und vonnöten sind, um Gefahrenstellen erkennen und ggf. ausweichen zu können“, kurz: was eine Gruppe braucht, um den gemeinsamen Weg gut bewältigen zu können, denn: „Wer das Ziel will, muss die Mittel wollen.“

Wenn in der GCL-Werkmappe von einer Gruppe geschrieben wird, besteht diese in der Regel aus fünf bis sieben Mitgliedern. Im Allgemeinen wird erst ab drei Personen von einer Gruppe gesprochen. Eine zu große Anzahl von Gruppenmitgliedern birgt einige Gefahren: Der Eine oder die Andere findet es schwierig, sich frei zu äußern und versteckt sich hinter denen, die sich leichter einbringen. Außerdem kann die Zeit für den einzelnen Gesprächsbeitrag zu begrenzt sein.

2 Gestaltung eines Gruppentreffens

Es gibt kein Patentrezept für das gute Gelingen eines Gruppentreffens. Wie ein Treffen am „erfolgreichsten“ abläuft, hängt ab von der Dauer der Existenz einer Gruppe, den Weg, den sie bisher gegangen ist, und der Intensität ihres Prozesses. Grundsätzlich gilt, dass jede Gruppe – in Absprache mit der Gruppenbegleitung – die ihr gemäße organisatorische und inhaltliche Gestaltung vereinbart. Diese kann sich nach einer gewissen Zeit auch ändern.

Zu den Überlegungen bei der Vorbereitung eines Gruppentreffens gehören die Fragen: Was ist das Ziel des Treffens im momentanen Wegabschnitt der Gruppe? Was soll Thema sein und mit welcher Methode wird es angegangen? Bei der weiteren Planung ist darauf zu achten, dass das Treffen (nach W. Zecher):

- klar im Ablauf ist mit kurzen und leicht verständlichen Impulsen
- erfahrungsbezogen ist, d.h. nicht nur Wissen vermittelt oder an Bisheriges erinnert wird, sondern neue Erfahrungen gemacht werden können
- ganzheitlich ist, möglichst alle Sinne angesprochen werden und Kreativität entfaltet werden kann
- zeit-lassend ist, d.h. Zeit für einzelne Schritte zur Verfügung gestellt wird





- kommunikations-stiftend ist im Hinblick auf die Individualität und Vielfalt der unterschiedlichen geistlichen Wege der Gruppenmitglieder
- hörend-betend ist und Raum lässt für die Hinwendung zu Gott im Gebet
- freilassend ist und neben einem verbindlichen Rahmen viel Freiheit für die je eigenen Erfahrungen zulässt.

Auch wenn ein Gruppentreffen noch so gut geplant und vorbereitet ist, sollte zu Beginn jedes Treffens eine kurze Vorstellung des Ablaufs stehen mit der sich anschließenden Frage, ob alle Gruppenmitglieder sich darauf einlassen wollen und können. Die Gruppe ist der Souverän bei dieser Entscheidung. Es kann sein, dass ein Gruppenmitglied aktuell etwas sehr bewegt oder vielleicht in Nöten ist wegen eines Erlebnisses oder einer anstehenden Entscheidung, von dem es den anderen Gruppenmitgliedern gerne mehr mitteilen, mit ihnen besprechen oder sie um eine Entscheidungshilfe bitten würde. Dieses persönliche Anliegen kann das betroffene Gruppenmitglied jetzt vortragen. Wenn es ihm nicht möglich ist, da es z.B. sich nicht traut, diese Bitte zu formulieren, oder weil ihm selbst das Gewicht und die Dringlichkeit nicht bewusst sind, so kann der Vorschlag auch stellvertretend von einem anderen Gruppenmitglied geäußert werden. Wiederum ist es die ganze Gruppe, die entscheidet, wie mit dieser Bitte umgegangen und ob sie dann ggf. im thematischen Teil aufgegriffen wird (s. Kap. II, 2.3).

2.1 Struktur eines Treffens

„Dem Gruppentreffen eine Struktur geben, hilft Leben zu entfalten. Eine feste, klar durchdachte Struktur ermöglicht Bewegung und wachsende Freiheit.“ (nach H. Doetsch). Für Gruppen der GCL hat sich ein regelmäßig wiederkehrender Ablauf der Treffen bewährt, der sich in drei Teile untergliedert: Anfangsteil, thematischer Teil und Abschlussteil. Diese Struktur bietet ein hilfreiches Ordnungsritual, stellt aber kein Muss dar. Je nach Stand der Gruppe und evtl. auch des Themas kann es hilfreich sein, den Ablauf eines Treffens etwas zu ändern.

In der Regel dauert ein Treffen 2 - 3 Stunden. Die Dauer der einzelnen Teile des Treffens wird gemeinsam – auch mithilfe der Gruppenbegleitung – festgelegt. Ein Vorschlag für die Einteilung der zur Verfügung stehenden Zeit ist: $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{4}$. Für den Abschlussteil mag das Zeitkontingent recht groß erscheinen, aber häufig wird unterschätzt, wie aufwendig manchmal z.B. Terminvereinbarungen sein können.

Besonders dann, wenn es zu größeren Zeitverschiebungen innerhalb des Ablaufs kommt, weil der Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen einen wachsenden Raum einnimmt oder sonstige Veränderungen sich einschleichen, sollte man dies mithilfe der Gruppenbegleitung in den Blick nehmen, nach den Hintergründen fragen und gemeinsam eine Entscheidung treffen, wie die Struktur der Treffen in der nächsten Zeit gestaltet werden soll.





2.2 Anfangsteil eines Treffens

Dieser Teil zu Beginn eines Gruppentreffens untergliedert sich in vier Schritte:

- Lied, Musik, Gebet oder Stille
- Verlaufsvorschlag machen und Akzeptanz bei den anderen Gruppenmitgliedern erfragen
- Körperwahrnehmungsübung
- Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen

2.2.1 Lied, Musik, Gebet, Stille

Zur Einstimmung in ein Gruppentreffen wird meistens ein Lied mit oder ohne instrumentaler Begleitung gesungen oder ein Musikstück gehört. Oft wird ein Gebet gesprochen und/oder gemeinsam eine Zeit in Stille gehalten. Die folgenden Hinweise dazu mögen banal sein, aber gerade kleine Dinge können v.a. atmosphärisch eine große Auswirkung haben.

Das Lied sollte nicht einfach das persönliche Lieblingslied sein, sondern zum Thema des Treffens oder zum Kirchenjahr passen und auch bereits herausgesucht sein, so dass nur noch die Nummer oder Textseite zu nennen ist. Ebenso sollten die Liederhefte oder eine andere Vorlage in ausreichender Anzahl parat liegen.

Wenn ein Musikstück zu Beginn erklingt, sollten Stil, Länge und Lautstärke der Musik dem Treffen angemessen sein. Die Musik sollte nicht zu lange dauern (ca. 3 - 5 min) und das benötigte Abspielgerät ohne langes Ausprobieren funktionieren.

Wird ein Gebet gesprochen, so kann dieses abgelesen oder aber auch frei formuliert sein – je nach Vertrautheit in der Gruppe und persönlichem Charisma. Am günstigsten ist es, wenn dies der Leiter/die Leiterin des Treffens selbst tut.

Gemeinsam eine Zeit zu schweigen, in die Stille zu hören und sich zu disponieren, ist anspruchsvoll und evtl. nicht bei jeder Gruppe zu Beginn möglich. Ebenso ist es ratsam, dass die stille Zeit anfangs eher kurz dauert (ca. 3 min) und nach und nach erweitert wird. Hilfreich ist sowohl die Dauer der stillen Zeit anzusagen als auch einen Hinweis auf eine gute Sitz-, Steh- oder auch Liegehaltung zu geben.

2.2.2 Körperwahrnehmungsübung

Damit es leichter fällt, bei einem Treffen nicht nur mit dem Kopf, wie es die meisten Gruppenmitglieder von ihrem Alltag bzw. Beruf in der Regel fast ausschließlich kennen, sondern auch mit Leib und Seele anwesend zu sein, können regelmäßige Körperwahrnehmungsübungen helfen. Wer über die Kompetenz verfügt, kann auch eine Eutonie-Übung anleiten; genauso können Yoga-Übungen oder andere Leibübungen gemacht werden. Manchmal werden solche Übungen auch Selbstwahrnehmungsübungen genannt. Der Name ist nicht entscheidend. Unwichtig ist auch, ob eine Übung eher spielerisch angeleitet wird oder einer bestimmten Schule folgt. Ihr Ziel ist stets, in Beziehung mit sich selbst zu kommen und sich in der eigenen Befindlichkeit wahrzunehmen. Mit einem kurzen Austausch nach einer solchen Übung werden auch die





Beziehungen untereinander aktiviert. Ganzheitlich sich einzufinden und aufmerksam anwesend zu sein mit Leib und Seele, ist eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen eines Gruppentreffens.

Im Kapitel III, 1.18 finden sich Beschreibungen verschiedener Körperwahrnehmungsübungen.

2.2.3 Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen

In einer Gruppe der GCL begleiten die Gruppenmitglieder einander auf ihrem Lebens- und Glaubensweg. Wenn es nicht bereits ein normales menschliches Bedürfnis ist, den Menschen, die einem nahe stehen, von wichtigen Erlebnissen und Erfahrungen zu berichten, so ist dieses begleitende Moment in einer Gruppe der GCL selbstverständlich. Hilfreich ist es, nicht einfach „darauf los zu erzählen“, was man in der Zeit seit dem letzten Treffen erlebt hat, sondern mittels eines Impulses einen Fokus zu setzen, zu dem später berichtet wird. Es kann je nach Gruppe eine weitere Hilfe sein, gegen Ende der Zeit des Sich-Erinnerns zu überlegen, was davon den Anderen mitgeteilt wird. Durch das Gewichten wird zugleich Zeit gespart, da besonders der Rückblick im Ablauf eines Treffens häufig zu viel Zeit in Anspruch nimmt, die dann oft beim thematischen Teil fehlt. Selbstverständlich spricht nichts dagegen, wenn eine Gruppe z.B. nach einer längeren Zeit ohne Gruppentreffen oder zu Beginn eines neuen Jahres sich entscheidet, nur das Mitteilen aus dem persönlichen Leben zum Inhalt des Treffens zu machen. Wenn alle Gruppenmitglieder einen kürzeren Lebensabschnitt unter dem gleichen Fokus anschauen und davon berichten, verbinden sich gerade hier Lebens- und Glaubensweg der Einzelnen, und die Beziehungen untereinander werden bereichert. Zu Beginn sollte jeder/jede um die aktuelle Tagesform der Anderen wissen.

Der Rückblick kann sich folgendermaßen gestalten:

- Frage nach der momentanen Befindlichkeit, die bei der vorangegangenen Körperwahrnehmungsübung vielleicht noch deutlicher wurde
- Anknüpfen an das letzte Gruppentreffen mit der Frage, ob etwas davon in der Zwischenzeit präsent war
- Nennen des Fokus, mit dem auf die Zeit und das persönliche Leben seit dem letzten Treffen geschaut wird
- kurze Zeit der Stille
- Anhörrunde, in der alle zunächst etwas zur persönlichen Tagesform sagen und dann mitteilen, was ihnen beim Rückblick wichtig geworden ist
- anschließend besteht die Möglichkeit, Verständnisfragen zu stellen oder kurz auf das Gehörte zu reagieren.

Nachfolgend eine Auswahl an Möglichkeiten für einen teils spielerischen, teils die Sinne ansprechenden Fokus für den Rückblick:

- Wo begegnete dir Gott? Wann war für dich Sein Wirken besonders spürbar?





- Siehst du eine Verbindung zwischen dem Gebet oder dem Liedtext vom Beginn des Treffens zu dem, was du in letzter Zeit erlebt hast?
- Das Gesicht von welchem Menschen bringst du heute mit?
- Welches Nahrungsmittel passt zu deinem aktuellen Leben? (Alternativen: Lied, Musikstück, Buch, Spielzeug ...)
- Stelle dir vor, eine Werkzeugkiste steht vor dir. Welches Werkzeug passt zu deiner Situation? (Alternativen: eine „echte“ Kiste mit Werkzeug, aus der ein Gegenstand gewählt werden kann; oder: Haushaltsgegenstände, Spielzeug ...)
- In einer Schale liegen Nüsse und besondere Steine: Welche Nuss war in der letzten Zeit zu knacken? Was war dir wertvoll wie ein Edelstein? (Material: Nüsse und z.B. Glassteine)
- Wähle eine Farbkarte, die momentan zu dir passt oder die die Farbe eines Tages seit dem letzten Treffen darstellt. (Material: Farbkarten)
- Welches Verkehrszeichen macht etwas aus deinem Leben deutlich? (Material: Verkehrsschilder als Bilder oder als Spielzeug)

2.3 Thematischer Teil eines Treffens

Bevor dieser Teil bei einem Gruppentreffen beginnt kann je nach Intensität oder Dauer des Vorangegangenen eine kurze Pause eingelegt werden.

Bereits im Vorfeld eines Treffens stellt sich in wiederkehrenden Abständen die Frage: Welches Thema soll bei dem Gruppentreffen behandelt werden? Bei der Planung sind drei Weisen des Vorgehens denkbar:

- Die Person, die für die Leitung des Treffens zuständig ist, schlägt das Thema vor.
- Die Gruppe entscheidet jeweils, welches das Thema des nächsten Treffens sein soll.
- Die Gruppe überlegt sich für einen längeren Zeitraum die Themen.

Ebenso kann mit der Auswahl der Methode verfahren werden, wenn eine thematische Übung nicht direkt aus der GCL-Werkmappe übernommen wird. Gemeinsames Vorbereiten kann die Scheu Einzelner sowohl bei der Entscheidung für ein Thema mit der geeigneten Methode oder Übung als auch vor der Leitung eines Treffens minimieren helfen. Auch der Gruppenbegleiter/die Gruppenbegleiterin kann bei dieser Planung wertvolle Hinweise und Tipps geben.

Bei der Entscheidung, welches Thema und welche Methode oder Übung passen könnten, ist zu bedenken:





- Steht die Gruppe eher am Anfang ihres Weges oder ist sie schon längere Zeit unterwegs? Geht es mehr um ein Kennenlernen und Einüben der ignatianischen Spiritualität oder stehen etwa Fragen zur GCL-Mitgliedschaft einzelner Gruppenmitglieder an?
- Was braucht die Gruppe jetzt für einen guten Weiterweg? Geht es mehr darum, die Beziehungsebene zu intensivieren oder kann ein
- Sachthema im Vordergrund stehen? Geht es z.B. mehr um die Kommunikation untereinander, um ein Zunehmen des Vertrauens, des Sich-Öffnens den Anderen gegenüber oder geht es um ein aktuelles Thema aus Kirche oder Gesellschaft?
- Soll das Thema auf ein Treffen begrenzt sein oder sind dafür mehrere Treffen vorzusehen?
- Steht das benötigte Material für die Übung zur Verfügung?
- Müssen alle Gruppenmitglieder sich auf das Treffen vorbereiten? Traut der Leiter/die Leiterin des Treffens sich zu, eine bestimmte thematische Übung anzuleiten?

An dieser Stelle können nur einige Hinweise gegeben werden, was bei der Wahl einer thematischen Übung zu berücksichtigen ist. Mit der Zeit wird sich ein Gespür entwickeln, welche Übung jetzt in der Gruppe passen könnte. Gleichzeitig wächst damit eine Sensibilität, ob eine bestimmte Übung einen unterschweligen Konflikt weiter im Verborgenen lässt oder ihn ans Tageslicht bringt. Die Übung sollte nicht „Trittbrett“ für eine Diskussion werden, sondern an bereits gemachte Erfahrungen erinnern und das Sammeln neuer Erfahrungen bei diesem Treffen ermöglichen. Diese Erfahrungen werden reflektiert und es kommt darüber zu einem Austausch unter den Gruppenmitgliedern.

Um dem Heiligen Geist eine Chance für Sein Wirken zu geben, ist es hilfreich, im weiteren Verlauf des Treffens immer wieder einmal eine kleine Besinnungspause einzulegen, in der jeder/jede nachspüren kann, was das Gehörte oder Gesagte in ihm/ihr zum Klingen bringt. Und es könnte auch Zeit für ein kurzes persönliches Gebet sein. Dieses „geistliche Atmen“ kann dem Thema eine tiefere Bedeutung geben und verändert die Art und Weise, wie miteinander gesprochen wird. Als letzten Schritt einer Übung wenden sich alle Gruppenmitglieder noch einmal bewusst an Gott oder Jesus Christus in Form eines Gebetes, eines Liedes oder in einer Zeit der Stille.

Es sollte die ganze Übung, so wie sie in der GCL-Werkmappe beschrieben ist, gemacht und nicht einzelne Schritte weggelassen werden. Wegen des inneren Aufbaus sollte auch eine thematische Reihe (s. Kap. III, 3) immer vollständig gemacht werden.

Statt einer thematischen Übung kann es der ganzen Gruppe gut tun, Gemeinschaftserleben auch einmal auf andere Weise zu stärken, z.B. ein Spielabend, gemeinsames Kochen, Wandern, ein Museumsbesuch. Auch ein Wortgottesdienst oder eine Eucharistiefeier mit einem Priester in der Gruppe oder als Gruppe in einer Pfarrei gehört zum Gruppenleben.





Im Kapitel III dieser GCL-Werkmappe ist eine große Sammlung von Methoden zu finden, die auf viele unterschiedliche Themen angewendet werden können, ebenso thematische Übungen zu allen Bereichen des Lebens und Reihen mit unterschiedlichen Themen, die sich über mehrere Treffen erstrecken. Im Kapitel II, 3.3 und Kapitel III, 0 stehen einige Hinweise für den Leiter/die Leiterin des Treffens, was beim Anleiten einer Übung zu beachten ist.

2.4 Abschlussteil eines Treffens

Dieser Teil zum Abschluss eines Gruppentreffens gliedert sich in drei Schritte:

- Auswertung des Treffens
- kurze Anhörrunde
- Planungen, Absprachen und Informationen

Zum Abschluss wird zunächst in einer kurzen Zeit der Stille von jedem/jeder das gesamte Treffen (Ablauf, Thema, Methode, Umgang miteinander) in den Blick genommen und ausgewertet. Das Nachspüren der inneren Bewegungen und Gefühle beim Erinnern an die Situationen im Verlauf des Treffens, an das Gehörte, Gesehene und auf andere Weise Wahrgenommene ist ein zentrales Moment der ignatianischen Spiritualität. Wird dieses Nachspüren und „Hören nach innen“ regelmäßig eingeübt, wächst die Sensibilität für die eigene Innenwelt und für die Mitwelt. Die Auswertung hat eine ordnende Kraft und macht innerlich frei für Kommendes. Sie fördert das Gespür für die einzelnen Gruppenmitglieder, für die Gruppe als Ganze und für den Gruppenprozess. Dadurch hilft sie, fördernde und störende Verhaltensweisen aufzudecken. Es ist wichtig bei der Auswertung ehrlich zu sein und so sich und die Anderen in der Gruppe ernst zu nehmen.

Der Rückblick auf das Treffen kann sich in drei Bereiche unterteilen:

- Wie erging es dem einzelnen Gruppenmitglied mit dem ganzen Verlauf des Treffens einschließlich der gewählten Methode, mit der das Thema bearbeitet wurde?
- Welcher Aspekt des Themas wurde persönlich wichtig oder verlor evtl. an Bedeutung?
- Wurde etwas für die gesamte Gruppe und ihren Weg wichtig?

Nach einer Zeit des Nachspürens und Wahrnehmens spricht jeder/jede das persönlich Wichtige aus. Das geschieht in einer Anhörrunde, bei dem jeder/jede in wenigen Sätzen und in kurzer Zeit (ca. 2 min) nennen kann, was aufgeleuchtet ist. An dieser Stelle ist auch ein kurzes Feedback an den Leiter/die Leiterin des Treffens möglich.

Danach sollte Raum sein für gemeinsame Planungen und Absprachen sowie für Anliegen und Anregungen der Diözesan-/Regionalgemeinschaft oder auch der nationalen und weltweiten GCL.

