



Ankommrunde und Auswertung

In einer Gruppe der GCL begleiten die Gruppenmitglieder einander auf ihrem Lebens- und Glaubensweg. Es ist oft ein menschliches Bedürfnis, den Menschen, die einem nahe sind, von wichtigen Erlebnissen und Erfahrungen zu berichten. In der Gruppe ist dieses Moment des Begleitens 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. (...) 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.

(vgl. Werkmappe der GCL, „Gestaltung eines Gruppentreffens“ in den „Impulsen für die Gruppen“ auf www.gcl-online.de)

„Ehrfurcht“ – mehr „Ehre“, weniger „Furcht“

Das Anliegen dieses Werkheftes, das den Titel „Ehrfürchtig sein“ trägt, wird hier in einem Vorschlag für zwei aufeinanderfolgende Gruppentreffen praktisch umgesetzt. „Ehren“ soll hier verstanden werden im Sinne einer Begegnung, die dem, dem begegnet wird, in seinem Wesen entspricht, soll das Einüben einer Sichtweise darstellen, wie sie Gott gemäß ist.

Beiden Treffen liegt das Dreifachgebot der Liebe zugrunde, das in den Gebetshilfen aus der Schrift beschrieben wird: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst. Jesus sagte zu ihm: Du hast richtig geantwortet. Handle danach und du wirst leben.“ (Lk 10,28)

Erstes Treffen: Ehrfurcht erfahren – Ehrfurcht schenken

Nach einem Lied geht es in der *Ankommrunde* um die drei kurzen Fragen: Wie bin ich da? Was bringe ich mit? Was habe ich heute als mich bewegend erlebt? Es kann hilfreich sein, die Antworten auf diese Fragen auf einem Blatt Papier (ggf. mit dem Umriss eines Kopfes) aufzuschreiben, sie kurz zu benennen, und dann das Blatt Papier zusammenzufalten, in die Hosentasche zu stecken und den Tag so „aus dem Kopf“ zu bekommen, um jetzt den Kopf frei zu haben für das Treffen und seine Impulse.

In einer angeleiteten *Körperwahrnehmungsübung* zu zweit und im Schweigen sollen die Partner jetzt zueinander stehen: einmal ist einer groß, der andere macht sich klein, kniet, dann umgekehrt, dann sich auf Augenhöhe zueinander stellen, dann auf Augenhöhe miteinander knien. Und in jeder Stellung kurz verharren und nachspüren, was sich im Körper zeigt. Danach ist Zeit für einen Austausch der beiden Partner. Im Zusammenkommen der Gruppe folgt die Frage, ob aus dem Zweieraustausch etwas für die ganze Gruppe mitgeteilt werden soll.

Als *Impuls* wird die Perikope vom Dreifachgebot der Liebe (Lk 10, 25-28) gelesen. Es soll darum gehen, wie jeder Einzelne in der Gruppe, wie aber auch die Gruppe gemäß dieses Gebotes leben kann: „Handle danach, und Du wirst leben!“ Mit anderen Worten Es geht darum, als Einzelner und miteinander ehrfürchtig zu leben.

Franz Jalics, der den kontemplativen Exerzitienweg lehrt, gibt den Übenden eine Prioritätenliste mit auf den Weg, um das kontemplative Gebet auch nach den Exerzitien pflegen zu können. Diese Liste von Prioritäten, die nach deren Stellenwert so geschrieben ist, beschreibt einen Weg, ehrfürchtig mit sich selbst und mit anderen und anderem umzugehen. Fünf „Stationen“ hat diese Liste: (1) Schlafen (2) Bewegung (3) Beten als Beziehung zum Herrn (4) Zeit für die Menschen, mit denen man lebt (5) Arbeiten.

Eine zweite *Körperwahrnehmungsübung* schließt sich an. Diese fünf Stationen sind auf Plakaten aufgeschrieben und werden im Raum verteilt. In Stille oder bei meditativer Musik gehen die Teilnehmer der Gruppe zu jeweils einer Station, verweilen dort, nehmen wahr, was sich ihnen an dieser Station zeigt. Ein Leitwort an jeder Station kann sein. „Ich übe Ehrfurcht/will Ehrfurcht üben, indem ...“

Zurück am Platz, kann jeder Teilnehmer auf einem Blatt für sich festhalten, welche Empfindungen, Gedanken, Gefühle und Entdeckungen er gemacht hat. Gibt es an einer oder mehreren Stationen „Einladungen“, die für den Einzelnen ein „Mehr“ an Ehrfurcht bedeuten? All dies soll im Schweigen geschehen. Es geht um „Merkmale“, die Früchte dieses Treffens sind und die einzuüben bis zum nächsten Treffen einen spirituellen Wachstumsweg für den Einzelnen umschreiben.

Mit einem *gemeinsamen Gebet* enden der Impuls und die Übung. Das Schriftwort wird noch einmal gelesen, die Teilnehmer sind eingeladen, mit einem Bitt- oder Dankgebet den gefundenen Schatz vor den Herrn zu bringen. Dazwischen kann ein Liedruf aus Taizé oder Ähnliches gesungen werden. Am Ende kann gemeinsam ein Vaterunser gebetet werden.

Der abschließende *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, welcher Aspekt verlor evtl. an Bedeutung?
- Wurde etwas für die gesamte Gruppe und ihren Weg wichtig?

Das dreifache Gebot der Liebe

Da stand ein Gesetzeslehrer auf, und um Jesus auf die Probe zu stellen, fragte er ihn: Meister, was muss ich tun, um das ewige Leben zu gewinnen? Jesus sagte zu ihm: Was steht im Gesetz? Was liest du dort? Er antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst. Jesus sagte zu ihm: Du hast richtig geantwortet. Handle danach und du wirst leben.

Lk 10, 25-28

Einfache Form eines gemeinsamen Bitt- und Dankgebetes

„Ich möchte darum bitten, dass ... – Herr, ich bitte Dich“
(alle antworten: Herr, wir bitten Dich“)

„Ich möchte dafür danken, dass ... – Herr, ich danke Dir“
(alle antworten: „Herr, wir danken Dir“)

Die Bitte, der Dank des Einzelnen wird zur Bitte, zum Dank der ganzen Gruppe.

Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen:

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.

(...)

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.

(vgl. Werkmappe der GCL, „Gestaltung eines Gruppentreffens“ in den „Impulsen für die Gruppen“ auf www.gcl-online.de)

Zweites Treffen: Einüben des „ehrfürchtigen Lebens“

Das Treffen beginnt mit einem *Lied* und einem *Gebet*. Hilfreich ist es, vor dem Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen eine *Körperwahrnehmungsübung* anzuleiten (vgl. Kap. III.1.18 in der „Werkmappe“, zu finden in den „Impulsen für die Gruppe“ auf www.gcl-online.de).

Es schließt sich der *Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen als Ankommrunde* an (s. links). Wichtig für das Treffen ist, dass noch nicht berichtet, diskutiert, sondern wirklich nur „benannt“ wird, was für den Einzelnen wichtig war.

Für den *thematischen Teil des Treffens* wird noch einmal das Schriftwort Lk 10,25-28 gelesen, möglich wäre auch eine der Parallelstellen aus Mt oder Mk.

Die Plakate mit den fünf Prioritäten von Franz Jalics sind so im Raum wieder ausgelegt, dass die Teilnehmer sich den Plakaten nähern können. Bei diesem Treffen geht es um Nähe und Distanz der Priorität gegenüber, die jeden Einzelnen beim letzten Treffen als „Einladung“ am meisten angesprochen hat.

Das Vorgehen für den *ersten Impuls* wird beschrieben: In Stille oder bei meditativer Musik nähert sich jeder Teilnehmer „seiner“ Priorität so, wie es für ihn stimmig ist, geht nah heran, hält sich in Distanz, nimmt diese Priorität in den Blick, wendet sich ihr zu oder von ihr ab, so, wie es für ihn „stimmt“. Die Frage ist: „wo und wie stehe ich?“ Es geht darum, sich selbst in Stille eine Antwort auf diese Impulsfrage zu geben.

Nach einer Zeit gibt der Leiter des Treffens einen *zweiten Impuls*. Die Teilnehmer mögen sich von der Priorität mehr abwenden, einen Schritt auf mehr Distanz gehen. Jetzt geht es um Wahrnehmung im Körper. Was zeigt sich? Wie spüren die Teilnehmer die größere Distanz? Nach einer Zeit des Nachspürens dann die Frage: wer oder was ist es, das in größere Distanz zieht?

Und analog dazu der *dritte Impuls*: Die Teilnehmer mögen sich jetzt der Priorität mehr zuwenden, sich ihr nähern, einen Schritt mehr auf sie zugehen. Wieder geht es um Wahrnehmung im Körper. Was zeigt sich? Wie spüren die Teilnehmer die größere Nähe? Nach einer Zeit des Nachspürens dann die Frage: wer oder was ist es, das in eine größere Nähe verlockt?

Dieses Einüben von „Nähe“ und „Distanz“ mündet in einer *persönlichen Reflexion im Gebet*, die sich anschließt. Für jeden Teilnehmer ist ein Blatt vorbereitet, auf dem als Überschrift steht: „Ehrfürchtig leben – einüben von ...“ (Platz für die gewählte Priorität). Dazu sind mit genügend Platz dazwischen zwei Satzanfänge geschrieben: „Herr, vieles bringt mich weg von ...“ bzw. „Herr, ich danke Dir für ...“. Die Teilnehmer können – immer noch in Stille oder bei meditativer Musik – diese Satzanfänge als Anknüpfungspunkt für ein persönliches Gebet, ein „persönliches Gespräch mit dem Herrn in der stillen Gemeinschaft der Gruppe“ nutzen.

Am Ende des Blattes ist ein leeres Rechteck aufgemalt. Gegen Ende der Zeit des Schreibgebets lädt die Leitung ein, ein Psalmenwort oder ein Wort Jesu zu suchen, das zum persönlichen Gebet passt.

Dieser Teil des Treffens wird nach einer Zeit des Schreibens, die auch Zeit des persönlichen Betens ist, abgeschlossen mit einer *Anhörrunde*: „Was möchte ich von diesem Dreischritt (Stelle suchen – auf Distanz gehen – sich nähern) mitteilen? Gibt es ein Schrift-, Psalm- oder Jesuswort, das mir gekommen ist?“

Das *gemeinsame Gebet* und der *Rückblick auf das Treffen* können wieder so wie beim ersten Treffen geschehen. Beim Rückblick kann eine Variante gewählt werden:

Die Teilnehmer können sich auch die Schrift-, Psalmen- oder Jesusworte der anderen notieren, sie mit nach Hause nehmen, im Anliegen dieses Wortes und der Äußerungen, die sie aus der Anhörrunde mitnehmen, füreinander beten. Und ein besonderes Geschenk für die Gruppe wäre es, wenn jeder für jeden ein eigenes Gebet schreiben könnte, ruhig mit den Gedanken, die jedem Einzelnen zu diesem Schrift-, Psalmen- oder Jesuswort kommen. Diese Gebetskarten können dann beim nächsten Treffen als Geschenk für jeden Einzelnen ausgeteilt werden.

Mit einem Lied, einem gemeinsamen Vaterunser und einem Segensgestus der Teilnehmer für- und aneinander endet dieses zweite Treffen. Der Segen knüpft an die erste Übung des ersten Treffens an: auf Augenhöhe stehend sich die Hände auflegend und einander ehrfürchtig Gottes Nähe zusprechen.

*Ute Geppert, Wuppertal
Harald Klein, Köln*

Gemeinsames Segensgebet für die Gruppe

Der Herr sei vor uns, um uns den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben uns, um uns in die Arme zu schließen und uns zu schützen.

Der Herr sei hinter uns, um uns zu bewahren vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter uns, um uns aufzufangen, wenn wir fallen, und uns aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in uns, um uns zu trösten, wenn wir traurig sind.

Der Herr sei um uns herum, um uns zu verteidigen, wenn andere über uns herfallen.

Der Herr sei über uns, um uns zu segnen.

So segne uns der gütige Gott.
Amen

Einander segnen:

Handauflegung in Stille, dann:

„N., der Herr segne dich, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“