

Geistliche Übungen für Gruppen, um Veränderungsprozesse miteinander und im Hören auf Gott zu gestalten

Grundinformationen: www.esdac.net

Quellen

- Dynamik und Pädagogik der Exerzitien des Hl. Ignatius
- Beiträge aus Psychologie und Soziologie

Haltungen

- Der Hl. Geist ist gegenwärtig in Allen und teilt sich durch Alle mit.
- Das Wort Gottes nimmt die Mitte ein.
- Alle sitzen im Kreis und sind eine Gemeinschaft im Glauben.

Methode

- Persönliche Gebetszeit mit der Heiligen Schrift und Impulsen (Gebetsblatt)
- Geistliches Gespräch in der Kleingruppe (Anhörrunde, Austausch untereinander, Gebet miteinander; wichtig: Vertraulichkeit und Klärung, was aus der Kleingruppe weitergegeben wird)
- Plenum (einander mitteilen, was in der Kleingruppe wichtig geworden ist; gemeinsames Gebet und/oder Lied bzw. gottesdienstliche Feiern)

Diese Schrittfolge wird als eine zusammenhängende Gebetszeit verstanden: Wir beten einzeln, in der Kleingruppe, im Plenum. Gott ist in jeder Zeit gleich gegenwärtig.

Damit ESDAC sinnvoll eingesetzt werden kann, müssen Gruppen oder Gremien folgende Haltungen und Grundannahmen mitbringen:

- eine vorhandene lebendige Beziehung zu Gott in Gebet und Dialog bzw. eine solche anzustreben
- eine Offenheit dem Wirken des Geistes Gottes gegenüber, der in jedem Menschen am Schaffen ist und Großes bewirken möchte
- die Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden und den Weg zu mehr „Fülle an Leben“ erkennen zu können
- der Wille, miteinander als Gruppe immer mehr in den Einklang mit Gottes Willen kommen zu wollen
- die Bereitschaft, das vor Gott und mit Hilfe des Wirkens seines Geistes Erkannte, tun zu wollen
- eine grundsätzliche Offenheit für einen geistlichen Prozess, von dem man zu Beginn noch nicht wissen kann, wohin er führen wird
- Bereitschaft zum Einzelgebet und Einzelzeit, dem Gebet und dem Austausch in Kleingruppen und Plenum
- Fähigkeit, sich bisher Gewesenem zu stellen und es reflektieren zu können
- Mut zu Neuem

„Einstieg“ - mich vorbereiten

- Ich setze mich so, dass ich ganz aufmerksam da sein kann.
- Ich nehme mich wahr, wie ich jetzt in und mit meinem Leib da bin.
- Ich versuche, äußerlich und innerlich ruhig zu werden.
- Ich mache mir bewusst: Ich habe jetzt Zeit - Zeit für mich – Zeit für Gott.
- Gedanken, die mir jetzt vielleicht noch durch den Kopf gehen, lasse ich für diese Zeit weiterziehen, weise ihnen vielleicht einen ‚Ort‘ nach der Gebetszeit oder den Exerzientagen zu.

Vorbereitungsgebet

- Ich bitte Gott um die Möglichkeit/Fähigkeit, diese Zeit ganz ihm zu schenken und mich von ihm beschenken zu lassen.

ein erstes Lesen des Schrifttextes

„Bild“ - den ‚Schauplatz‘ bereiten

- Ich sehe vor meinem inneren Auge den Ort, die Landschaft, das Haus ..., in dem sich die Szene abspielt. Dafür muss ich nicht „vor Ort“ gewesen sein. Wie sieht in meiner Phantasie die Umgebung aus?
- Ich nehme die im Text erwähnten Personen in den Blick, das, was sie tun, wie sie sich verhalten, wie sie miteinander sprechen ...
- Komme ich selbst in der Szene vor? Falls ja: Wie? Finde ich mich in einer der erwähnten Personen wieder? Nehme ich von einer anderen Stelle aus die Szene wahr? Wie ist meine Stimmung?

Bitte

- Ich höre in mich hinein, was mein Wunsch/meine Sehnsucht für diese Gebetszeit ist.

„Punkte“ - Besinnung - Betrachtung

- Ich gehe den Schrifttext nochmals langsam, Wort für Wort und Satz für Satz durch und erlebe mit, was geschieht.
- Ich lasse das Geschehen auf mich wirken: Was fällt mir auf? Was spricht mich an? Was beunruhigt mich vielleicht?
- Welcher der Impulse auf dem Gebetsblatt spricht mich besonders an? Dem gebe ich Raum.

„Gespräch mit Gott“ - Gebet:

- Ich bleibe bei dem, was mich innerlich angerührt und bewegt hat, und bringe es ins Gespräch mit Gott ...

Bewusster Abschluss - Rückblick auf die Gebetszeit, evtl. Notizen

[Meine Sehnsucht]

Biblicher Text

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?

(Mk 10,35f)

Bild

Ich bin mit Jesus und seinen Jüngern unterwegs und versetze mich ganz in die Szene. Ich beobachte, höre zu, mache mir meine eigenen Gedanken, will vielleicht auch etwas sagen, ...

Bitte

Jesus, Du Herr meines Lebens, hilf mir erspüren, was meine innerste Sehnsucht ist.

Punkte

- Ich erinnere kurz Momente meines Lebens, in denen eine tiefe Sehnsucht in mir aufgetaucht ist, und lasse sie in der Erinnerung lebendig werden.
- Welcher innige Wunsch bewegt mich augenblicklich? Was ist meine Bitte an Jesus?
- Habe ich eine Sehnsucht für meine/unsere Arbeit im Sendungsraum?
- Jesus möchte auf unser Verlangen eingehen – vielleicht anders, als wir es uns vorstellen. Bin ich bereit, mich auf ihn und sein Handeln an mir/uns einzulassen?

Gespräch mit Gott

Was könnte Jesus mir zu meiner Sehnsucht und meinen Wünschen sagen? Was möchte ich ihm sagen?

Zum Abschluss

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

Das Gespräch in den Kleingruppen

Ablauf des Gesprächs

1. Jeder erzählt das, was er/sie sich entscheiden hat, mit den anderen zu teilen (60% der Redezeit)
2. Darüber sprechen, was ich jetzt in der Austauschgruppe erlebe (30 % der Redezeit)
3. Spontanes Beten (10 % der Redezeit)

Vereinbarungen für die Kultur des Gespräches

1. Jedes Mitglied ist mit-verantwortlich für das Funktionieren der Gruppe
2. Die Gruppe benennt einen „Zeitwächter“ der
auf die oben erklärten Redeanteile achtet
das jedem/r eine ähnliche Gesamtredezeit zur Verfügung steht
kurz vor Ende der Redezeit mit einer Geste darauf hinweist
darauf achtet, dass die Kleingruppe rechtzeitig beendet wird.
3. Nehmen Sie die Feder. Solange jemand die Feder hat, spricht er/sie. Die anderen hören.

Teilen Sie mit den anderen, was sie können und wollen. Jede/r ist alleine für seine/ihre Erfahrungen kompetent.

Sprechen Sie kurz und klar.

Momente der Stille sind gut und angemessen.

Sagen Sie nicht „man“, sondern sagen sie „ich“.

Hören Sie respektvoll zu.

Sprechen Sie über Ihren Standpunkt und kommentieren Sie nicht die Redebeiträge der anderen.

Achten Sie darauf, dass keine feindliche Debatte entsteht.