

# Spirituell Leiten

## Sitzungsanfänge



## Impressum

### Autor\*innen

Susanne Andrea Birke, Bernhard Lindner, Claudia Mennen,  
Peter Michalik, Claudia Nothelfer, Myroslava Rap, Markus Wentink

### Herausgeberin

Römisch-Katholische Kirche im Aargau, Fachstelle Bildung und Propstei

### Erscheinungsjahr

2021

### Bezugsadresse

Römisch-Katholische Kirche im Aargau  
Feerstrasse 8, 5000 Aarau

### Foto Titelseite

iStock; © vm

### Layout, Satz

filmreif.ch, Seon

## Die Chance spirituellen Leitens

Liebe Leitungspersonen

Glauben versetzt Berge! Von diesem Wort aus dem Munde Jesu sind wir überzeugt (Matthäus 17,20). Als Verantwortung Tragende in der Kirche, ob ehrenamtlich oder hauptamtlich, wissen wir um das energetische Potential, das in der befreienden Botschaft Jesu liegt. Zugleich lassen wir uns aber auch von Massstäben professionellen Tuns leiten.

«Spirituell Leiten» verbindet beides. Es orientiert sich an Konzepten und Methoden «guter Leitung» und öffnet sich gleichzeitig der göttlichen Dimension. So entfaltet unser individuelles oder gemeinschaftliche Handeln Kraft, Energie und Kreativität.

«Spirituell Leiten» ist eine Grundhaltung, die sich wie ein «roter Faden» durch unsere Arbeit ziehen kann: am Beginn einer Sitzung, bei der Planung, in Veränderungsprozessen, in Konflikten ...

20 Möglichkeiten, um eine Sitzung, einen Hock oder eine Versammlung spirituell zu beginnen, stellen wir in dieser Broschüre vor. Pfannenfertig aufbereitet können die Impulse leicht umgesetzt werden. Aber nicht jeder Anfang ist für den geplanten Verlauf der Sitzung geeignet. So haben wir unsere erprobten Sitzungsanfänge den folgenden vier Funktionen für die jeweilige Sitzung zugeordnet:

- 1. Ankommen in der Sitzung und bei mir selbst | Mich auf die Sitzung einstellen**
- 2. Perspektiven-Erweiterung | Perspektiven-Wechsel**
- 3. Sich in die göttliche Kraft stellen | Sich der göttlichen Gegenwart bewusst werden**
- 4. Fragen | Reflektion | Sinnhaftigkeit klären**

Nun wünschen wir viel Vergnügen beim Ausprobieren. Selbstverständlich freuen wir uns über Rückmeldungen, kritische Kommentare und neue Ideen.

*Fachstelle Bildung und Propstei*

# Inhalt

## Vorwort:

Die Chance spirituellen Leitens .....	3
---------------------------------------	---

## Funktion:

### Ankommen in der Sitzung und bei mir selbst | Mich auf die Sitzung einstellen

Warming up .....	6
Ich habe den Kopf voll .....	7
Mit Stille beginnen .....	8
Wir-Runde .....	10
Body scan .....	11
Kopf-Herz-Kohärenz .....	13

## Funktion:

### Perspektiven-Erweiterung | Perspektiven-Wechsel

Presencing – die Gegenwart von der Zukunft her denken .....	14
Für wen gehst Du? .....	15
Kopfstand-Methode .....	16
Mit Verstand und Herz .....	17
Vorlieben kennenlernen .....	18
Nicht müde werden .....	20

## Funktion:

### Sich in die göttliche Kraft stellen | Sich der göttlichen Gegenwart bewusst werden

Ihr werdet die Kraft des Hl. Geistes empfangen .....	21
Genesis-Hören .....	22
Gelassenheit im Alltag .....	23
Sich im Atem mit der Geistkraft verbinden .....	25
Mit den Psalmen beginnen .....	26
Selbstliebe zulassen .....	27

## Funktion:

### Fragen | Reflektion | Sinnhaftigkeit klären

Kirche ist kein Selbstzweck, sie muss dem Leben dienen .....	19
Erlebtes abrufen .....	20
Achtsamer Dialog .....	21
Herzwort .....	31
Wetterlage .....	32
Dankbarkeit aktivieren .....	33

## Links

Impressum .....	2
-----------------	---

## Warming up

### Idee

**Ziel ist, dass jede\*r Teilnehmende sich kurz auf eine aktivierende Frage ins Geschehen einbringt.**

### Ablauf

Fragen für das Warming Up sind situativ einsetzbar, eine bis maximal zwei genügen:

- *Welche Erwartungen habe ich für die heutige Sitzung?*
- *Was muss heute geschehen, damit für mich der Nutzen stimmt?*
- *Welche Stimmung (oder Energie) bringe ich jetzt gerade mit?*
- *Was hat mich in letzter Zeit im Job am meisten beschäftigt?  
(→ wichtige Aussagen oder Mehrfachnennungen können evtl. auf eine Themenliste [Flipchart] gesetzt werden)*
- *Welche kleine Lektion habe ich kürzlich im Geschäftsalltag gelernt?*
- *Was hat mich kürzlich gefreut? ... hat mir Sorgen bereitet?*
- *Was war das Highlight bei meiner Arbeit in der letzten Woche.*

Das Verwenden von persönlich ausgesuchten Gegenständen, die Auswahl eines Bildes aus einer Sammlung, einfaches Bild / Symbol auf Pin-Karte zeichnen und beim Sprechen zeigen, Bewegungen oder Körperhaltungen zu Aussagen zeigen.

Bei grösseren Teams, ab 10 Personen, können mit den Fragen vorerst Kleingruppen à 3 bis 4 Personen angesprochen werden, welche sich zur Frage 3 bis 4 Minuten austauschen. Die Sitzungsleitung, bzw. Moderation fragt danach je Gruppe eine Person nach einer zusammenfassenden Aussage.

### Material

Persönlich ausgesuchte Gegenstände, Bilder-Sammlung, Pin-Karte

## Ich habe den Kopf voll

### Idee

**Alle, die gekommen sind, haben bereits einen langen Tag hinter sich. Wir sind müde, vielleicht abgehetzt. Es beschäftigt noch einiges, was vorher war und wichtig ist.**

**Bevor wir anfangen, schreibe doch auf, was dir noch durch den Kopf geht, was du nicht vergessen darfst.**

### Ablauf

Die Leiter\*in teilt ein A4-Blatt aus, auf dem ein leerer Kopf ist, den die Sitzungsteilnehmenden nutzen können, um aufzuschreiben, wovon der Kopf voll ist.

Wenn du fertig geschrieben hast, falte das Blatt zusammen und stecke es in deine Tasche.

Jetzt sind wir bereit, uns auf unsere Themen einzulassen.

Zeitaufwand: circa 5 Minuten

### Material

Kopien in Anzahl der Teilnehmenden, evtl. Schreibstifte

## Mit Stille beginnen

### Idee

**Die Teilnehmenden kommen von Alltagsbeschäftigungen zerstreut, tragen diverse Emotionen in sich, sind teilweise müde, gestresst, nicht in ihrer Mitte.**

**Die Gedanken sind kaum auf den Augenblick hin zu bündeln, sie kreisen im Gewesenen.**

**Ankommen bei sich selbst, präsent sein. Zäsur zwischen Tagesgeschäft und Sitzung. Eintreten ins Jetzt, wo Kopf / Verstand und Körper zusammenkommen und der Mensch ganzheitlich da ist.**

### Ablauf

Nimm dir einen Moment Zeit, um alle Gedanken und Beschäftigungen des Tages zurückzulassen und bei dir selbst anzukommen im Hier und Jetzt.

Bitte setz dich bequem hin, aufrecht in der Wirbelsäule und schliess die Augen.

Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln.

Die Beine sind parallel, beide Füsse haben Kontakt zum Boden. Nimm den Kontakt zum Boden bewusst wahr.

Der Atem fliesst ruhig und natürlich. Steure ihn nicht. Sondern geh mit deiner Aufmerksamkeit mit dem Atem mit. Verfolge das Einströmen der Luft durch die Nase, das Heben des Brustkorbs, des Bauchs – und das Ausströmen der Luft auf dem umgekehrten Weg. Sei ganz in diesem Ein- und Ausströmen der Atemluft. Versuch, dich ganz darauf zu fokussieren, ganz präsent zu sein in diesem einen Ein- und Ausatmen, von Moment zu Moment.

*Stille*

Während dein Atem natürlich weiterfliesst, nimm deine Hände wahr, ohne etwas zu verändern. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln, Pulsieren. Was du spürst, ist die Lebendigkeit deiner Hände. Geh an beliebige weitere Körperstellen mit deiner Aufmerksamkeit und schau, was du spürst, ohne etwas zu bewegen oder zu tun. Spüre die Lebendigkeit deines Körpers.

Wenn du ganz gesammelt bist in der Wahrnehmung deines Körpers im Atem und seiner Lebendigkeit, bist du im Jetzt angekommen, hast du deinen «Geist» (= den denkenden Verstand) und den Körper zusammengebracht. Du bist jetzt hier.

*Stille*

Nimm noch ein paar bewusste Atemzüge, dann recke und strecke dich oder schüttle dich aus.

### Material

Wenn vorhanden, Klangschale zum Ein- und Ausleiten der Stille

## Wir-Runde

### Idee

**Die Teilnehmenden geben einander einen vertrauensbildenden Einblick in die persönliche Befindlichkeit.**

**Persönliche Nähe und Verbundenheit wird aufgebaut durch die Anteilnahme an der Befindlichkeit anderer. Die eigene Befindlichkeit kann «deponiert» und für die Zeit der Sitzung losgelassen werden.**

### Ablauf

Wir beginnen mit einer Zentrierungsübung und schliessen an mit einer Wir-Runde.

Bitte setz dich bequem hin, aufrecht in der Wirbelsäule und schliess die Augen.

Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln.

Deine Füsse ruhen parallel auf dem Boden.

Nimm den Kontakt zum Boden wahr.

Der Atem fliesst ruhig und natürlich. Steure ihn nicht. Sondern geh mit deiner Aufmerksamkeit mit dem Atem mit. Verfolge das Einströmen der Luft durch die Nase, das Heben des Brustkorbs, des Bauchs – und das Ausströmen der Luft auf dem umgekehrten Weg.

*Stille*

Entscheide dich, ganz hier zu sein für die Zeit unserer Zusammenkunft.

Überlege dir, was du der Gruppe von dir mitteilen möchtest in einer kurzen Wir-Runde.

*Stille*

Nun sprich kurz und von Herzen: Wir-Runde

### Material

Wenn vorhanden, Klangschale zum Ein- und Ausleiten der Stille

## Body scan

### Idee

**Im Körper ankommen, damit der denkende Verstand nicht abhebt (die Teilnehmenden nicht auf der Sachebene bleiben) und die Emotionen integriert werden (das Gespräch nicht zu emotional wird).**

**Körper, Körperlichkeit und die darin gespeicherten Blockaden werden abgeholt, angenommen und integriert. Das Gespräch wird klar und geerdet.**

### Ablauf

Ich lasse mich zur Ruhe kommen und schliesse die Augen.

Mein Atem fliesst ruhig und natürlich. Ich beobachte seine Fließbewegung durch den Körper.

Ich freue mich über die Erde, die mich trägt.

Ich versuche, mich selbst als einen Raum wahrzunehmen.

Ich durchwandere ganz bewusst den inneren Raum meines Leibes, vom Kopf bis zu den Zehen (oder umgekehrt).

Was immer sich zeigt, ich nehme es an, es darf da sein.

Ich nehme mir Zeit und bleibe jetzt mit aller Aufmerksamkeit innerhalb dieses Raumes.

*Stille*

Ich bin in mir.

Dieser Raum ist mein Raum.

In diesem Raum bin ich geborgen.

Ich mache mir bewusst, dass mein Leib «Tempel des Heiligen Geistes» ist.

Jede Zelle meines Leibes ist durchströmt von der Geistkraft Gottes.

Vielleicht kann ich mich ganz in diese Bewegung,  
in dieses Strömen in und durch  
meinen Körper hindurch einfühlen.

Nach einer Weile öffne ich mich wieder für die Gruppe.  
Ich öffne die Augen, schaue mich um und dehne mich.

**Material**

Eventuell eine sanfte, leise untermalende Musik

## Kopf-Herz-Kohärenz

**Idee**

**Verschränkung von denkendem Gehirn und «denkendem»  
sowie fühlenden Herzen zur Förderung der Sprache des Herzens  
und der Intuition.**

**Die Verschränkung oder Abstimmung von Gehirn und Herz  
kräftigt und erweitert die innere Stabilität. Die Schärfung der  
Intuition bringt Gehirn und Herz in Balance.**

**Ablauf**

Schliess deine Augen und nimm dich wahr, wie du da bist,  
wie du dich fühlst.

Leg eine Hand (oder beide) auf das Sternum und berühre damit  
die Mitte des Herzens.

Beruhige deinen Atem, indem du bewusst langsam atmest.  
Du gibst damit deinem Körper das Signal, dass er in Sicherheit ist.

Deine Aufmerksamkeit geht zum Herzen. Rufe ein positives Gefühl ab,  
z.B. Dankbarkeit,  
Wertschätzung,  
Selbstliebe,  
Mitgefühl.

Geh ganz in eines dieser Gefühle hinein.

In der Stille frag dich: Was brauche ich jetzt?  
Was hilft mir jetzt, um in dieser Sitzung, dieser Gruppe gut da zu sein?  
Austausch.

**Material**

Eventuell eine sanfte, leise untermalende Musik

## Presencing – die Gegenwart von der Zukunft her denken

### Idee

Eigentlich sind wir nicht eine Person, sondern zwei: die, die wir in der Vergangenheit geworden sind, und die, die wir durch die Reise in die Zukunft werden könnten. Das gilt auch für Gruppen und Organisationen. Die Methode «Presencing» denkt unsere Gegenwart von der Zukunft her. Sie versucht nicht, aus der Vergangenheit, sondern aus der Zukunft zu lernen. Jede Person, jedes soziale System hat eine quasi transzendente Qualität: d.h. es trägt die Zukunft in sich. Die Zukunft «ist eine noch nicht realisierte Möglichkeit, die auf uns wartet und auf uns angewiesen ist, um in die Welt zu kommen.» (Scharmer)

Indem ich mich mit der zukünftigen Möglichkeit verbinde, indem ein soziales System lebendigen und konkreten Zugang zu seinen Visionen erhält, gelingt es, energievoll die Gegenwart zu gestalten. «Der Kernpunkt von Presencing ist, dass das Gewordene und das werdende miteinander in Dialog treten.» (Scharmer)

### Ablauf

- Einführung
- Einladung zu einer Gedanken-Reise in die Zukunft: Wie stelle ich mir das Projekt vor, wenn es verwirklicht ist? Was wird anders sein als heute? Woran merke ich die Veränderung?
- Moment der Stille
- Kurzer Austausch

### Material

[www.kirchenzeitung.ch/article/spiritualitaet-und-organisationsberatung-2-10670](http://www.kirchenzeitung.ch/article/spiritualitaet-und-organisationsberatung-2-10670)

«Presencing als soziale Technik der Freiheit» ist die zentrale Methode der von C. Otto Scharmer vom Massachusetts Institute of Technology in Cambridge (USA) entwickelten «Theorie U».

## Für wen gehst Du?

### Idee

Oftmals nehmen wir aus Verpflichtung oder Gewohnheit an Sitzungen teil. Da tut es gut, sich zu erinnern, für wen ich das eigentlich tue.

Mit der Methode der «Erwartungs-Erwartung» treten die Mitglieder eines Gremiums ein «Stück zurück vom Tagesgeschäft» und fragen sich: Was denke ich, was eine andere Person heute hier von mir erwartet.

### Ablauf

- Einführung
- Vorlesen der Geschichte «Der Wächter»
- Einladung mir eine konkrete Person (oder Personengruppe) vorzustellen, für die ich heute, hier und jetzt an der Sitzung teilnehme: Was ist ihre Erwartung?
- Moment der Stille
- Evtl. gemeinsamer Austausch

### Material

#### Der Wächter

*In der Stadt Ropschitz pflegten die Reichen, deren Häuser einsam oder am Ende des Ortes lagen, Leute anzustellen, die nachts über ihren Besitz wachen sollten.*

*Als Rabbi Naftali eines Abends spät am Rande des Stadtwaldes spazieren ging, begegnete er solch einem Wächter.*

*«Für wen gehst du?» fragte er ihn. Der gab Bescheid, fügte jedoch die Gegenfrage hinzu: «Und für wen geht Ihr, Rabbi?»*

*Diese Frage traf den Rabbi wie ein Pfeil. «Noch gehe ich für niemand», brachte er mühsam hervor. Dann ging er lange und schweigend neben dem Wächter her. Schliesslich fragte er ihn: «Willst du mein Diener werden?» – «Das will ich gern», antwortete jener, «aber was habe ich zu tun?» «Mich zu erinnern», sagte Rabbi Naftali.*

(Martin Buber, Die Erzählungen der Chassidim, Zürich, 1949, 671)

## Kopfstand-Methode

### Idee

Die Kopfstand-Methode ist eine spezielle Form der Überraschungsfrage. Es geht darum, einen bestimmten Sachverhalt von dem genau entgegengesetzten Standpunkt aus zu betrachten.

Die Methode aktiviert und hilft, ein Problem aus einer ganz ungewohnten Perspektive zu betrachten und dadurch evtl. ganz neue Aspekte zu entdecken.

### Ablauf

Folgende Überraschungsfragen bzw. paradoxe Fragen können gestellt werden:

- Was können wir tun, damit wir keine Freiwilligen finden?
- Was können wir tun, damit unser Team gegeneinander arbeitet?
- Was können wir tun, damit der Religionsunterricht unbeliebt wird?
- Was können wir tun, damit wir weniger Familien ansprechen?
- Was können wir tun, damit wir in der Öffentlichkeit weniger wahrgenommen werden?
- Was können wir tun, um uns von den Menschen abzuwenden?

In einer Art Ideen-Sammlung bzw. Brain-Storming werden die Antworten auf dem Flipchart gesammelt.

### Material

A4-Blätter, Flipchart, Stifte

## Mit Verstand und Herz

### Idee

Mit dem Atem und einer kleinen Bewegung wird es möglich, zur Ruhe zu kommen und Verstand und Herz bewusst zu verbinden.

### Ablauf

Ich sitze aufrecht und nehme mich im Sitzen wahr. Ich schliesse die Augen und beobachte meinen Atemfluss für einige Atemzüge. Dann neige ich meinen Kopf im Einatmen in Richtung Brustbein und wende dabei die Aufmerksamkeit meinem Herz zu. Im Ausatmen richte ich den Kopf wieder auf. Diesen Ablauf wiederhole ich mehrmals. Dann öffne ich die Augen und nehme die Menschen um mich und den Sitzungsraum bewusst wahr.

### Material

Keines

## Vorlieben kennenlernen

### Idee

In einer Gruppe von Menschen gibt es immer verschiedene Vorlieben, Fähigkeiten, Begabungen und persönliche Möglichkeiten.

Wenn eine Gruppe noch nicht sehr vertraut miteinander ist (neu zusammengesetzte Gremien oder neu Dazugekommene), kann auf niederschwellige Weise gezeigt werden, wo es die einzelnen hinzieht, woran sie Freude oder wofür sie eine Begabung haben.

### Ablauf

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich zu bestimmten Fragen im Raum zu platzieren.

*Es gibt kein richtig oder falsch, kein besser oder schlechter!*

**Ecke 1 steht für: ja sehr gern!**

**Ecke 2 steht für: manchmal, ja**

**Ecke 3 steht für: muss nicht sein**

**Ecke 4 steht für: o nein, lieber nicht!**

Fragebeispiele (bitte nach Gegebenheit und Aufgabenbereich zusammenstellen):

- *Wer von euch lernt gern neue Leute kennen?*
- *Wer hat gern Sitzungen (auch längere und öfters)?*
- *Wer bevorzugt aktives Tun und konkretes Arbeiten?*
- *Wer tüftelt gerne neue Ideen aus?*
- *Wer liebt bewährte Riten und Bräuche?*
- *Wer schätzt sich als Kopfmensch ein?*
- *Wer fungiert gerne als Zugpferd?*
- *Wer ist lieber im Hintergrund?*
- *Wer riskiert auch einmal eine Notlüge?*

Es dürfen auch witzige Fragen dabei sein, die nichts mit der Arbeit zu tun haben (z.B. die Frage nach Vorlieben beim Essen, in der Kleidung, Ferien, Tiere,...)?

Die Teilnehmenden begeben sich zu jeder Frage in die entsprechende Ecke des Raumes und spüren so einander in ihren Vorlieben und Eigenschaften.

*Eine Atmosphäre der Wertfreiheit ist Voraussetzung!*

### Material

Vorüberlegungen, was erfragt werden soll; ausreichend Platz im Raum

## Nicht müde werden

### Idee

**Unser Realitätssinn macht manchmal eng und klein.  
«Think big», «Denke gross», rechne mit dem Wunder.  
Es geht darum das Vertrauen zu stärken:  
Der Glaube versetzt Berge!**

### Ablauf

Folgende Worte schreibt die Leitung vor der Sitzung auf kleine Kärtchen:

*Müde, werden, Wunder, leise, Vogel, Hand, hinhalten  
(evtl. doppelt, je nach Anzahl der Teilnehmenden)*

Sie liegen verdeckt auf dem Tisch. Jede und jeder zieht ein Kärtchen und dreht es rum. Was bedeutet das Wort für mich? Alle Teilnehmenden sind eingeladen, ihr Kärtchen vorzulesen und einen Satz dazu zu sagen, was sie mit diesem Wort verbinden.

Dann liest die Leitung das Gedicht von Hilde Domin zwei Mal vor:

*Nicht müde werden,  
sondern dem Wunder,  
leise  
wie einem Vogel  
die Hand hinhalten*

Die Worte stehen nun in einem neuen Kontext. Die Teilnehmenden tauschen sich darüber aus, wie sich die Bedeutung des Wortes verändert hat und was es für die Arbeit im Gremium bedeutet, « dem Wunder die Hand hinzuhalten»!

Das Gedicht wird ausgeteilt.

### Material

Gedicht und Kärtchen

## Ihr werdet die Kraft des Hl. Geistes empfangen

### Idee

**In vielen Texten der Apostelgeschichte wird davon erzählt, wie Menschen mit dem Geist Gottes erfüllt werden. Ihr Leben verändert sich und sie sind in der Lage Dinge zu tun, die sie selbst nicht für möglich gehalten haben. Der Auferstandene Christus sagt seinen Jüngerinnen und Jüngern zu: «Ihr werdet die Kraft des Hl. Geistes empfangen.» (Apg 1,8) Dies gilt auch für uns heute. Gottes guter Geist ist in jeder und jedem lebendig anwesend. Nehmen wir ihn doch wahr.**

### Ablauf

- Einführung
- Einladung zum Wahrnehmen von Gottes Geist(in) in mir: Wo wirkt er? Was will sie mir sagen?
- Moment der Stille
- Gemeinsames Lied «Mutter Geist» oder Lesen des Textes

### Material

Lied / Kanon: *Mutter Geist, mit deiner Fröhlichkeit*  
(Rise up 232 / Rise up plus 174)

## Genesis-Hören

### Idee

Gottes Wort ist schöpferisch. Gott sprach und die Schöpfung entfaltete sich – bis hin zum Menschen. Alles war gut, bis ein Riss in der Schöpfung entstand. Die Bibel nennt dies Sündenfall. Der Riss ging mitten durch die Verbindungen von Mensch und Schöpfung, Mensch und Mensch, sowie Mensch und Gott. Jetzt begann ein neuer Weg. Ein Weg der Heilung, der Versöhnung oder der Heimkehr. Wer suchte den Kontakt? Der Mensch?

**Nicht der Mensch forschte und fragte im Dunkeln nach Gott, sondern Gott suchte den Menschen.**

**In Genesis 3,9 stehen die ersten Worte Gottes an den Menschen nach dem Sündenfall:**

**Adam (Mensch) wo bist du? Es reicht also für den Menschen zu hören, um mit Gott in Verbindung zu treten.**

### Ablauf

- Einführung: Vor Beginn unseres Meetings (Sitzung, Gespräch etc.) lassen wir Gott das erste Wort. Gott ist da, wir brauchen ihn nicht zu suchen.
- Bitte an alle Teilnehmenden eine Minute still zu werden und zu hören. Lauschen und sich innerlich fragen: Wer oder was ruft mich? Ist da jemand? Gott wo bist du? – Loslassen und Ohren und Geist öffnen.
- Die anleitende Person liest nach 1 Minute einen Vers aus der Hl. Schrift vor, den sie zuvor ausgewählt hat. Möglichst kurz.
- 20 Sekunden Stille
- Abschluss – verbunden mit dem Wunsch für ein gutes Meeting und eine inspirierte Zusammenarbeit.

### Material

Keines

## Gelassenheit im Alltag

### Idee

**In der Überfülle unserer Aufgaben kann schon mal das Gefühl der Überforderung auftreten. Da ist es gut, sich seiner eigenen Begrenztheit des Tuns bewusst zu werden und im Hier und Jetzt das gerade Nötige zu tun. Auch als Gremium.**

### Ablauf

- Einführung
- Einladung zum Wahrnehmen der Verantwortung, die wir tragen: Was gelingt? Was schenkt Energie? Was belastet und kostet Kraft?
- Moment der Stille
- Gebet um Gelassenheit, Text (1) oder (2), lesen

### Material

#### **1 – Gebet um Gelassenheit (Reinhold Niebuhr)**

*Father, give us courage to change what must be altered,  
serenity to accept what cannot be helped,  
and the insight to know the one from the other.*

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Karl Paul Reinhold Niebuhr (\* 21. Juni 1892 in Wright City, Missouri; † 1. Juni 1971 in Stockbridge, Massachusetts), Theologe, Philosoph, Politikwissenschaftler)

#### **2 – 10 Gebote der Gelassenheit nach Papst Johannes XXIII. (1881–1963)**

**1. Leben.** Nur für heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

**2. Sorgfalt.** Nur für heute werde ich mit grösster Sorgfalt auf mein Auftreten achten. Ich werde niemanden kritisieren, werde nicht

danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern. Nur mich selbst.

**3. Glück.** Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich geschaffen bin, glücklich zu sein, nicht nur in der anderen Welt, sondern auch schon in dieser.

**4. Realismus.** Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Umstände an meine Wünsche anpassen.

**5. Lesen.** Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit der Stille widmen und Gott zuhören. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, so ist das Horchen auf Gott in der Stille notwendig für das Leben der Seele.

**6. Handeln.** Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde sie niemandem erzählen.

**7. Überwinden.** Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe, es zu tun. Sollte ich mich in meinen Gedanken verletzt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

**8. Planen.** Nur für heute will ich mir ein genaues Programm vornehmen. Auch wenn ich mich nicht daran halten werde – ich werde den Tag planen. Ich werde mich besonders vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

**9. Mut.** Nur für heute werde ich fest daran glauben - selbst, wenn die Umstände das Gegenteil zeigen wollten, dass die gütige Vorsehung sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

**10. Vertrauen.** Nur für heute will ich keine Angst haben. Ganz besonders nicht davor, mich an allem zu freuen, was schön ist – und an die Liebe zu glauben.

## Sich im Atem mit der Geistkraft verbinden

### Idee

**Die Teilnehmenden verbinden sich über den Atem mit der Heiligen Geistkraft.**

### Ablauf

Die Sitzungsleitung liest aus Genesis vor und führt ein:

*Da bildete Adonaj, also Gott, Adam, das Menschenwesen, aus Erde vom Acker und blies in seine Nase Lebensatem [Hebr.: Ruah]. Da wurde der Mensch atmendes Leben [Hebr.: Nefesch]. (Gen 2,7 nach Bibel in gerechter Sprache).*

*Dem Erdwesen wird Ruah eingehaucht und es wird zu Nefesch, atmendem Leben. Diese Verbindung wollen wir uns atmend bewusst machen.*

*Ich schliesse die Augen und nehme meinen Atem wahr. Ich lasse ihn kommen und gehen. Ich spüre wie der Einatem mich weitet, und der Ausatem aus mir heraus zurück in den Raum strömt. Das Einatmen begleite ich innerlich mit Ruah. Die Geistkraft schenkt mir Atemzug für Atemzug Leben. Im Ausatmen sage ich innerlich Nefesch. Ich gebe meinen Atemhauch ans Schöpfungsganze zurück.*

*Einatmend: Ruah*

*Ausatmend: Nefesch.*

Alle bleiben 3 bis 4 Minuten in dieser Atemmeditation.

Dann kehren sie mit der Aufmerksamkeit wieder in den Sitzungsraum zurück und begegnen einander mit einem aufmerksamen Blick.

### Material

Eventuell Klangschale oder Zimbelen

## Mit den Psalmen beginnen

### Idee

Mit Hilfe von Bibelzitatzen können die Teilnehmenden ihren Gefühlen den Ausdruck verleihen und sich bewusst werden, dass die Bibel einen Schatz an menschlichen Erfahrungen darstellt. Mit der Methode kommen die Teilnehmenden mit sich selbst und mit den anderen in Kontakt. Besonders geeignet sind die Bibelzitatzen aus den Psalmen, weil sie eine Breite an Gefühlen abbilden.

### Methode

Die vorbereiteten Kärtchen mit den Bibelzitatzen liegen auf dem Tisch.

Die Teilnehmenden wählen jeweils ein für sich im Moment passendes Kärtchen aus.

Anschliessend kann man die Teilnehmenden ermuntern, das ausgewählte Zitat zu lesen und die Wahl zu kommentieren.

### Material

Kärtchen mit Zitatzen aus den Psalmen

### Textvorschläge aus den Psalmen

- Ich bin wie ein zerbrochenes Gefäss. (Ps 31,13)
- Ich bin ausgeschüttet wie Wasser. (Ps 22,15)
- Auch in der Nacht schreie ich, ich komme nicht zur Ruhe. (Ps 22,3)
- Ich bin am Ende und frage dich: Wie lange noch? (Ps 6,4)
- Die Angst meines Herzens ist gross. (Ps 25,17)
- Sie haben mir Füßchen gestellt. Sie haben eine Grube für mich gegraben. (Ps 57,7)
- Ich habe mein Klagen in Tänzen verwandelt. (Ps 30,12)
- Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe? (Ps 121,1)
- Ich denke an dich auf nächtlichem Lager und sinne über dich nach, wann ich wache. (Ps 63,7)
- Nach dir schmachtet mein Leib wie ein dürres, lechzendes Land ohne Wasser. (Ps 63,2)
- Gepriesen sei der Herr Tag für Tag. Gott trägt uns, er ist unsere Rettung. (Ps 68,20)
- Vom Herrn her ist dies gewirkt, ein Wunder in unseren Augen! (Ps 118,23)
- Was bist du bedrückt, meine Seele, und was ächzt du in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken für die Rettung. (Ps 42,6)
- Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.  
Ich weiss genau: Wunderbar sind deine Werke! (Ps 139,14)
- Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir,  
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich. (Ps 23,4)
- Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf allen deinen Wegen.  
Sie tragen sich auf Händen, damit dein Fuss nicht an einen Stein stösst. (Ps 91,11-12)

## Selbstliebe zulassen

### Idee

Die meisten Menschen tragen Stimmen in sich, mit denen sie sich abwerten. Sie selbst sind ihr stärkster Kritiker.

Selbstliebe ist eine Tugend, die nichts mit Egoismus zu tun hat. Im Gegenteil. Wer sich selbst liebt, kann andere gross sein lassen und sie ebenfalls mit dem Blick der Wertschätzung und Liebe betrachten.

Jeder Mensch hat liebenswerte Seiten. Manchmal sehen wir sie nicht, weil wir mit uns selbst unzufrieden sind. Auch Überheblichkeit ist eine verdeckte Form von mangelnder Selbstliebe. Wer in der Liebe ist, zuerst in der Liebe zu sich selbst, braucht weder überheblich, noch neidisch, noch abwertend zu sein.

Selbstliebe macht sicher und entspannt und hilft, sich durch Kritik nicht persönlich angegriffen zu fühlen.

Darum ist sie eine Tugend, die sich in Sitzungen positiv und konstruktiv auswirkt.

### Ablauf

1. Je nach Möglichkeit, hören die Sitzungsteilnehmenden einem erbaulichen Musikstück zu oder singen ein Lied zusammen.
2. In einem Moment anschliessender Stille denken alle darüber nach, was sie an sich selbst mögen, lieben.  
Sie nehmen sich Zeit, die liebenswerten Seiten ihrer Persönlichkeit zu beleuchten und sich daran zu freuen.
3. Sie sind eingeladen, etwas von dem zu nennen, was sie an sich selbst liebenswert empfinden. Die Gruppe reagiert mit zustimmendem Applaus.
4. Jede\*r bekommt ein Kärtchen mit der Aufschrift  
*«Ich liebe mich so, wie ich bin.»*

### Material

Liedblatt, evtl. Musikinstrument oder Musikstück abspielen

Für den Schluss: Schön verzierte Kärtchen in Anzahl der Sitzungsteilnehmenden mit der Aufschrift *«Ich liebe mich so, wie ich bin!»*.

## Kirche ist kein Selbstzweck, sie muss dem Leben dienen

### Idee

Kirche und kirchliche Institutionen haben in sich keinen Selbstzweck. Kirche muss immer dem Leben dienen und den Menschen dienen. Daran erinnern die Konzilsteilnehmenden des II. Vatikanischen Konzils oder auch Bischof Jacques Gaillot mit seiner Aussage: *Eine Kirche, die nicht dient, dient zu nichts!* In dieser Perspektive formuliert auch Erich Kästner: *Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es!*

Es ist zentral für uns als Kirche immer wieder uns zu fragen in wie weit wir Solidarität mit den Menschen leben, mit ihrer «Freude und Hoffnung» ihrer «Trauer und Angst».

### Ablauf

- Einführung
- Lesung der Eröffnung der Pastoralkonstitution
- Einladung zum Nachdenken: Wie dienen wir als Kirche heute den Menschen?
- Moment der Stille
- Evtl. gemeinsamer Austausch

### Material

#### Pastoralkonstitution *Gaudium et Spes* (II. Vatikanisches Konzil)

«Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, sind auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi. Und es gibt nichts wahrhaft Menschliches, das nicht in ihren Herzen seinen Widerhall fände.

Ist doch ihre eigene Gemeinschaft aus Menschen gebildet, die, in Christus geeint, vom Heiligen Geist auf ihrer Pilgerschaft zum Reich des Vaters geleitet werden und eine Heilsbotschaft empfangen haben, die allen auszurichten ist.

Darum erfährt diese Gemeinschaft sich mit der Menschheit und ihrer Geschichte wirklich engstens verbunden.»

## Erlebtes abrufen

### Idee

Es geht darum, die gemachten spirituellen Erfahrungen zu vergegenwärtigen und zu benennen. Es wird nicht genau präzisiert, was unter Spiritualität zu verstehen ist. Jeder Mensch definiert dies für sich selbst.

### Ablauf

Die Sitzungsleitung stellt in die Runde hinein eine Frage in Bezug auf Spiritualität, beispielsweise:

*Welche spirituelle Erfahrung / welcher spiritueller Moment ist euch letzte Woche besonders in Erinnerung geblieben? Was ist passiert? Was war besonders an der Situation? Was hat euch beeindruckt? Was hat dies bei euch bewirkt? Etc.*

Durch die offenen Fragen werden die Erinnerungen der Teilnehmenden aktiviert. Jeder und jede Anwesende beantwortet diese Fragen in der Stille für sich selbst. In der anschliessenden Runde werden die Teilnehmenden gebeten, ihre spirituellen Erfahrungen mit einem Wort laut zu beschreiben.

*Bemerkung:* Eventuell einen anderen Ausdruck für spirituelle Erfahrung / spiritueller Moment suchen – um Menschen nicht abzuschrecken und weil der Begriff Spiritualität nicht genau eingegrenzt werden kann.

### Material

Keines

## Achtsamer Dialog

### Idee

**Pflegen und verbessern der bestehenden Gesprächskultur.**  
**Die Teilnehmenden lernen die Grundlage für einen «evolutionären» Dialog kennen. Sie sind befähigt zu verstehen und nachzuvollziehen, was der Austausch in einer Sitzung fruchtbar macht und setzen das um.**

### Ablauf

Das unten stehende Arbeitsblatt wird ausgeteilt und miteinander angeschaut.

Es soll ein Austausch zu den Punkten 1 bis 4 entstehen und Möglichkeiten der Umsetzung in den Blick kommen bzw. vereinbart werden.

### Material

Arbeitsblatt **«Evolutionärer» Dialog**

1. Ein wirklicher Dialog entsteht dann, wenn wir mehr an dem interessiert sind, was wir noch nicht wissen, als an dem, was wir bereits wissen.
2. Die Lebendigkeit des Dialogs lebt von unserem gemeinsamen Interesse an dem, was zwischen uns, inhaltlich und im Bewusstseinsfeld, entsteht.
3. Wirklich zuzuhören ermöglicht es, miteinander ein Gespräch zu entwickeln, das aufeinander aufbaut.
4. Jedes Gespräch lebt von unserer aktiven Teilnahme. Auch wenn du gerade nicht sprichst bleib mit den anderen Menschen und mit dem Gespräch. Bring dich ein.

## Herzwort

### Idee

**Die Anwesenden stimmen sich aus der inneren Sammlung her auf das Sitzungsthema / den Sitzungsschwerpunkt ein.**

### Ablauf

Alle sitzen aufrecht und nehmen sich im Sitzen wahr. Sie schliessen die Augen und lassen den Atem fließen. Dann umreisst die Sitzungsleitung das Sitzungsthema / den Sitzungsschwerpunkt mit höchstens 2 bis 3 Sätzen. Die Teilnehmenden lassen die Worte nachklingen und lauschen in sich hinein, was ihre innere Stimme darauf antwortet. Die Sitzungsleitung gibt dazu 3 bis 4 Minuten Zeit. Dann lädt sie ein mit der Aufmerksamkeit wieder in das Sitzungszimmer zu kommen. Nun können die Teilnehmenden ihre Worte und Bilder teilen.

### Material

Eventuell Klangschale oder Zimbelen

## Wetterlage

### Idee

Wir kommen zur Sitzung aus unserem Alltag heraus mit allem, was uns beschäftigt, freut, traurig macht etc. Wir bringen unseren Alltag in die Sitzung mit. Unsere Stimmungslage kann die Arbeit und das Auftreten während der Sitzung beeinflussen. Die Methode bringt den Teilnehmenden wichtige Informationen zur aktuellen Befindlichkeit von sich und den anderen in der Gruppe. Ausserdem haben wir Erwartungen und / oder Befürchtungen in Bezug auf die Sitzung. Auch das kann die Methode veranschaulichen, ohne jedoch die Gründe zu benennen.

### Ablauf

Ein grosser Papierbogen wird in drei waagrechte Felder unterteilt. Dann zeichnet man links im obersten Feld eine Sonne, darunter eine Wolke (oder Sonne und Wolke) und ganz unten eine Regenwolke.

Die Teilnehmenden werden ermuntert, passend zu ihrer momentanen Stimmung beim entsprechenden Wetterelement einen Punkt oder einen Strich zu setzen.

So wird das «Wetter» in der Gruppe sichtbar. Falls viele Wolken oder Regenwolken ausgewählt sind, lohnt sich ein anschliessendes Gespräch in der Gruppe.

*Hinweis:* Die Methode kann auch am Schluss der Sitzung verwendet werden.

### Material

Grosser Papierbogen, Stifte oder Punkte zum Kleben

Der Bogen soll am besten vor der Sitzung vorbereitet und kann mehrmals verwendet werden.

## Dankbarkeit aktivieren

### Idee

Dankbarkeit ist eine verwandelnde Kraft.

Dankbarkeit stellt Sorgen und Nöte in das Licht von Vertrauen und Wertschätzung dem Leben gegenüber.

Dankbarkeit lenkt negative oder trübe Gedanken um und verändert jede Gemütslage positiv.

Vorauselende Dankbarkeit nimmt erwiesenermassen Einfluss auf den Ausgang eines Vorhabens, ob das ein bevorstehendes Gespräch, eine Sitzung oder irgendein anderes Ereignis sei.

Dankbarkeit bringt Glück und Freude in Beziehungen, auch in berufliche.

Dankbarkeit reduziert Stress und wirkt sich positiv auf die seelische und körperliche Gesundheit aus.

Sich mitzuteilen, wofür man dankbar ist, stiftet zum positiven Denken an und weckt Vertrauen.

### Ablauf

1. Die Sitzungsteilnehmenden werden eingeladen, an einen Moment im heutigen Tag zurückzukehren, indem sie Bilder und Eindrücke aus ihrem Inneren auftauchen lassen.
2. Dann gehen sie noch einmal still für sich diesen Tag entlang, jetzt aber mit dem Blick: «Wofür bin ich dankbar?» – für welches Ereignis, welche Begegnung, welches Wort, welche Handlung und welche Eindrücke?

Wie anders ist das, wenn auf meinen Tag die «Folie der Dankbarkeit» gelegt wird?

Es darf Zeit gelassen werden, um die Dankbarkeit im Inneren zu aktivieren und spüren zu können. Es darf klar werden, dass es an jedem vielleicht noch so anspruchsvollen oder auch wenig interessanten Tag Dinge gibt, für die ich dankbar sein kann und dankbar bin.

Funktion:  
**Fragen | Reflektion | Sinnhaftigkeit klären**

3. Wofür möchte ich heute schon dankbar sein im Blick auf den Rest des Tages und auf Morgen?

4. Die Teilnehmenden werden schliesslich eingeladen, etwas zu nennen, für das sie heute dankbar sind.

*Bei Zeitmangel können auch nur die Schritte 2 und 4 angeleitet werden.*

**Material**

Papier und Stifte, um Notizen über die eigene Dankbarkeit machen zu können

**Links**

[www.seelsorgerat-luzern.ch/themen/spirituelle-impulse/99-spirituelle-impuls-reihe-evangelium-gaudium/151-23-beten-und-arbeiten.html](http://www.seelsorgerat-luzern.ch/themen/spirituelle-impulse/99-spirituelle-impuls-reihe-evangelium-gaudium/151-23-beten-und-arbeiten.html)

[www.erzbistumberlin.de/fileadmin/user\\_mount/PDF-Dateien/Glaube/GlaubenRaum/GeistlicheBegleitung/Sitzungen%20und%20Spiritualitaet.pdf](http://www.erzbistumberlin.de/fileadmin/user_mount/PDF-Dateien/Glaube/GlaubenRaum/GeistlicheBegleitung/Sitzungen%20und%20Spiritualitaet.pdf)

[www.herder.de/afs/themen/seelsorger/sitzungen-spirituell-leiten-wie-geistreiche-sitzungen-gelingen-koennen](http://www.herder.de/afs/themen/seelsorger/sitzungen-spirituell-leiten-wie-geistreiche-sitzungen-gelingen-koennen)

[www.phoenix-netzwerk.com/schriften/leitfaden-f%C3%BCr-sicherheit-auf-dem-spirituellen-weg](http://www.phoenix-netzwerk.com/schriften/leitfaden-f%C3%BCr-sicherheit-auf-dem-spirituellen-weg)

[www.kirchenzeitung.ch/article/spiritualitaet-und-organisationsberatung-2-10670](http://www.kirchenzeitung.ch/article/spiritualitaet-und-organisationsberatung-2-10670)



