

Update für Zellgruppen

Anleitung für gemeinsame Hören-Tun-Prozesse

Orientierungspapier aus der Zellgemeinde Bremen
(Juli 2020, 3. Auflage)

Jens Stangenberg

Inhaltsverzeichnis

Update für Zellgruppen.....	1
Anleitung für gemeinsame Hören-Tun-Prozesse.....	1
Vorwort und Dank.....	3
Teil 1: Grundlegendes.....	4
Warum kleine Gruppen?.....	4
Aus Erfahrungen lernen.....	6
Wohin geht die Reise?.....	8
Stärken und Schwächen im Überblick.....	11
Teil 2: Gruppenphasen.....	12
1) Ankommen, berichten.....	13
2) Gewähr werden, einladen.....	14
3) Lesen, aufnehmen.....	16
4) Vertiefen, intensivieren.....	18
5) Horchen, sich berühren lassen.....	19
6) Mitteilen, zuhören.....	21
7) Bewegt werden, wirken.....	24
8) Bitten, segnen.....	26
9) Verabreden, planen.....	28
Teil 3: Theologische Reflexion.....	29
Quellen der Inspiration.....	29
Gruppen ohne Leitung?.....	30
Zugänge zur Bibel.....	31
Wie redet Gott?.....	33
Funktion der Gemeinschaft.....	33
Vom Wissen zum Tun.....	34
Quellen / Weitere Literatur.....	35

Vorwort und Dank

Ein „Update für Zellgruppen“? Was verbirgt sich dahinter?

Seit der Gründung 2005 versuchen wir als Zellgemeinde Bremen das innere Beziehungsgefüge durch eine dezentrale Kleingruppenstruktur zu organisieren. In den vergangenen Jahren haben wir einiges an Erfahrungen gesammelt. Natürlich ist die Idee der christlichen Kleingruppen nicht neu. Oftmals treffen sich diese in Häusern und werden deswegen Hauskreise genannt. Manche legen den Schwerpunkt auf das gemeinsame Bibellesen oder Beten. Deswegen nennt man sie dann Bibel- oder Gebetskreise. In unserer Gemeinde verwenden wir als Hauptbegriff „Zellgruppen“. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass die kleinen Gemeinschaften Teile eines größeren geistlichen Körpers sind. Dahinter steckt das Bild vom Leib Christi.

Vielen Dank an alle, die bereit waren und es immer noch sind, diesen nach wie vor experimentellen Weg mitzugehen. Nicht wenige haben Ausdauer bewiesen, als sie in Gruppenkonstellationen zusammen geblieben sind, die nicht immer einfach waren. Beim Besuch der Gruppen und im Gespräch mit den Leiter*innen ist die Sehnsucht zu spüren, dass sich einzelne Zellgruppen mehr geistliche Intensität wünschen. Was ist zu tun? Muss man einfach nur mehr beten, mehr in der Bibel lesen oder die Zeit für den persönlichen Austausch erhöhen?

Auf den nachfolgenden Seiten möchten wir dir einen möglichen Ablauf für ein Zellgruppen-Treffen vorstellen, der aus unserer Sicht sehr vielversprechend erscheint. Er ist nicht als eine starre Vorgabe, sondern als Anregung zu verstehen. Dieser Ablauf für ein Treffen ...

- ... wird geleitet, aber kommt ohne klassische*n Leiter*in aus.
- ... ist strukturiert, aber enthält genügend Freiraum für die Teilnehmenden.
- ... lässt alle zu Wort kommen, aber stoppt Gerede.
- ... ist zeitlich begrenzt, aber kann beliebig verlängert werden.
- ... konzentriert sich auf geistliches Hören und verhindert religiöse Ratschläge.
- ... fördert konkretes Tun und vermeidet nutzlose Diskussionen.

- ... kann jederzeit nahezu aus dem Stand angewendet werden, ohne dass es langweilig wird.

Neugierig geworden? Dann komm mit auf eine Erkundungsreise, wie wir kleine Gruppen an Christus orientiert intensivieren können.

Teil 1: Grundlegendes

Beginnen wir von vorne: Ein Christ oder eine Christin ist jemand, der zu Christus gehört. Im innersten Kern des christlichen Glaubens geht es um eine persönliche, beständige Beziehung zu Jesus Christus, dem Auferstandenen. Aus dieser Verbundenheit heraus erwächst ein Leben „zur Ehre Gottes und zum Wohle der Menschen“. Man könnte auch sagen: Es geht um ein „gutes Leben“, um ein Leben, dass die Friedensordnung Gottes (hebräisch: Schalom) als Zielperspektive vor Augen hat. Gottes Schalom ist eine geheilte und gerechte Wohlordnung der gesamten Schöpfung. Jede*r kann Träger*in und Botschafter*in von Gottes anbrechendem Friedensreich werden.

Auf diesem Weg ist niemand allein. Eine christliche Gemeinschaft findet sich zusammen, um diesen „neuen Weg des Christus“ zu gehen. „Christus“ ist der griechische Begriff für „Messias“. Gemeinsam wollen die Jesus-Schüler*innen sein Wesen, seine Lehre und sein Handeln ernst nehmen und anwenden. Als Leib Christi verkörpert diese Gemeinschaft den unsichtbaren Christus in dieser Welt: mit Augen, Ohren, Mund, Händen und Füßen des Auferstandenen. Die Herausforderung besteht nun darin, eine an Christus orientierte Gemeinschaft so zu organisieren, dass dieser Traum Wirklichkeit werden kann. Ein Schlüssel dazu ist die Bildung von kleinen, flexiblen Basisgemeinschaften, die miteinander zu einem Netzwerk verbunden sind.

Warum kleine Gruppen?

Es gibt verschiedene Gründe, warum Christ*innen kleine Gruppen als sinnvoll empfinden:

- Persönlicher Austausch und Hilfe bei Lebensfragen
- Gespräch über Bibeltex te und Diskussion
- Ermutigung in einer Lebenskrise

- Gedankenanstöße für den eigenen Glauben

Andererseits gibt es auch Christ*innen, die die Zugehörigkeit zu einer kleinen Gruppe nicht nachvollziehen können:

- Aus ihrer Sicht benötigen sie keine Unterstützung durch andere.
- Ein wöchentlicher Termin gilt als zu zeitaufwändig.
- Ihre persönliche Jesus-Nachfolge lässt sich ihrer Meinung nach auch allein leben.

Allen diesen Begründungen, ob dafür oder dagegen, liegt oftmals eine unsichtbare Kosten-Nutzen-Rechnung zugrunde: Was bringt es mir, wenn ich mich in eine kleine Gruppe integriere? Wie viel Zeit muss ich dafür investieren? Wie lange halte ich - pflichtbewusst - durch, auch wenn mir einzelne Treffen keinen Gewinn bringen? Wie oft kann ich auf ein Treffen verzichten, ohne dass ich es als Verlust empfinde?

Ohne Frage ist es wichtig, dass regelmäßige Termine und der damit verbundene Zeiteinsatz für alle Beteiligten sinnvoll und gewinnbringend sein sollten. Wenn wir aber nicht nur über allgemeine Arten von „Gesprächs-, Selbsthilfe-, Therapie- oder Diskussionsgruppen“ sprechen, die uns persönlich weiterbringen sollen, sondern darüber hinaus den Wunsch haben, *christliche* Basiszellen zu bilden, braucht es eine tiefere Reflexion.

Jesus sagt (Mt.18,20): „*Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, bin ich mitten unter ihnen*“. Es geht um die Erfahrung der Gegenwartigkeit des Auferstandenen in der Mitte von Jesus-Schüler*innen. Das ist die Energie- und Inspirationsquelle. Eine christliche Kleingruppe ist also nicht in erster Linie eine „fromme“ Beratungsgruppe, in der sich die Teilnehmer*innen gegenseitig Lebenstipps geben. Vielmehr ist es ein Hör-Raum, in dem sich der Geist von Jesus, Gottes Geist, bewegt und äußert. Dabei geht es um ein „Sitzen zu Jesu Füßen“, um ein Horchen, ein Hinhören und um das anschließende Tun von dem, was verstanden wurde.

Gegenfrage: Kann man das nicht auch allein einüben? Ja, auch das ist möglich. Dann aber geht ein elementarer Aspekt der christlichen Botschaft verloren. Gottes Wesen der Liebe bildet sich als dreieinige Gemeinschaft ab: Vater - Sohn - Geist. Oder anders formuliert: Schöpfergott - Verkörpertes Wort - Lebensenergie. Gott ist in seinem Wesen also weder

einzel, noch beliebig viele. Er wirkt und offenbart sich als eine in sich selbst beziehungsorientiert verschränkte Dreiheit. Daraus folgt: Wenn wir in dieser Welt Gottes Wesen abbilden möchten, geht dieses vorrangig durch kleine Gemeinschaften, die sich an Jesus als zentraler Verkörperung Gottes orientieren.

Die Aufgabe von kleinen christlichen Basisgemeinschaften besteht also nicht nur darin, sich gegenseitig auszutauschen, sondern aus einem gemeinsamen Hören zu einem an Christus orientierten Handeln zu finden. Jeder Christ und jede Christin wird gebraucht, um in solchen Hören-und-Tun-Gruppen die Dynamik des Leibes Christi sichtbar zu machen. Wie aber verläuft ein Treffen, das dieser Aufgabe gerecht werden möchte? Welche Phasen sind dafür nötig? Welche Gefährdungen gilt es zu vermeiden?

Aus Erfahrungen lernen

Jede*r, der oder die bereits längere Zeit Erfahrungen mit Kleingruppen gesammelt hat, kennt ungesunde Dynamiken, die man gerne vermeiden würde. Einige seien hier aufgeführt:

- **Oberflächlicher Austausch:** Die Teilnehmenden bleiben innerlich auf Distanz und teilen einander nur „Nettigkeiten“ mit.
- **Spitzfindige Diskussionen** über nebensächliche Bibelthemen: Das Gespräch dreht sich um Spezialfragen, die nichts mit dem eigenen Leben zu tun haben.
- **Übergriffige Tipps** und Ratschläge: Sobald jemand Schwäche oder Zweifel zeigt, bekommt er oder sie ungefragt wohlmeinende Empfehlungen.
- Irgendeine Art von **Gruppenzwang:** Jemand aus der Gruppe hat eine interaktive Idee und erwartet manipulierend, dass sich alle anderen beteiligen.
- Ein vollständig **planloses Treffen:** Nachträglich fragen sich die Teilnehmenden, warum sie für Belangloses so viel Zeit „verplempert“ haben.

Derartig ungesunde Dynamiken werden häufig durch einzelne Teilnehmende entsprechend ihrer jeweiligen Tagesverfassungen ausgelöst oder

verstärkt. Weil man niemanden verletzen oder zu nahe treten möchte, wird nur selten gewagt einzugreifen. Das macht es schwierig, diese eher ungesunden Verläufe zu verhindern.

- **Vielredende**, die sich wiederholen oder ein ausschweifendes und langatmiges Mitteilungsbedürfnis haben.
- **Sich Verweigernde**, die nicht bereit sind, aus der Beobachtungsrolle herauszukommen und stattdessen lieber dauerhaft distanziert schweigen.
- **Dominierende**, die gerne emotional oder intellektuell den Verlauf des Treffens bestimmen und kontrollieren wollen.
- **„Problemfälle“**, die regelmäßig „ihre Lage“ zum Thema machen und insgeheim hoffen, dass sich die Gruppe vorrangig um sie kümmert.
- **Unverbindliche**, die sich ungern festlegen und nur mit Mühe bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

Auf der anderen Seite lässt sich ebenfalls sehr schnell zusammentragen, in welchen Fällen ein Treffen als „gelingen“ erlebt wird.

- Es herrscht eine **offene, positive und entspannte Atmosphäre**: Jede*r kommt mit der Bereitschaft, sich einzubringen und anderen zuzuhören.
- Das Gespräch ist gekennzeichnet von **Vertrauen und Ehrlichkeit**. Alle kommen zu Wort. Beiträge werden nicht bewertet oder übergriffig belehrend kommentiert.
- Die **Inhalte orientieren sich am christlichen Glauben**. Dabei geht es um persönliche Erfahrungen und um den Bezug zum Alltag. Fragen und Zweifel können geäußert werden und haben ihren Raum.
- Die eigene **Beziehung zu Gott wird gestärkt** und geistliches Wachstum vollzieht sich. Am Ende eines Treffens empfindet man sich häufig als berührt und beschenkt.
- Der Rahmen des Treffens ist **zeitlich klar begrenzt** und transparent. Jede*r weiß, worauf er oder sie sich einlässt.
- **Verbindlichkeit ist ein Grundwert**. Einzelne sind bereit, Verantwortung zu übernehmen und regelmäßig dabei zu sein.

Wenn man sich sowohl ungesunde als auch förderliche Dynamiken von Kleingruppen vor Augen führt, erscheint alles ziemlich einfach. Warum gelingt es trotzdem nicht ohne weiteres, in einen stabilen, christusorientierten Hören-und-Tun-Rhythmus hineinzufinden?

Die Gründe können vielfältig sein. Vielleicht gibt es einfach nur keine Idee, wie dieses Anliegen zu realisieren wäre. Oder es gibt eine Scheu, sich dahingehend genauer zu verabreden, aus Sorge zu viel vorzugeben oder zu reglementieren. Möglicherweise hat die Gruppe gar nicht das Ziel, von Christus zu lernen, aber keiner mag sich das ehrlich eingestehen. Was machen wir mit diesen Erfahrungswerten?

Wohin geht die Reise?

Es ist gut, sowohl unsere unterschiedlichen Erfahrungen als auch unsere zeitlich begrenzten Ressourcen wahrzunehmen und einzukalkulieren. Nur so können wir realistisch abschätzen, was für unsere Situation stimmig ist, ohne durch theoretische Wunschvorstellungen gelähmt zu werden. Fünf Anregungen scheinen uns für die weitere Entwicklung von besonderer Bedeutung zu sein.

1) Nicht eine Person, sondern ein Prozess leitet ein Treffen

Seit längerem ist zu beobachten, dass einzelne Gruppenteilnehmende nur noch ungern offiziell die Leitung einer Gruppe übernehmen möchten. Befürchtet man einer solchen Leitungsverantwortung nicht gerecht zu werden? Oder möchte man jegliche Hierarchie vermeiden? Vielleicht hängt es auch mit dem erforderlichen Zeiteinsatz zusammen?

Deswegen: Wie wäre es, wenn ein Treffen anstatt von einem Leiter oder einer Leiterin durch einen Prozess, also einen vorher abgeklärten Ablauf, geleitet würde? „Leitung“ im üblichen Sinne gäbe es dann nicht mehr. Wer jetzt ein Treffen „leitet“, hat „nur“ noch die Aufgabe, die Phasen des Ablaufes zu moderieren und zu beschützen. Die zentrale Aufgabe eines solchen Prozessbegleiters oder einer solchen Prozessbegleiterin besteht nicht darin, viel Wissen einzubringen oder sich lange auf ein Treffen vorzubereiten. Vielmehr geht es darum, den Raum für die einzelnen Prozessphasen offen zu halten und mögliche Störungen abzuwehren. Wie das genau geht, werden wir uns bei den einzelnen Phasen ansehen.

2) Sich von der Bibel her deuten lassen

Irgendwie ist allen ernsthaften Christ*innen klar, dass wir uns regelmäßig mit den biblischen Ur-Schriften befassen müssen. Wir können Gottes Willen nicht aus unserer Stimmungslage ableiten. Auf der anderen Seite besteht die Sorge, dass die Beschäftigung mit der Bibel zu belanglosen oder spitzfindigen Diskussionen führt, die keinen Alltagsbezug aufweisen.

Deswegen: Wie wäre es, wenn nicht nur wir die Bibel lesen, sondern auch die Bibel uns liest? Anders ausgedrückt: Wie wäre es, wenn wir Bibeltexte nicht als ein „Ding“ verstehen, das es zu studieren gilt, sondern als einen „Raum“, in dem der heilige Geist uns berühren kann? So verstanden, gilt es, sich in diesen „Raum“ hineinzubegeben, sich aufmerksam umzuschauen und sich darin zu bewegen. Wenn man dieses gemeinsam als Gruppe durchführt, kommt es zu unterschiedlichen Wahrnehmungen und Perspektiven, die sich gegenseitig befruchten. Auf diese Weise wird der Text zu einem kaleidoskopartigen Resonanzraum für unser geistliches Leben. Es entstehen immer neue Anlässe, wie der auferstandene Christus uns durch seinen Geist berühren und zu uns sprechen kann.

3) Niemand außer dir selbst kann dein Leben führen

Im christlichen Glauben wird Barmherzigkeit und Fürsorge besonders betont. Das ist gut so. Schwierig wird es erst dann, wenn es zu ungesunden Abhängigkeiten kommt. Die einen übernehmen dann dauerhaft die Rolle von Hilfesuchenden, die anderen die der Helfenden. In Kleingruppen kann die Bereitschaft zu helfen dahingehend entgleiten, dass anderen Teilnehmenden ungefragt Ratschläge gegeben werden.

Deswegen: Wie wäre es, wenn durch die Phasen eines Treffens verhindert würde, dass es zu einem übergriffigen Verhalten käme? Das Ziel bestünde dann darin, dass jede*r vor Gott für seine oder ihre eigene Lebenssituation hinhört, was dran ist zu tun. Das ist Aufgabe genug. Dieses geschieht in der Überzeugung, dass jede*r ein Spezialist für sein oder ihr eigenes Leben ist. Und dass jede*r aus einer Herzensbeziehung zu Christus heraus lernen kann, aus dem Hören zu handeln. Gemeinsam verlassen wir damit die Ebene der bloß menschlich gut gemeinten Ratschläge und öffnen uns bewusst dem Reden des Geistes. Wir erbitten Impulse für

unsere Jesus-Nachfolge während der übrigen Woche. Ein Gruppentreffen ist damit eher so etwas wie ein Boxenstop oder eine geistliche Vergewisserung in unserem Wochenrhythmus.

4) Durch Mit-Teilen interaktiv den Blick erweitern

In kleinen Gruppen steht in der Regel die Beziehungsebene im Vordergrund. Warum aber brauche ich die Mitchrist*innen für meine persönliche Jesus-Nachfolge? Was ist der Mehrwert für einzelne, wenn sie mit anderen zusammen biblische Texte erkunden? Kann ich nicht allein viel effektiver gläubig sein?

Manche würden dabei auf die Unterschiedlichkeit von Menschen verweisen: Die einen wären eben mehr gemeinschaftsbezogen als andere, sagt man. Wieder andere bräuchten eine Gruppe als Stabilisierung auf dem Weg, weil sie allein überfordert seien. Häufig wird damit die Gruppe eher als Ergänzung verstanden, auf die im Notfall auch verzichtet werden könnte. Mit so einer Sicht wird die Tiefenbedeutung der christlichen Gemeinschaft noch nicht erfasst.

Deswegen: Was wäre, wenn wir noch besser verstünden, dass wir die Perspektive und Wahrnehmung der anderen brauchen, um uns selbst und Gott besser zu verstehen? Was wäre, wenn wir Christus bewusst in der Andersartigkeit der Anderen suchen und entdecken könnten? Dann würden uns die anderen zum Partner, um Gottes Impulse für uns zu deuten. Ebenso kann ich für andere zu einem Partner werden, indem ich ihnen aufmerksam zuhöre und Beobachtungen widerspiegele. Durch achtsames Fragen und behutsame Reflexion unserer jeweiligen inneren Resonanz erlangen wir gemeinsam neue Einsichten. Damit vermeiden wir eine weit verbreitete Ich-bezogene Spiritualität.

5) Eine schnell zu erlernende Methodik

Wenn von einer „vorgegebenen Struktur“ die Rede ist, mögen einige Christ*innen befürchten, dass damit das freie Wirken des Geistes eingengt wird. Kann sein, muss aber nicht. Manche schieben auch nur die „Freiheit des Geistes“ vor und verdecken damit, dass sie selbst nirgendwo begrenzt werden wollen.

Zur Erklärung: Wenn wir hier von „Struktur“ oder „Methodik“ spre-

chen, meinen wir offene Abläufe: eher ein fließendes Geschehen, das durch Phasen geordnet wird, damit Entwicklungen nicht uferlos, oberflächlich oder beliebig werden. Es ist ein Zusammenspiel zwischen Menschen untereinander, zwischen dem Göttlichen und zwischen der Erkundung eines Textraumes. Je einfacher eine solche „Methodik“ ist, desto leichter kann sie von unterschiedlichen Personen angewendet werden.

Deswegen: Was wäre, wenn es uns gelänge, zwei oder drei „Muster-Abläufe“ für ein christliches Kleingruppen-Treffen zu entwerfen, in die viele der vorherigen Aspekte und Überlegungen einfließen? Solche „Muster-Abläufe“ sind keineswegs eine feste Vorgabe, an die sich eine Gruppe halten muss. Stattdessen sind sie eher ein Vorschlag oder eine „Fall-back-Lösung“, damit ein Gruppentreffen jederzeit - gewissermaßen aus dem Stand - zu einem interaktiven Hören-Tun-Raum werden kann. Es geht darum, einen derart stimmigen, nachvollziehbaren und erinnerbaren Ablauf zu entwerfen, dass er in Kürze erlernt und angewendet werden kann.

In Teil 2 werden wir uns genauer ansehen, welche Bedeutung die einzelnen Phasen eines Treffens haben, worauf zu achten ist und was es zu vermeiden gilt.

Stärken und Schwächen im Überblick

Bevor wir uns die neun Phasen im Einzelnen ansehen, noch einmal eine Zusammenfassung von Stärken und Schwächen dieser Ablaufdynamik.

Stärken:

- Es ist keine Leitung im klassischen Sinne nötig.
- Jede*r kann sich ohne Vorwissen beteiligen.
- Es sind kaum Vorbereitungen nötig.
- Jede*r kann die Rolle des Prozessbegleiters oder der Prozessbegleiterin übernehmen.
- Der Ablauf fördert eine gleichgewichtige Redezeit der Teilnehmenden.
- Die Eigenverantwortlichkeit der Einzelnen wird gestärkt.

Schwächen:

- Der Austausch liefert keine Sachinformationen zum Bibeltext.
- Es besteht die Gefahr, meine Empfindungen mit Gottes Reden gleichzusetzen.
- Die Methode des „Bibel-teilen“ funktioniert nicht mit allen Bibeltexten gleich gut.

Teil 2: Gruppenphasen

Ein gelingendes Treffen durchläuft einzelne Phasen. Bei dem Begriff „Phasen“ sollte man weniger an abgegrenzte Abschnitte denken. Vielmehr geht es um verschiedene Ebenen der Kommunikation und der Wahrnehmung. Jede Phase hat ihre Berechtigung und trägt zur Prozessdynamik bei. Je geübter eine Gruppe ist, desto intuitiver gehen die einzelnen Abschnitte ineinander über.

Ein Treffen lässt sich in neun Einzelphasen untergliedern (siehe auch die Rückseite des Heftes). Folgende Einteilung kann dabei helfen, sich die Struktur zu merken.

1) Ankommen

2 - 4) Weg nach innen

5) Hör-Raum

6 - 8) Weg nach außen

9) Verabschieden

Wer zum ersten Mal von den neun Phasen hört, vermutet einen Zeitrahmen von mindestens zwei Stunden. Tatsächlich kann eine Gruppe, die eine gewisse Übung hat, diesen Hören-Tun-Weg in ca. 50 - 60 Minuten gehen, ohne dass es sich gehetzt anfühlt. Je mehr die einzelnen Teilnehmenden damit vertraut sind, desto weniger moderierende Erklärungen sind beim Verlauf nötig.

Im Nachfolgenden werden alle neun Phasen mit folgender Gliederung vorgestellt:

- Beschreibung
- Ziel
- Elemente
- Gefährdungen

- Unterstützende Methoden

1) Ankommen, berichten

Bevor der gemeinsame spirituelle Weg in Angriff genommen wird, vergewissern sich alle darin, wer zur „Reisegruppe“ gehört. Jede Reise verläuft unterschiedlich. Dieses geschieht selbst dann, wenn zu einem späteren Zeitpunkt derselbe Bibeltext zugrunde liegt. Allein eine andere Zusammensetzung der Gruppe oder eine andere Tagesverfassung führen zu anderen Dynamiken. Gerade das macht es spannend.

Nachdem sich alle als Gruppenteilnehmende wahrgenommen haben, folgt eine kurze Austauschrunde, was bei jedem oder jeder aktuell „oben auf“ liegt. Gemeint ist ein „Blitzlicht“ der jeweiligen Verfassung oder anders gesagt: ein Check-in. Der Sinn ist ein doppelter: Zum einen kann ich dadurch die anderen wissen lassen, was mich noch „verfolgt“, damit mögliche irritierende Reaktionen von meiner Seite besser eingeordnet werden können. Zum anderen hilft es, bei mir selbst wahrzunehmen, was mich noch „gefangen“ hält, so dass ich Erlebtes vorübergehend „beiseite“ stellen kann, um ganz anwesend zu sein.

Sollte es Gebetserhörungen aus der zurückliegenden Woche geben, kann auch das kurz erwähnt werden. Dieses hilft, sich mit einer dankbaren Grundhaltung für das Reden Gottes zu öffnen.

Ziel:

Phase 1 legt eine Grundlage für den gemeinsamen Weg. Ziel ist es, die Mitreisenden wahrzunehmen und selbst innerlich anzukommen. Diese Phase ist gelungen, wenn sich jede*r in der aktuellen Verfassung, in der er oder sie sich gerade befindet, willkommen fühlt.

Elemente:

- „Hallo“ sagen und die Gruppe wahrnehmen.
- Sich vergewissern, dass alle den Hören-Tun-Prozess mitgehen möchten.
- Blitzlichter/ Check-in/ Wahrnehmen, was mich aus dem Tag verfolgt. Was fesselt noch meine Aufmerksamkeit? Was liegt oben auf?
- Möglicherweise: Wofür hatten wir in der vergangenen Woche ge-

betet?

Gefährdungen:

- Zu langes Vorlauf-Plaudern: Wenn genug Zeit zur Verfügung steht, ist das natürlich OK. Häufig besteht aber die Gefahr, dass das Plaudern ausufert und für die anderen Schritte zu wenig Zeit bleibt.
- Lange Befindlichkeitsrunden: Manchen Teilnehmenden fällt es schwer, sich beim Check-in auf eine kurze Aussage zu beschränken. Wichtig ist zu betonen, dass es nicht um ein breites Erzählen der eigenen Verfassung geht, sondern um einen kurzen Hinweis, was aktuell gerade in meinen Gedanken oder Gefühlen ist. Es muss nicht tiefsinnig sein.
- Auf jeden Fall sollte vermieden werden, dass bei der Check-in-Runde die einzelnen Beiträge kommentiert werden. Wenn beispielsweise jemand sagt „Mir geht es aktuell nicht so gut, weil...“, gibt es bei mitfühlenden Personen oftmals den Reflex, nachzufragen und sich zu kümmern. Damit verschiebt sich aber der Fokus, und das jeweilige Problem wird dominant. Es lenkt ab von der Begegnung mit Christus. Zunächst einmal geht es darum, so wie wir sind, vor Gott zu treten. Menschliche Ratschläge werden zurückgestellt. In einer späteren Gebetszeit kann man, wenn es gewünscht wird, darauf zurückkommen.

Unterstützende Methoden:

- Bewusstes Ablegen von täglichen Gegenständen: Geldbörse, Handy, Uhr, Schlüsselbund. Das hilft dabei, ganz anwesend zu sein.
- Kurz die Augen schließen und für sich überprüfen, ob man sich an jede*n in der Runde mit Namen erinnern kann.

2) Gewahr werden, einladen

Jetzt beginnt der Weg des Hörens. Die Phase 2 bis 4 wendet sich mithilfe eines Außenimpulses schrittweise unserem Inneren zu. So wie bei einem Schneckenhaus bewegen wir uns gleich einer Spirale zu unserem ganz eigenen Ort der göttlichen Begegnung.

Theoretisch wissen wir, dass Gott immer und überall da ist. Man muss

ihn nicht erst herbei beten. Und doch verlieren wir häufig den Blick dafür, dass er durch seinen Geist in uns wohnt und unser Körper ein Tempel des Geistes ist. Es gilt, sich das neu bewusst zu machen.

Als Erstes sammeln wir uns und kommen zur Ruhe. In der Regel erreichen uns im Verlauf eines Tages eine Übermenge von Informationen, und wir müssen vielfältige Eindrücke verarbeiten. Das zerstreut uns. Sich zu sammeln, bedeutet wahrzunehmen, dass ich in mir zu Hause bin. Ich achte auf meine Atmung und spüre meinen Pulsschlag. Kein anderer Mensch kann mich von innen erleben. Ich bin einmalig und unverwechselbar.

Als Zweites mache ich mir klar, dass Gott durch seinen Geist beständig in mir präsent ist. Er muss nicht erst von außen in mich hinein kommen. Aus meinem Innern kann er zu mir reden durch Gedanken, Bilder, Träume oder Wünsche. Gottes Geist spricht viele Sprachen, durch die er sich verständlich machen kann.

Als Drittes führen wir uns vor Augen, dass wir uns „in Jesu Namen“ versammeln. Wir sitzen gewissermaßen ihm zu Füßen und wollen auf ihn hören. Eine christliche Gemeinschaft zeichnet sich dadurch aus, dass sie sich an Christus orientiert und von ihm lernen will.

Ziel:

In Phase 2 machen wir uns die Grundlage für das geistliche Hören bewusst: Gottes Geist, der Geist von Jesus Christus, wohnt in uns. Wir laden ihn ein, durch sein Wort und durch innere Impulse zu uns zu reden.

Elemente:

- Im Jetzt ankommen, achtsames Atmen.
- Sich der Gegenwart Gottes bewusst werden.
- Den auferstandenen Christus in der Mitte begrüßen.
- Den Geist Gottes einladen, zu wirken und zu reden.

Gefährdungen:

- Spätestens bei dieser Phase ist es wichtig, dass Ablenkungen bestmöglich vermieden werden: Handys ausschalten, nicht ans Telefon gehen, keinen Tee oder Kaffee nachkochen.
- Diese innere Sammlung dauert je nach Übung der Teilnehmenden unterschiedlich lang. Gut ist es, wenn es weder gehetzt wie ein

Programmpunkt erlebt, noch unnötig ausgedehnt wird.

- Zu bedenken ist: Die eigentliche Hörphase kommt noch. Diese Anfangssammlung ist erst der Beginn. Deswegen ist es gut, diese Phase nicht zu lang werden zu lassen. 3-5 Minuten können sinnvoll sein, es sei denn, es kommen Lieder zum Einsatz.

Unterstützende Methoden:

- Bewusste Atemübungen, Konzentration auf das Ein- und Ausatmen.
- Die Benutzung einer Klangschale zur Ein- und Ausleitung der inneren Sammlung.
- Ergänzend können gemeinsam Anbetungslieder gesungen oder Instrumentalmusik eingespielt werden.
- Gut es ist, wenn jemand aus der Runde diese Phase gezielt einleitet und mit einem lauten Gebet beendet. Für die Fokussierung des Prozesses ist es wichtig auszusprechen, dass man sich in Jesu Namen versammelt, auf ihn hören möchte und ihn einlädt, durch seinen Geist zu reden.
- Denkbar ist auch, diese Zeit mit einem liturgischen Gebetstext zu gestalten.

3) Lesen, aufnehmen

Gott redet. Das ist nicht selbstverständlich. Und: Wir können Gottes Reden verstehen. Auch das ist nicht selbstverständlich. Ein lebendiger Glaube hängt zu weiten Teilen damit zusammen, ob wir Gottes Reden an uns verstehen und mit ihm in einer spirituellen Beziehung leben. Wie lässt sich Gottes Reden hören?

Von Jesus wird ausgesagt, dass er das Wort Gottes in menschlicher Gestalt ist. Wenn wir Jesus beobachten, erkennen wir, wie Gott ist und wie er handelt. Jesus ist unterwegs zu den Menschen, lehrt über Gottes neue Welt, ermutigt, warnt, segnet, beruft, befreit und heilt. Er ist das Angesicht Gottes in unserer Welt. Je mehr wir uns mit Jesus befassen und uns an ihm orientieren, desto dichter kommen wir dem „Herzen Gottes“.

In der Bibel ist die große Geschichte Gottes mit den Menschen aufgezeichnet. Jeder Text hat sowohl einen historischen Kontext als auch meh-

rere Bedeutungsschichten. In einem Hören-und-Tun-Prozess gehen wir nicht analytisch an die Texte heran, sondern lassen diese zu uns sprechen. Wir hören auf das Wort Gottes. So entsteht ein sprachlicher Klangraum, in den wir eingeladen werden einzutreten.

Ziel:

In Phase 3 wenden wir uns dem Wort Gottes als Inspirationsquelle zu. Die Botschaft Gottes tritt durch das Hören von außen an uns heran, fällt in uns hinein und kann dort Resonanz auslösen.

Elemente:

- Zwei Personen lesen nacheinander mit kurzer Pause den gesamten Text laut vor.
- Durch das zweimalige Vorlesen und die unterschiedlichen Betonungen entstehen verschiedene Perspektiven auf den Text.
- Jeder Teilnehmende lässt sich auf den ausgewählten Text ein und öffnet sich, so dass Gott durch sein Wort zu uns reden kann.

Gefährdungen:

- Bereits an dieser Stelle besteht die Gefahr, in eine analytische Betrachtung des Textes abzugleiten. Textanalysen sind grundsätzlich wichtig, um den historischen Kontext besser zu verstehen. Bei dieser Vorgehensweise können sie uns aber vom inneren Hören abhalten.
- Unterschiedliche Übersetzungen können verwirren. Sie fördern das analytische Herangehen. Gut ist es, wenn alle gemeinsam die gleiche, leicht verständliche Übersetzung verwenden.

Unterstützende Methoden:

- Der entsprechende Bibelabschnitt könnte ausgelost werden.
- Es ist hilfreich, wenn der zugrunde liegende Text vorab auf Papier ausgedruckt wird. Dadurch haben alle die gleiche Lesegrundlage.
- Wenn möglich, sollten die zwei Vorlese-Durchläufe mit einer männlichen und einer weiblichen Stimme durchgeführt werden.
- Denkbar ist auch, dass der Text bewusst mit einer räumlichen Distanz aus verschiedenen Ecken des Raumes laut vorgelesen wird.

4) Vertiefen, intensivieren

Texte wirken sowohl in ihrer Gesamtheit, als auch durch einzelne Begriffe und Formulierungen. In Phase 4 ist es hilfreich, wenn sich möglichst viele - am besten alle - aus der Gruppe beteiligen. Jede*r überfliegt den Text, greift einzelne Formulierungen heraus und spricht sie laut aus. Durch die jeweilige persönliche Auswahl und das Hineinsprechen in den offenen Raum wird jeder Teilnehmende zu einem aktiv Beteiligten. Es beginnt eine Interaktion zwischen mir, den anderen Teilnehmenden und dem Text.

Die anderen achten darauf, was einzelne besonders betonen. Es ist durchaus möglich, dass Begriffe doppelt genannt werden. Dadurch leuchtet der Text an bestimmten Stellen stärker auf und verdichtet sich. So entsteht ein sprachlich vielschichtiger Klangraum. Auf diese Weise bilden Passagen Klangmuster, je nachdem, wer was zu welchem Zeitpunkt herausstreicht.

In diesem Wechselspiel von Hören und Zusprechen beginnt der Text auf verschiedenen Ebenen zu leben und die Beteiligten in einer tieferen Schicht zu berühren. Häufig ist es so, dass eine bestimmte Passage oder Begrifflichkeit zu einer Reaktion in meinem Inneren führt. Möglicherweise wird eine Erinnerung ausgelöst, oder eine (Fehl-)Prägung wird bewusst. Vielleicht entstehen auch Abwehr, Distanz oder Ärger. Gelungen ist diese Phase, wenn die beobachtende, analytisch-kritische Wahrnehmung verlassen wird und es zu einer biographisch-emotionalen Berührung kommt.

Ziel:

Phase 4 dient dazu, alle Teilnehmenden auf einfache Weise mit dem Text in Beziehung zu bringen, sie in den Text „zu verwickeln“ und auf eine entstehende Resonanz im eigenen Bewusstsein zu achten.

Elemente:

- Den Text nachklingen lassen.
- Einzelne Begriffe oder Satzteile laut aussprechen und verstärken.
- Spüren, bei welchen Stellen die Aufmerksamkeit haften bleibt.

Gefährdungen:

- Wie auch in den Phasen zuvor, sollten Nachfragen, Erläuterungen und Kommentierungen vermieden werden.
- Es ist nicht nötig, „besonders schön“ vorzulesen. Es geht nicht um „richtige“ Betonungen. Viel wichtiger ist, dass man sich überhaupt einbringt und textliche Hervorhebungen ausspricht.
- Dem einen oder anderen mag es schwer fallen, aus einer Beobachtungsposition herauszukommen und den Text an sich heran kommen zu lassen. Es braucht eine gewisse Übung, den Text nicht als zu untersuchendes „Ding“, sondern als „Raum“, in den ich eintrete, zu verstehen.
- Einzelne mögen enttäuscht sein, dass nicht über die Bibel diskutiert wird und sie nicht ihr Fachwissen demonstrieren können. Möglicherweise muss diese Enttäuschung an späterer Stelle thematisiert werden.

Unterstützende Methoden:

- Lautes Lesen und achtsames Zuhören.
- Bewusstes Wiederholen von einzelnen Begriffen und Formulierungen.
- Wenn gewünscht, kann man auch die Sitzrunde auflösen und sich beim Sprechen im Raum bewegen.
- Möglich wäre auch, innerhalb des schriftlichen Textes mit Anstreichungen wie zum Beispiel mit Ausrufezeichen und Fragezeichen zu arbeiten. Dieses hat aber den Nachteil, dass die anderen nicht unmittelbar hören, was einzelne betonen möchten.

5) Horchen, sich berühren lassen

Wie redet Gott? Von der Bibel wissen wir, dass er sich auf vielfältige Weise verständlich machen kann: durch Träume, Wunder, Worte und Visionen von Propheten, Gebote, Predigten oder Musik. In unüberbietbarer Weise hat er sich durch Jesus Christus geäußert. Und doch kann es sein, dass trotz Gottes Reden bei uns nur „religiöses Rauschen“ ankommt. Wir verstehen nicht, was er meint.

Kommunikation ist ein beidseitiges Geschehen: Es braucht einen Sen-

der und einen Empfänger. Wenn wir Gottes Reden nicht verstehen, kann es auch daran liegen, dass wir nicht aufnahmefähig sind. Möglicherweise sind wir zu zerstreut oder wir sind in Gedanken abwesend oder unsere inneren Stimmen sind zu laut. Es braucht eine gewisse Übung, um zur Ruhe zu kommen und horchen zu können.

Gottes Reden erreicht uns sowohl von außen als auch von innen. Wenn wir einen Text aus der Bibel an uns heranlassen, dann fühlen wir uns nur angesprochen, wenn wir in unserem Innern eine Resonanz zulassen. Die Anrede von außen löst dann in uns etwas aus. Aus einzelnen Begriffen wird eine Botschaft. Bei jedem Menschen ist das verschieden, weil Gottes Geist jede*n je nach Lebenssituation anders erreicht.

Im Alten Testament wurde die Stiftshütte das „Zelt der Begegnung“ genannt. Mose wird als „Freund Gottes“ bezeichnet. Im Neuen Testament wird unser diesseitiges Leben auf ähnliche Weise mit einer zeltartigen Behausung verglichen. Jesus spricht davon, dass wir durch ihn Freunde und Freundinnen Gottes geworden sind (Joh.15,15). Gott begegnet uns aus unserer inneren Tiefe. Er möchte jede*n berühren und zu jedem und jeder „Worte des Lebens“ sprechen.

Ziel:

Phase 5 ist die Mitte des Hören-Tun-Prozesses. Hier geschieht das Geheimnis, dass Gottes Geist zu unserem Geist spricht und uns mit „geistlicher Nahrung“ versorgt, die uns neue Energie gibt.

Elemente:

- Die Stille aushalten, ganz im Jetzt sein.
- Nur wahrnehmen, nicht bewerten.
- In der Stille auf innere Resonanzen horchen. Welche Textstellen klingen in mir nach, wenn ich die Augen schließe? Wo stimme ich zu, wo regt sich Widerstand? Welche Bilder entstehen vor meinem inneren Auge? Woran werde ich erinnert?

Gefährdungen:

- Gottes Reden lässt sich nicht erzwingen. Wir können uns nur öffnen und warten. Es ist wichtig, innerlich nicht zu verkrampfen.
- Wenn man sich nirgendwo berührt fühlt, ist das nicht schlimm.

Keiner muss sich unter Druck fühlen, etwas vorweisen zu müssen.

- Bei einer längeren Zeit der Stille, kann es leicht vorkommen, dass die Gedanken abschweifen. Das ist kein Problem. Wichtig ist, sich nicht schuldig zu fühlen, wenn man sich nicht länger konzentrieren kann.
- Häufig wandern Gedanken zurück an Früheres oder eilen in die Zukunft voraus. Möglicherweise will Gott dadurch zu uns reden. Wenn es sich allerdings wie eine Ablenkung anfühlt, ist es gut, sich wieder auf die eigene Atmung zu konzentrieren.
- 5 bis 7 Minuten sind eine gute Länge. Je geübter die Teilnehmenden sind, desto länger kann die Zeit der Stille sein. Besser ist es, diese eher kurz zu halten, anstelle sie zu überdehnen.

Unterstützende Methoden:

- Um sich eine längere Zeit konzentrieren zu können, empfiehlt es sich, eine angenehme Sitzhaltung einzunehmen.
- Hilfreich ist eine Klangschaale, um die Zeit ein- und auszuleiten. Es ist auch möglich, über ein Smartphone Klänge abzuspielen.
- Stille ist eine Methode, die für manche ungewohnt ist. Wichtig ist, externe Geräusche weitestgehend zu vermeiden.

6) Mitteilen, zuhören

In Phase 2 bis 4 haben wir uns schrittweise nach innen bewegt und mithilfe des Wortes Gottes gehört, an welchen Stellen wir in unseren Tiefen berührt werden. In Phase 5 stand gewissermaßen die Zeit still. Wir befanden uns im Auge des Sturms inmitten des Alltags. Wir horchten und spürten der Resonanz nach. Nachdem wir gehorcht haben, kommen wir nun wieder aus uns heraus und beginnen, uns zu äußern. Dieses ist insofern spannend, weil wir nun erfahren werden, wie unterschiedlich jede*r angesprochen wurde.

Für die Phase 6 ist viel Vertrauen nötig. Wer sich persönlich äußert, macht sich verletzlich. Hier ist der Prozessbegleiter oder die Prozessbegleiterin besonders wichtig, um den Raum zu öffnen, ihn offen zu halten und zu schützen. Allzu oft geschieht es, dass einzelne Teilnehmende auf Beiträge reagieren möchten. Sie benutzen dann die Selbstoffenbarung ei-

nes anderen, um selbst einen Ratschlag zu geben, ihr Wissen zu demonstrieren, Mitgefühl auszudrücken oder eine Korrektur anzubringen. All das bringt erneut in unglücklicher Weise ein Gefälle in den Austausch und verengt den Raum.

Wichtig ist es, dass sich jede*r geschützt fühlt, um - gleich einer Schnecke - aus seinem oder ihrem inneren Hörraum herauszukommen. Das kann aber nur gelingen, wenn Äußerungen nicht bewertet, hinterfragt, gelobt oder bagatellisiert werden. Jede Wahrnehmung ist wichtig und interessant. Indem jede*r herausgefordert wird zu formulieren, was ihn oder sie berührt hat, klärt sich das Reden Gottes. Das aufmerksame Zuhören der anderen, hilft dabei, Worte zu finden und sich in dem Gehörten zu vergewissern.

Besonders interessant wird es, wenn einzelne beschreiben, warum sie ihrer Meinung nach in dieser spezifischen Weise berührt und angesprochen wurden. Manchmal ist es nur eine Ahnung. Es kann eine Klärung im Gottesbild sein. Oder ein ermutigender Impuls für eine angespannte Lebenssituation. Oder eine Erinnerung an ein schmerzliches Erlebnis. Diese Phase gelingt, sobald aus den Hör-Fragmenten neue Energie und „Worte des Lebens“ erwachsen.

Ziel:

In Phase 6 versucht jede*r zu beschreiben, wo er oder sie durch Gottes Wirken angesprochen und welche „Botschaft“ gehört wurde. Durch aktives Zuhören hilft sich die Gruppe gegenseitig, dass jede*r sein oder ihr eigenes „Wort des Lebens“ wahrnimmt.

Elemente:

- Den anderen mitteilen, welchen Prozess ich innerlich erlebt habe. Wo bin ich berührt worden? Was hat mich am Text gestört? Was hat der Text in mir an die Oberfläche gebracht?
- In welchen Aussagen kann ich Gottes Reden zu mir erkennen? Welcher Aspekt ist mir wichtig geworden? Wo fühle ich mich angesprochen? Was wirkt wie ein Wort der Ermutigung / „Wort des Lebens“ für mich?
- Zuhören, an welchen Stellen die anderen berührt wurden. Da-

durch wird meine eigene Sicht erweitert.

- Falls die Atmosphäre dafür offen ist: Klärende Rückfragen stellen wie zum Beispiel: „Hast du eine Idee, warum du gerade an diesem Punkt berührt worden bist? Was könnte Gott dir damit sagen wollen?“

Gefährdungen:

- Es kann sein, dass jemand in der Hör-Phase nichts hört. Das ist kein Problem und nicht dramatisch. Nicht jeder Text löst bei allen etwas aus. Möglicherweise ist es beim nächsten Mal anders.
- Gut ist es, wenn die Wahrnehmungen kurz und nicht ausschweifend beschrieben werden. Es geht nicht um eine Selbstpräsentation vor den anderen, sondern um ein schlichtes Mitteilen.
- Der Reflex, die Äußerungen anderer als Sprungbrett für einen eigenen Beitrag zu nehmen, ist weit verbreitet. Häufig geht es darum, eine eigene bedeutsame Erfahrung beizusteuern. Eine solche Reaktion ist aber keine Hilfe für andere, sondern wertet deren Hör-Prozess eher ab.
- Wer ungeübt ist, neigt dazu, die eigene Hör-Wahrnehmung klein zu reden und nicht ernst zu nehmen. Manch eine*r kann sich kaum vorstellen, dass Gottes Geist auf schlichte, klare Weise direkt zu ihm oder ihr redet. In diesem Fall hat der Prozessbegleiter oder die Prozessbegleiterin die Aufgabe, die Bedeutung des Gehörten wertzuschätzen.
- In seltenen Fällen kommt es dazu, dass jemand eine destruktive, negative Stimme mit Gottes Reden verwechselt. Dann braucht es die Reflexion der Gruppe, um das Gehörte in seiner positiven Botschaft deuten zu können.

Unterstützende Methoden:

- Nacheinander kann sich reihum jede*r äußern und den anderen mitteilen, was ihm oder ihr wichtig geworden ist.
- Aktives, konzentriertes Zuhören erhöht die persönliche Tiefe der Selbstöffnung.
- Mögliche Rückfragen haben die Aufgabe, Unklares zu klären und

Interesse auszudrücken. Sie dürfen nicht den Charakter einer bohrenden Nachfrage annehmen.

7) Bewegt werden, wirken

Jesus sagt zu Beginn der Bergpredigt (Mt.5,16): „*So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen*“. Die Sache mit den „Werken“ ist kirchengeschichtlich eine komplizierte Angelegenheit. Einerseits wird in der Bibel betont, dass der Glaube ohne Werke tot ist. Andererseits darf es nicht darum gehen, über „gute Werke“ sein Ansehen bei Gott aufbessern zu wollen und sich infolgedessen nicht mehr ganz auf die Gnade zu verlassen. Und doch wird davon gesprochen, dass ein lebendiger Glaube in der Liebe tätig ist.

Vielleicht sollte man anstelle von Werken eher von Wirkung sprechen. Es geht um Auswirkungen, um etwas, das aus einer inneren Berührung heraus wirkt und das Umfeld gestaltet. Das, wodurch ich bewegt wurde, wird zu einer Energie, mit der ich anderes bewege. Es ist nicht zu verwechseln mit Aktivismus oder mit einem Tun, um des bloßen Tuns willen. Paulus spricht an anderer Stelle von der „Frucht des Geistes“. Auch darin wird der organische Zusammenhang deutlich. Eine Frucht ist ein sichtbares Ergebnis, das ohne Verbissenheit oder Zwanghaftigkeit heranwächst.

In dieser Phase verschiebt sich der Fokus vom Horchen und Berührtwerden hin zu einer Richtung, in die mich die innere Energie drängt oder lockt. Es geht um ein stimmiges Gespür für das, was zu tun „dran“ ist. Wofür habe ich Energie bekommen? Wohin geht der Energiefluss? Was möchte ich in Angriff nehmen? Das Hören wird in ein Handeln verlängert. Stimmig ist etwas immer dann, wenn mir sogar das, was ich tun möchte, wieder neue Energie gibt, das heißt, wenn ich mich "in meinem Element" fühle. Letztendlich geht es um einen inneren Ruf und die Erfahrung der Berufung.

Bei allem sollte beachtet werden, dass das Tun aus vielen kleinen Handlungen und Schritten besteht. Oftmals ganz schlicht, einfach, normal und unauffällig. Schlussendlich ist aber wichtig, dass das innere Hören „zu Jesu Füßen“ in eine Bewegung einmündet und nicht in einem leeren, theoretischen Glauben stecken bleibt.

Ziel:

In Phase 7 teilen wir uns mit, was für uns aus dem inneren Hören folgt. Durch aufmerksames Zuhören verstärkt die Gruppe bei den einzelnen Teilnehmenden die Motivation, die nächsten Handlungsschritte in Angriff zu nehmen.

Elemente:

- Aus dem inneren Angesprochenensein zu einer stimmigen Bewegung nach außen finden. Was möchte Gott durch mich tun?
- Spüren, wohin mich die innere Energie leitet.
- Das Nächstliegende in Angriff nehmen. Oftmals sind es kleine Schritte, die passend sind: Jemanden anrufen, eine Mail schreiben, sich entschuldigen, ein Geschenk machen oder anderes mehr.
- Möglicherweise bekomme ich auch den Impuls, weniger als bisher zu tun und mehr Gott zu vertrauen. Auch das ist eine Entscheidung. Ich entscheide mich, Tätigkeiten zu reduzieren und mich zu fokussieren.
- Letztendlich geht es um einen „Glauben, der in der Liebe tätig wird“ (Gal.5,6). Eine gewonnene Einsicht, die nicht in eine Handlung einmündet, geht leicht wieder verloren.

Gefährdungen:

- Ratschläge: Besonders in dieser Phase kann es geschehen, dass einzelne Teilnehmende den anderen ungefragt Hilfestellungen und Handlungsanweisungen geben wollen. Sie möchten dann mitteilen, was aus ihrer Sicht für andere sinnvoll wäre. Das ist unbedingt zu vermeiden. Nur das, was jemand selbst innerlich als stimmig erfährt, wird eine organische Wirkung hervorbringen.
- Aktionismus: Wenn wir nicht aus dem Hören handeln, brennen wir aus. Wir produzieren dann einen Aktivismus, der uns Energie raubt und uns langfristig auslaugt. Deswegen ist es so wichtig, auf die Richtung des inneren Energieflusses zu achten.
- Unkonkretheit: In der Austauschrunde kann es vorkommen, dass große Vorsätze formuliert werden, um sich selbst und andere zu

beeindrucken. Das ist wenig hilfreich. Besser ist es, eine kleine Sache zu nennen, was einem für die kommende Woche als wichtig erscheint.

- Überforderung: Möglicherweise sagt jemand „Mir fällt nichts ein“. Das ist kein Problem. Man muss nicht krampfhaft eine To-Do-Liste erzeugen. Vielleicht ist es das nächste Mal anders. Je entspannter man „hört“, desto leichter kommen Ideen, das heißt „fallen Ideen in uns hinein“.

Unterstützende Methoden:

- Denkbar ist es, eine Liste von möglichen Tätigkeiten auf Karteikarten vorrätig zu haben. Diese können als neutrale Anregungen für eigene Schritte dienen. Beispiele: anrufen, unterstützen, lernen, entschuldigen, beschenken, aufräumen, begleiten, ermutigen, unterrichten, zuhören...
- Wenn eine Gruppe regelmäßig zusammen ist, kann sie ein kleines Notiz- oder Gebetsbuch führen, in dem Stichworte aus den früheren Treffen notiert sind.

8) Bitten, segnen

Die Phasen 6 bis 8 lenken den Blick erneut nach außen. Diese achte Phase beschließt den gemeinsamen Prozess und entlässt die einzelnen Teilnehmenden wieder in die eigene Lebenswelt. Jede*r führt sein oder ihr eigenes Leben - vor Menschen und vor Gott. Wer wach und verantwortlich leben möchte, kann die Gestaltung seines oder ihres eigenen Lebens nicht an andere delegieren. Der dreieinige Gott traut uns zu, dass jede*r selbst herausfindet, was in seinem oder ihrem Umfeld sinnvoll ist, und danach handelt.

Das heißt aber nicht, dass wir auf unserer geistlichen Reise getrennt von anderen unterwegs sind. Ein gemeinsames Gruppentreffen dient dazu, sich miteinander in dem zu vergewissern, was wichtig ist und unmittelbar aus Gottes Quelle Lebensenergie zu bekommen. Weil wir in letzter Konsequenz vor Gott verantwortlich sind, brauchen wir uns dabei nicht gegenseitig zu richten, zu bevormunden oder zu verurteilen.

Stattdessen beten wir füreinander, für die Entwicklungen und Aufga-

ben, in denen wir stehen und wir uns bewegen. Ebenso können wir einander segnen. Segnen bedeutet, einer Person die Entfaltung ihres vollen von Gott gegebenen Potentials zuzusprechen. Es meint, dass das, was Gottes Geist in uns hineinlegt, umfassend zur Gestaltung kommt und seine Wirkung zeigt.

In der Regel ist es so, dass es nach einer intensiven Hör- und Austauschphase genügend Anregungen gibt, um füreinander zu beten. Oftmals besteht aber auch der Wunsch, zunächst einmal für das zu danken, was einzelne im „Horchen“ empfangen haben. Diese Schlussphase fühlt sich gelungen an, wenn wir gemeinsam darüber staunen, in welchen unterschiedlichen Herausforderungen und Umständen wir uns befinden und neu motiviert sind als auch innere Energie spüren, aktiv in die Zukunft zu blicken.

Ein Treffen endet in der Atmosphäre und der Gewissheit, dass wir Gehaltene und Gesandte sind, Träger*innen von Gottes Frieden, berufen, das Gute zu tun. Jede*r ausnahmslos ist ein aktiver Mitspieler oder eine aktive Mitspielerin im anbrechenden Friedensreich Gottes.

Ziel:

In Phase 8 sammeln sich die Teilnehmenden wieder wie am Anfang bewusst in der Gegenwart Gottes. Sie beten füreinander oder segnen sich, als Botschafter*innen Gottes in ihrem Alltag zu leben.

Elemente:

- Sich gegenseitig in den gefassten Vorhaben stärken und einander Gottes Kraft zusprechen.
- Durch Gottes Segen in dem Bewusstsein leben, dass er bei mir ist und durch mich wirken möchte.
- Einzelne Personen vor Augen bekommen, die nicht bei dem Treffen dabei sind, und für sie beten.

Gefährdungen:

- Depressive Fürbitte: Es gibt Gebetszeiten, in denen eine sehr bedrückende Atmosphäre vorherrscht. Ohne Frage gibt es Lebensumstände, die einen stark belasten können. Wenn wir uns aber darüber bewusst werden, dass Jesus alle Art von Leid erlitten hat

und mit seinem Geist bei uns ist, wird unser Herz geheimnisvoll froh. Gut ist es, aus einer inneren Dankbarkeit heraus zu bitten.

- Auch im Gebet sollten verdeckte Ratschläge an andere vermieden werden. Besser ist es zu vertrauen, dass Gott jeden Teilnehmenden durch geistliche Impulse führen wird.
- Um zu beten, braucht es keine wohlformulierten Worte. Gebete können ganz einfach und kurz sein. Je spezifischer desto besser.
- Bei allem ist zu bedenken, dass Beten kein frommes Ritual ist. Es ist ein direktes Gespräch mit dem lebendigen Gott.

Unterstützende Methoden:

- Lautes Gebet ist hilfreich, damit andere innerlich mitbeten können.
- Möglicherweise möchte man einen liturgischen, vorformulierten Abschlussegen verwenden.
- Die Gebetszeit kann mit einer kurzen Zeit der Stille enden. In dieser Stille geht man gedanklich durch, wer im Kreis sitzt und segnet nacheinander alle Personen.
- Sofern ein regelmäßiges Gebetsbuch verwendet wird, ist es gut, wenn die Überprüfung der früheren Einträge nicht zu einer toten Routine wird.

9) Verabreden, planen

Eine Hören-Tun-Gruppe kann in jeder Besetzung an vielen verschiedenen Orten durchgeführt werden. Interessant wird es, wenn sich eine Gruppe regelmäßig trifft und anhand unterschiedlicher Bibeltexte ihre Lebenssituation reflektiert.

Dafür ist es notwendig, sich zu verabreden. Bevor man auseinander geht, werden nötige Absprachen getroffen und die einzelnen Teilnehmenden verabschieden sich von einander. Auch ist es wichtig zu klären, wer die nicht anwesenden Gruppenteilnehmenden informiert.

Selbstverständlich muss sich eine Gruppe am Ende eines Treffens nicht sofort auflösen, sondern kann noch locker zusammen sitzen. Gut ist es aber, einen offiziellen Abschlusspunkt zu setzen, damit diejenigen, die gehen möchten, die Freiheit haben, es auch zu tun.

Ziel:

In Phase 9 werden nötige Absprachen getroffen und alle Unsicherheiten beseitigt, wo und wann das nächste Treffen stattfindet.

Elemente:

- Termin und Ort für das nächste Treffen absprechen.
- Festlegen, wer diejenigen, die nicht da sind, über die Planungen informiert.
- Einen offiziellen Abschluss machen, so dass es allen frei steht zu gehen.

Gefährdungen:

- Der Termin und Ort für das nächste Mal wird nicht eindeutig festgelegt.
- Keine klare Aufgabenverteilung, wer die Abwesenden informiert.

Unterstützende Methoden:

- Terminplaner benutzen.
- Abwesende durch E-Mail, SMS oder Anruf informieren.

Teil 3: Theologische Reflexion

In diesem dritten Teil soll es um einige Anmerkungen zur theologischen Verortung des oben beschriebenen Ansatzes gehen. Nichts geschieht im „luftleeren Raum“ oder auf „neutralem Boden“. Deswegen ist es gut, sich über das zugrundeliegende Vorverständnis Klarheit zu verschaffen.

Quellen der Inspiration

Vieles von dem, was wir bereits ausgeführt haben, ist von den „Kleinen christlichen Gemeinschaften“ bekannt. Die Konzeption wurde in Afrika entwickelt. Im deutschsprachigen Raum ist dafür die Bezeichnung „Bibel-teilen“ gebräuchlich. Dabei wird oftmals übersehen, dass es sich nicht allein um eine Methode zum gemeinsamen Bibellesen handelt, sondern um ein verändertes Verständnis von Kirche. Eines der Ziele besteht darin, das Gefälle zwischen „Professionellen“ und „Laien“ aufzuheben und jeden Gläubigen mit seinen Erfahrungen und Begabungen einzubeziehen.

Damit befinden wir uns gedanklich in unmittelbarer Nachbarschaft zur

Cellchurch-Bewegung. Kleine Gruppen sind demnach kein Anhängsel von Gottesdienst zentrierten Gemeinden, sondern sie sind selbst kleine Basiskirchen, in denen alle wesentlichen Elemente einer geistlichen Gemeinschaft vorhanden sind und gelebt werden. Nicht die Kleinheit der Gruppe ist entscheidend, sondern das integrierte geistliche Leben, die Präsenz und Kraft Gottes in ihrer Mitte und die Bestimmung, gemeinsam Gottes Friedensbotschaft verkörpern zu wollen.

Als Drittes sind die obigen Ausführungen von einem relativ neuen Organisationsansatz inspiriert. Er wurde in der Software-Branche entwickelt und nennt sich „Holocracy“. Gemeint ist eine transparente Prozessdynamik von kleinen Gruppen, bei der jede*r in Eigenverantwortung und in Abstimmung mit seinen und ihren Teammitgliedern die Bestimmung der gesamten Organisation im Blick hat und voranbringen möchte. Spannend dabei ist: Je klarer die Interaktionsregeln sind, desto überflüssiger wird ein Chef oder Vorgesetzter im klassischen Sinne.

Gruppen ohne Leitung?

Je nach christlichem Milieu wird das Thema Leitung unterschiedlich stark betont. Manche vertreten die Überzeugung, dass jegliches Gelingen im Gemeindeaufbau von einer guten Leitung abhängt. In gewisser Weise mag das stimmen. Auf der anderen Seite birgt es aber auch die Gefahr, dass viele Entwicklungen von bestimmten Personen abhängen.

Besser wäre es doch, wenn eine christliche Gemeinde durch Gottes Geist anhand ihrer Bestimmung und ihrer Werte geleitet würde. Selbst wenn es dann besonders leitungsbegabte Personen gibt, die die Werte in guter Weise verkörpern und konkretisieren, lassen auch sie sich letztendlich von der gemeinsamen Bestimmung leiten.

In Materialien für Zellgruppen wird häufig diskutiert, welche Begabungen Kleingruppenleiter*innen haben müssten. Sollten sie Hirt*innen sein, die sich um andere kümmern? Oder Evangelist*innen, die Menschen zum Glauben führen? Oder gute Lehrer*innen, die auf hilfreiche Weise die Bibel auslegen? Das Ergebnis ist, dass daraus häufig ein Gefühl der Überforderung für Leute in einer Leitungsrolle entsteht.

Wie wäre es dagegen, wenn sich eine Gruppe einig wird, sich eher von einem Prozess als von einer Person leiten zu lassen? Ein Prozess mit ver-

schiedenen Phasen erzeugt einen Rahmen, in den sich alle einbringen können. Jede*r kann sich beteiligen und übernimmt Verantwortung für den Verlauf. Rollen können wechseln. Und je mehr der Sinn der einzelnen Phasen verstanden wird, desto weniger müssen „ein Leiter“ oder „eine Leiterin“ leiten oder eingreifen.

Schlussendlich braucht es dann nur noch einen Prozessbegleiter oder eine Prozessbegleiterin. Dessen oder deren kleine, aber wichtige Aufgabe besteht darin, den Prozess zu schützen, d.h. darauf zu achten, dass niemand dominant wird und den Fokus ausschließlich auf sich lenkt. Der Prozessbegleiter oder die Prozessbegleiterin ist damit weniger ein Macher, Entscheider oder eine Organisatorin, sondern eher eine Ausstatterin, ein Förderer oder eine Ermöglicherin. Im Englischen wird dafür das Wort „facilitator“ verwendet.

All diese Überlegungen bringen uns einem alten Traum näher. Im Neuen Testament wird davon geschrieben, dass alle Christ*innen Priester vor Gott sind und in jedem und jeder von uns der Heilige Geist wohnt. Der Traum besteht darin, dass jede*r offen für Gottes Impulse ist und wir gemeinsam hören, was gut ist zu tun. Man könnte es „Pneumatokratie“, zu deutsch „gemeinsame Leitung durch den Geist“ nennen.

Zugänge zur Bibel

Es gibt unterschiedliche Zugänge zur Bibel. Grob gesagt lassen sich die verschiedenen Zugangswege in drei Rubriken einteilen:

1) Die Endgestalt des Textes verstehen wollen

Die übliche Form eines Bibelgesprächs befasst sich mit dem jeweils vorliegenden Text. Beim Lesen bemüht man sich, die Struktur und die Begriffe besser zu verstehen und tauscht sich darüber aus. Auch ist es möglich, wichtige Passagen zu unterstreichen, Anmerkungen zu machen oder verschiedene Übersetzungen zu vergleichen.

Diese Art von Bibelgespräch ist für jede*n ohne Vorkenntnis möglich. Je nach Zusammensetzung der Gruppe entwickelt sich jedoch ein Gefälle, je nachdem wer mehr Hintergrundwissen hat und Fragen zum Text beantworten kann. Immer aber geht es darum, dass der Text „vor uns“ liegt, dass er sich gewissermaßen „außerhalb“ von uns befindet und wir

versuchen, seine Inhalte auf uns zu übertragen.

2) Hinter die Oberfläche des Textes zurückfragen

Eine zweite Art des Bibelstudiums fragt hinter die vorliegenden Texte zurück. Sie fragt nach Textschichtungen, redaktionellen Bearbeitungen, historischen Kontexten und Motiven der Autoren. Dazu wird in der Regel das Instrumentarium der sogenannten historisch-kritischen Methode verwendet, welches ausführlich in einem Theologiestudium erlernt wird. Solches Wissen erhält man über die Quellentexte in ihren Ursprachen und mithilfe von theologischen Fachkommentaren.

Bei dieser zweiten Art der Herangehensweise an die Bibel ist unabdingbar Fachwissen nötig. Es geht um verschiedene Forschungserkenntnisse. Weil das so ist, entsteht bei diesem Angangsweg in einer Gruppe unausweichlich ein großes Gefälle zwischen „Informierten“ und „einfachen Bibellesenden“. Oftmals verwandelt sich ein solches Gespräch in eine spitzfindige Fachdiskussion, die wenig für das eigene geistliche Leben austrägt.

3) Den Text als Dialogpartner für mein Erleben nehmen

Für die hier beschriebenen Hören-und-Tun-Gruppen verwenden wir eine dritte Art der Herangehensweise. Am einfachsten lässt es sich mit folgender Formulierung auf den Punkt bringen: Nicht wir lesen die Bibel, sondern die Bibel liest uns. Was ist gemeint?

Durch die oben beschriebenen neun Phasen tauchen wir als Gruppe in einen Bibeltext ein. Der Text ist wie ein sprachlicher Klangraum. Indem wir biblische Formulierungen laut aussprechen und in uns hineinfallen lassen, entsteht eine Resonanz mit unserem Bewusstsein, d.h. mit unseren Erinnerungen, Prägungen, Verletzungen, Ängsten, Hoffnungen und Träumen. Der Text ist gewissermaßen eine Klaviatur, auf der der Heilige Geist spielt. Symbole und Sprachspiele berühren unsere Tiefenstruktur und inneren religiösen Muster.

Gelungen ist diese Angangswiese, wenn mich der Text deutet und Gottes Geist mithilfe des Textes aus meiner inneren Unendlichkeit zu mir spricht.

Wie redet Gott?

Diese scheinbar einfache Frage hat es in sich. Von der Bibel wissen wir, dass Gott viele Wege hat, zu uns zu sprechen: Träume, Prophetenworte, Naturwunder, plötzliche Ereignisse, tägliche Überraschungen, eindrückliche Lieder und anderes mehr. Nach christlichem Verständnis hat Gott unüberbietbar und letztgültig durch Jesus Christus gesprochen (Hebr.1,2).

Das macht es aber nicht unbedingt einfacher. Jesus lebt nicht mehr in körperlicher Gestalt unter uns. Er hat seinen Geist gesandt und wir haben die überlieferten Zeugenberichte. In einem Prozess der Kanonisierung wurde daraus die Bibel. Ist die Bibel Gottes Wort? Ja und nein. Das muss erläutert werden. Auf der einen Seite redet Gott durch die gesamte Bibel, auf der anderen Seite ist er nicht an die Bibel gebunden. Auch haben nicht alle Texte der Bibel gleiches Gewicht. Der biblische Text ist eher so etwas wie ein Referenzpunkt, anhand dessen wir vielfältige geistliche Eindrücke abgleichen und überprüfen.

Als Zweites kann man fragen: Ist Gottes Reden objektiv oder subjektiv erfahrbar? Anders formuliert: Redet Gott zu uns von außen oder von innen? Antwort: Beides ist richtig. Die Botschaft von Jesus tritt als Überlieferung gewissermaßen von außen an uns heran. Zugleich braucht es aber eine innere Resonanz, indem jemand auf diese Botschaft reagiert. Nur dann kommt es zu einer Kommunikation von Gott und Mensch.

Was heißt das praktisch: Wir hören Gottes Reden in einer Kombination von Geistimpulsen, Bibelüberlieferung und gemeinschaftlichem Hören. Geist, Wort und Gemeinschaft gehören zusammen. Deswegen ist es wichtig, in Kleingruppen gemeinsam aus der Stille anhand von Bibeltexten auf das Reden des Geistes zu hören. Auf diese Weise teilt sich der lebendige Gott uns mit.

Funktion der Gemeinschaft

Eine berechtigte Rückfrage lautet: Kann man nicht auch allein die Bibel lesen und auf Gottes Geist hören? Wozu brauche ich eine geistliche Bezugsgruppe?

Jesus hat um sich eine Gruppe von zwölf Aposteln gesammelt. Er hat sie unterwegs unterrichtet. Später hat er sie in Zweier-Teams ausgesandt.

Auch in der neutestamentlichen Briefliteratur wird häufig das Wort „miteinander“ verwendet. All das deutet darauf hin, dass in Gruppen wichtige Interaktions- und Lernprozesse ablaufen.

Für unser Themenfeld bedeutet das: Durch das gemeinsame Lesen von Bibeltexten und das Hören in der Gruppe ergeben sich folgende Vorteile:

- Ich bekomme mehr Perspektiven auf den Text und mein Leben. Durch die anderen Beiträge weitet sich mein Blickwinkel.
- Ich werde im Glauben ermutigt und angespornt, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren (Refokussierung / Kalibrierung).
- Durch wechselseitiges Zuhören und Gebet werde ich gewiss, dass ich auf meinem Glaubensweg nicht allein bin.

Auf der anderen Seite sollte bedacht werden, dass eine Hören-und-Tun-Gruppe auch ihre Grenzen hat:

- Für komplexere Problemzonen in meinem Leben braucht es professionelle Begleitung durch externe Lebensberatung.
- Für spezifisches Hintergrundwissen zu den einzelnen Bibeltexten braucht es weitere Fachliteratur.

Vom Wissen zum Tun

Welche Rolle spielt das Tun im Glauben? Geht es nicht gerade darum, sich nicht auf das eigene Tun zu konzentrieren, sondern das Vertrauen allein auf Gott zu setzen? Führt uns das eigene Tun nicht automatisch in eine stolze Haltung?

Dass der Glaube ohne das Tun leer bleibt, wird schon im Neuen Testament angemahnt. Paulus spricht deswegen von Glaubensgehorsam oder von einem Glauben, der in der Liebe tätig wird. Jakobus schreibt, dass Glaube ohne Werke tot ist. Wie ist das zu verstehen?

Häufig wird es aus christlicher Perspektive so oder ähnlich formuliert: „Allein der Glaube, aber der Glaube bleibt nicht allein.“ Gemeint ist: Wir werden von Gott als unvollkommene Menschen allein durch das Vertrauen zu Christus angenommen. Wenn diese Beziehung zum Auferstandenen lebendig ist und sein Geist in uns Wohnung genommen hat, folgt daraus der Wunsch, sich in unserem täglichen Leben nach Gottes Weisungen auszurichten und seine Anliegen zu verfolgen. Die Reihenfolge ist also:

Erst der Glaube, dann die Taten.

Dabei ist zu beachten, dass „gute Werke“ von der Bibel her keineswegs für Gott, sondern für Menschen getätigt werden sollen. Wir sollen mit unserem Tun nicht versuchen, Gott zu beeindrucken oder uns bei ihm Ansehen zu erarbeiten. Stattdessen ist das Ziel, durch einen tatkräftigen Glauben diese Welt mitzugestalten und zu zeigen, dass unsere Beziehung zu Christus eine gute Wirkung auf die Umgebung ausübt.

Wenn wir uns zusätzlich auch noch von dem jüdischen Hintergrund inspirieren lassen, verstehen wir: Es ist für uns Menschen eine besondere Ehre, dass wir durch unser Tun die Welt gestalten können und dürfen. Jeder kann durch seine Augen, Ohren, Mund, Hände oder Füße etwas zum Guten beitragen. Eine solche Berufung wird nicht als Last, sondern als „Krone“ erlebt.

Hören-und-Tun-Gruppen versuchen in diesem Rhythmus zu leben. Die Teilnehmenden hören auf die geschichtlichen Zeugenberichte, lassen Gottes Geist zu sich sprechen, nehmen die Resonanz zu ihrer aktuellen Lebensgestaltung auf und versuchen zu spüren, in welche Richtung sie bewegt werden, um sinnvoll zu handeln und Gutes zu tun.

Quellen / Weitere Literatur

Website:

missio – Internationales Katholisches Missionswerk e.V.

<https://www.missio-hilft.de/de/themen/kcg/>

Materialien zum Bibel-Teilen:

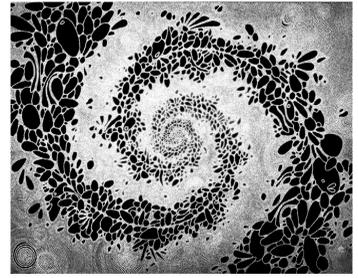
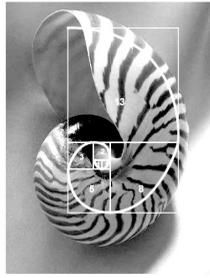
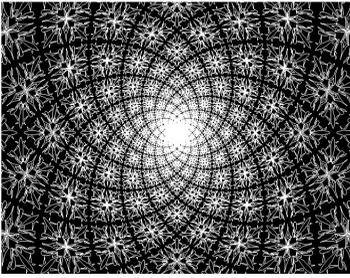
<http://kcg.missio-blog.de/arbeitsmaterial/wege-des-bibel-teilens-sowie-theologische-und-methodische-hinweise/>

Als Leporello / PDF-Ausdruck:

http://kcg.missio-blog.de/wp-content/uploads/sites/5/2014/05/MIM_7819_Bibel_Teilen_Leporello_WEB.pdf

Literatur:

Hennecke, Christian (Hg.): Kleine Christliche Gemeinschaften verstehen – Ein Weg, Kirche mit den Menschen zu sein, Würzburg 2009.



9 Phasen im Hören-Tun-Prozess

