



## SPIRITUELLE ÜBUNGEN

### FÜR MICH – ZU ZWEIT – IN DER GRUPPE – IM GOTTESDIENST – BESONDERE ORTE



#### FÜR MICH ALLEIN

**Wenn man allein unterwegs ist** können es Oasenmomente werden, die man auch einüben bzw. sensibel werden kann. Das können die kleinen Warte-Momente sein: an der Bushaltestelle und beim Arzt oder die festen Zeitpunkte am Morgen, bevor der Rest der Familie wach wird. Wie ein Lied entspringt im kleinen Moment eine Quelle: tut gut, erfrischt, unterbricht wie ein „Break“, und dann geht es anders weiter. Da gibt es die geprägte Form der Losungen oder z.B. des Neukirchener Tageskalenders, und in den letzten Jahren entwickeln sich Andachts-Apps wie [www.andachtsapp.de](http://www.andachtsapp.de) oder die from-App aus der Schweiz. Die sich weiter entwickelnde digitale Kirchenwelt birgt neue spirituelle, individuelle Möglichkeiten, den Gottesdienst dann zu sehen, wann es im eigenen Tagesablauf gut passt.

**Spirituelles Lesen:** Suchen Sie sich einen schönen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Schalten Sie aus, was klingeln könnte. Und dann nehmen Sie eine Bibel, vielleicht die Basisbibel, und ein schönes Notizbuch und Ihren Lieblingsstift. Jeden Monat lesen Sie einen Text; z.B. am 1. Tag des Monats, in der Mitte und am letzten. Sie lesen den Text mit allen Sinnen: was schmeckt, wonach riecht es, wie fühlt es sich an, welches Bild sehen Sie, welche Stimmen sind zu hören. Sie schreiben sich auf, was Ihnen in den Sinn kommt.

#### FÜR ZWEI – ZU HAUSE, IN DUOS IN EINER GRUPPE

**Die Kraft der Komplimente:** Zwei sitzen sich gegenüber, die sich mehr oder weniger gut kennen. Mit jeweils 90 Sekunden Zeit für einander. Eine\*r redet z.B. mit solchen Satzanfängen: Ich möchte Dir sagen, was ich an Dir schätze ... Du beeindruckst mich ... Ich möchte dich gerne dafür loben, dass ... – Die andere hört zu. Nach einer Zeit wird gewechselt. Oder Sie geben konkrete Fragen vor:

- *Welches war Deine schönste Erfahrung im Ehrenamt?*
- *Wer hat Dir schon mal gesagt, was Du gut kannst und machst?*
- *Welchen Unterschied nimmst Du an Dir wahr, wenn du das erzählst?*
- *Was war der Grund für Dich, diesem Kompliment zu glauben?*
- *Wann wäre eine gute Gelegenheit für Dich, um Dich wieder an dieses Kompliment zu erinnern?*
- *Was würde sich dadurch verändern?*



# SPIRITUELLE ÜBUNGEN

---

## FÜR ZWEI – BETEN IST HÖREN UND REDEN

---

**Mit dem Team in die Kirche gehen.**

**Gute Zeiten dafür sind der Morgen und/oder der Abend.**



### beginnen

- Zwei Menschen sitzen im Kirchenraum nebeneinander und schauen auf einen dritten Punkt ihrer Wahl (Fenster, Landschaft, Kreuz, Kerze ...). Andere ggf. mit viel Abstand an einem anderen Ort im Kirchenraum. Sie (**A** und **B**) stehen auf, wenden sich einander zu mit den Worten eines Friedensgrußes: „Friede sei mit dir ... und mit dir.“ Mehr nicht. Dann nehmen beide wieder Platz.

### reden und hören

- **A** beginnt alles zu sagen, was in ihr wach wird mit der Vorstellung es in der Gegenwart Gottes zu sagen: „Gott schaut mich freundlich an ...“ und es folgenden Assoziationen, Gedanken, Bilder, Schweigen, Unlust, Unsinn usw. Wenn **A** etwas sagen möchte, aber es vor **B** nicht sagen will, dann sagt **A**: „Mir liegt etwas auf dem Herzen, aber das kann ich noch nicht sagen.“ Sagen, was ist und schweigen, wenn es sein soll.
- **B** hört zu und sagt nichts, außer einem gelegentlichen ‚hm‘ oder einem Zeichen, dass er, sie noch da ist und Anteil nimmt. Wenn etwas unverständlich ist, bleibt es unverständlich. Anteilnahme ist möglich, nur stumm. Das geht 10 Minuten. **B** achtet auf die Zeit und gibt ein Zeichen, wenn sie abgelaufen ist.

### beten und schließen

- In der 11. Minute wendet sich **B** selbst an Gott und betet für **A**. **B** nimmt dabei etwas von dem auf, was sie gehört hat und hält es Gott gewissermaßen hin, damit es dort aufgehoben ist. Dann stehen beide auf, geben sich gegenseitig den Friedensgruß, setzen sich wieder. Sagen sonst nichts.

### Rollentausch: (wie )

- **B** spricht, seufzt, schweigt. **A** hört zu wie vorher **B**. **A** nimmt die Zeit. Alles genauso wie vorher **B** - 10 min. In der 11. Minute wendet sich **A** selbst an Gott und betet für **B**. **A** nimmt dabei etwas von dem auf, was er gehört hat und hält es Gott gewissermaßen hin, damit es dort aufgehoben ist. Abschluss wie vorher durch den Friedensgruß.

### Danach:

*Keine Kommentare.*

*Nichts zerreden.*

*Nichts an Dritte weitertragen.*

*Auch nicht zueinander außerhalb der Gebetszeit auf das zurückkommen, was dort angesprochen wurde.*

*Diese Gebetszeit ist eine ‚Insel‘ ohne Verbindung zum sonstigen Reden.*

*Was dort gesprochen wird, wird nur dort gesprochen und gehört.*

Lars Hillebold