

Spirituelle Haltepunkte für Gremien

in der Diözese Rottenburg-Stuttgart



Impressum

Herausgeber:

Bischöfliches Ordinariat der Diözese Rottenburg Stuttgart,
Hauptabteilung IV Pastorale Konzeption

Layout:

Stabsstelle Mediale Kommunikation, Patrícia Mello Borja

Druck:

Druckerei Maier

Bild:

Umschlag iStock.com/AndreyPopov, Icons Freepik.com

Auflage:

1. Auflage März 2025

Beiträge von:

Christine Abele-Merz, Doris Albrecht,
Anne Barbier-Piepenbrock, Ingrid Beck, Christiane Bundschuh-
Schramm, Gabriele Denner, Wolfgang Müller, Birgitta Negwer,
Cäcilia Riedißer, Barbara Striffler, Beate Thalheimer

Spirituelle Basis für Gremien

An dieser Stelle finden Sie in der ausführlichen PDF – Fassung an [vielen-orten.de/spirituellehaltepunkte](https://www.vielen-orten.de/spirituellehaltepunkte) eine Einführung, welche Faktoren die Entwicklung einer spirituellen Basis in Gremien unterstützen.

Willkommenskultur, Sitzungskultur, wertschätzender Umgang und Entschleunigung seien an dieser Stelle als erste Stichworte genannt.

Die gedruckte Handreichung soll genau das sein: schnell zur Hand und spontan einsetzbar: Alle Bausteine können ohne Material verwendet werden. Dennoch kann es schön sein, wenn ein spiritueller Moment begleitet wird durch ein äußeres Zeichen, sei es das Anzünden einer Kerze, eine Veränderung der Körperhaltung (stehen statt sitzen) oder eine kurzes Verlassen des Sitzungstisches.

Eine umfangreiche Auswahl von Impulsen und Methoden (in der gleichen Struktur) finden Sie in der langen PDF-Fassung. Ebenfalls finden Sie auf der Homepage notwendige Kopiervorlagen für die vorgestellten Methoden.

Nach einem ersten Impuls zu den Synodalen Haltungen finden Sie die weiteren Impulse nach Alphabet geordnet.



Synodale Haltungen



Zeitbedarf: 10 Minuten

Vorbereitung / Materialbedarf:

Klangschale, Liedtext „Ubi caritas“ (GL 445)

Der Text wird langsam vorgetragen, gerne auch mit verteilten Rollen; es können auch einzelne Haltungen ausgewählt werden

Öffne dich

- für den Segen und die Nöte unserer Zeit – unserer Kirche
- für den Anruf Gottes, der darin liegt
- für die anderen Synodalen – für unterschiedliche Meinungen
- für neue Ideen – aber auch für unlösbare Fragen

Höre zu

- höre aufmerksam zu, bevor du sprichst
- versuche, den anderen zu verstehen, bevor du urteilst
- setze alles daran, die Aussage des anderen zu retten, bevor du sie verwirfst – halte Widersprüche aus und gib ihnen Zeit

Wenn du sprichst

- sage klar, was du denkst, urteile nicht über andere Personen, sondern vertritt deine Position
- wenn du innerlich ‚kochst‘, überlege gut, ob es dienlich ist, jetzt das Wort zu ergreifen
- sprich zu anderen statt über andere

Trau dich

- von dir selbst, von deinen Erfahrungen und Gefühlen zu sprechen
- den anderen so zuzuhören, dass sie über sich selbst sprechen können
- Vertrauliches vertraulich zu behandeln – über deinen Glauben zu sprechen
- auch mal was Neues vorzuschlagen oder eine „Schnapsidee“ zu äußern

Lass dir Zeit

- lass dir Zeit, die Zeichen der Zeit im Lichte des Evangeliums zu verstehen
- neue Erfahrungen und Anregungen reifen zu lassen
- dir deine eigene Meinung zu bilden
- mit der Frage, wie du abstimmen sollst
- und lass den anderen die Zeit, die sie brauchen

Unterscheide

- mit wem du über was sprechen kannst
- was dein Amt / deine Rolle / deine Funktion von dir verlangen und was dir persönlich wichtig ist
- woher die heftigen Gefühle kommen, die du gerade spürst
- entwickle ein Gespür, welcher Vorschlag das Gremium mehr auf die Spur Christi bringt

Zeit zum Nachklingen (evtl mit Klangschale, bis der Ton verhallt ist) :

Ich lade sie ein, sich für die heutige Sitzung eine Haltung besonders zu eigen zu machen und sie zu praktizieren.

Zum Abschluss singen sie gemeinsam das Lied „Ubi caritas“.

Je nach Zeit können Sie am Ende der Sitzung eine kurze Austauschrunde ermöglichen, in der von den Erfahrungen erzählt wird: Hat sich etwas geändert bei mir? Habe ich im Gremium eine Veränderung bemerkt? Was ist mir schwer gefallen? aus: Biblische Begleitung zum Synodalen Weg in der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

ABENDGEBET



Zeitbedarf: 7-10 min

Vorbereitung/Materialbedarf:

Aufnahme von Rheinbergers Abendlied, evtl. Musikbox

Am Ende der Sitzung gemeinsam oder persönlich:

Ich blicke auf den Tag zurück und lege alles in Gottes Hand:

Ich erinnere mich an das, was ich heute wahrgenommen und erlebt habe:

- an die Sonnenstrahlen, den Regen, den Himmel, die Natur...
- an Begegnungen, gute und schlechte... an meine Gefühle, an Erfreuliches,
- an Schmerzliches...

Alles, was war, lege ich in Gottes Hand.

In Gottes Gegenwart, darf ich mich bergen.

Ich bin da und darf zur Ruhe kommen.

Abschluss: Abendlied von Josef Rheinberger

In dem Lied werden die Worte der Emmausjünger aus dem Lukas-Evangelium vertont, die den Mann, der sie begleitet (und in dem sie bis dahin noch nicht den Auferstandenen Jesus Christus erkannt haben) bitten, bei ihnen zu bleiben.

Alternativ

Den Text sprechen:

Bleib bei uns, denn es will Abend werden,

und der Tag hat sich geneiget,

o bleib bei uns, denn es will Abend werden. (nach Lk 24, 29)

GOTT BEGLEITE UNS MIT SEGEN!



Göttliche Zuwendung
mache uns bereit
zum Hören aufeinander,
zum Verständnis füreinander,
zum Gehen miteinander.

Göttliche Geduld
mache uns
zuversichtlich,
achtsam,
kompromissbereit.

Göttliche Tatkraft
stärke uns
beim Loslassen,
beim Neues wagen,
für mutige Entscheidungen.

Gottes Geist inspiriere und begleite uns
bei allem, was wir beginnen,
er schenke uns langen Atem,
damit unser Diskutieren und Beraten,
Entscheiden und Planen
zum Segen werde für alle.

So segne uns der treue Gott
der Vater, der Sohn und die Heilige Geistkraft
Amen

HINTER DEM STUHL

Zeitbedarf: 5 Minuten

Vorbereitung/Materialbedarf: -



Zu Beginn der Sitzung

Bitte stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl.
Schließen Sie die Augen oder halten Sie sie halb geschlossen.
Was liegt heute hinter Ihnen?
Was hat Ihren Tag heute ausgemacht?
Denken Sie bitte darüber in Stille nach.

(ca. eine Minute).

Bitte öffnen Sie die Augen wieder und richten Sie sie bewusst auf den Tisch
in unserer Mitte. Machen Sie sich bewusst, was jetzt vor uns liegt.
Mit welcher Stimmung schauen Sie auf diese Sitzung?
Was erhoffen Sie sich?
Denken Sie auch darüber in einer kurzen Stille nach.

(ca. eine Minute).

Jetzt bitte ich Sie, dass wir einander noch einmal
kurz wahrnehmen.
Dann setzen Sie sich bitte wieder und wir beginnen
mit der Sitzung.



Am Ende der Sitzung

Die Sitzung wird beendet, die Tagesordnung ist abgeschlossen.

Bitte stellen Sie sich wieder hinter Ihren Stuhl.
Blicken Sie auf die Sitzung zurück. Bedenken Sie in Stille:
Womit bin ich in der heutigen Sitzung zufrieden, womit weniger?

ca. eine Minute, dann gibt es die Möglichkeit, sich kurz zu äußern.

Bitte drehen Sie sich jetzt bewusst um,
lassen Sie die Sitzung bewusst hinter sich
und gehen Sie wieder in Ihren Alltag.
Allen einen guten Abend.

Siehe, das Land hat nach allen Seiten Platz genug für sie.
(Gen 34,21)

IN DIESEM ZEICHEN



Zeitbedarf: 2 Minuten

Vorbereitung/Materialbedarf: -

Wir stellen uns zu Beginn unseres Treffens aufrecht hinter unseren Stuhl.

Stell Dich aufrecht hin.

Spür den Boden, der Dich trägt.

Schau die Menschen an, die mit Dir hier sind.

Wir sind da – und Gott ist da. Mit uns und für uns.

Öffnen wir uns dieser Gegenwart Gottes.

Werden wir durchlässig für die liebende Geistkraft.

Im Kreuzzeichen berührt dich Gottes Liebe.

Sie durchdringt unser Denken, unser Fühlen, unser Handeln.

Beginnen wir miteinander:

Im Namen des Vaters, der mich ausgedacht und gebildet hat.

Und des Sohnes, der hinabgestiegen ist in die Tiefe meines Menschseins.

Und des Heiligen Geistes, der das Linke zum Rechten wendet.

Amen.

Denn ich bin der Herr, dein Gott,
der deine rechte Hand fasst und zu dir spricht:
Fürchte dich nicht, ich helfe dir. **(Jes 41,13)**

LEG ALLES ZURÜCK IN GOTTES HÄNDE



Zeitbedarf: 2 Minuten

Vorbereitung/Materialbedarf: -

Wir haben heute vieles besprochen, viel Gedanken ausgetauscht.

Hier können nochmal besondere Momente oder Themen kurz benannt werden, insbesondere auch Unvollendetes oder Gescheitertes.

Gönnen wir uns am Ende unsere Sitzung ein paar Atemzüge,
damit sich die Gedanken und Worte ein klein wenig setzen können.

Wir sind nicht da, um die Welt zu verändern.

Wir sind da, um mit unserer Kraft, unseren Gedanken, unserem Engagement Antworten auf die Fragen unserer Gemeinde (ggf. Zielgruppe ändern) und unserer Zeit zu finden.

Legen wir jetzt – zuversichtlich und vertrauensvoll – alles, was uns bewegt und beschäftigt in die Hand Gottes.

Allein vermögen wir wenig; mit Gott im Bund und untereinander in dieser Verbindung können wir spüren:
wir sind nie allein.

Beten wir deshalb miteinander und füreinander, wie wir es von Jesus gelernt haben:

„Vater unser im Himmel ...“

UNTERBRECHUNGEN: INNEHALTEN



Zeitbedarf: 5 - 10 Minuten
Vorbereitung/Materialbedarf: -

Die Sitzungsleitung oder ein Mitglied schlägt eine Unterbrechung vor.
Das Gremium entscheidet die Form:
Pause oder kurze Stille (Zeitangabe) oder kurzes Aufstehen, Strecken, ...
Zu Beginn der verabredeten Unterbrechung wird ein Impuls gegeben
(bitte auswählen):

Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde zum Gebet,
außer wenn du viel zu tun hast,
dann nimm dir eine Stunde Zeit.

- **Franz von Sales**

Ich werde langsamer im Sprechen, in dem ich das Hören für mich nutze;
ruhig, um die Auffassungen, Gefühle und Willen derjenigen, die spre-
chen, zu verspüren und kennenzulernen, um besser antworten zu können
oder zu schweigen.

- **Ignatius von Loyola**

Wenn du es eilig hast, gehe langsam.
wenn du es noch eiliger hast, mache einen Umweg.

- **Aus Japan**



VERÄNDERUNGEN



Zeitbedarf: 5 - 10 Min.
Vorbereitung/Materialbedarf:
Klangschale, Liedtext „Vertraut den neuen Wegen“

Der Text wird langsam vorgelesen

Veränderungen

Manchmal entdecke ich Spuren –

Da hat etwas in meinem Leben Spuren hinterlassen.

Etwas hat sich verändert in mir, bei anderen, in unserer Kirche, in der Welt.

Ich erinnere mich an Freude und Schmerz, an Unsicherheit, Euphorie und
Sehnsucht.

Veränderungen

Ich bin irritiert, habe Angst

Und sehe die Chance.

Ich nehme Gottes Nähe und gleichzeitig seine Ferne wahr.

Ich weiß nicht, wo und wie Gott gerade ist.

Wer geht mit?

Meine Wünsche, dass sich etwas ändert.

Bitte, lass es heilen, besser werden

für mich und für andere und für die Welt.

Zugepackt habe ich – manchmal vergebens,
manchmal erfolgreich.

Wo soll das alles hinführen

Und was wird neu?

Veränderungen
Lust und Last,
Wandlung – hineingenommen sein ins Werden.
Reich Gottes heute – wie kann es sein?

Zeit zum Nachklingen lassen (Klangschale)

Zwei mögliche Weiterführungen

Variante A

3 Min

Wir lassen jetzt einen Raum, um einander das Wort mitzuteilen, das nach dem Hören des Textes in uns aufsteigt. Nach jedem geäußerten Wort lassen wir einen Moment Stille, damit es wirken kann.

Zum Abschluss:

Durch ein Signal mit der Klangschale wird der Resonanzraum beendet

Variante B

7 Min

Tauschen Sie sich in kleinen Gruppen zu dritt oder zu viert darüber aus, was das Wort „Veränderung“ in Ihnen auslöst, welche Gedanken und Gefühle wach werden. Diskutieren Sie das Geäußerte bitte nicht.

Durch ein Signal mit der Klangschale wird der Resonanzraum beendet.

Zur Sammlung wird der Schluss des Textes in leicht geänderter Form erneut vorgelesen:

Veränderungen
Lust und Last,
Wandlung – hineingenommen sein ins Werden.
Reich Gottes heute!

Zum Abschluss

Zum Abschluss wird das Lied: „Vertraut den neuen Wegen“ (GL 86o) gemeinsam gesungen.

WAS UNS JETZT BEWEGT



Zeitbedarf: ca. 15 Minuten

Vorbereitung/Materialbedarf:

evtl. eine Klangschale o.Ä.

Während der Sitzung, nach einem wichtigen Schritt, vor einer Pause ...

Stellen Sie sich bitte jeweils zu dritt zusammen.

Wir stellen uns bewusst unter das Zeichen des dreifaltigen Gottes:
Im Namen des Vaters ...

1. In einer kurzen Stille hören Sie zunächst auf sich selbst.
ca. 1 Minute
 - Was bewegt Sie in diesem Moment?
 - Welche Gedanken kreisen in Ihrem Kopf?
2. Hören Sie jetzt, was die anderen beiden bewegt, was sie beschäftigt.
Eine Person beginnt, die anderen beiden hören zu.
Wichtig: Nur eine Person spricht. Die anderen beiden hören zu
3. Nach etwa 2 Minuten wechseln Sie, die zweite Person spricht.
4. Nach etwa 2 Minuten wechseln Sie, die dritte Person spricht.
5. In einer kurzen Stille lassen Sie gemeinsam nachklingen, was gesprochen und gehört wurde.
ca. 1 Minute
6. Danken Sie einander für die Offenheit und das Hören.

Treuer Gott, wir danken Dir für Deine Gegenwart unter uns.

Bleib bei uns mit Deinem Segen

und erfülle unser Sprechen und Hören mit Deinem Heiligen Geist.

Amen

WAHRNEHMEN UND LOSLASSEN



Zeitbedarf: 3 Minuten
Vorbereitung/Materialbedarf: -

Viele Trauerprozesse sind nicht möglich, weil (noch) nicht akzeptiert wird, dass das Bisherige zu Ende ist. Dieser Impuls unterstützt das Wahrnehmen, Akzeptieren und Loslassen.

Wir setzen uns so hin, dass wir eine gute Verbindung zum Boden haben und so gut es geht aufrecht, nach oben ausgerichtet, sitzen können.

Forme mit deinen Händen eine Schale, die du offen vor dich hältst.

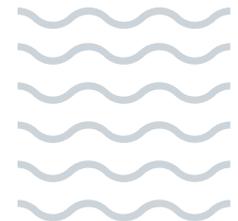
Schau auf das, woran du dich erinnerst, als es noch anders war wie jetzt.
An die Lebendigkeit und das Erfüllende.
Leg das alles hinein in diese Schale.

Jetzt leg alles dazu, was dir das Loslassen schwer macht:
das Unerledigte; das Unabänderbare; das Scheitern; das Zerschlagen; das Verletzte; das Traurige;
alles, was nicht mehr so ist wie es einmal war ...

Halte deine Schale Gott hin.
Und dann drehe langsam deine Hände nach unten, so dass die Handflächen nach unten weisen.

Diese Gebärde bedeutet:
ich lasse los, was ich nicht halten kann. Ich lasse los, was mich belastet.
Ich lasse los, was ich nicht mehr ändern kann.

Alles, was ich lasse, gebe ich in die Hand Gottes.
Mein Verlust ist aufgehoben bei ihm.
Was wir hier loslassen, wird an einem anderen Ort verwandelt.
Nichts geht verloren. Nichts kann uns trennen von der Liebe.



Wer einen Fluss überquert, muss die eine Seite verlassen.
– **Mahatma Gandhi**

ZUHAUSE ANGEKOMMEN



Zeitbedarf: ca. 15 Minuten
Vorbereitung/Materialbedarf:
evtl. eine Klangschale o.Ä.

Ich bin zu Hause angekommen –
ein langer intensiver Tag geht zu Ende.

Ich sitze da, schaue zurück:
Begegnungen, Gespräche, Ereignisse sich setzen lassen.
Innerlich auf den Punkt bringen – Gelungenes und Schwieriges sich setzen
lassen.

Spüren, wie es ums Ganze geht, um dich, Gott, in allen Dingen.

Ich halte meinen Tag vor Gott und bitte um den Segen.
So kann ich dankbar und versöhnt diesen Tag abschließen.



Gäbe es kein Neues, so würde kein Altes.
–**Meister Eckhart**