



Öffne dich

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



Bewege dich

- geh auf andere zu
- geselle dich zu dir vertrauten Menschen
- aber suche auch die anderen
- wechsle gelegentlich den Sitzplatz
- erlaube dir, auch deine Meinung zu ändern
- vermeide Cliquen



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, das Wort zu ergreifen
- sprich zu anderen anstatt über andere



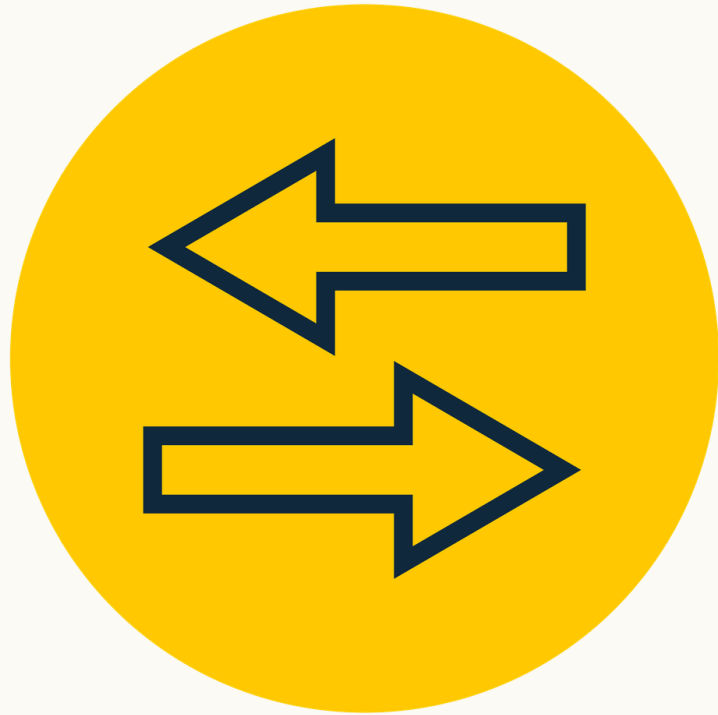
Trau dich

- 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

- 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 die Versammlung mehr auf der Spur Christi bringt



Kämpfe

- für Positionen, die es wert sind
- mit offenem Visier
- mit fairen Mitteln
- mit Respekt vor dem Gegner
- um klare Lösungen
- aber auch für den Konsens und die Einheit der Versammlung
- sei ein guter Gewinner und ein guter Verlierer



Sei großzügig und gelassen

- wenn nicht alles so läuft wie erhofft oder geplant
- erlaube anderen und dir selbst, Fehler zu machen
- trage so bei zum guten Klima eines gemeinsamen Lernprozesses
- sei offen beim Klären von Zwischenfällen
- weil Langmut und Nachsicht Eigenschaften Gottes sind



Bleibe im Gebet

- um Gottes Stimme unter den vielen Stimmen auf der Versammlung zu erkennen
- um im festen Vertrauen zu bleiben, dass Gott selbst die Versammlung führt
- um den anderen in Ehrfurcht zu begegnen, auch jenen, die dir widersprechen und dich kritisieren
- damit Gott in allem verherrlicht werde



Impulse

zu den Synodalen Haltungen

kirche-der-zukunft.drs.de



Inhaltsverzeichnis

Öffne Dich!	5
Bewege Dich!	9
Höre zu!	13
Wenn Du sprichst!	17
Trau Dich!	23
Lass Dir Zeit!	27
Unterscheide!	31
Kämpfe!	37
Sei großzügig und gelassen!	43
Bleibe im Gebet!	47

Impressum

Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat der Diözese Rottenburg Stuttgart

Beiträge von: Gruppe „geistlich bewegt“:

Christiane Bundschuh-Schramm, Annette Gawaz, Tobias Haas, Monika Kling-Witzenhausen, Kirstin Kruger-Weiß, Christoph Schmitt, Christoph M. Schmitz

Layout: Stabsstelle Mediale Kommunikation, Patrícia Mello Borja

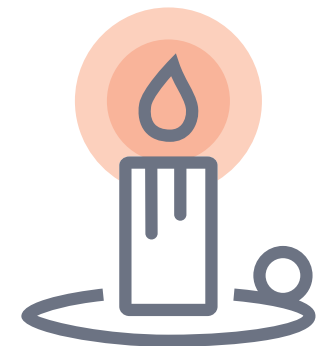
Bild: Umschlag: Diözese Rottenburg-Stuttgart / Jens Kramer,

S. 36 iStock.com / Bohdan Bevz

Video: S. 20 I Mit freundlicher Genehmigung von Claudia Ebert und Eric

Auflage: 1. Auflage November 2025

kirche-der-zukunft.drs.de



ÖFFNE DICH!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
5 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte, Karteikarten

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:

Heute werden wir den Fokus auf die Haltung legen: „Öffne dich...“ – eine der 10 synodalen Grundhaltungen.

Offen sein beinhaltet mehrere Ausprägungen: Mich innerlich öffnen und das Herz weiten, mich öffnen für das, was Gott mir auf unterschiedliche Weise sagen möchte, und mich öffnen gegenüber meinen Mitmenschen, den unterschiedlichen Meinungen, Ideen, aber auch unlösbaren Aufgaben.

Eine synodale Haltung, die auf Offenheit hin ausgerichtet ist, zeigt und entfaltet sich dann im:

- Interesse an den anderen, die mit mir im Gremium oder einem Gespräch sind, ihnen vorurteilsfrei zuhören und ihnen Raum geben, dass sie sich angenommen fühlen.
- Sich überraschen lassen, dass sich im Austausch mit anderen Neues und Ergänzendes zeigt und meine Sicht nur eine Seite der Medaille ist.
- Bereit sein, den eigenen Horizont zu erweitern.

- Zulassen eines Perspektivwechsels, denn die Wirklichkeit ist vielseitiger, als ich mir das ausdenken kann.
- Neugierig bleiben und darauf vertrauen, dass es auch für scheinbar ausweglose Situationen einen Weg gibt.
- Respekt im Umgang mit anderen und ihren Meinungen.
- Innehalten und offen sein für Gottes Geist, damit rechnen, dass Gott wirkt und mir Neues eröffnet.

Beginnen wir die Sitzung heute ganz bewusst, indem wir uns ausrichten auf Gottes Gegenwart, indem wir ein Kreuzzeichen machen: Wir sind hier versammelt im Namen Gottes, der uns Vater und Mutter ist, durch Jesus Christus, in der Heiligen Geistkraft. Amen.

Impuls zur Einübung der Haltung

Ankommen (2 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in liest:

Offenheit bietet Raum, so dass sich die Anwesenden wahrgenommen und anerkannt erfahren. Offenheit ermöglicht, dass sich die einzelnen zeigen können. Offenheit lädt ein, sich zu äußern. Offenheit ist auch ein Raum, in dem der Heilige Geist wirken und Neues und Unverhofftes wachsen kann. Dazu braucht es Momente der Stille, des Hinhörens und des Gebets. Nehmen wir uns zu Beginn der Sitzung eine Minute Zeit, um in uns hineinzuhören und uns auf die Sitzung einzustellen. Wir können uns fragen:

- Wie bin ich jetzt da?
- Wie war mein Tag heute?
- Was bringe ich mit?
- Was davon möchte ich gleich meinem/meiner Nebensitzer:in erzählen?

1 Minute Stille

Austausch zu zweit (4 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in gibt Impulse für den Austausch zu zweit:

Wir nehmen uns jetzt Zeit, etwas von dem zu erzählen, wie ich heute da bin. Das kann etwas von meinem Tag sein oder auch etwas, das mich mit Blick auf die Sitzung beschäftigt. Eine Person (ca. 1 Minute) beginnt, die andere hört zu, dann umgekehrt.

In einem weiteren Schritt können wir uns darüber austauschen, was uns hilft, damit wir uns in Gremien öffnen können. Dazu können wir Stichworte auf Karteikarten schreiben.

Option: Sammeln der Karteikarten in Plenum und Vereinbarung treffen, was wir heute dafür tun können, damit Offenheit entsteht (5 Minuten)

In der Sitzung heute können wir den Fokus auf „Öffne dich“ legen. Im Abstand von ca. 40 Minuten werden wir eine kurze Unterbrechung einplanen, ggf. auf die beschriebenen Karten schauen, um zu sehen, wie die Haltung „Öffne Dich...“ heute gelingt. Jede:r kann sich fragen: Kann ich meine Anliegen heute in die Sitzung einbringen, mich öffnen und meine Meinung vertreten?

... Zum Schluss: Kurze Abschlussrunde (5 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

- Wie habe ich die Sitzung heute erlebt?
- Wie die Öffnung?
- Ist es mir gelungen, mich zu öffnen?

- Was habe ich entdeckt?
- Was geht mir jetzt durchs Herz?

Öffne dich – vielleicht können wir ein paar Eindrücke teilen.

Abschluss (1 Minute)

Die Sitzung kann damit beendet werden, sich gegenseitig den Segen zuzusprechen, einen guten Wunsch mitzugeben, z. B. mit dem Satz „Gott segne und behüte Dich auf Deinen Wegen“.



BEWEGE DICH!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
5 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte

Hinführung zur Haltung

„Bewege dich!“ – das ist eine der synodalen Haltungen. Sie lädt uns dazu ein, immer wieder in Bewegung zu kommen, um im Außen, aber mehr noch innerlich beweglich zu bleiben: im Sprechen miteinander, im Hören aufeinander, im gemeinsamen Beraten und Entscheiden.

Das kann heißen:

- beweglich zu bleiben, indem wir aufeinander zugehen – vielleicht auch auf jemanden, mit dem/der ich sonst nur seltene Begegnungen habe. Natürlich haben wir alle in unserem Gremium unsere vertrauten Personen. Doch wird unser Blick und unser Entscheidungsvermögen geweitet, wenn wir mit ganz verschiedenen Menschen immer wieder im Gespräch sind.
- beweglich zu bleiben, indem wir von Zeit zu Zeit die Perspektive einer/eines anderen einnehmen – durch einen tatsächlichen Platzwechsel, oder indem ich mich innerlich an seinen/ihren Standort begeben. Das kann mir ermöglichen, den anderen Menschen und seine Position besser zu verstehen.

- beweglich zu bleiben, indem ich auch einmal meine eigene Meinung ändere, wenn ich von einem neuen Gesichtspunkt überzeugt werde. Dabei bin ich übrigens mit Jesus in guter Gesellschaft. Auch er hat sich durch Begegnungen zu einer anderen Sicht führen lassen: Jesus hat sich von einem neuen Blick auf die Wirklichkeit überzeugen lassen. Von einer Frau, die ihm begegnet. Eine ausländischen Frau, die ihn um die Heilung ihrer kranken Tochter bittet. Zunächst reagiert Jesus schroff auf ihre Bitte, weist sie ab und sagt ihr, dass er nur zum Haus Israel gesandt sei. Darauf antwortet die Frau, dass auch die „Hunde“ die Krümel vom Tisch der Kinder essen dürfen – und bewegt damit Jesus dazu, sich für eine neue Sichtweise zu öffnen. „Da hast du recht“, sagt er ihr – und ihre Tochter wird geheilt. (Mk 7, 24-30)

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Der/die Impulsgeber:in führt mit der oben beschriebenen Hinführung in die Haltung ein und spricht danach:

Wenn Sie jetzt auf den vergangenen Tag zurückschauen: Sie sind ganz verschiedene Wege gegangen, haben manches erledigt. Wie waren Sie unterwegs, in welchem Tempo, mit welcher Energie der Bewegung...? Versuchen Sie, für sich einen kurzen Eindruck zu gewinnen.

1 Minute Stille

Der/die Impulsgeber:in fährt fort:

Schauen Sie sich doch gerade mal kurz in der Runde um: Wen kennen Sie gut, wen ein bisschen? Und mit wem hatten Sie bisher noch wenig Kontakt? Dann ist jetzt Gelegenheit, auf einen noch nicht so vertrauten Men-

schen für eine kurze Begegnung zuzugehen. Am einfachsten geht das, wenn wir dazu alle aufstehen – und vielleicht gehen Sie auf jemanden zu oder jemand kommt auf Sie zu. Sie entscheiden dann selber miteinander, worüber Sie in den nächsten 3 Minuten kurz ins Gespräch kommen wollen.

Das kurze Gespräch wird von dem/der Impulsgeber:in nach ca. 3 Minuten wieder beendet. Die Gremienmitglieder gehen an ihre Plätze zurück.

Der/die Impulsgeber:in liest:

Vielleicht haben Sie in dieser kurzen Begegnung eine kleine Neuigkeit erfahren; etwas, was Sie von Ihrem/Ihrer Gesprächspartner:in noch nicht wussten... Nehmen Sie einfach kurz wahr, ob sich durch diesen kleinen Kontakt etwas in Ihnen verändert hat.

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung

An einer sinnvollen Stelle des Sitzungsverlaufs bietet sich folgende kurze Wahrnehmungsübung an. Der/die Impulsgeber:in bittet die weiteren Gremienmitglieder, mit irgendjemandem in der Gruppe/im Gremium den Sitzplatz zu tauschen. Dann leitet der/die Impulsgeber:in zu einer kurzen Zeit des Nachdenkens ein:

Ich sitze jetzt am Platz von N.N.

- Wie sieht der Raum, die Gruppe aus ihrer/seiner Perspektive aus?
- Was habe ich bisher von ihm/ihr wahrgenommen, der/die zuvor auf diesem Stuhl gesessen ist?
- Was habe ich von ihm/ihr gehört?
- Und was hat er/sie vielleicht aus seinem/ihrer Blick wahrgenommen?

1–2 Minuten Zeit der Stille und des Nachdenkens, danach kehren die Gremienmitglieder auf ihre Plätze zurück und die Sitzung wird fortgeführt.

Abschlussreflexion

Zum Abschluss der Sitzung bietet es sich an, eine ganz kurze Abschlussrunde zu machen. Dazu führt der/die Impulsgeber:in ein:

Das war jetzt sicher ein bisschen ungewöhnlich, dass wir heute während der Sitzung aufgestanden sind und dann später auch noch die Plätze getauscht haben.

Vielleicht wollen Sie ein paar Ihrer Eindrücke mitteilen.

- Wie haben Sie die Bewegung erlebt?
- Welche Gedanken sind Ihnen gekommen oder was geht Ihnen jetzt durch den Kopf?
- Was erscheint Ihnen sinnvoll an dieser Anregung „Bewege dich!“?

Die Gremienmitglieder haben die Möglichkeit, sich mit einem Satz dazu zu äußern (insgesamt nicht länger als 5 Minuten).

Hinweis: Diese Haltung kann immer wieder ins Bewusstsein geholt werden, indem Sie einfach während einer der nächsten Sitzungen an einer geeigneten Stelle der Tagesordnung einen Platzwechsel vornehmen lassen und im kurzen Innehalten reflektieren, was sich dadurch verändert (s. Platzwechselübung).

HÖRE ZU!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
5 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte

Hinführung zur Haltung

Hören ist mehr als das Wahrnehmen von Geräuschen oder Worten

- Wir können oberflächlich hören, was gesagt wird – und wir können genau hinhören, um richtig zu verstehen, was jemand sagen möchte. In einem solchen genauen Zuhören liegt ganz viel Wertschätzung und Respekt füreinander. Wahrscheinlich haben Sie das selbst schon erfahren, wie gut es tut, wenn ein anderer Menschen Ihnen aufmerksam zugehört hat, und dabei ganz bei Ihnen war.
- Wir können die Inhalte hören, die gesprochen werden: Worte, Meinungen, Themen – und wir können hören, was da noch mitschwingt an Gefühlen und Stimmungen.
- Wir können in zwei Richtungen hören:
 - *Nach außen hören:* auf das, was es um uns herum zu hören gibt: Habe ich verstanden, was jemand sagen wollte? Was ist ihm/ihr wichtig dabei?
 - *Nach innen hören:* auf das, was in mir gerade vor sich geht: Was löst ein Thema oder ein Wortbeitrag eines/einer anderen bei mir aus – an Gedanken, Stimmungen, Gefühlen, Inspiration ...? Und was genau möchte ich noch dazu beitragen, was ist mir wichtig?

Genaueres und tieferes Hören braucht Zeit. Unser Hören verbindet uns mit unserem Glauben, dass auch Gott ein:e Hörende:r ist – uns ganz zugewandt, ganz an uns interessiert.

Das Glaubensbekenntnis des Volkes Israel, der Juden, lässt sich auf zwei Worte zusammenfassen: „Höre, Israel!“ Und wir kennen das Wort Jesu, das er mehrmals sagt: „Wer Ohren hat, der höre!“.

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Wir werden die Sitzung heute nicht mit Worten, sondern mit einem Moment Stille beginnen. Vielleicht tut Ihnen die Stille gut, den bereits durchlebten Tag etwas abklingen zu lassen. Vielleicht können Sie den Moment der Stille gut brauchen, um hier anzukommen. Vielleicht wollen Sie einfach auf die Stille hören – und was da noch ist.

2 Minuten Stille

Der/die Impulsgeber:in liest die oben beschriebene Hinführung zur Haltung vor und lädt die weiteren Gremienmitglieder danach zum Austausch ein:

Wenden Sie sich nun für ein paar Minuten Ihrem/Ihrer Nachbar:in zu und erzählen Sie einander ganz kurz, mit welchen Gedanken Sie heute hier sind und was Sie gerade beschäftigt. Bitte unterbrechen Sie sich nicht gegenseitig, sondern hören einfach zu. Erst erzählt die eine Person, dann die andere. Anschließend teilen Sie sich kurz mit, was Sie von Ihrem/Ihrer Gesprächspartner:in gehört haben. Was ist bei Ihnen angekommen? Was hat vielleicht auch mitgeklungen – an Stimmung, Gefühl, innerem Bild?

5 Minuten Austausch zu zweit

Nach diesem kurzen Paargespräch gibt der/die Impulsgeber:in den Hinweis, dass heute in der Sitzung alle eingeladen sind, einmal besonders auf das eigene Hören zu achten – darauf, wie und was ich von den anderen höre und darauf, was ich in mir selbst dabei wahrnehme.

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Wir haben unsere Sitzung mit einem Moment der Stille begonnen. Jetzt lade ich Sie auch noch einmal ein, für eine kurze Zeit still zu sein. Sie dürfen ganz bei sich sein und in Ihren Gedanken den Fragen nachgehen, die ich in den nächsten paar Minuten benennen werde.

Der/die Impulsgeber:in liest die Fragen vor (nach jeder Frage ca. 20 Sekunden Stille, damit die Gremienmitglieder in Stille den Fragen nachgehen können):

- Was habe ich bisher alles gehört?
- Und was hat das in mir ausgelöst ... vielleicht einen neuen Gedanken ... ein Gefühl ... eine Stimmung?
- Was ist jetzt in mir wach ... Interesse, Inspiration oder eher Müdigkeit?

Nach 2–3 Minuten wird die Sitzung forgesetzt.

Abschlussreflexion

Zum Abschluss der Sitzung bietet es sich an, eine ganz kurze Mitteilungsrunde zu eröffnen. Der/die Impulsgeber:in führt dazu ein:

Heute haben wir unsere Aufmerksamkeit in besonderer Weise auf unser Hören gelegt. Vielleicht wollen Sie ein paar Ihrer Eindrücke mitteilen.

- War heute etwas anders als sonst?
- Wie haben Sie es erlebt, bewusster auf das eigene Hören zu achten?

Die Gremienmitglieder haben die Möglichkeit, sich mit einem Satz dazu zu äußern (insgesamt nicht länger als 5 Minuten). Es müssen nicht alle etwas sagen.

Hinweis: Diese Haltung kann immer wieder ins Bewusstsein geholt werden, indem Sie einfach während einer der nächsten Sitzungen wieder eine Unterbrechung mit den oben genannten Fragen einplanen.

WENN DU SPRICHST!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
5 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:

Es ist wichtig, dass jede:r in einer Sitzung seine Meinung zur Sprache bringen kann. Wenn ich spreche, muss ich meine Botschaft möglichst klar und präzise benennen. Es ist hilfreich, wenn ich aus der Ich-Perspektive spreche und Verallgemeinerungen vermeide.

Als Hörende:r versuche ich, genau hinzuhören und nachzufragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe. Ich respektiere die Meinung der anderen, auch wenn ich sie in der Sache vielleicht nicht teile. Ich suche eine gute Balance zwischen Sprechen und Hören, damit jede:r die Möglichkeit hat, sich einzubringen. Als Gremium achten wir gemeinsam darauf, dass jede:r zu Wort kommen kann.

„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 anstatt über andere.“ (Franz Meures SJ)

Impuls zur Einübung der Haltung

Ankommen (1 Minute)

Variante 1

Der/die Impulsgeber:in liest:

Nehmen wir uns zu Beginn der Sitzung einen Moment Zeit, um anzukommen und gut da sein zu können. Dazu suche ich mir einen guten Sitz, spüre den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche und richte mich auf. Dann nehme ich mit 1-2 bewussten Atemzügen Verbindung mit dem Atem auf und richte meinen Blick nach innen und nehme wahr:

- Wie bin ich jetzt da?
- Welche Gedanken und Gefühle sind jetzt in mir?
- Wie geht es mir jetzt?

Alles einfach kommen lassen, wohlwollend betrachten, ohne es zu kategorisieren oder zu bewerten. Alles darf so sein, wie es jetzt gerade ist – nichts muss sich verändern und alles, was sich zeigt, kann im Licht der Gegenwart Gottes einfach da sein....

Alles Gewesene innerlich an einen guten Platz stellen: Jetzt einfach nur hier sein, alles loslassen dürfen, mich überlassen dürfen, der Stille und in der göttlichen Gegenwart verweilen.

Kurze Stille

Dann stelle ich mich darauf ein, in der Stille eine Impulsfrage zu bedenken. (weiter geht es mit den Impulsfragen auf S. 20)

Variante 2

Der/die Impulsgeber:in liest:

Nehmen wir uns zu Beginn der Sitzung einen Moment Zeit, um anzukommen und gut da sein zu können. Dazu suche ich mir einen guten Sitz, spüre den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche und richte mich auf. Dann nehme ich mit 1-2 bewussten Atemzügen Verbindung mit meinem Atem auf, überlasse mich ganz meinem Atem, spüre, wie der Atem kommt und geht, ohne, dass ich etwas dazu tun muss. Von Atemzug zu Atemzug noch mehr ankommen

- hier in diesem Raum
- jetzt... in diesem Augenblick
- in meinem inneren Raum der Stille
- in der göttlichen Gegenwart.

Ich verweile in der Stille, kann meinen Atem wahrnehmen und darf mich dabei von Gott umfassen/mit Gott verbunden wissen. Dann stelle ich mich darauf ein, in der Stille eine Impulsfrage zu bedenken. *(weiter geht es mit den Impulsfragen auf S. 20)*

Variante 3

Der/die Impulsgeber:in liest:

Zum Ankommen können wir uns mit einer Gebetsgebärde des Heiligen Dominikus – Hut des Herzens – sammeln und den Blick nach innen richten.

Kurze Stille

Ich suche mir einen guten Stand und lege meine Hände auf mein Herz: Ich spüre in mich hinein, suche inneren Frei-Raum, weiten Raum, göttliche Gegenwart, die mich bewohnt. Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin: Was geht mir noch durch den Kopf, wie fühle ich mich, in welcher Stimmung bin ich heute da?

... dann kann ich mich öffnen, ich hebe meine Arme seitlich auf Schulterhöhe in einer U-Form an, die Handflächen zeigen nach vorne. Meine Hände sind durchseelt, sie bringen zum Ausdruck, was in mir ist.

...ich forme meine Hände nun vor der Herzmitte zu einer Schale, bin offen und bereit, zu nehmen, was sich in dieser Sitzung heute ereignen mag ... und lege meine Hände dann auf die Herzmitte zurück.

Impulsfragen und Austausch zu zweit (3 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in liest Impulsfrage 1:

In der Stille kann jede:r für sich eine Minute bedenken: Wie geht es mir, wenn ich in einem Gremium oder vor einem Publikum spreche?

Ganz kurze Stille, danach liest der/die Impulsgeber:in Impulsfrage 2:

Was ist mir wichtig im Blick auf die Haltung „Wenn du sprichst...“ und unser Gremium? Welche positiven Erfahrungen haben wir damit schon gemacht? Wo ist noch Luft nach oben?

Jede:r kann diese Fragen für sich in der Stille bedenken und dann mit einem/einer Sitznachbar:in teilen.

Stille, dann Austausch zu zweit

Impuls 3 (1 Minute)

Der/die Impulsgeber:in liest:

Wir haben uns darüber ausgetauscht, wie wir miteinander in unserem Gremium sprechen und wie es uns dabei geht. In allem Sprechen und in unserer Sprachlosigkeit, in allem Tun und Lassen, in jeder Perspektive und in allem, wo uns die Perspektive fehlt, sind wir nicht alleine. Der Heilige Geist, die Geistkraft, bestärkt uns und befähigt uns.

Der 1. Korintherbrief beschreibt das so: „Denn dem einen wird vom Geist die Gabe geschenkt, Weisheit mitzuteilen, dem anderen durch denselben Geist die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, einem anderen prophetische Rede.“ (1 Kor 12)

Alternativ kann auch ein Vers aus der Apostelgeschichte 2 vorgelesen werden: „Und sie wurden alle mit Heiligem Geist erfüllt und begannen, in anderen Sprachen zu reden, wie es der Geist ihnen eingab.“ (Apg 2)

Vertrauen wir auf die Gaben des Geistes, die uns geschenkt sind, darauf, dass wir von ihr geleitet sprechen oder auch schweigen – alles zu seiner Zeit. Nehmen wir uns immer wieder Zeit, nach innen zu hören und zu spüren, innezuhalten, uns mit der göttlichen Geistkraft zu verbinden und daraus unser Denken und Sprechen zu nähren.

Der/die Impulsgeber:in weist darauf hin, dass die Sitzung für eine Zwischen-Reflexion nach der Hälfte für 5 Minuten unterbrochen wird.

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung (5 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Wir reflektieren nun miteinander:

- Wie sprechen wir?
- Lassen wir einander aussprechen und hören einander zu?
- Kommen alle zu Wort und können sagen, was sie denken?

Rückblick am Ende der Sitzung (5 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Am Ende der Sitzung schauen wir zurück auf die Sitzung:

- Wie habe ich unsere Redekultur heute erlebt?
- Konnte ich sagen, was ich wollte?
- Ist jede:r mal zu Wort gekommen?

Kurz Zeit lassen zum Nachdenken; dann kann jede:r reihum etwas dazu sagen (Blitzlichtrunde).



TRAU DICH!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn), 10 Minuten (Ende)

Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm an der Wand oder in der Mitte, Gong oder akustisches Signal, ggf. Karteikarten

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:

Heute werden wir den Fokus auf die Haltung legen: „Trau Dich...“ – eine der 10 synodalen Grundhaltungen.

Sich in eine Gruppe einzubringen, von eigenen Erfahrungen zu sprechen, eine eigene Meinung zu sagen und mal eine andere Sicht einzubringen, erfordert Vertrauen, Zutrauen in sich selbst und den Mut, sich zu trauen.

Jede:r kann dazu beitragen, dass in einem Gremium oder einer Gruppe eine Kultur des Vertrauens entsteht und das Gesagte wertgeschätzt und vertraulich behandelt wird; gerade auch dann, wenn es nicht der eigenen Meinung entspricht. Jede:r kann sich dazu selbst immer wieder fragen: Was brauche ich, damit ich mich trauen kann, meine Meinung zu äußern? Was erschwert es mir?

In unserem Gremium können wir uns gegenseitig immer wieder an die Vertraulichkeit des Gesagten erinnern und einander ermuntern, sich zu trauen von eigenen Lebens- und Glaubenserfahrungen zu sprechen, mal eine andere Sicht einzubringen oder eine ‚Schnapsidee‘ zu äußern.

Impuls zur Einübung der Haltung

Ankommen und Austausch zu zweit (5 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in liest:

Zu Beginn der Sitzung lade ich Sie ein, sich frei im Raum zu bewegen. Wenn der Gong ertönt, suchen Sie sich bitte jeweils eine Person. Erzählen Sie sich gegenseitig etwas vom heutigen Tag, das vielleicht eher ungewöhnlich war oder besonders – etwas, das Sie sonst vielleicht nicht erzählt hätten.

Dann können Sie sich darüber austauschen, was Ihnen hilft, einer anderen Person zu vertrauen, sich selbst etwas zu trauen. Davon ausgehend können Sie in einem weiteren Schritt gemeinsam überlegen:

- Wie kann in diesem Gremium das Vertrauen gestärkt werden?
- Was kann ich dazu beitragen, dass andere sich trauen, ihre Meinung zu sagen?
- Und was brauche ich, damit ich mich traue, etwas zu einem Thema beizutragen?

Übergang zur Sitzung (1 Minute)

Der/die Impulsgeber:in liest:

Wir haben uns darüber ausgetauscht, wie das Vertrauen ineinander wachsen kann und wie wir eine Kultur fördern können, in der sich jede:r etwas trauen kann. Unser aller Grundvertrauen gründet sich in das Vertrauen, die Hoffnung und den Glauben, dass Gott unsere Wege mitgeht und uns stärkt.

Alfred Delp drückt das so aus: „Lasst uns dem Leben trauen, weil wir es nicht allein zu leben haben, sondern Gott es mit uns lebt.“

In Gottes Namen sind wir als Gremium unterwegs, er lebt das Leben in all' seinen Höhen und Tiefen mit uns, er begleitet uns und unsere Kirche in die Zukunft.

Die Verbundenheit mit ihm können wir zum Ausdruck bringen, indem wir das Kreuzzeichen machen: Im Namen Gottes, der für uns wie Vater und Mutter ist, durch Jesus Christus in der Heiligen Geistkraft. Amen.

Alternativ kann auch folgendes Gebet von Annette Gawaz gesprochen werden:

Gott,
nicht mit dem Kopf durch die Wand
doch mutig lass mich reden
wovon mein Herz erfüllt, randvoll
so dass der Mund sich öffnen will
lass mich mein Zeugnis geben
von der Frohen Botschaft deiner Liebe
die Anbruchszeichen deines Reiches
ich will sie nicht verschweigen
auch wenn sie noch so zart sich zeigen
für die Wahrheit, die in mir sich zeigt,
hilf mir auf meine Weise einzutreten
mit Klarheit, die um Verstehen ringt
mit Mut – gesäumt von Rücksichtnahme
entschieden und mit Kraft
Du traust mir zu,
dass ich mich traue.

Am Ende der Sitzung – Rückblick (10 Minuten)

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Am Ende der Sitzung schauen wir auf die Sitzung zurück. Jede:r kann sich fragen:

- Habe ich mich heute getraut, mich einzubringen und meine Meinung zu sagen?
- Was hat mir dabei geholfen?
- Was hat es verhindert?

Kurze Pause

Danach kann in Kleingruppen (3–4 Personen, 3 Minuten) darüber ein Austausch stattfinden. Ggf. können Stichwörter auf einer Karteikarte festgehalten werden.

Zum Abschluss kann jede Kleingruppe einen Aspekt (in Form einer Karteikarte) in das Plenum einbringen.



LASS DIR ZEIT!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
5 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:

„Lass Dir Zeit“ ist eine synodale Haltung. Sie zeigt sich in unterschiedlicher Ausrichtung:

- Lass Dir Zeit: Ist das gut? Prüfen hilft dabei, eine Sache zu beurteilen. Eine Prüfung braucht Zeit. Als Christen prüfen wir immer wieder, wie das, was wir tun, mit der Frohen Botschaft (dem Evangelium) in Beziehung steht.
- Lass Dir Zeit: etwas, was reifen will, braucht seine Zeit. Einmal die Zeit, an der es dran ist, dass etwas reif wird (Kairos als Qualität der Zeit); und den angemessenen Verlauf der Zeit (Chronos als Quantität der Zeit), bis das reif ist, was genutzt werden soll.
- „Lass Dir Zeit“ bedeutet auch, sich und anderen ein unterschiedliches Maß an Zeit zu geben. Die einen können etwas schneller sagen und andere sind zögerlicher mit ihrer Rede. Sich und anderen Zeit zu geben darf nicht dazu führen, die Zeit zu vertrödeln, es besteht aus der Herausforderung, eine gute Balance zu finden.

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Der/die Impulsgeber:in liest:

Ich möchte Ihnen heute von Eric erzählen. Eric kann nicht mit Worten kommunizieren. Eric spricht mit Hilfe einer Buchstabentafel. In einer gewöhnlichen Gesprächsrunde würde er das, was er zu sagen hat, untergehen. Eric macht keinen Lärm, um gehört zu werden. Er wartet, bis er von anderen den Raum bekommt, um etwas zur Sprache zu bringen. Er zeigt auf seiner Buchstabentafel auf die Buchstaben und wer ihn oft genug bitet, es zu wiederholen und aufmerksam mitverfolgt, welche Buchstaben sich aneinanderreihen, bekommt mit, was Eric mitteilt. Manchmal ist es wie die Lösung eines Rätsels. Ich habe einen Film dabei – dieser zeigt, wie schwierig es ist, sich Zeit zu nehmen, um jedem Menschen den Raum zu geben, den er oder sie benötigt.

Das Gremium/die Gruppe sieht sich den kurzen Film gemeinsam an – entweder individuell auf dem eigenen Smartphone oder gemeinsam über den Beamer auf der Leinwand (1 Minute).

Ein Tipp dazu: Der dritte Buchstabe ist im Film nur sehr schwer zu erkennen – es ist ein ü.



Zum Video:

Lösungssatz: Grüße von allen hier

Nach dem Film leitet der/die Impulsgeber:in zu einem Paargespräch über:

Eric bereichert mit seinem Satz das Miteinander – dieses Miteinander wächst durch die Zeit. Die Geduld aufzubringen, um den anderen zu verstehen, zeigt sich auch in anderen Zusammenhängen. Tauschen Sie sich aus: Wo habe ich es als bereichernd erfahren, dass wir uns Zeit lassen?

5 Minuten Paargespräch

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Wir haben jetzt verschiedene Tagesordnungspunkte beraten. Bitte überlegen Sie kurz:

- Gab es bei der heutigen Besprechung Momente, die ich als zu schnell empfunden habe?
- Habe ich den Eindruck, dass sich alle einbringen konnten? Wo könnte es „zu eilig“ gewesen sein?
- Hatten alle den Raum, sich einzubringen?
- Woran habe ich gespürt, dass wir gute Zeitpunkte gefunden haben?

Bei dieser Unterbrechung geht es keinesfalls darum, bereits abgeschlossene Prozesse nochmal zu öffnen, sondern um die Reflexion der erlebten Situation. Je nach Erfahrung kann sich daraus für die Zukunft die Stärke von „Lass Dir Zeit“ als Haltung weiterentwickeln.

Nach ca. 2–3 Minuten wird die Sitzung fortgesetzt.

Abschlussreflexion

Zum Abschluss der Sitzung bietet es sich an, eine ganz kurze Mitteilungsrunde zu eröffnen. Der/die Impulsgeber:in führt dazu ein:

Heute haben wir unsere Aufmerksamkeit in besonderer Weise auf die Haltung „Lass Dir Zeit“ gelegt. Vielleicht wollen Sie ein paar Ihrer Eindrücke mitteilen.

- War heute etwas anders als bei sonstigen Gremiensitzungen?
- Wie haben wir die Zeit-Räume in unseren Beratungen gestaltet?

Die Gremienmitglieder haben die Möglichkeit, sich mit einem Satz dazu zu äußern (insgesamt nicht länger als 5 Minuten). Es müssen nicht alle etwas sagen.

Hinweis: Diese Haltung kann immer wieder ins Bewusstsein geholt werden, indem Sie einfach während einer der nächsten Sitzungen wieder eine Unterbrechung mit den oben genannten Fragen einplanen.



UNTERSCHIED!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
25 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte, Bibel, pro Person je eine gelbe,
eine rote und eine weiße Moderationskarte, Stifte, je ein Blatt
mit Fragen für 2. Übungsimpuls (S. 34) sowie je ein Blatt mit
dem Zitat von Franz Meures SJ (S. 35)

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:

Unser alltägliches Menschsein kennt das: wir müssen uns entscheiden, entweder für oder gegen etwas. Manches entscheiden wir aus dem Bauch heraus, anderes braucht längere Reifeprozesse. Und dann gibt es Entscheidungen, bei denen wir im Nachgang merken: das ist jetzt nicht so, wie ich es gewollt/gedacht habe, das ist jetzt doch nicht so gut – für mich, für uns, für andere. Habe ich, haben wir, vielleicht zu schnell entschieden, haben wir nicht alles bedacht?

Will ich gute, richtige **Entscheidungen** treffen, dann steht vor der Entscheidung immer eine Phase der **Unterscheidung**. Auch unser gemeinsames Tun in diesem Gremium gewinnt, wenn wir uns einüben in die (synodale) Haltung des Unterscheidens. Beim Ausüben dieses Unterscheidens werden wir merken, wie sehr diese Haltung in den anderen synodalen Haltungen Partner:innen und Unterstützer:innen hat. Was sind die Momente, die uns helfen, auf die richtige Entscheidung zuzusteuern?

Wir nähern uns heute und vielleicht werden auch Sie nachher erstaunt feststellen, wie wohltuend und bereichernd die Haltung des Unterscheidens für das Leben ist, für jede:n einzelnen und für uns als Gemeinschaft.

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Der/die Impulsgeber:in wählt in Vorbereitung auf die Übung einen Tagesordnungspunkt (TOP) aus – am besten in Absprache mit der Gremiumsleitung. Es sollte ein TOP sein, bei dem erwartbar unterschiedliche Meinungen geäußert werden. Alle Gremienmitglieder erhalten eine gelbe, eine rote und eine weiße Moderationskarte.

Der/die Impulsgeber:in führt in den ersten Übungsimpuls ein:

Schauen Sie einmal in diesem Moment auf sich selbst: wie bin ich jetzt gestimmt, wie fühle ich mich im Augenblick?

Dreiviertel Minute Stille, danach führt der/die Impulsgeber:in fort:

Schreiben Sie mit einem Stichwort auf die gelbe Karte, wie sie sich jetzt gestimmt fühlen.

Nach einer kurzen Pause zum Schreiben spricht der/die Impulsgeber:in weiter:
Ich habe aus der Tagesordnung heute einen TOP herausgegriffen und lese ihn jetzt vor: ...

Der/die Impulsgeber:in benennt das zuvor ausgewählte Thema, evtl. auch die Begründung, warum dieser TOP wichtig für das Gremium ist. Danach führt der/die Impulsgeber:in fort:

Sie haben das Thema wohl schon zuhause, in Vorbereitung auf heute, gelesen und ihm nachgespürt. Achten Sie jetzt einmal auf Ihre Gefühle, Ihre

Stimmung, die dieser TOP bei Ihnen jetzt auslöst – schreiben Sie dieses Gefühl auf die rote Moderationskarte.

Nach einem kurzen Moment zum Schreiben spricht der/die Impulsgeber:in weiter:

Haben Sie das Gefühl, es habe sich in Ihrer Stimmung (gegenüber der ‚gelben‘ Karte) etwas geändert? Überlegen Sie bitte: Welche der Stimmung soll Sie an diesem Tag/Abend leiten – vielleicht auch eine, die Ihnen ganz neu in den Sinn kommt? Schreiben Sie dies gerne auf die weiße Karte.

Nach einem kurzen Moment zum Schreiben spricht der/die Impulsgeber:in weiter:

Wir werden später nochmals kurz auf die Karten schauen, um zu sehen, welche innere Bewegung für heute hilfreich, zielführend war.

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung

Der/die Impulsgeber:in unterbricht die Beratung in der Situation der Gremienarbeit (zu dem ausgewählten TOP) für einen zweiten Übungsimpuls, wenn die sachlichen Erwägungen des „Für“ und „Wider“ (und ggf. eingebrachter legitimer Alternativen) so weit gediehen sind, dass die Entscheidung vorbereitet ist. Jetzt ist die Phase erreicht, in der die „Motiones“ von Ignatius von Loyola (die Empfindungen, die Herzbewegungen) zu betrachten sind, also das Erspüren der Regungen, die sich im Blick auf die zu entscheidende Frage spüren lassen und zeigen. Es ist hilfreich, wenn die nachfolgenden Fragen bereits für alle Gremienmitglieder je auf einem Blatt geschrieben sind.

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Wir unterbrechen an dieser Stelle den Fortgang, nachdem wir uns in die sachlichen Erwägungen engagiert eingebracht haben. Wir wollen jetzt in uns hineinhören, welche Regungen, Stimmungen in uns aufgekommen sind. Alle gehen jetzt für sich erst einmal etwa 5 Minuten aus dem Raum

(entweder nach draußen, in die Kirche oder Kapelle). Jede:r schaue und spüre nach, was sich bei ihm/ihr jetzt innerlich bewegt. Jede:r erhält dazu ein Blatt mit den beiden folgenden Fragen:

- Was regt sich bei mir, wenn ich überlege, es würde jetzt so entscheiden wie der Stand der Diskussion ist?
- Und was meldet sich bei mir, wenn ich den Eindruck habe, es würde anders entschieden?

Nach 5 Minuten kommen wir hier wieder zusammen.

Der/die Impulsgeber:in achtet auf die Zeit und führt nach dem Zusammenkommen weiter:

Wir machen jetzt eine Anhörrunde. In dieser teilen wir mit wenigen Worten mit, welche Affekte (Stimmung, Gefühl) uns bei der Betrachtung der beiden Fragen aufgetaucht sind. Nach dieser Wahrnehmung gehen wir wieder an unsere Aufgabe heran; vielleicht helfen unsere Wahrnehmungen ja dabei, zu entdecken, was jetzt zu tun ist.

Abschluss

Der/die Impulsgeber:in fasst nochmals kurz zusammen:

Wir haben uns heute angenähert an die Frage, wie wir die Regungen, Stimmungen in der geistlichen Haltung des „Unterscheide“ als hilfreiche Momente der Klärung nutzen können. Es dürfte uns hilfreich erscheinen, dass wir nicht nur Sachlogiken folgen, sondern uns in unserer ganzen Leiblichkeit einbringen können.

Ich lade Sie jetzt ein, mit einem Satz zu formulieren: „... nehme ich für mich als wesentlichen geistlichen Impuls bei diesem TOP/beim Beschluss/ bei der Beratung mit.“

Nehmen Sie, wenn Sie Ihren Satz sagen möchten, einfach die Bibel in die Hand, an der Sie sich gleichsam symbolisch halten können. Wir werden

nicht darüber diskutieren, sondern das Gesagte bleibt unkommentiert als persönliche Wahrheit so stehen.

Abschließend zitiert die Impulsgeberin, was Franz Meures SJ zur spirituellen Haltung des „Unterscheide!“ zusammenfassend formuliert hat:

„Unterscheide, mit wem du über was sprechen kannst; was dein Amt, deine Rolle, deine Funktion von dir verlangen und was dir persönlich wichtig ist; [betrachte,] woher die heftigen Gefühle kommen, die du gerade spürst. Entwickle ein Gespür, welcher Vorschlag die Synode mehr auf die Spur Christi bringt.“ (*Franz Meures SJ*)

Der/die Impulsgeber:in gibt den Gremienmitgliedern dieses Zitat von Meures in schriftlicher Form und endet mit der Einladung:

Bitte wenden Sie sich am Ende ihrer linken und danach ihrer rechten Person zu und sprechen Sie ihr zu: „Liebe:r NN, Du bist ein:e von Gott Gesegneter:r. Du bist ein Segen für uns. Ich danke Dir.“

Der/die Impulsgeber:in spricht den Satz zwei Mal vor.



KÄMPFE!



Zeitbedarf: 10 Minuten (Beginn),
5-7 oder 12 Minuten (Unterbrechung), 10 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte, Gong o. ä., pro Person ein vor-
bereitetes DinA4-Blatt (Anleitung auf S. 39 bzw. 40), Stifte

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:

„KÄMPFE!“ Das Wort klingt nicht spirituell. Gegenwärtig ist es negativ gefärbt angesichts der Militarisierung unserer Gesellschaft. Im Leben zeigt sich uns jedoch auch: Menschen kämpfen gegen den Krebs/eine schwere Krankheit; kämpfen gegen die Müdigkeit bei Überarbeitung; kämpfen gegen Ungerechtigkeit und Benachteiligung; kämpfen gegen das Sterben ... und Sie können aus Ihrem Leben leicht weitere Erfahrungen einreihen.

„Kämpfe!“: Das heißt nicht nur, sich gegen etwas zu richten. Wie oft „kämpfen wir **für** etwas“? Etwa für ein soziales Projekt; um die Beziehung in der Partnerschaft; um den Erhalt von Liebgewonnenem; um eine Medaille im Sport; um die Wiedereingliederung in den Beruf – nach Arbeitslosigkeit, langer Krankheit ... auch hier legen Sie sicher viele persönliche Erfahrungen dazu.

„Kämpfe!“ – eine spirituelle Haltung? Ja – es kann eine spirituelle Haltung werden, die Fühlen und Denken, uns letztlich aber mit Haut und

Haar durchlebt. Einige tragende Momente für die Haltung von Kampf / Kämpfen möchte ich mit Ihnen heute annähernd betrachten.

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Der/die Impulsgeber:in führt in den ersten Übungsimpuls ein:

„Sei achtsam und präsent“: Bitte stellen Sie sich hinter Ihren Stuhl. Spüren Sie im Stehen (wenn das nicht möglich sein kann im Sitzen) nach, wie Sie in diesem Augenblick da sind:

- von ihrem Leib her mit den Füßen auf dem Boden,
- im Spüren des umgebenden Raumes,
- beim Horchen auf den Atemfluss.

Vielleicht schließen Sie für einige Augenblicke Ihre Augen und lassen Ihre Gedanken in dieser kurzen Zeit ganz auf Ihren Ort im Hier ausrichten, so wie es im Moment möglich ist.

1 Minute Stille für die Wahrnehmungsübung

Der/die Impulsgeber:in führt fort:

Sie stehen jetzt – und nun nehmen Sie langsam und ganz bewusst auf Ihrem Stuhl Platz. Bleiben Sie dabei im ruhigen Atmen bei sich.

Der/die Impulsgeber:in lässt die Gremienmitglieder einen Augenblick nachspüren und spricht dann weiter:

Blicken Sie jetzt bewusst, wenn Sie im Sitzen wieder Ihre aufrechte Haltung gefunden haben, zu der Person, die Ihnen gegenüber sitzt. Grüßen Sie Ihr Gegenüber mit einer Gebärde (Verneigung, Winken) und lassen Sie sich selbst grüßen.

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung

Der/die Impulsgeber:in überlegt sich, in welcher Phase der Sitzung sich eine Unterbrechung – vielleicht bewusst mit Blick auf eine erwartbare Intensität eines Themas – nahelegt. Die Unterbrechung dient allen, sich mit neuer Kraft und neuer Perspektivität auszurichten.

Variante 1

Für den 2. Übungsimpuls benötigen alle Gremienmitglieder ein DinA4-Blatt. Dieses kann bereits im Vorfeld vorbereitet werden. Alternativ bereiten die Mitglieder das Blatt zu Beginn des Impulses selbst vor.

Anleitung: Das DinA4-Blatt wird der Länge nach einmal gefaltet, so dass durch die Faltung zwei (zunächst nicht direkt synoptisch wahrnehmbare) Spalten entstehen. Auf der linken Spalte steht die Überschrift: **ich bin bereit, gegen ... zu kämpfen**. Die rechte Spalte wird überschrieben mit dem Satz: **ich bin bereit, für ... zu kämpfen**. Die Seite mit der linken Spalte wird nach oben gelegt.

Der/die Impulsgeber:in lädt zu folgender Übung ein:

Kämpfen hat zwei Seiten einer Medaille: die Seite des „ich kämpfe gegen“ fällt uns meist leichter. Überlegen Sie jetzt, was Ihnen einfällt, wogegen Sie bereit sind, (jetzt) zu kämpfen. Vielleicht hilft es, wenn Sie sich überlegen: was möchte ich verhindern, was aufhalten, was zurückdrängen? Schreiben Sie diesen Gedanken stichwortartig in die linke Spalte. Vielleicht haben Sie den Mut, ein Thema der heutigen Sitzung aufzugreifen.

2 Minuten Stille für das Sammeln der Stichpunkte, danach fährt der/die Impulsgeber:in fort:

Klappen Sie jetzt die rechte Blatthälfte auf, wo sie die Überschrift lesen: „Ich bin bereit, für ... zu kämpfen.“ Auf der linken Hälfte sehen Sie Ihr Stichwort, wogegen Sie kämpfen wollen. Formulieren Sie jetzt dieses Stichwort zu einem Satz mit einer positiven Ausrichtung, also wofür Sie kämpfen wollen: z.B. steht links: „Ich kämpfe gegen den zu hohen Verbrauch von Energie“ – positiv formuliert könnte der Satz lauten: „Ich kämpfe für das Einsparen von Energie, indem ich bestimmte Maßnahmen wie Energiesparlampen, weniger Leuchtquellen, mehr Veranstaltungen am Tag usw. ergreifen werde.“ Folgen Sie Ihrem eigenen Gespür, wofür es sich lohnt, zu kämpfen.

Nach 2 Minuten Stille für die Ausführung lädt der/die Impulsgeber:in ein:

Gibt es ein oder zwei Personen, die Ihre linke und rechte Spalte kurz benennen wollen? Alle anderen hören – wertungsfrei und nur mit der eigenen inneren Offenheit zu und spüren nach, bei welchem der Sätze sie sich eingeladen fühlen zur Zustimmung, zum Zusammen- und Mitdenken oder vielleicht zum gemeinschaftlichen Co-Working.

Variante 2

Die Gremienmitglieder erhalten jeweils ein DinA4-Blatt, das der/die Impulsgeber:in bereits vorbereitet hat.

Anleitung: Das DinA4-Blatt wird der Länge nach einmal gefaltet, so dass durch die Faltung zwei (zunächst nicht direkt synoptisch wahrnehmbare) Spalten entstehen. Die linke Spalte ist betitelt mit: **Zu dem Thema von heute: ... möchte ich mich kämpferisch einbringen**; die rechte Spalte wird überschrieben: (a) **Argumente, mit denen ich überzeugen will** – (b) **Argumente, die ich wohlwollend von meinem/meiner Sitznachbar:in einhole** – (c) **für einen Kompromiss würde ich verzichten auf ...**

Der/die Impulsgeber:in lädt ein:

Sie erhalten ein gefaltetes Blatt Papier mit mehreren Spalten. Bitte füllen Sie nach kurzer Bedenkzeit erst einmal die linke Spalte aus („Zu dem Thema von heute: ... möchte ich mich kämpferisch einbringen“) und in ein paar Stichworten auf der rechten Seite (a) die Argumente, mit denen Sie überzeugen wollen.

Nach etwa 2 Minuten lädt der/die Impulsgeber:in ein:

Gehen Sie jetzt bitte mit Ihrem Papier zu einer Person an Ihrem Tisch, die nicht direkt neben Ihnen sitzt. Nennen Sie ihr kurz, wofür Sie sich kämpferisch einsetzen wollen und dann, was Ihre Argumente dafür sind. Anschließend bitten Sie diese Person wohlwollend, Argumente pro bzw. contra zu Ihrer Idee zu geben. Nehmen Sie sich beide 5 Minuten Zeit dafür – es geht nicht um Vollständigkeit. Ich gebe einen Signalton, wenn die Zeit vorbei ist.

Nach etwa 5 Minuten lädt der/die Impulsgeber:in alle ein, wieder auf ihren Platz zu gehen:

Gehen Sie nun wieder auf Ihren Platz. Überlegen Sie dort anhand der geschenkten Argumente Für und Wider/Pro und Contra, worauf Sie – bereit zum Kompromiss – eingehen wollen. Machen Sie sich dazu Notizen in der letzten Spalte.

Nach etwa 2–3 Minuten beendet der/die Impulsgeber:in diese Übungseinheit.

Abschluss

Der/die Impulsgeber:in fasst nochmals kurz zusammen:

Wir haben uns am heutigen Tag/Abend der spirituellen Haltung des „Kämpfe!“ angenähert, sind erste Spuren gegangen und erlebt, dass wichtige Voraussetzungen des Kämpfens Offenheit, Kommunikation, Einsatzbereitschaft, Fokussierung und Konkretisierung sind. Diese grün-

den im Vertrauen auf sich, auf andere und auf Gott. Sie beherbergen auch die Bereitschaft zur Umkehr oder besser gesagt zum Neudenken, wobei wir uns selbst als solidarische Gemeinschaft verstehen. Wer kämpft, wird Segen erlangen, so wie Jakob am Jabbok im Kampf mit der großen Macht in der Nacht, auch wenn er, ebenso wie Jakob, nicht unversehrt aus der Auseinandersetzung herausgeht. Ich lade Sie ein, immer wieder dieses Wagnis der Haltung des Kämpfens einzugehen, in unserem Gremium, aber genauso in den alltäglichen kleinen wie großen Herausforderungen des persönlichen wie politisch-gesellschaftlichen Lebens.

Abschließend zitiert der/die Impulsgeber:in, was Franz Meures SJ zur spirituellen Haltung des „Kämpfe!“ zusammenfassend formuliert hat:

„Kämpfe für Positionen, die es wert sind: mit offenem Visier, mit fairen Mitteln, mit Respekt vor dem Gegner. Kämpfe um klare Lösungen, aber auch für den Konsens und die Einheit in der Synode. Sei ein guter Gewinner und ein guter Verlierer.“ (Franz Meures SJ)

Der/die Impulsgeber:in gibt den Gremienmitgliedern dieses Zitat von Meures mit einem Zitat des Paulusschülers des Timotheusbriefes mit:

„Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe das Ziel des Laufes erreicht, ich habe am Glauben festgehalten.“ (2. Tim 4,7)

SEI GROSSZÜGIG UND GELASSEN!



Zeitbedarf: 5 Minuten (Beginn), 5 Minuten (Ende)

Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm an der Wand oder in der Mitte, ein DinA3-Papier, auf dem steht: „Sei großzügig und gelassen“, pro Person eine Feder

Hinführung zur Haltung

Die neunte Synodale Grundhaltung lautet nach P. Franz Meures SJ „Sei großzügig und gelassen“: „wenn nicht alles so läuft wie erhofft und geplant – erlaube anderen und Dir selbst, Fehler zu machen – trage so bei zum guten Klima eines gemeinsamen Lernprozesses – sei offen beim Klären von Zwischenfällen – weil Langmut und Nachsicht Eigenschaften Gottes sind.“

a) **Großzügigkeit** bedeutet mehr als das, was jemand bekommt. Geben schenkt beiden Seiten Freude – der/die Gebende hat oft auch einen Gewinn. Es geht nicht nur um (finanzielle) Ressourcen, sondern darum, anderen gegenüber wirklich offen zu sein und ihnen unterstützend zur Seite zu stehen.

Geben erfordert ehrliches Interesse an den Bedürfnissen anderer – ohne dies wirkt Großzügigkeit schnell wie Selbstlob. Wer wirklich großzügig lebt, spürt eine Veränderung im Inneren und in der Gemeinschaft. Diese Großzügigkeit auch innerhalb der Gemeinden und innerhalb der Kirche

erfahren zu können bzw. erfahrbar zu machen, kann Haltungen verändern: teilen und nicht zurückhalten – auch wenn vermeintlich weniger zur Verfügung steht.

b) **Gelassenheit** bedeutet mehr als nur Ruhe zu bewahren. Wer gelassen durchs Leben geht, kommt leichter in eine innere Ruhe, die sich zudem möglicherweise auf andere überträgt: weniger Stress, mehr Klarheit, bessere Entscheidungen. Gelassenheit stärkt sowohl den Einzelnen als auch die Gemeinschaft – im Miteinander, im Glauben und im Dienst füreinander.

Gelassenheit schenkt auch im Miteinander beiden Seiten Freiraum: Gelassenheit kann helfen, den Blick für das Wesentliche nicht zu verlieren, das kann anderen helfen, andere unterstützen und begleiten. Gelassen sein heißt, auch in schwierigen Situationen besonnen zu handeln, statt impulsiv zu reagieren. Es geht um ehrliches Mitgefühl, Geduld und das Vertrauen, dass Dinge ihren richtigen Lauf finden.

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Nach der Begrüßung und den Regularien zu Beginn der Sitzung führt der/die Impulsgeber:in zur Anfangsübung hin:

Nehmen Sie die Feder in die Hand:

- Was fällt Ihnen auf?
- Wie fühlt es sich an?
- Fühlen Sie sich gerade so leicht wie diese Feder oder eher viel schwerer?

Kurze Stille

In der heutigen Sitzung wollen wir insbesondere der synodalen Haltung „Sei großzügig und gelassen“ Raum geben.

Der/die Impulsgeber:in hängt das DinA3-Blatt mit den Worten „Sei großzügig und gelassen“ auf und leitet mit der oben beschriebenen Hinführung (oder in eigenen Worten) in die Haltung ein. Danach lädt er/sie die Gremienmitglieder ein: Lassen Sie die Feder einmal auf Augenhöhe fallen und fangen Sie diese mit ihren Händen – bevor sie den Tisch berührt – wieder auf.

Kurze Pause

Und ein zweites: Gibt es einen Bereich, wo Ihnen Gelassenheit besonders schwerfällt? Sprechen, zuhören, handeln, Schritte gehen, ... dann streichen Sie mit der Feder einmal über das Körperteil, das dafür steht – also bei „Handeln“ die Hand, usw.

Kurze Pause

Großzügig und Gelassen – die Haltung bedeutet eben nicht, dass es nichts Schweres mehr geben wird. Doch Großzügigkeit und Gelassenheit können uns insbesondere in emotionalen und schwierigen Diskussionen helfen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, dabei auch die Bedürfnisse der anderen in den Blick zu nehmen und Fehlerfreundlichkeit zuzulassen. Mögen wir dies heute in unserer Sitzung besonders erfahren und spürbar machen!

Abschlussreflexion

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Zu Beginn haben wir uns mit dem Leichten/Schweren und der Haltung „Sei großzügig und gelassen“ auseinandergesetzt. In unserem Engagement werden wir beides immer wieder brauchen.

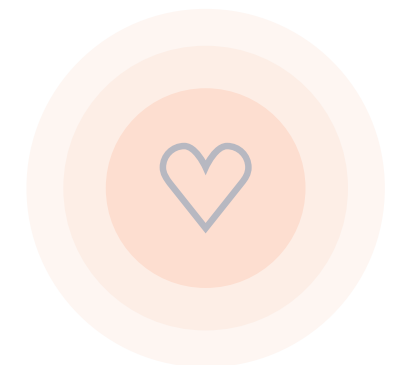
Beschreiben Sie:

- Haben Sie heute einen Unterschied gespürt? Wie wir diskutiert, wie wir miteinander umgegangen sind?
- Und gibt es etwas, was Sie für die nächste Sitzung festhalten wollen?

Kurzer Austausch derer, die etwas sagen wollen

Der/die Impulsgeber:in liest das Abschlussgebet oder lädt ein weiteres Gremienmitglied ein, das Gebet zu lesen:

Möge Gott uns begleiten, mit seinem Segen und seiner Kraft, um immer wieder neu großzügig mit uns und anderen sein zu können. Möge er uns beistehen, gelassen zu bleiben in der Zuversicht, dass ehrliches Mitgefühl, Geduld unsere Gemeinschaft stärken – in dem Vertrauen, dass Dinge ihren richtigen Lauf finden. Amen



BLEIBE IM GEBET!



Zeitbedarf: 5-7 Minuten (Beginn),
5 Minuten (Unterbrechung), 5 Minuten (Ende)
Vorbereitung/Materialbedarf: ggf. ausgedrucktes Piktogramm
an der Wand oder in der Mitte, große Kerze (evtl. Osterkerze)
in der Mitte oder für alle sichtbar und zugänglich, Anzünd-
docht, ein Teelicht (evtl. im Glas) an jedem Platz

Hinführung zur Haltung

Der/die Impulsgeber:in führt die Haltung zu Beginn der Sitzung ein:
Gebet ist:

- Wahrnehmen, wie ich selbst in diesem Augenblick da bin. Was ist in mir? Was erwarte und hoffe ich?
- Die anderen wahrnehmen, die um mich herum sind. Wie will ich ihnen begegnen? Mit welcher Haltung, mit welchem Respekt, mit welcher Bereitschaft, mich auf sie und ihre Ansichten einzulassen?
- Mich ausrichten auf Gottes Gegenwart – im Vertrauen, dass ER/SIE jetzt auch da ist in seiner Geisteskraft. Dass dieser GOTT etwas mit uns und unseren Fragen und unserem Suchen und Bemühen zu tun haben will. Dass er sich durch uns „zu Wort melden“ will.

Dazu braucht es Zeiten der Stille. Des stillen Hörens. Der inneren Wahrnehmung auf die Regungen in uns.

Impuls zur Einübung der Haltung

Zu Beginn der Sitzung

Der/die Impulsgeber:in liest:

Wir werden die Sitzung heute nicht mit Worten, sondern mit einem Moment Stille beginnen. Diese Stille darf Zeit des Gebets sein. Und so beginnen wir diese Stille auch so, wie wir oft unsere Gebete beginnen: Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen (Kreuzzeichen)

1 Minute Stille

Der/die Impulsgeber:in spricht die folgenden Impulssätze (nach jedem Satz ca. 20 Sekunden Stille)

- Ich darf jetzt ankommen – nach einem langen Tag, den ich schon durchlebt habe. Wie geht es mir? Was ist gerade in mir wach – Gedanken, Gefühle, Überbleibsel des Tages?
- Ich kann mich in dieser Stille jetzt innerlich auf die Menschen einstellen, mit denen ich nun in den nächsten zwei Stunden zusammen bin. Vielleicht möchte ich meinen Blick in die Runde schicken, und jede:n hier kurz anschauen.
- GOTT spricht uns sein ICH-BIN-DA zu. Ich darf mit seiner Gegenwart rechnen. Wir dürfen mit seiner Gegenwart rechnen – auch jetzt. Dass er bei uns ist, wenn wir versuchen, Fragen zu klären, Wege zu suchen, uns miteinander auseinanderzusetzen. Ich lasse dieses Wort GOTTES „Ich bin da“ in mein Herz. Es gilt mir und uns. Jetzt und hier.
- Das Licht in der Mitte erinnert uns daran, dass GOTT uns sein Dasein zusagt. Wir sind auch da. In Gemeinschaft miteinander, und wir sind verbunden mit ihm. Wir dürfen das sichtbar machen, indem jede:r nacheinander sein/ihr Licht an der Kerze entzündet und dort zur großen Kerze stellt, verbunden mit dem Wort: Ich bin auch da.

Innehalten in einer Sitzungsunterbrechung

Der/die Impulsgeber:in führt ein:

Wir haben unsere Sitzung mit einer Zeit des stillen Gebets begonnen. Jetzt lade ich Sie noch einmal ein, für eine kurze Zeit still zu sein. Sie dürfen ganz bei sich sein. Und Sie dürfen dabei auch ganz bei Gott sein.

Was ist gerade in Ihnen und was bewegt Sie?

Wir nehmen uns eine kurze Zeit der Stille, um das mit Gott ins Gespräch zu bringen ... oder einfach still in seiner Gegenwart zu sein.

1–2 Minuten Stille

Der/die Impulsgeber:in spricht das Gebet:

Lebendiger Gott,
du weißt, was wir brauchen.

Du willst, dass wir Leben in Fülle haben.

Wir – und alle anderen auch.

Halte uns wach für die Bewegungen deiner Geistkraft.

Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.
Amen.

Nach 2–3 Minuten Stille wird die Sitzung fortgesetzt.

Abschlussgebet

Zum Abschluss der Sitzung wird – wenn der Sitzungsverlauf und die entstandene Atmosphäre es erlauben – noch einmal ein Raum für das Gebet eröffnet. Es bietet sich an, zu einem ausdrücklichen Gebet einzuladen – zu Bitte, Dank, Fürbitte. Alternativ dazu könnte auch ein gemeinsames Beten des Vater unsers oder ein Lied die Sitzung abschließen.

Der/die Impulsgeber:in führt in das Abschlussgebet ein:

Wir haben uns während unserer Sitzung heute bewusst zweimal Zeit zum Beten genommen. Dazu soll jetzt auch am Ende Raum sein. Wir dürfen voreinander und vor Gott aussprechen, was uns gerade noch bewegt, was uns zum Dank oder zur Bitte anregt.

Gott, Lebendige,

wir wollen darauf vertrauen, dass du hier und jetzt bei uns bist.

Dass du brennend interessiert bist an allem, was uns bewegt.

In Gemeinschaft miteinander sagen wir dir, was uns durch Herz oder Gedanken geht:

Das Gebet kann nach einer angemessenen Zeit gemeinsam beendet werden:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

Hinweis: Zeit für stilles und gemeinschaftliches Beten kann immer wieder während einer der nächsten Sitzungen eingeplant werden.