

# SYN'ODOS

Anleitungen für geistliche Übungen in einer Gruppe





## IMPRESSUM

### **Bischöfliches Ordinariat Referat Spirituelle Bildung**

Dr. Peter Hundertmark  
Webergasse 11  
67343 Speyer

Tel. 0 62 32 / 102 - 246  
Web. [www.bistum-speyer.de](http://www.bistum-speyer.de)

Autor\*innen:  
Henriette Crüwell, Annette  
Höing, Sr. Regina Köhler CJ,  
Christopher Maaß,  
Martina Patenge

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift.  
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH,  
Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

## BEREIT ZU EINER SYNODALEN KIRCHE?

Sie sind offen dafür, dass Gott an Ihnen großes Interesse hat – an allem, was Sie tun und sagen, befürchten und ersehnen? Sie glauben, dass Gott in Ihrer innersten Stimme zu Ihnen spricht? Sie glauben, dass er genauso in den anderen lebt und wirkt? Und möchten das miteinander herausfinden?

Sie glauben, dass Gott Sie ermutigt, mit ihm Verantwortung zu übernehmen und die Welt und die Kirche zu verändern? Sie suchen eine Kirche, in der die Vielen

miteinander Kirche sind und gemeinsam Entscheidungen treffen? Sie glauben, dass der Geist Gottes helfen wird, die richtigen Wege zu finden?

Sie sind bereit zu hören auf das, was gesprochen wird? Auf das, was sich als Antwort in Ihnen regt? Zu hören auf die Realität der Welt, der Gesellschaft und der Kirche? Zu hören auf das Wort Gottes in der Bibel? Sie sind bereit für ein Abenteuer in menschlicher und geistlicher Kommunikation?

## DANN HABEN WIR HIER ETWAS FÜR SIE:

In sechs Schritten üben Sie sich darin, genauer hinzuhören. Tiefer zu sehen. Einzelne und gemeinsam nach Gottes Wegen zu suchen. Sie brauchen ein wenig Zeit für die Übungen. Erst für sich selbst. Dann für die Gruppe. Sie machen Erfahrungen und teilen Sie mit der Gruppe.

Sie üben miteinander, ihren Glauben tiefer zu ergründen. Und darüber zu sprechen. Sie lernen immer mehr, darauf zu hören, was der Geist Gottes sagt. Das wird Sie verändern und ihre Gruppe. Und es wird sich darauf auswirken, was Sie tun und entscheiden.

## ABLAUF

### Eröffnung:

Das Gebetsblatt wird vorgelesen. Falls etwas unklar ist, wird es besprochen.

### Persönliche Zeit in Stille:

Wenigstens 15 Minuten, aber auch 30 oder 45 Minuten sind möglich. Als Ort kann eine Kirche oder Kapelle hilfreich sein. Wenn das nicht möglich ist, suchen sich die Teilnehmer\*innen einen Platz im Gruppenraum. Durch ein Kreuz oder ein anderes religiöses Bild kann im Gruppenraum eine Ausrichtung geschaffen werden. Alle respektieren füreinander die Stille.

### Gespräch in kleinen Gruppen:

Wenigstens 30 Minuten, aber auch 45 Minuten sind möglich. Gruppengröße 4 bis 6 Personen. Die Kleingruppen finden sich nach Sympathie. Eheleute/Partner oder Menschen, die sonst in enger Beziehung stehen, verteilen sich besser auf verschiedene Kleingruppen.

### Gesamtgruppe:

Wenigstens 15 Minuten, aber auch 30 Minuten sind möglich. Es gibt

keine Gruppenberichte. Jede und jeder hat die Möglichkeit zu sagen, was ihm oder ihr wichtig geworden ist oder welche Entwicklung er/sie wahrgenommen hat. Niemand muss etwas sagen. Der Schwerpunkt der Beiträge soll auf der Bedeutung für die Gruppe liegen. Wie in der Kleingruppe sind drei Runden möglich.



## So geht's mit den Gebetsblätter:

- Wählen Sie für sich einen passenden Ort.
- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, in der Sie für 20 bis 30 min gut sitzen können.
- Atmen Sie erst einmal bewusst und achtsam, bis ihr Atem ruhiger wird.
- Richten Sie sich dann innerlich auf das Gebet ein, indem Sie sich mit Gott/mit Jesus verbinden.
- Dann erst lesen Sie das Gebetsblatt. Lesen sie es erst einmal ganz bis zum Ende, damit Sie wissen, was Sie erwartet.
- Versuchen Sie, Schritt für Schritt den Anregungen des Gebetsblatts nachzugehen.
- Bei den Impulsen verweilen Sie am besten länger. Lassen Sie sich von den Gedanken anregen – und spüren Sie hin, was diese in Ihnen auslösen. Vielleicht ist es nur einer der Impulsgedanken, der Sie länger beschäftigt. Dann gehen Sie diesem eine Weile nach, wohin Sie dieser Gedanke führt und was er in Ihnen wach werden lässt.
- Schließen Sie dann mit einem kurzen Gebet ab – indem Sie mit Gott oder Jesus Christus sprechen wie mit einem Freund/einer Freundin.
- Verabschieden Sie sich aus dem Gebet durch ein Kreuzzeichen, eine Verneigung oder auf Ihre Weise.
- Schreiben Sie dann die Gedanken auf, die Sie mit Ihrer Gruppe teilen möchten.
- Nehmen Sie diese Erfahrungen und Gedanken in Ihre Gruppe mit.

## ANLEITUNG FÜR DAS GESPRÄCH IN DER KLEINGRUPPE



### **Vorbereitung:**

Bestimmen Sie eine/n Zeitverantwortlichen. Diese/r liest die folgenden Anweisungen vor und achtet darauf, dass jede und jeder nicht zu lange spricht.

### **Stille:**

„Wir halten eine Minute Stille, um anzukommen. Ich öffne mich für mich selbst und für die andren in der Gruppe. Gottes Geist ist in mir und den anderen. Gottes Geist umhüllt und durchdringt uns.“

### **1. Runde:**

„Wir nehmen uns Zeit für den Austausch. Jede/r hat ... Minuten Zeit, um von dem zu sprechen, was in der Gebetszeit wichtig geworden ist. Die anderen hören zu. Sie können darauf achten, was das Erzählte bei ihnen auslöst – an Gefühlen, Gedanken und Fragen – teilen dies jedoch noch nicht mit.“

**Wir beachten:** Diese Runde ist kein Ort, um private Probleme zu besprechen. Nach jedem Beitrag lassen wir eine kurze Stille zum Nachspüren.“

### **Stille:**

„Wir lassen die erste Runde in einer Minute Stille nachklingen und verbinden uns mit Gott.“

### **2. Runde:**

„Jede und jeder kann jetzt mitteilen, was das Erzählen der anderen ausgelöst hat. Es geht nicht um Bewerten oder Beurteilen, auch nicht um Fakten. Sondern um die Resonanz in der eigenen Seele. Daraus kann sich ein Gespräch entwickeln.“

### **3. Runde:**

„Wir nehmen uns eine Zeit des gemeinsamen Gesprächs mit Gott. Jeder und jede kann sich still an Gott wenden. Oder wir sprechen gemeinsam ein Gebet oder äußern frei unsere Gedanken. Oder wir singen. Wir können danach mit dem „Ehre sei dem Vater ...“ abschließen.“



Gen 2,4b-8: Das ist die Geschichte der Entstehung von Himmel und Erde, als sie erschaffen wurden. Zur Zeit, als Gott, der HERR, Erde und Himmel machte, gab es auf der Erde noch keine Feldsträucher und wuchsen noch keine Feldpflanzen, denn Gott, der HERR, hatte es auf die Erde noch nicht regnen lassen und es gab noch keinen Menschen, der den Erdboden bearbeitete, aber Feuchtigkeit stieg aus der Erde auf und tränkte die ganze Fläche des Erdbodens. Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen. Dann pflanzte Gott, der HERR, in Eden, im Osten, einen Garten und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte.



### Bitte:

Lass mich aufmerksam werden, dass ich von Dir, meinem Gott, geliebt und geschaffen bin.

- Wenn ich mir vorstelle, dass jede und jeder Einzelne von Gott geliebt und geschaffen ist, was bedeutet es für uns als Gruppe?

### Impulse für meine stille Zeit

- Ich tauche in die Szenen der Texte ein und betrachte sie.
- Ich bin von Gott geschaffen und einmalig; er will mir nahe sein. Was löst dieses in mir aus?
- Ich mache mir bewusst, dass Gott da ist und mich trägt. Welche Situationen gab es in meinem Leben, in denen ich Kraft erfahren habe?

### Gespräch mit Gott

Was sagt Gott mir, was sage ich ihm?

### Abschluss

Ich entscheide für mich, was ich davon anderen mitteilen möchte.



## BERÜHRT VOM GÖTTLICHEN GEHEIMNIS

### Gebetsblatt II

Ex 3,1-5: Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des HERRN in einer Feuerflamme mitten aus dem Dornbusch. Er schaute hin: Der Dornbusch brannte im Feuer, aber der Dornbusch wurde nicht verzehrt. Mose

sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht? Als der HERR sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm mitten aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Er sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden.

#### **Bitte:**

Lass mich still und aufmerksam werden für das, was du mir zeigen willst.

#### **Impulse für meine stille Zeit:**

- Was ist mir heilig? Woran merke ich, dass mir etwas heilig ist? Wie fühlt sich das an?
- In welchen Situationen oder Augenblicken meines Lebens hat mich das göttliche Geheimnis berührt?
- Wo, für was und für wen wünsche ich mir Gottes spürbare Nähe?
- Wie ist Gottes Nähe und Gottes Wirken in unserer Gruppe erahnbar?

#### **Gespräch mit Gott:**

Ich erzähle Gott von dem, was mich bewegt, und höre, ob er mir etwas dazu sagt.

#### **Abschluss:**

Ich überlege, was von meinen Gedanken ich mit der Gruppe teilen möchte.





**Gott spricht:** Auf, alle Durstigen, kommt zum Wasser! Die ihr kein Geld habt, kommt, kauft Getreide und esst, kommt und kauft ohne Geld und ohne Bezahlung Wein und Milch! (Jesaja 55,1)

Wir aber haben nicht den Geist der Welt empfangen, sondern den Geist, der aus Gott stammt, damit wir das erkennen, was uns von Gott geschenkt worden ist. (1Korinther 2,12)

**Bitte:**

Lass mich wahrnehmen, womit ich beschenkt bin.

**Impulse für meine stille Zeit:**

- Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?  
Was in meinem Leben ist eigene Leistung, was Geschenk?  
Wem verdanke ich es?
- Mit dieser Gabe, diesem „Geschenk“ tue ich mich schwer ...
- Was ist uns als Gruppe gegeben?  
Womit sind wir beschenkt?

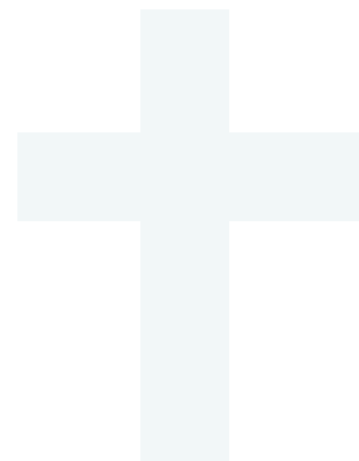
**Gespräch mit Gott:**

Ich erzähle Gott von dem, was mich bewegt. Vielleicht passt jetzt

eine Bitte, ein Dank, eine Klage oder ein Lob. Und was könnte Gott mir/uns jetzt sagen wollen?

**Abschluss:**

Ich überlege, was von meinen Gedanken ich mit der Gruppe teilen möchte.



## MEINE UND UNSERE GABEN

### Gebetsblatt IV



Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. Es gibt verschiedene Kräfte, die wirken, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt. Dem einen wird vom Geist die Gabe geschenkt, Weisheit mitzuteilen, dem anderen durch denselben Geist die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, einem anderen in demselben Geist Glaubenskraft, einem anderen – immer in dem einen Geist – die Gabe, Krankheiten zu heilen, einem anderen Kräfte, Machttaten zu wirken, einem anderen prophe-

tisches Reden, einem anderen die Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden, wieder einem anderen verschiedene Arten von Zungenrede, einem anderen schließlich die Gabe, sie zu übersetzen. Das alles bewirkt ein und derselbe Geist; einem jeden teilt er seine besondere Gabe zu, wie er will. (1 Kor 12, 4-11)

Gott, du hast uns verschiedene Gaben geschenkt. Keinem gabst du alles – und keinem nichts. Jedem gibst du einen Teil. Hilf uns, dass wir uns nicht zerstreiten, sondern einander dienen mit dem, was du einem jeden zum Nutzen aller gibst. (Tagesgebet der Eucharistiefeier)

### Bitte:

Lass mich wahrnehmen, wo dein Geist überall am Werk ist.

### Impulse für meine stille Zeit:

- Gott teilt freigebig und kreativ seine Gaben an alle aus. Ich lasse in mir ein Bild, ein Gefühl, eine Stimmung dazu aufsteigen.
- Es gibt verschiedene Gaben, Dienste, Kräfte, in denen sich
- Gottes Geist erahnen lässt. Welche nehme ich bei anderen wahr – in meiner nahen Umgebung und auf der Weltbühne?  
Gottes Geist wirkt auch durch mich. Wo könnte meine Spur dabei sein?

- Wir glauben daran, dass der Geist Gottes in unseren Absichten und Plänen wirkt. Wie können wir aktiv werden, ermutigt durch den Geist Gottes? Wem nützt unsere Gruppe?

### Gespräch mit Gott:

Ich erzähle Gott von dem, was mich bewegt, und höre, ob er mir etwas dazu sagt.

### Abschluss:

Ich überlege, was von meinen Gedanken ich mit der Gruppe teilen möchte.



## FÜR WEN HALTEN MICH DIE MENSCHEN?

### Gebetsblatt V

Jesus ging mit seinen Jüngern in die Dörfer bei Cäsarea Philippi. Auf dem Weg fragte er die Jünger: Für wen halten mich die Menschen? 28 Sie sagten zu ihm: Einige für Johannes den Täufer, andere für Elija, wieder andere für sonst einen von den Propheten. 29 Da fragte er sie: Ihr aber, für wen haltet ihr mich? Simon Petrus antwortete ihm: Du bist der Christus! (Mk 8, 27-29)

Und siehe, da war eine Frau, die seit achtzehn Jahren krank war, weil sie von einem Geist geplagt wurde; sie war ganz verkrümmt und konnte nicht mehr aufrecht gehen. Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sagte: Frau, du bist von deinem Leiden erlöst. Und er legte ihr die Hände auf. Im gleichen Augenblick richtete sie sich auf und pries Gott. (Lk 13, 11-13)

Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet! (Mt 7,1)

Jesus hörte es und sagte zu ihnen [den Pharisäern]: Nicht die Gesun-

den bedürfen des Arztes, sondern die Kranken. Ich bin nicht gekommen, um Gerechte zu rufen, sondern Sünder. (Mk 2, 17)

Als Jesus aus dem Boot ausstieg, sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange. (Mk 6,34)

Darauf kam Jesus mit ihnen zu einem Grundstück, das man Getsemani nennt, und sagte zu den Jüngern ... : Meine Seele ist zu Tode betrübt. (Mt 26, 36 a + 38)

Jesus sagte zu ihr [Maria von Magdala]: ... Geh aber zu meinen Brüdern und sag ihnen: Ich gehe hinauf zu meinem Vater und eurem Vater, zu meinem Gott und eurem Gott. Maria von Magdala kam zu den Jüngern und verkündete ihnen: Ich habe den Herrn gesehen. Und sie berichtete, was er ihr gesagt hatte. (Joh 20, 17-18)



#### Bitte:

Ich bitte um ein waches und offenes Herz, damit ich gut anhören kann, wer Jesus für mich ist.

#### Impulse für meine stille Zeit:

- Ich lese die Ausschnitte aus der Bibel. Sie zeigen verschiedene Eigenschaften von Jesus und Themen, die für ihn wichtig waren. Welche Eigenschaft oder welches Thema von Jesus spricht mich heute besonders an?
- An Jesus mag ich besonders, dass ... Vielleicht irritiert mich etwas an Jesus.

- Welche Gefühle oder Empfindungen nehme ich wahr, wenn ich zu Jesus hin spüre?
- Wie schauen wir in unserer Gruppe auf Jesus? Was bedeutet er für uns als Gruppe?

#### Gespräch mit Gott:

Ich spreche mit Gott/mit Jesus wie mit einem Freund oder einer Freundin.

#### Abschluss:

Was möchte ich meiner Gruppe mitteilen von dem, was mir jetzt wichtig geworden ist?

Und siehe, am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Doch ihre Augen waren gehalten, so dass sie ihn nicht erkannten. (Lk 24,13-16)

[Jesus sagte:] Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen. (Mt 18, 20)



#### Bitte:

Ich bitte darum aufmerksam zu werden, wie wir als Gemeinschaft unterwegs sind.

#### Impulse für meine stille Zeit:

- Ich stelle mir vor, wie die Jünger miteinander gehen und nicht merken, dass Jesus mit ihnen auf dem Weg ist. Ich spüre dieser Szene nach.
- Wo merke ich, dass Jesus mich in meinem Leben begleitet?
- Die beiden Jünger erkennen Jesus schließlich, als sie miteinander das Brot brachen. Und sie merkten: „Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffne-

te?“ (Lk 24,31b). In welchen Situationen „brennt mein Herz“? Was hat das mit meinem Glauben an Gott oder Jesus zu tun?

- Wie sind wir gemeinsam als Suchende und Fragende unterwegs? Wo erfahren wir als Gruppe, dass Jesus unseren Weg mitgeht?

#### Gespräch mit Gott

Ich spreche mit Jesus Christus über das, was mir jetzt durch Herz und Sinn gegangen ist.

#### Abschluss

Ich entscheide für mich, was ich davon anderen mitteilen möchte

