

Achtsamer Austausch in der Gruppe

Eine Person achtet auf die Zeitstruktur (ca.10-15 Minuten für jeden Durchgang). Manchmal hilft es, vor der Stille festzulegen, wer mit dem Erzählen beginnt.

(1) GEMEINSAMES SCHWEIGEN: Was zeigt sich mir in der Stille? Was möchte ich davon den anderen mitteilen?

(2) EINE PERSON ERZÄHLT :

- Wie ist es mir im Alltag mit Ort und Zeit für meine Gebetszeit bei den Exerzitien ergangen?
- Wie ist es mir mit der Gestaltung der Gebetszeit ergangen?
- Welche Erfahrung und/oder welcher Gedanke aus der Woche gehen mir besonders nahe und warum?

(3) GEMEINSAMES SCHWEIGEN:

Jeder horcht: Was bewirkt das Gesagte bei MIR?

(4) DIE ANDEREN GRUPPENMITGLIEDER GEBEN RÜCKMELDUNG

was das Gesagte bei ihnen ausgelöst hat:

- an Gefühlen (Dankbarkeit, Freude, Unsicherheit, ...)
- an Impulsen
- an Gedanken

Die Rückmeldungen **auf das Wesentliche** reduzieren. (Es können auch nur 1-2 Sätze sein). Keine/r muss etwas sagen.

Die Person, die zuerst erzählt hat, hört nur noch zu. Sie soll nichts ergänzen, richtigstellen, entgegnen ... Sie kann sich von den Rückmeldungen im Stillen das mitnehmen, was für sie bedeutsam war.

WICHTIG: Keine Diskussion, keine Belehrungen oder Ermahnungen!

(5) GEMEINSAMES SCHWEIGEN – Das Gesagte kann nachwirken.

Die Punkte (2) bis (5) wiederholen, bis alle Gruppenmitglieder mit dem Erzählen dran waren. Das Schweigen muss nicht lange sein. Es schafft Raum für die Achtsamkeit.

Abschluss mit einem gemeinsamen DANKE.

(Zusammenstellung: Irene Weinold; Idee entnommen aus: Klemens Schaupp, Gott im Leben entdecken, Würzburg 2006, 163-167)

Achtsamer Austausch in der Gruppe

Eine Person achtet auf die Zeitstruktur (ca.10-15 Minuten für jeden Durchgang). Manchmal hilft es, vor der Stille festzulegen, wer mit dem Erzählen beginnt.

(1) GEMEINSAMES SCHWEIGEN: Was zeigt sich mir in der Stille? Was möchte ich davon den anderen mitteilen?

(2) EINE PERSON ERZÄHLT :

- Wie ist es mir im Alltag mit Ort und Zeit für meine Gebetszeit bei den Exerzitien ergangen?
- Wie ist es mir mit der Gestaltung der Gebetszeit ergangen?
- Welche Erfahrung und/oder welcher Gedanke aus der Woche gehen mir besonders nahe und warum?

(3) GEMEINSAMES SCHWEIGEN:

Jeder horcht: Was bewirkt das Gesagte bei MIR?

(4) DIE ANDEREN GRUPPENMITGLIEDER GEBEN RÜCKMELDUNG

was das Gesagte bei ihnen ausgelöst hat:

- an Gefühlen (Dankbarkeit, Freude, Unsicherheit, ...)
- an Impulsen
- an Gedanken

Die Rückmeldungen **auf das Wesentliche** reduzieren. (Es können auch nur 1-2 Sätze sein). Keine/r muss etwas sagen.

Die Person, die zuerst erzählt hat, hört nur noch zu. Sie soll nichts ergänzen, richtigstellen, entgegnen ... Sie kann sich von den Rückmeldungen im Stillen das mitnehmen, was für sie bedeutsam war.

WICHTIG: Keine Diskussion, keine Belehrungen oder Ermahnungen!

(5) GEMEINSAMES SCHWEIGEN – Das Gesagte kann nachwirken.

Die Punkte (2) bis (5) wiederholen, bis alle Gruppenmitglieder mit dem Erzählen dran waren. Das Schweigen muss nicht lange sein. Es schafft Raum für die Achtsamkeit.

Abschluss mit einem gemeinsamen DANKE.

(Zusammenstellung: Irene Weinold; Idee entnommen aus: Klemens Schaupp, Gott im Leben entdecken, Würzburg 2006, 163-167)