

Birgit Schilling

UNVOLLKOMMEN WERTVOLL

GEMEINSAM EIN JA ZUR EIGENEN
SCHWÄCHE FINDEN

das Kleingruppen
 MATERIAL

SCM
R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2021 SCM R.Brockhaus SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
Weiter wurden verwendet:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen (NLB)
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen (ELB)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft,
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)

Lektorat: Silke Gabrisch, Stuttgart
Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Stuttgart
Titelbild: Laura Patrick, unsplash
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck
Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26978-9
Bestell-Nr. 226.978

INHALT

Einleitung	5
Planung und Vorbereitung der Gruppe	7
Grundlagen der Gruppe	9
Ablauf der Treffen	11
Einheit 1: Kennenlernen	19
Einheit 2: Das Dilemma (Kapitel 1)	23
Einheit 3: Wie Gott uns Menschen gemacht hat (Kapitel 2)	29
Einheit 4: Der Gott, der alles auf den Kopf stellt (Kapitel 3)	37
Einheit 5: Vom inneren Richter, inneren Spiegel und Heiligen Geist (Kapitel 4)	43
Einheit 6: Ganz in Gottes Gegenwart sein (Kapitel 5)	49
Einheit 7: Unsere Kernverletzungen und Antreiber (Kapitel 6)	57
Einheit 8: Tiefe Herzensklärung + Über Geistliche Übungen (Kapitel 7 + 8)	65
Einheit 9: Das Tor zur Fülle (Kapitel 9)	73
Einheit 10: Auf dem Weg zu »unvollkommen wertvoll« (Kapitel 10)	81
Anhang: für den Initiator der Gruppe	86

ABLAUF DER TREFFEN

In den zehn Treffen werden bestimmte Elemente immer wieder vorkommen, die ich hier einmal vorstellen möchte. Vorschläge zur Anordnung und Variation der Elemente finden sich in den Entwürfen zu den einzelnen Einheiten.

Vorbereitung – Fragen zur Reflexion

Für die Zeit zwischen den Treffen habe ich am Anfang der Kapitel eine Reihe von möglichen Fragen zur Reflexion zusammengestellt. Weitere Fragen finden sich im Hauptbuch. Ich glaube, dass du am meisten aus dem Prozess mitnehmen wirst, den »Unvollkommen wertvoll« in dir anstößt, wenn du es dir zur Priorität machst, dich zwischen den Gruppentreffen zunächst einmal alleine tief mit den Inhalten des Buches auseinanderzusetzen, bevor du mit den anderen darüber sprichst.

Mir war es sehr wichtig, eine breite Auswahl von Fragen anzubieten, damit sich jeder Teilnehmende die Fragen aussuchen kann, die gerade zu ihm und seiner persönlichen Lebenssituation passen. Das bedeutet, dass bei vielen Einheiten mehr Fragen aufgeführt sind, als die meisten von uns bequem in Vorbereitung auf das nächste Treffen beantworten könnten. Habe deshalb »Mut zur Lücke«: Überfliege die Fragen und beantworte dann wirklich nur die, die eine Resonanz in dir auslösen und dir gerade in diesem Moment relevant für dein persönliches Leben erscheinen. Alle anderen Schreibzeilen lasse mit gutem Gewissen frei.



Begrüßung und Stille

Die Treffen beginnen mit ein bis zwei Minuten Stille. Nutze diese Zeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen oder zumindest deine innere Unruhe wahrzunehmen. Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest, ohne dein Atmen zu beeinflussen. Dein Atem ist dir von Gott geschenkt. Auch wenn du ihn nicht bewusst beeinflusst, atmet es in dir weiter. Du wirst mit Sauerstoff versorgt, ob du daran denkst oder nicht. Die Konzentration auf deinen Atem erinnert dich daran, dass Gott dich versorgt, auch wenn du Dinge nicht steuerst. Die Übung kann dir helfen, »herunterzufahren« und im Hier und Jetzt anzukommen. Die Zeit der Stille wird mit einem kurzen Gebet beendet.

Eingangsrunde

Die Treffen beginnen jeweils mit einer Einstiegsfrage:

- Wie bist du jetzt gerade da?

Das ist eine etwas ungewöhnliche Fragestellung, doch sie unterstützt das, was »Unvollkommen wertvoll« in uns stärken möchte: die Wahrnehmung unserer Herzensregungen und unseres Empfindens im Hier und Jetzt. Gerade am Anfang fällt dir das vielleicht schwer. Dafür habe ich volles Verständnis, weil es mir selbst viele Jahre so ging. Trau dich zu sagen: »Keine Ahnung! Ich weiß gar nicht, wie es mir gerade ergeht.« Oder spürst du nur diffus eher »gut« oder »schlecht«? Dann ist das so und darf so sein. Vielleicht wirst du im Verlauf der Treffen feststellen, dass es dir nach und

nach leichter fällt, dein Empfinden noch etwas genauer einzuordnen und in Worte zu fassen. Zum Beispiel: beschwingt, belastet, freudig, zufrieden, gehetzt, gelassen, aufgeregte, angespannt ...

Wichtig ist, dass es nicht um eine Zusammenfassung der letzten Tage oder Erlebnis-Höhepunkte seit dem letzten Treffen geht, sondern um dein augenblickliches Selbstempfinden. Und wenn dir noch etwas vom bisherigen Tag nachhängt, kann es guttun, auch das auszusprechen. Mach aus dem Austausch keine Doktorarbeit. Jeder sagt drei bis fünf Sätze. Und es ist gut, so wie es ist.

Es kann sein, dass bei einem der Treffen der eine oder andere Teilnehmer eine besonders beglückende oder belastende Situation in der Runde mitteilt, die dann für alle im Raum steht. Das kann verhindern, offen in die Kleingruppenarbeit zu gehen. In diesem Fall könnt ihr einfach kurz und im Vertrauen für die Person beten, bevor ihr weitermacht.



Kleingruppe

Vielen von uns fällt es viel leichter, sich in einer Zweier- oder Dreiergruppe auszutauschen als in einer größeren Gruppe. Deshalb beginnt fast jedes Treffen mit Kleingruppen. Hier könnt ihr euch – in geschütztem Rahmen – selbst auf die Spur kommen, bevor ihr dann später etwas in der größeren Gruppe sagt bzw. von den anderen hört. Die Zusammensetzung der Kleingruppen wechselt bei jedem Treffen, sodass am Ende des Kurses jeder mit jedem mehrmals in einer Kleingruppe war.

Wenn möglich, findet diese Kleingruppenzeit, meistens 30 Minuten, zu Beginn in unterschiedlichen Räumen statt, sodass man als Gruppe ungestört ist.

Zu Beginn nimmt sich jeder fünf Minuten Zeit, die eigenen Aufzeichnungen noch einmal durchzusehen und individuell ins Thema einzusteigen. Tauscht euch dann über folgende Fragen aus:

- Was hat dich beim Lesen des jeweiligen Kapitels berührt und bewegt?
- Was hast du für dich entdeckt? Was ist dir wichtig?
- Was ist dir unklar? Was siehst du anders?

Danach habt ihr 25 Minuten Zeit, um euch auszutauschen. Eine nach der anderen. Stellt euch dafür einen Timer, je nachdem, ob ihr zu zweit (12 Minuten) oder zu dritt (8 Minuten) seid.

Wenn du an der Reihe bist, gilt: Du machst es, so gut es dir möglich ist. Fragen, zu denen du keinen Zugang gefunden hast, lässt du aus. Das ist in Ordnung.

Wenn jemand anderes an der Reihe ist, versuche, »ganz Ohr« zu sein. Entscheide dich bewusst, deine eigenen Erkenntnisse und Aufzeichnungen zur Seite zu legen. Jetzt geht es um denjenigen, der sich gerade mitteilt. Du hörst ihm gut zu, versuchst zu spüren, was ihn auch jenseits seiner ausgesprochenen Worte bewegen könnte. Du schenkst ihm deine volle Aufmerksamkeit, so gut es dir möglich ist.

Zum Abschluss können die Zuhörer sagen, was ihnen aufgefallen ist. Aufbauende Kommentare sind besonders erwünscht. Wenn euch nichts auffällt, ist es auch gut so.

Dann wechselt ihr die Rollen und der Nächste ist an der Reihe, sich mitzuteilen. Ungefähr drei Minuten vor Ende gibt euch der Moderator ein Signal, sodass ihr pünktlich zurück bei der Gesamtgruppe sein könnt.

Bitte bedankt euch am Ende der Zeit beieinander und verabschiedet euch aus der Kleingruppenzeit. Es ist etwas Kostbares,

wenn wir einander in unsere Herzen und Lernprozesse schauen lassen. Das dürfen wir anerkennen und ausdrücken, auch wenn sich das Bedanken und Verabschieden voneinander zunächst vielleicht ungewohnt anfühlt.



Gesamt-Gruppe

Diese Zeiten werden unterschiedlich aufgebaut sein. Manchmal steht das Besprechen der Inhalte im Vordergrund, manchmal gibt es auch eine Übung.

Für das Gespräch in der gesamten Gruppe stellt euch stets folgende Fragen:

- Was von dem, das dich bewegt hat oder dir wichtig wurde, möchtest du der Gruppe mitteilen?
- Was von dem, was du erlebt oder erkannt hast, könnte hilfreich oder interessant für die Gruppe sein?
- Was könntest du zum gemeinsamen Lernprozess beitragen?

Es ist hilfreich, wenn der Leiter diese Fragen mit dickem Filzstift auf ein DIN-A3-Blatt schreibt, das ihr gut sichtbar im Raum platziert, sodass alle auf die Fragen schauen können, ohne ins Buch zu sehen.

Im Austausch werdet ihr ein gutes Gespür füreinander brauchen. Die eher Extrovertierten dürfen mit ihren Erkenntnissen sprudeln und dennoch darauf achten, dass auch den anderen noch Zeit bleibt, zu Wort zu kommen. Die eher Introvertierten dürfen es lernen, sich mitzuteilen. Gebt euch die Erlaubnis, »Unvollkommenes« zu teilen. Ihr dürft laut denken, noch nicht zu Ende Gedachtes aussprechen. Oft wird dadurch die Spur zu tiefen Erkenntnissen gebahnt.

Wenn ihr merkt, dass nicht alle gleichmäßige Redeanteile bekommen, stellt euch einfach wieder den Timer (zum Beispiel auf drei oder fünf Minuten pro Person).

Vielleicht kennt ihr euch als Gruppe noch nicht so gut untereinander. Und es ist immer ein Wagnis, sich persönlich mitzuteilen. Habt vor Augen, dass es bei diesen Treffen weniger um den Austausch von akademischem Wissen geht, sondern vielmehr um existenzielle Prozesse, die in unserem Leben verankert sind. Dabei kann es sein, dass wir nach Worten ringen und in unserem Reden stocken. Das ist normal. Und wenn Tränen fließen, zeigt das, wie nah wir an unserem Herzen sind. Dann schenken wir demjenigen unser Mitgefühl oder stilles Gebet, jemand reicht ihm ein Taschentuch. Es muss in der Regel keiner etwas dazu sagen. Wenn christliche Gemeinschaft und Wärme uns umschließen, während unsere Tränen fließen, hat alleine das schon heilsame Wirkung und tröstet uns.



Abschluss

Wenn die vorgesehene Zeit verstrichen ist oder wenn ihr mit dem Inhalt der Einheit durch seid, beendet ihr das Treffen.

Zunächst klärt ihr kurz die Vorbereitung für das nächste Treffen. In der Regel gibt es ein Kapitel im Hauptbuch zu lesen sowie die Vertiefungsfragen in diesem Kleingruppenmaterial, mit denen ihr euch im Voraus beschäftigen könnt. Konzentriere dich bei der Vorbereitung zu Hause stets auf die Fragen, zu denen du einen guten Zugang findest. Fragen, die dich nicht ansprechen, lässt du einfach aus.

In der Abschlussrunde werden keine Inhalte wiederholt, sondern die Antennen wieder nach innen gerichtet:

- Wie geht es dir am Ende des Treffens? Wie bist du jetzt gestimmt?

Die Beiträge bleiben unkommentiert, es sei denn, ein Konflikt, eine Störung innerhalb der Gruppe hat sich gezeigt. Dies wird dann kurz besprochen.

Das Treffen wird mit einem Abschlussgebet beendet. Dies kann frei formuliert werden oder die Moderatorin liest das vorgeschlagene Gebet aus dem Entwurf für das Treffen vor.

Ein Hinweis noch zu den Austauschrunden: Diese laufen so ab, dass eine Person beginnt und danach die Runde in die eine oder andere Richtung weitergibt. Die Runden laufen also mal nach links, mal nach rechts weiter. Diese Vorgehensweise bewirkt einen guten Fluss.

Beim Austausch hören alle anteilnehmend und gut zu. Das heißt, trotz der Unsicherheit angesichts des eigenen nahenden Beitrags kreist keiner gedanklich um sich selbst, sondern jeder macht sich klar: Mein Beitrag in dieser Runde darf – wie in allen kommenden Runden auch – »unvollkommen« sein. Er ist »gut genug und wertvoll«.

Nun kann jeder mit voller Aufmerksamkeit bei der Person sein, die sich gerade mitteilt. Man kann von ihrem Beitrag berührt und angesprochen werden, und das ist wunderbar.

Einheit 2

Das Dilemma (Kapitel 1)

Vorbereitung – Fragen zur Reflexion

- Lies zur Vorbereitung auf das nächste Treffen das erste Kapitel von »Unvollkommen wertvoll«.
- Wie erlebst du derzeit dein eigenes Lebenstempo? Die eigene Belastung? Wenn auf einer Skala die 10 für »ausgewogen/stimmig« und 1 für das Gegenteil steht: Wo ordnest du dich augenblicklich ein?



- Wann konntest du das letzte Mal aus deinem Alltag aussteigen und wahrnehmen, wie es dir wirklich in der Tiefe deines Lebens erging? Welche Langzeitfolgen hatte diese Auszeit?

- Wann und wo bist du in der letzten Zeit still vor Gott geworden?

- Wie reagierst du üblicherweise, wenn du auf schmerzliche innere Prozesse stößt? Wendest du dich ihnen zu oder lehnst du sie eher ab?

- Was haben die Zeilen über den Sabbat, das »Nichts-Müssen«, in der Tiefe deines Seins ausgelöst? Welches Echo hast du vernommen? Wann erlebst du in deinem Leben »Sabbat«?

- Wann hast du schon einmal jemanden um ein Gespräch und um Hilfe gebeten?

- Was hindert dich, diese Worte auszusprechen: »Es geht mir nicht gut. Ich brauche Hilfe. Bitte hilf mir«?

- An welcher Stelle des ersten Kapitels oder bei welcher Frage spürst du die stärkste Sehnsucht nach Verwandlung? Nach Jesus?

GRUPPENTREFFEN



1. Gemeinsamer Beginn (ca. 20 Minuten)

Begrüßung und Stille

Das Treffen beginnt mit einer Minute Stille. Schließ die Augen, um die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Nimm die Gedanken, die durch deinen Kopf kreisen, wahr und lasse sie weiterziehen. Vielleicht kommt dir eine besondere Begebenheit des Tages in den Sinn, die dich gedanklich immer noch fesselt. Auch diese lässt du ziehen. Versuche, so gut es dir möglich ist, mit deinem ganzen Sein hier zu sein. Wenn du möchtest, nimm deinen Atem wahr und begleite ihn mit deiner Aufmerksamkeit.

Gebet

Ihr könnt ein frei formuliertes Gebet sprechen oder das folgende:

»Danke, Herr Jesus Christus, für die gemeinsame Zeit. Segne du unser Miteinander, unser Hören, Sehen, Erkennen, lernen. Danke, dass du jetzt bei uns bist. Amen.«

Eingangsrunde

- Wie bist du jetzt gerade da?
- Welche Begebenheit von heute oder der letzten Tage schiebt sich gerade in deine Aufmerksamkeit? Wie geht es dir hier inmitten der anderen? Was spürst du jetzt in dir?



2. Kleingruppe (ca. 40 Minuten)

Findet euch zu zweit oder zu dritt in Kleingruppen zusammen. Der Ablauf ist wie auf den Seiten 13–15 beschrieben.



3. Gesamt-Gruppe (ca. 45 Minuten)

Legt die »Fragen für den Austausch in der Gesamtgruppe« (S. 15) gut sichtbar aus oder hängt sie auf. Einer beginnt und gibt dann nach rechts oder links weiter.



4. Abschluss (ca. 10 Minuten)

Vorbereitung aufs nächste Mal

Lies zum nächsten Mal Kapitel 2 von »Unvollkommen wertvoll« und bearbeite die Impulsfragen aus dem Hauptbuch sowie die Vorbereitungsfragen im Kleingruppenmaterial, die dich ansprechen.

Austausch

Tauscht euch zum Abschluss über folgende Fragen aus. Schließ dazu kurz die Augen und richte deine Antennen nach innen.

- Wie geht es dir jetzt am Ende des Treffens?
- Wie bist du gestimmt?
- Welches Echo nimmst du in dir wahr?

Jeder sagt nur einen oder zwei kurze Sätze. Die Beiträge bleiben unkommentiert.

Gebet und Segen

Gebet und Segen können frei formuliert werden oder es wird folgender Text vorgelesen:

»Danke für unser Miteinander und für deine Gegenwart, du guter Gott. Es stärkt uns, so offen voreinander zu sein. Danke, dass du jede und jeden von uns sehr lieb hast. Bitte begleite und schütze uns bis zum nächsten Treffen.

Der Herr segne dein Tun und dein Lassen,
dein Denken und dein Fühlen,
dein Sein und dein Werden.
Amen.«