

## PRAXISTIPPS

### Spiritualität in Sitzungen

Es gibt viele Möglichkeiten, um den eigenen Glauben, die eigene Spiritualität in einer Sitzung zu gestalten. Zu Beginn einer Sitzung kann ein Impuls die innere Vorbereitung für das Nachfolgende ermöglichen. Nach Pausen kann ein Impuls für einen neuen Geist des Miteinanders sorgen oder einen Gedanken abrunden für einen Themenwechsel. Am Ende der Sitzung geht es um den Abschluss und ein Wort für den Heimweg.

Ein spiritueller Impuls muss kein Monolog eines Einzelnen sein. Wie wäre es mit Zweiergesprächen, Austausch in kleinen Gruppen oder den folgenden Ideen für einen Impuls:

- religiöser Text
- Geschichte erzählen
- Bibeltext (ein paar Sätze zum Kontext dieses Bibelwortes, zur Situation, in die es spricht, erleichtern das Verständnis)
- eigene Gedanken zu einem oben erwähnten Text
- ein Psalm, vielleicht im Wechsel gesprochen (vgl. Evang. Gesangbuch Nr. 732 ff)
- ein Lied singen
- Bildbetrachtung
- Musik hören
- Gebet, das Vaterunser
- ein Kyrieruf, verbunden mit von den Anwesenden benannten Anliegen
- spirituelle Körperübungen oder liturgischer Tanz
- Meditation
- meditative Elemente, wie Stille, Atemübung und ähnliches
- Segen
- Kerzen anzünden

### Spiritualität in Feiern und Gottesdiensten

Eine große Chance zu verbindender spiritueller Erfahrung liegt im gemeinsamen Feiern der Gegenwart Gottes in Andachten und Gottesdiensten.

Auf Klausuren und Konventen kann der Spiritualität auch einmal mehr Raum gegeben werden:

- Feierabendmahl
- Agapemahl
- Tiberiasmesse
- Taizé-Andacht
- Lobpreis-Abend
- Bibel teilen

Eine schöne Verknüpfung mit der Kirche sind Feiern in der Gemeinde bzw. mit dem Dekanat:

- Segnung zum Beginn einer Aufgabe
- Verabschiedungsgottesdienst