

Spirituelle Impulse für den Sitzungsanfang 2

„Schritt für Schritt“ Sich gemeinsam auf die folgende Sitzung einstellen

Zielgruppe/Anlass:

Der Geistliche Impuls eignet sich für Sitzungen des Kirchengemeinderates und anderer Gremien und passt besonders am Abend.

Zielvorstellung: Was möchte die Aktion bewirken?

Den Teilnehmenden soll der Übergang vom bisherigen meist gefüllten Tag in die Sitzung erleichtert und ermöglicht werden.

Ablauf / Beschreibung der Methode:

Die Leitung des Impulses lädt zum Impuls ein, entzündet dann evtl. die Kerze (siehe unten) und beginnt:

„Ich bitte Sie, sich nochmals von Ihren Plätzen zu erheben und sich bewusst hinter Ihren Stuhl zu stellen. Schließen Sie bitte die Augen oder senken Sie sie halbgeschlossen. Spüren Sie bewusst den Boden unter den Füßen, stehen Sie locker und aufgerichtet, der Kopf ruht locker auf den Schultern, der Atem kommt und geht.

Hinter uns liegt ein voller Tag. Eindrücke des Tages stellen sich ein, vielleicht sehen Sie einzelne Bilder.

(kurze Stille)

Dann sind Sie hierher aufgebrochen und hier angekommen.

(kurze Stille)

Bewusst versuchen Sie bitte, den Tag loszulassen und innerlich hier anzukommen.

Ich lasse Ihnen noch ein paar Atemzüge dafür Zeit.

(kurze Stille)

Jetzt bitte ich Sie, die Augen wieder zu öffnen und sich auf Ihren Stuhl zu setzen.

Lassen Sie sich bewusst auf dem Stuhl nieder. Wir verweilen im Sitzen für eine weitere kurze Stille, evt. wieder mit geschlossenen Augen.

Spüren Sie Ihren Atem und stellen Sie sich innerlich auf die folgende Sitzung ein.

Nehmen Sie wahr, wie Sie innerlich gestimmt sind.

Jetzt stelle ich Ihnen eine Impulsfrage, über die Sie bitte in der Stille kurz nachdenken:

Für wen bin ich heute hier? Für wen möchte ich heute arbeiten?

(kurze Stille)

Jetzt bitte ich Sie, die Augen wieder zu öffnen. Wir wollen mit einem Gebet diese Übung abschließen.

Gott.

*Ein Tag liegt hinter uns, eine Sitzung liegt vor uns.
Du bist mit uns durch unseren Tag gegangen,
du gehst mit uns durch diese Sitzung.*

*Dass wir aufeinander hören,
dass wir auf dich hören.*

*Dass wir unsere Gemeinde gestalten
und dass wir gelassen sein.*

*Dass wir Verantwortung wahrnehmen
Und alles dir überlassen.*

Dazu segne uns der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.“

Hinweise zur Anleitung:

Dieser Geistliche Impuls braucht Wiederholung, da er zunächst ungewöhnlich und für manche vielleicht auch befremdlich wirkt. Wenn er mehrfach wiederholt wird, wird er geübt und kann dann leichter und wirkungsvoller durchgeführt werden.

Dauer:

Der Impuls dauert ca. 6 Minuten.

Material:

Wer den Beginn des Impulses ritualisieren will, kann unmittelbar vor dem Impuls eine größere Kerze in der Mitte entzünden. Diese kleine Ritualhandlung schafft dann einen ersten Übergang und setzt bewusst den Anfang der folgenden Handlung. Wirkungsvoll wird diese Handlung erst durch regelmäßige Wiederholung bei jeder Sitzung.

Christiane Bundschuh-Schramm