

Spirituellem Impuls für den Sitzungsanfang 3

Biblischer Tagesrückblick in einer Sitzung

Zielgruppe / Anlass:

Der Biblische Tagesrückblick ist durchführbar in Treffen unterschiedlicher gemeindlicher Gruppierungen: von thematischen Sitzungen über Katechetenrunden bis zu Gebetskreisen usw. Er gestaltet die Anfangsphase des Treffens.

Zielvorstellung: Was möchte die Aktion / Methode bewirken?

Sie will den Teilnehmenden helfen, mit sich selber und untereinander in Kontakt zu kommen und dann gut da sein zu können.

Es wird außerdem erlebbar, dass die Bibel helfen kann, dem Ausdruck zu verleihen, wie es dem / der Einzelnen gerade geht.

Ablauf / Beschreibung der Methode:

- Die Teilnehmer/innen werden aufgefordert, sich so hinzusetzen, dass sie bequem sitzen und so einige Minuten bleiben können. Der / die Leiter/in spricht:
- *„Versuchen Sie nun, zur Ruhe zu kommen, wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen“.* (Kurze Stille)
- *„Lassen Sie nun Ihren Tag, so, wie er bisher gewesen ist, nochmals in Gedanken an sich vorüberziehen: wie Sie wach geworden sind, die erste Stunde des Tages, der Vormittag ... bis zum Ankommen jetzt, in diesem Raum“* (Genügend Zeit lassen!)
- *„Kommen Sie dann mit Ihrer Wahrnehmung wieder in diesem Raum hier an, öffnen Sie die Augen und bleiben Sie in dieser ruhigen Aufmerksamkeit“.* Nun werden die Teilnehmer/innen (=TN) aufgefordert, ein biblisches Wort zu finden, das zu ihrem Gefühl zum Verlauf ihres bisherigen Tages passt. Dies kann in folgenden Varianten geschehen:

1. Alternative: Die Leitung hat entsprechende Bibelzitate auf Kärtchen geschrieben und diese schon vor Beginn der Sitzung (am Tisch oder auf dem Boden) ausgelegt. Die TN sollen nun herumgehen, ein passendes Kärtchen finden und dies an ihren Platz mitbringen. (Gut eignen sich dafür Zitate aus den Psalmen, die Gefühlsäußerungen wiedergeben) Siehe Anhang

2. Alternative: wenn die TN ein wenig „bibelkundig“ sind, werden sie aufgefordert, zu überlegen, welche biblische Szene / welcher biblische Satz ihnen spontan zu ihrem Tag einfällt – ggf. liegen einige Bibeln zum Nachschlagen aus.
 3. Alternative: Alle TN erhalten ein Neues Testament. Sie werden aufgefordert, z.B. im Matthäusevangelium zu blättern und zu sehen, welches Wort / welche Szene ... sie gerade anspricht / betrifft.
- In einer Anhörrunde teilen sich dann alle der Reihe nach mit: sie stellen ihren biblischen „Fund“ vor und sagen, soweit sie es möchten, was dies heute mit ihnen zu tun hat.

Hinweise zur Anleitung:

Die Person, die die Runde anleitet, sollte Erfahrungen mit Stilleübungen mitbringen. Sonst ist es sicher gut, vorweg einmal zu „proben“ um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie lange die Stille jeweils sein soll.

Dauer:

Die drei Alternativen sind steigend zeitintensiv. Wie lange sie konkret brauchen, hängt außerdem von der Anzahl der Teilnehmenden ab. (Geschätzte Dauer: Bei 10 Personen werden für die 1. Alternative ca. 20 min benötigt, für die 2. Alternative ebenfalls 20 min und für die 3. Alternative 30 min.

Zu beachten:

- Eben *weil* es Zeit braucht, muss man sich auf dem Hintergrund der sonst noch zu bewältigenden Tagesordnung entscheiden, ob man die Ruhe dazu hat, ob es einem vielleicht sogar so wichtig ist, dass etwas anderes dafür zurückgestellt wird. Wenn das aber Druck macht, sollte man diesen Einstieg lieber lassen.
- Die Alternativen 2 und 3 setzen voraus, dass die Teilnehmenden mit der Handhabung einer Bibel vertraut sind und auch biblische Inhalte kennen.
- Ein Grundmaß an Vertrautsein in der Gruppe ist sicher Voraussetzung, da man ja Persönliches von sich erzählt. Weisen Sie als Leitung auf jeden Fall darauf hin, dass jede Person nur so viel erzählt, wie sie selbst es möchte.

Material:

- Kärtchen mit Bibelzitat und / oder
- eine Bibel oder ein NT pro Person

Martina Feddersen

Geeignete Bibelzitate

Da verneigte sich der Mann, warf sich vor dem Herrn nieder und sagte: Gepriesen sei der Herr, der Gott meines Herrn Abraham ...

Gen 24,26f

Zur Zeit des Abendopfers erhob ich mich aus meiner Bußübung, mit zerrissenem Gewand und Mantel. Dann warf ich mich auf die Knie, breitete die Hände aus und betete zum Herrn, meinem Gott.

Esra 9,5

... Elija stieg zur Höhe des Karmel empor, kauerte sich auf den Boden nieder und legte seinen Kopf zwischen die Knie.

1 Kön 18,42

Singt dem Herrn ein neues Lied; er hat wunderbare Taten vollbracht.

Ps 98,1

Wie schön ist es, dem Herrn zu danken, deinem Namen, du Höchster, zu singen ... zur zehnsaitigen Laute, zur Harfe, zum Klang der Zither.

Ps 92,2.4

Die Prophetin Mirjam, die Schwester Aarons, nahm die Pauke in die Hand, und alle Frauen zogen mit Paukenschlag und Tanz hinter ihr her. Mirjam sang ihnen vor: Singt dem Herrn ein Lied, denn er ist hoch und erhaben! Rosse und Wagen warf er ins Meer.

Ex 15,20f

Und sie werden beim Reigentanz singen: All meine Quellen entspringen in dir.

Ps 87,7

Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt ...

Ps 30,12

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen; woher kommt mir Hilfe?

Ps 121,1

Es brause das Meer und alles, was es erfüllt, den Erdkreis und seine Bewohner. In die Hände klatschen sollen die Ströme, die Berge sollen jubeln im Chor.

Ps 98,8

Da verhüllte Mose sein Gesicht, denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen.

Ex 3,6

Als Elia es (=das Säuseln, in dem Gott vorüberzog) hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.

1 Kön 19,13

Ich denke an dich auf nächtlichem Lager und sinne über dich nach, wenn ich wache.

Ps 63,7

Nach dir schmachtet mein Leib wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.

Ps 63,2

Unsere Seele ist in den Staub hinabgebeugt, unser Leib liegt am Boden.

Ps 44, 26

Meine Seele verzehrt sich in Sehnsucht nach dem Tempel des Herrn. Mein Herz und mein Leib jauchzen ihm zu, ihm, dem lebendigen Gott.

Ps 84,3

Als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib.

Lk 1,41