

1. Ankommen

In dieser Phase geht es darum, am Ort, im Raum, in der Situation, im Miteinander, bei sich selbst anzukommen.

Wer ist jetzt hier? In einer Begrüßungsrunde nennen alle Anwesenden im Kreis stehend ihre Namen.

a) Durch den Raum gehen

- *Ich bitte Euch, nun für eine Weile einfach kreuz und quer durch den Raum zu gehen. Ihr geht zunächst nicht in Kontakt mit den anderen, achten aber darauf, dass ihr euch nicht gegenseitig anrempelt.*
- *Das Gehtempo darf dabei gerne mal verändert werden... sehr langsam gehen... sehr schnelles Gehen, ohne zu rennen.*
- *Im Gehen achtet auf euch selbst. Eure Atmung. Wie gehe ich eigentlich?*
- *Wendet eure Aufmerksamkeit dann dem Raum zu. Ihr könnt sogar kurz stehenbleiben, um ein Detail, das ihr entdeckt, näher anzuschauen.*
- *Den Raum habt ihr nun wahrgenommen. Nun geht es darum, sich gegenseitig wahrzunehmen.*
- *Ohne in Körperkontakt zu treten, könnt ihr euch nur mit den Augen begrüßen. Nehmt wahr, wer mit euch gerade hier ist und auch durch den Raum geht. Kenne ich alle Namen?*

b) Wo ist Tina?

- *Im Weitergehen steigern wir jetzt ganz leicht das Tempo. Wir gehen zügig, aber nicht schnell. Klatsche ich in die Hände, bleibt ihr abrupt dort stehen, wo ihr gerade seid und schließt, wenn möglich direkt eure Augen.*
- *Nun, wo alle stehen, zeigt mit geschlossenen Augen dorthin, wo TINA /NN gerade steht. Was vermutet ihr? Die Augen bleiben geschlossen. Ihr zeigt in die Richtung, wo ihr Tina vermutet oder zuletzt wahrgenommen habt. Alle haben sich festgelegt? Dann bitte AUGEN AUF! Lagt ihr richtig?*
- *Und eine nächste Runde. Wir gehen weiter. Nun kennt ihr das Spiel. Wenn ich klatsche, bleibt ihr stehen und schließt sofort die Augen. Und KLATSCH: Alle stehen. Die Augen sind geschlossen. Wo ist NN? ... und Augen auf.... Und eine nächste Runde...*
- *(Hier kann man versuchen, dass jede/r mal die Gesuchte Person ist, aber es müssen nicht zwingend alle „dran“ gewesen sein.*
- *In der letzten Runde: Okay und Klatsch! Augen zu. WO IST GOTT in diesem Moment für Euch? Die Augen bleiben geschlossen. Versucht dorthin zu spüren, wo GOTT jetzt gerade für euch ist? Nah oder weit oder in Euch?*
- *Spürt kurz nach. Dann löst Eure Haltung, euer Zeigen... und wir öffnen die Augen...*

2. Sehhilfe

Hier geht es darum, einen Aspekt des christlichen Lebens anzusprechen und kurz zu umreißen, was man dazu wissen sollte/muss, um etwas „entdecken“ zu können.

Wir können uns kurz setzen. Auf den Boden, auf die Stühle...

In unserer kleinen Übung gerade eben ging es darum, hier im Raum anzukommen und die Aufmerksamkeit zu trainieren, dass wir uns gegenseitig wahrnehmen. Wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen geht, ist es evtl. etwas schwierig, alle Namen zu kennen oder Menschen, die sich ähnlich sehen, nicht zu verwechseln. Unbewusst prägen wir uns daher immer auch einige Merkmale ein. Bei gleichen Vornamen merken wir uns evtl. für die eine Person einen Spitznamen oder den Nachnamen dazu. Oder wir prägen uns ein Kleidungsstück ein. Oder ein Merkmal wie Brille oder Frisur. Kurz. Wir haben tatsächlich einige Anhaltspunkte, mit denen wir arbeiten können. Dazu kommt, dass wir mit der Zeit unter Umständen ja auch Erlebnisse mit dieser Person hatten und auch das für uns zu einem Kriterium werden kann, wenn wir uns gegenseitig „verorten“ wollen.

Bei der Frage nach Gott ist das schon schwieriger. Die Jünger damals hatten es da vermeintlich einfacher, weil sie Jesus lebhaftig vor sich hatten. Wir müssen damit klarkommen, dass Gott nicht unmittelbar sichtbar oder greifbar für uns ist, wie ein anderer Mensch. Dazu kommt, dass wir Gott als Dreieinigen Gott kennen sollen, also als Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist oder Heilige Geistkraft.

In den zehn Geboten heißt es, du sollst dir kein Bildnis machen. Gott kann man nicht in Stein meißeln. Und doch brauchen wir Menschen manchmal Sprachbilder, die uns helfen, dem Geheimnis „Gott“ näher zu kommen. Sprachbilder können für uns manchmal auf wundersame Weise das erschließen oder in einem Wort zusammenfassen, wie wir Gott erleben. Dazu soll es nun eine kleine Übung geben.

3. Glauben üben / Beten üben / kreativer Zugang

Die Gottesnamenübung.

In dieser geistlichen Übung geht es darum, aus einer Liste mit 80 Gottesnamen den einen Namen herauszufiltern, der jetzt gerade für die übende Person stimmig und richtig ist. Die Liste ist natürlich nicht vollständig. Grundsätzlich wäre es hier auch möglich, die Begriffe nochmal zu überarbeiten oder auszutauschen.

Entscheidend bei dieser Übung ist der Wechsel von Einzelarbeit, Partner:innen-Arbeit und Gruppenerleben.

Der Ablauf ist wie folgt:

1. Die Gruppe wird in Zweierteams eingeteilt. Eine Person ist A, eine Person ist B.
Die erste Arbeitsphase mit den Gottesnamen findet als EINZELARBEIT statt. Es ist hilfreich, wenn dazu alle TN bei sich bleiben und nicht miteinander im Austausch sind, also in der Stille arbeiten.
2. Die TN erhalten ein Arbeitsblatt mit 80 Gottesnamen, eine Moderationskarte und ein Schreibgerät. (Je nach Zeitbudget ist es sogar noch intensiver, wenn in einer Art Schweigemeditation die einzelnen Gottesnamen wie kleine Kärtchen mit einer Schere ausgeschnitten und dann sortiert und schließlich aufgeklebt werden!)
3. Aus den 80 Namen sind zunächst 20 auszuwählen (durch einkreisen, markieren).
4. Dann aus den 20 Namen 10 auswählen (ebenso markieren, aber z.B. durch Unterstreichen)
5. Dann aus den 10 Namen 5 auswählen und auf die eine Seite der Moderationskarte schreiben.
6. Person A und B treffen sich und lesen sich gegenseitig ihre ausgewählten 5 Gottesnamen vor. Sie kommen ins Gespräch dazu, warum sie an genau diesen Begriffen hängen geblieben sind und was sie mit diesen Sprachbildern verbinden (z.B. Fels, Sonne, Licht, Beschützer:in, Wort).
7. Nach etwa 15 Minuten Austausch kehren die TN nochmal zurück zu sich selbst und wählen aus den 5 Gottesnamen nun DEN EINEN aus, der heute am stimmigsten ist. Dieser Name wird auf die Rückseite der Moderationskarte geschrieben.

8. Die Gruppe kommt wieder im Plenum zusammen.
9. Im Kreis stehend lesen zunächst alle nacheinander ihren Gottesnamen einmal laut vor.
10. In der zweiten Vorleserunde liest eine Person ihren Namen vor, und die ganze Gruppe wiederholt laut den genannten Gottesnamen. Dies kann auch wieder reihum geschehen.
11. *Moderation: „Nun sind unterschiedliche Gottesnamen im Raum. Es sind Sprachbilder, die wir ausgewählt haben, die jetzt, heute, in diesem Moment für uns stimmig in einem Wort, einem Bild ausdrücken, wie wir Gott gerade wahrnehmen oder empfinden. Wenn wir diese Übung in einem Jahr noch einmal machen würden, würden die Ergebnisse höchstwahrscheinlich wieder ganz anders sein. Das ist normal und auch gut so. Und es passt zu dem, wie Gott sich selbst vorgestellt hat im 2. Buch Mose lesen wir im 3. Kapitel:*

„Mose sprach zu Gott: Siehe, wenn ich zu den Israeliten komme und spreche zu ihnen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt!, und sie mir sagen werden: Wie ist sein Name?, was soll ich ihnen sagen? 14Gott sprach zu Mose: Ich werde sein, der ich sein werde. Und sprach: So sollst du zu den Israeliten sagen: »Ich werde sein«, der hat mich zu euch gesandt. 15Und Gott sprach weiter zu Mose: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der Herr, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks, der Gott Jakobs, hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name auf ewig, mit dem man mich anrufen soll von Geschlecht zu Geschlecht.“

Gott nennt sich: ICH WERDE SEIN, DER ICH SEIN WERDE. Das bedeutet doch, dass Gott sich nicht auf eine bestimmte Funktion, ein bestimmtes Bild festlegen lässt. Darin steckt vielleicht mehr die neugierig machende Aufforderung, Gott immer wieder neu zu entdecken.

4. Nachklingen lassen

Die TN bekommen Zeit, um ihren Gottesnamen in ihre Kladde/Heft zu schreiben und zu gestalten... die Schrift verzieren? Eine Collage anfertigen? Es könnten dafür auch extra Blanko Postkarten verwendet werden oder zugeschnittenes Aquarellpapier, damit der Gottesname gestaltet werden kann.

5. Gemeinsamer Abschluss

In der Schlussrunde: Wer mag, sagt einen Satz zur Frage: Was nehme ich aus dem heutigen Tag mit? Was habe ich neu entdeckt?

Segenswort zum Schluss: *Es segne und behüte uns, der Vater, der Sohn und die Heilige Geistkraft. Amen.*

Feuer	Stärke	Allmächtige*r	Vater / Abba Mutter Eltern	Es	Meine Fragen	Quelle	Zornige*r
Höchste*r	Retter*in	König*in	Herrscher*in	Heilige*r	Hand	Zufucht/ Zufuchtsort	Fels
Erlöser*in	Bruder Schwester Geschwister	Zukunft	Allgegenwärtige*r	Freund*in	Liebe	Hirt*in	Brot des Lebens
Befreier*in	Du	Licht	Sehnsucht	Unbegreifliche*r	Heil	Zuversicht	Freiheit
Barmherzigkeit	Heiland	Schöpfer*in	Gerechte*r	Herr*in	Gott Götin G*tt/Gott*	Allwissende*r	Erbanner*in
Ewige*r	Meister*in	Alles	Burg	Anfang und Ende	Ende	Richter*in	Gegenüber
Geheimnis	Wunderbare*r	Mitleidende*r	Unbekannte*r	Ich bin für dich da	Der*die ganz Andere	Rache*r*in	Mitgehende*r
Unsichtbare*r	Ohnmächtige*r	Zärtliche*r	Gnädige*r	Wunderwirker*in	Kraft	Energie	Gerechtigkeit
Beschützer*in	Ferne*r	Partner*in	Sonne	Vater, Sohn, Heiliger Geist	Verantwortliche*r für die Welt	Anpasser*in	Geborgenheit
Weg	Mitte	Heilende*r	Sinn	Unehmbare*r	Wort	Geist	Mond
Schweigende*r	Ruhe	Ziel	Menschgewordene*r	Hilfe	Befreiung	Ewigkeit	Beistand
Treue	Lebensodem	Antwort auf meine Fragen	Wind	Unfassbare*r	Zuhörer*in	Klarheit	Leben
Liebende*r	Begleiter*in	Natur	Helfer*in	Wegweisende*r	Himmel	Unversum	Anker

Einzelarbeit:

20 Begriffe wählen. Dann aus den 20 Begriffen 10 auswählen. Dann aus den 10 nur noch 5 auswählen.

Diese 5

Begriffe/Gottesnamen auf die Moderationskarte schreiben.

Partnerinnen-Gespräch:

A und B lesen sich

gegenseitig ihre 5 gewählten Namen vor und kommen ins Gespräch darüber, warum sie diese gewählt haben und was sie damit verbinden.

Einzelarbeit:

Jede/r wählt aus der Reihe der 5 Namen EINEN Namen aus, der heute am stimmigsten ist.

Die Gruppe kommt im Plenum zusammen und alle stellen ihre Gottesnamen vor.