

# GCL Werk mappe

... damit Gruppe **m**ehr leben kann  
**a**nregend  
**g**anzheitlich  
**i**deenreich  
**s**pirituell

Herausgeber:  
Gemeinschaft Christlichen Lebens  
Bei St. Ursula 5  
86150 Augsburg

Telefon (0821) 34 66 80  
Telefax (0821) 3 46 68 20  
sekretariat@gcl.de  
www.gcl.de



**GCL**  
Gemeinschaft  
Christlichen  
Lebens

Erste Auflage 2007 - Zweite Auflage 2008 - Dritte Auflage 2014



## Inhaltsverzeichnis

|   | Seite     |
|---|-----------|
| Vorwort   | 11        |
| Zur Einführung  | 13        |
| <b>Kapitel I</b> <b>Der geistliche Weg einer Gruppe in der GCL</b>                        | <b>15</b> |
| 1            Allgemeines  | 16        |
| 2            Grundmerkmale eines geistlichen Weges<br>in der ignatianischen Spiritualität | 18        |
| 3            Etappen des Weges  | 20        |
| 3.1          Gruppe in Kontakt zur GCL  | 20        |
| 3.1.1        Etappe des Kennenlernens   | 21        |
| 3.1.2        Etappe des vertieften Kennenlernens  | 22        |
| 3.2          GCL-Gruppe   | 25        |
| 4            Angegliederte Gruppe   | 27        |
| 5            Mehr als eine Schlussbemerkung ...   | 27        |
| 6            Elemente des Gruppenlebens   | 28        |
| <br>  |           |
| <b>Kapitel II</b> <b>Das kleine ABC einer Gruppe</b>                                      | <b>29</b> |
| 1            Allgemeines  | 30        |
| 2            Gestaltung eines Gruppentreffens   | 30        |
| 2.1          Struktur eines Treffens  | 31        |
| 2.2          Anfangsteil eines Treffens   | 31        |
| 2.2.1        Lied, Musik, Gebet, Stille   | 32        |
| 2.2.2        Körperwahrnehmungsübung  | 32        |
| 2.2.3        Rückblick auf die Zeit seit dem letzten Treffen                              | 33        |
| 2.3          Thematischer Teil eines Treffens   | 34        |
| 2.4          Abschlussteil eines Treffens   | 36        |
| 3            Kommunikation  | 36        |
| 3.1          Allgemeines  | 36        |
| 3.2          Gesprächsregeln  | 39        |
| 3.3          Anleiten einer Übung   | 41        |
| 3.4          Konflikte  | 41        |
| 4            Entscheidungen   | 44        |
| 5            Positionen und Phasen in einer Gruppe  | 46        |
| 5.1          Positionen in einer Gruppe   | 46        |
| 5.2          Gruppenphasen  | 47        |



|                    |  |           |
|--------------------|--|-----------|
| 6                  | Aufgaben in und Dienste an einer Gruppe                      | 50        |
| 6.1                | Aufgaben in einer Gruppe                                     | 50        |
| 6.1.1              | Leitung eines Treffens                                       | 50        |
| 6.1.2              | Koordinationsaufgaben  | 51        |
| 6.2                | Dienste an einer Gruppe                                      | 52        |
| 6.2.1              | Starthilfe   | 52        |
| 6.2.2              | Gruppenbegleitung  | 52        |
| 6.2.3              | Kirchlicher Assistent/Kirchliche Assistentin                 | 53        |
| 6.2.4              | Leitungsgremien  | 53        |
| 6.3                | Weitere Angebote für eine Gruppe                             | 54        |
| <b>Kapitel III</b> | <b>Methoden und thematische Übungen</b>                      | <b>57</b> |
| 0                  | Zum Umgang mit den Methoden, thematischen Übungen und Reihen | 58        |
| <b>1</b>           | <b>Methoden</b>  | <b>60</b> |
| 1.1                | Anhörrunde   | 60        |
| 1.2                | Assoziationsrunde  | 61        |
| 1.3                | Beten mit einem Ereignis                                     | 62        |
| 1.4                | Beten mit einer Bibelstelle                                  | 64        |
| 1.5                | Bibel Ausdruck verleihen                                     | 66        |
| 1.6                | Bibel teilen   | 67        |
| 1.7                | Bildmeditation   | 69        |
| 1.8                | Blitzlicht   | 70        |
| 1.9                | Brainstorming  | 71        |
| 1.10               | Collage in einer Gruppe erstellen                            | 72        |
| 1.11               | Entscheidung mithilfe der Gruppe treffen                     | 73        |
| 1.12               | Entscheidungsfindung als Gruppe                              | 76        |
| 1.13               | Ereignis-Meditation  | 79        |
| 1.14               | Feedback   | 81        |
| 1.15               | Gebet der liebenden Aufmerksamkeit                           | 83        |
| 1.16               | Gemeinsam ein Bild malen                                     | 85        |
| 1.17               | Impulssätze  | 86        |
| 1.18               | Körperwahrnehmungsübungen                                    | 88        |
| 1.19               | Konflikt-Beratung  | 91        |
| 1.20               | Konflikt-Meditation  | 92        |
| 1.21               | Lese-Gruppe  | 94        |
| 1.22               | Metapher-Meditation  | 95        |
| 1.23               | Mit Kopf, Herz und Hand beten                                | 97        |
| 1.24               | Schreibgespräch  | 98        |
| 1.25               | Schreibmeditation  | 99        |
| 1.26               | Text gewichten   | 100       |
| 1.27               | Umgang mit einem bekannten Text                              | 101       |
| 1.28               | Und wie seht ihr mich?                                       | 102       |



|          |   |            |
|----------|---|------------|
| 1.29     | Västeras-Methode                                  | 103        |
| 1.30     | Wollknäuel  | 104        |
| 1.31     | Würfelspiel                                       | 106        |
| <b>2</b> | <b>Thematische Übungen</b>                        | <b>109</b> |
| 2.1      | Mit der Bibel leben und beten                     | 111        |
| 2.1.1    | Evangeliumstext fortschreiben                     | 111        |
| 2.1.2    | Jesus und die Kleingruppe                         | 112        |
| 2.1.3    | Maria, die Mutter Jesu – Wer ist sie?             | 114        |
| 2.1.4    | Meditation einer Heilungserzählung                | 116        |
| 2.1.5    | Wer ist Jesus Christus für mich?                  | 117        |
| 2.1.6    | Weitere Möglichkeiten                             | 118        |
| 2.2      | Das eigene Leben in den Blick nehmen              | 119        |
| 2.2.1    | Begegnungserfahrungen meditieren                  | 119        |
| 2.2.2    | Der Mensch – ein Gruppenwesen                     | 121        |
| 2.2.3    | Dreh- und Angelpunkte meines Lebens               | 123        |
| 2.2.4    | „Einen Leib hast du mir geschaffen“ (Hebr 10,5)   | 125        |
| 2.2.5    | Familie: Ich glaub’, ich steh’ im Wald            | 127        |
| 2.2.6    | Geldkuchen  | 128        |
| 2.2.7    | Geld spielt eine Rolle                            | 130        |
| 2.2.8    | Gemeinsame Gebetszeit als Paar                    | 132        |
| 2.2.9    | Geschenktes Vertrauen                             | 135        |
| 2.2.10   | Grenzen von innen und außen                       | 136        |
| 2.2.11   | Gruppenmitglieder: Wie schätzen wir einander ein? | 138        |
| 2.2.12   | Krankheit nicht mehr als Gesundheit               | 144        |
| 2.2.13   | Leben ist nicht gleich Leben                      | 146        |
| 2.2.14   | Mit allen Sinnen                                  | 147        |
| 2.2.15   | „Rühr’ mich nicht an – oder vielleicht doch?“     | 149        |
| 2.2.16   | Sehnsucht nach ...                                | 153        |
| 2.2.17   | „Tod, wo ist dein Stachel?“ (Hos 13,14)           | 154        |
| 2.2.18   | Träume sprechen lassen                            | 156        |
| 2.2.19   | Typisch Mann/Typisch Frau                         | 158        |
| 2.2.20   | „Unsere Tage zu zählen ...“ (Ps 90,12)            | 160        |
| 2.2.21   | Vertrauen riskieren                               | 163        |
| 2.2.22   | Wer bin ich? – Wer bist du?                       | 164        |
| 2.2.23   | Wohin soll es denn gehen?                         | 166        |
| 2.2.24   | Zeit haben  | 168        |
| 2.2.25   | Zeitkuchen  | 170        |
| 2.2.26   | Weitere Möglichkeiten                             | 172        |
| 2.3      | In und mit der Welt leben und beten               | 173        |
| 2.3.1    | Betender Umgang mit kirchlichen Texten            | 173        |
| 2.3.2    | Engagiert leben                                   | 174        |
| 2.3.3    | Gerechtigkeit für alle                            | 177        |
| 2.3.4    | „Jetzt reicht’s aber!“                            | 179        |
| 2.3.5    | Kirchengeschichte persönlich                      | 181        |
| 2.3.6    | Kirchenfenster gestalten                          | 183        |
| 2.3.7    | Mein Platz in der Kirche                          | 185        |



|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 2.3.8    | Menschenrechte – Menschenpflichten                   | 188        |
| 2.3.9    | „Sklave“ meiner/unsere Umwelt                        | 189        |
| 2.4      | GCL im Brennpunkt                                    | 191        |
| 2.4.1    | Denk' ich an die GCL ...                             | 191        |
| 2.4.2    | GCL – Erfahrungsräume                                | 193        |
| 2.4.3    | Gelebte Bindung                                      | 195        |
| 2.4.4    | Rückblick auf eine Wegstrecke als Gruppe             | 197        |
| 2.4.5    | Solidarisch leben – unser Lebensstil                 | 199        |
| 2.4.6    | Wie hältst du es mit der GCL?                        | 202        |
| <b>3</b> | <b>Reihen</b>  | <b>205</b> |
| 3.0      | Zum Umgang mit den Reihen                            | 205        |
| 3.1      | Mit den Sinnen Sinn erfahren                         | 209        |
| 3.1.1    | Sehen – Schauen                                      | 210        |
| 3.1.1.1  | Bildtitel finden                                     | 210        |
| 3.1.1.2  | Naturalien meditieren                                | 212        |
| 3.1.1.3  | Angeschaut werden                                    | 213        |
| 3.1.2    | Hören – Horchen                                      | 214        |
| 3.1.2.1  | Die eigentliche Botschaft hören                      | 214        |
| 3.1.2.2  | „So jemand meine Stimme hört“ (Offb 3,20)            | 215        |
| 3.1.2.3  | Musikmeditation                                      | 216        |
| 3.1.3    | Tasten – Berühren – Fühlen                           | 217        |
| 3.1.3.1  | Fassen und Lassen                                    | 217        |
| 3.1.3.2  | Jesus – ein Mensch mit Gefühlen                      | 218        |
| 3.1.3.3  | In Berührung mit den vier Elementen der Natur        | 219        |
| 3.1.4    | Riechen – Schmecken – Verkosten                      | 221        |
| 3.1.4.1  | Miteinander essen                                    | 221        |
| 3.1.4.2  | Ein feines Näschen                                   | 222        |
| 3.1.4.3  | „Kostet und seht, wie gütig der Herr ist!“ (Ps 34,9) | 224        |
| 3.1.5    | Auswertung der Reihe                                 | 225        |
| 3.2      | Dem Leben auf die Spur kommen                        | 229        |
| 3.2.1    | Rückblick auf den Tag                                | 230        |
| 3.2.2    | Rückblick auf eine längere Wegstrecke                | 231        |
| 3.2.3    | Der Weg des Petrus                                   | 232        |
| 3.2.4    | Und wer ist Jesus für dich?                          | 234        |
| 3.2.5    | Unterscheiden und Entscheiden                        | 236        |
| 3.2.6    | Gott finden in allem                                 | 238        |
| 3.2.7    | Auswertung der Reihe                                 | 239        |
| 3.3      | Einander zu Zeugen machen                            | 241        |
| 3.3.1    | Wertvolle Grundlagen                                 | 242        |
| 3.3.2    | Entdeckungen im Glauben                              | 244        |
| 3.3.3    | Stolpersteine, die zu Bausteinen wurden              | 246        |



|            |  |            |
|------------|--|------------|
| 3.3.4      | Mit liebenden Augen in den Blick nehmen            | 248        |
| 3.3.5      | Es gibt Gründe zu feiern                           | 250        |
| 3.3.6      | Auswertung der Reihe                               | 251        |
| <b>3.4</b> | <b>Ins Beten kommen</b>                            | <b>253</b> |
| 3.4.1      | Gebet der liebenden Aufmerksamkeit                 | 254        |
| 3.4.2      | Naturale Meditation                                | 255        |
| 3.4.3      | Beten mit der Bibel                                | 256        |
| 3.4.4      | Bildmeditation                                     | 256        |
| 3.4.5      | Beten mit einem Ereignis                           | 256        |
| 3.4.6      | Liedmeditation                                     | 257        |
| 3.4.7      | Mit dem Leib beten                                 | 258        |
| 3.4.8      | Auswertung der Reihe                               | 259        |
| <b>3.5</b> | <b>GCL-Grundkurs im Alltag</b>                     | <b>261</b> |
| 3.5.0      | Informationstreffen                                | 263        |
| 3.5.1      | Grundlagen meines Lebens                           | 264        |
| 3.5.1.1    | Wer bin ich?                                       | 264        |
| 3.5.1.2    | Ich und mein Haus                                  | 266        |
| 3.5.1.3    | Leben als Geschenk                                 | 268        |
| 3.5.1.4    | Keiner ist eine Insel                              | 269        |
| 3.5.1.5    | Arbeit macht das Leben süß                         | 271        |
| 3.5.1.6    | Mit Leib und Seele                                 | 273        |
| 3.5.1.7    | Gott ist für mich wie ...                          | 274        |
| 3.5.1.8    | Zwischenauswertung                                 | 275        |
| 3.5.2      | Durchbruch zur Wahrhaftigkeit                      | 276        |
| 3.5.2.1    | Bin ich der Hüter meines Bruders/meiner Schwester? | 276        |
| 3.5.2.2    | Grenzen, nichts als Grenzen                        | 278        |
| 3.5.2.3    | Die Hölle, das sind die Anderen (J.P. Sartre)      | 279        |
| 3.5.2.4    | Und du, Jesus?                                     | 280        |
| 3.5.2.5    | Unterscheiden und Entscheiden                      | 281        |
| 3.5.2.6    | Heilung eines Gelähmten                            | 282        |
| 3.5.2.7    | Und vergib uns unsere Schuld                       | 283        |
| 3.5.2.8    | Zwischenauswertung                                 | 285        |
| 3.5.3      | Leben mit Jesus Christus                           | 286        |
| 3.5.3.1    | Der Heruntergekommene                              | 286        |
| 3.5.3.2    | Der Blick Jesu                                     | 287        |
| 3.5.3.3    | Mein Lebensstil                                    | 289        |
| 3.5.3.4    | Ereignis-Meditation                                | 291        |
| 3.5.3.5    | Mein Platz in der Kirche                           | 292        |
| 3.5.3.6    | GCL – Erfahrungsräume                              | 293        |
| 3.5.4      | Auswertung der Reihe                               | 294        |
| <b>3.6</b> | <b>Wachsen riskieren</b>                           | <b>297</b> |
| 3.6.1      | Beziehungen vertiefen                              | 298        |



|         |  |     |
|---------|--|-----|
| 3.6.1.1 | Wertschätzung: Das freut mich ...            | 298 |
| 3.6.1.2 | Der Boden, auf dem ich gewachsen bin         | 299 |
| 3.6.1.3 | Ich mag mich oft selbst nicht                | 300 |
| 3.6.1.4 | Der Mensch wird am Du zum Ich (M. Buber)     | 302 |
| 3.6.2   | Auch dunkle Seiten kommen ans Licht          | 303 |
| 3.6.2.1 | Krisen bleiben/blieben nicht aus             | 303 |
| 3.6.2.2 | Mut zur Angst – Mit Ängsten umgehen          | 304 |
| 3.6.2.3 | Schuld ist nicht das letzte Wort             | 305 |
| 3.6.2.4 | „Lasst euch mit Gott versöhnen“ (2 Kor 5,20) | 306 |
| 3.6.3   | Wer mir nachfolgen will                      | 308 |
| 3.6.3.1 | Jesus Christus – Wer ist er für mich heute?  | 308 |
| 3.6.3.2 | Unser Leben in der Sendung                   | 309 |
| 3.6.3.3 | Solidarisch leben – unser Lebensstil         | 310 |
| 3.6.4   | Leben aus der Hand geben                     | 311 |
| 3.6.4.1 | Lassen – Loslassen – Gelassen werden         | 311 |
| 3.6.4.2 | Ich lege mein Korn in die Erde               | 313 |
| 3.6.4.3 | „Wer sein Leben retten will ...“ (Mk 8,35)   | 315 |
| 3.6.4.4 | Im Tod ist das Leben                         | 316 |
| 3.6.5   | Auswertung der Reihe                         | 317 |

## Kapitel IV Starthilfe und Gruppenbegleitung 319

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 1     | Starthilfe   | 320 |
| 1.1   | Allgemeines  | 320 |
| 1.2   | Worum geht es?   | 320 |
| 1.3   | Der Starthelfer/die Starthelferin  | 322 |
| 1.4   | Vorschläge für die Praxis  | 322 |
| 1.4.1 | Informationstreffen  | 322 |
| 1.4.2 | Abschluss der Startzeit in der Gruppe                                      | 323 |
| 1.4.3 | Reflexion eines Starthelfers/einer Starthelferin nach einem Gruppentreffen | 324 |
| 1.4.4 | Auswertung als Starthelfer/Starthelferin nach der Startzeit                | 324 |
| 2     | Gruppenbegleitung  | 325 |
| 2.1   | Worum geht es?   | 325 |
| 2.2   | Wie gestaltet sich das konkret?  | 326 |
| 2.3   | Begleitung einer Gruppe in den verschiedenen Etappen und Phasen            | 327 |
| 2.4   | Der Gruppenbegleiter/die Gruppenbegleiterin                                | 329 |
| 2.5   | Befähigung zur Gruppenbegleitung   | 329 |
| 2.6   | Erweiterung der Kompetenz zur Gruppenbegleitung                            | 330 |
| 2.6.1 | Praxisbegleitung   | 330 |
| 2.6.2 | Kollegiale Beratung  | 331 |
| 2.6.3 | Mitarbeiterwochenenden   | 331 |





|                  |   |            |
|------------------|---|------------|
| 2.7              | Vorschläge für die Praxis   | 332        |
| 2.7.1            | Erstes Treffen mit dem Gruppenbegleiter/<br>der Gruppenbegleiterin                                | 332        |
| 2.7.2            | Rückblick auf eine Wegstrecke   | 333        |
| 2.7.3            | Begleitung einer Feedback-Übung   | 333        |
| 2.7.4            | Begleitung des Einstiegs eines neuen Gruppenmitglieds   | 333        |
| 2.7.5            | Begleitung des Abschieds eines Gruppenmitglieds   | 334        |
| 2.7.6            | Begleitung einer Entscheidungsfindung   | 336        |
| 2.7.7            | Begleitung der Entscheidung, als Gruppe die Anerkennung<br>als GCL-Gruppe zu beantragen           | 336        |
| 2.7.7.1          | Eine Abendreihe   | 337        |
| 2.7.7.2          | Ein Wochenende  | 338        |
| 2.7.8            | Reflexion als Gruppenbegleiter/Gruppenbegleiterin<br>nach einem Treffen                           | 340        |
| 2.7.9            | Auswertung einer Gruppenbegleitung als Gruppe   | 340        |
| 2.7.10           | Auswertung als Gruppenbegleiter/Gruppenbegleiterin<br>nach einem längeren Zeitraum der Begleitung | 341        |
| <b>Kapitel V</b> | <b>Arbeit in Gremien der GCL</b>  | <b>343</b> |
| 1                | Allgemeines   | 344        |
| 2                | Gemeinsamkeiten und Unterschiede: Gremium – Gruppe  | 345        |
| 2.1              | Gemeinsamkeiten von Gremium und Gruppe  | 346        |
| 2.2              | Unterschiede zwischen Gremium und Gruppe  | 347        |
| 2.2.1            | unter den Aspekten <b>Z i e l u n d I n h a l t e</b>   | 347        |
| 2.2.2            | unter dem Aspekt <b>M i t g l i e d e r</b>   | 347        |
| 2.2.3            | unter dem Aspekt <b>P r o z e s s e</b>   | 348        |
| 2.2.4            | unter dem Aspekt <b>Z e i t</b>   | 349        |
| 2.2.5            | unter dem Aspekt <b>O r g a n i s a t i o n</b>   | 349        |
| 3                | Mitwirkende in einem Gremium  | 350        |
| 3.1              | Allgemeines   | 350        |
| 3.2              | Hauptamtliche in einem Gremium  | 352        |
| 3.3              | Leiter/Leiterin eines Gremiums  | 353        |
| 4                | Kommunikation   | 356        |
| 5                | Entscheidungen  | 358        |
| 6                | Tagesordnung  | 360        |
| 7                | Protokoll   | 361        |
| 7.1              | Wer ist zuständig?  | 361        |
| 7.2              | Was gehört ins Protokoll?   | 362        |
| 8                | Begleitung von Gremienarbeit  | 363        |
| <b>Anhang</b>    |   | <b>365</b> |

