

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	11
Zur Einführung	13
<b>Kapitel I Der geistliche Weg einer Gruppe in der GCL</b>	
1 Allgemeines	16
2 Grundmerkmale eines geistlichen Weges 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
<b>Kapitel II Das kleine ABC einer Gruppe</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, Gebet, Stille, Musik	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



		Seite
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

### Kapitel III Methoden, thematische Übungen und Reihen

0	Zum Umgang mit den Methoden, thematischen Übungen und Reihen	58
1	<b>Methoden</b>	60
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 (Révision de vie)	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	109
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“	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?“	154
2.2.18	Träume sprechen lassen	156
2.2.19	Typisch Mann/Typisch Frau	158
2.2.20	„Unsere Tage zu zählen ...“	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



	Seite	
2.3.8	Menschenrechte - Menschenpflichten	188
2.3.9	„Sklave“ meiner/unserer 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



		Seite
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 denn 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	Im 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



	Seite
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	„Denn 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
<b>Kapitel IV</b>	<b>Starthilfe und Gruppenbegleitung 319</b>
<b>1</b>	<b>Starthilfe 320</b>
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	Auswertung 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
<b>2</b>	<b>Gruppenbegleitung 325</b>
2.1	Worum geht es? 325
2.2	Wie gestaltet sich das konkret? 326
2.3	Begleitung einer Gruppe in den verschiedenen Phasen und Etappen 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



		Seite
2.7	Vorschläge für die Praxis	332
2.7.1	Erstes Treffen mit dem Gruppenbegleiter/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 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 nach einem Treffen	340
2.7.9	Auswertung einer Gruppenbegleitung als Gruppe	340
2.7.10	Auswertung als Gruppenbegleiter/Gruppenbegleiterin 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 Ziel und Inhalte	347
2.2.2	unter dem Aspekt Mitglieder	347
2.2.3	unter dem Aspekt Prozesse	348
2.2.4	unter dem Aspekt Zeit	349
2.2.5	unter dem Aspekt Organisation	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?	363
8	Begleitung von Gremienarbeit	363

## Anhang

