

Praxisbuch für Kleingruppen



LIEBE REDET KLARTEXT

PETER
& GERI
SCAZZERO

8 Basiskompetenzen für ein
gelingendes Miteinander

BRUNNEN

Peter Scazzero | Geri Scazzero

Liebe redet Klartext

*8 Basiskompetenzen für
ein gelingendes Miteinander*

Praxisbuch für Kleingruppen

Originally published in the U.S.A. under the individual title as below:
Emotionally Healthy Skills 2.0 Workbook
Copyright © 2012 by Peter and Geri Scazzero

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
Emotionally Healthy Skills 2.0 Workbook
© 2012 Peter und Geri Scazzero

Wenn nicht anders angegeben, sind die Bibelstellen dem Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen entnommen.
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.
Und: Neue Genfer Übersetzung, Sprüche,
© 2015 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Weitere verwendete Übersetzungen:
Hfa – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.
L – Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. 2. Mose 20,16; Lukas 14,26; 1. Johannes 4,1
NL – Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Deutsch von Francine Smalley
Lektorat: Konstanze von der Pahlen

© 2017 Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de
Umschlagmotiv: shutterstock
Umschlaggestaltung: Olaf Johannson, spoon design
Satz: DTP Brunnen
Druck: BasseDruck GmbH, Hagen
ISBN 978-3-7655-0884-4

Inhalt

Dank	5
Herzlich willkommen!	7
Ein Vorschlag für Grundregeln in der Kleingruppe	9
Woche 1: Einleitung und das Kommunikationsrad	11
Woche 2: Erwartungen klären statt Vermutungen anstellen	21
Woche 3: Familienmuster erkennen	29
Woche 4: Den Eisberg entdecken	37
Woche 5: Einfühlsam zuhören	43
Woche 6: Wahrhaftig sein	49
Woche 7: Konstruktiv streiten	57
Woche 8: Eine Lebensregel entwickeln, um die Basiskompetenzen umzusetzen	67
Leitfaden für Gruppenleiter	75
Anhang A: Beispiel-Genogramm	81
Anhang B: Biblische Familien-Gebote	82
Anhang C: Gefühlsworte	83
Anhang D: Leitsätze für ein emotional gesundes Christsein	84
Anhang E: Gottes Liebe mithilfe der Basiskompetenzen empfangen und weitergeben	85
Anmerkungen	87

Dank

Wir möchten Ron Vogt (Recovery Hope) danken. Er hat uns unsere allererste Basiskompetenz beigebracht und uns damit die Augen für die Verbindung von emotionaler Gesundheit und biblischer Spiritualität geöffnet.

Lori Gordon, Gründerin der Pairs Foundation (www.pairs.com), hat uns in 120 Seminarstunden gezeigt, welche Kraft durch das Zusammenwirken verschiedener Basiskompetenzen entsteht und wie Beziehungen dadurch verändert werden. Wir schulden ihrer Pionierarbeit auf dem Gebiet der Beziehungsbildung großen Dank. Ihr Ansatz wird weltweit umgesetzt.

Auch Virginia Satir sind wir zu Dank verpflichtet für ihre brillante Pionierarbeit. Von ihr stammt das ursprüngliche Modell des Kommunikationsrades. Danke auch an das Virginia Satir Global Network (www.satirglobal.org) für die Erlaubnis, diese Methode in den Gemeinden bekannt zu machen.

Von Herzen danken wir auch Carol und Peter Shreck für ihren Auftrag an Pete, in einem Jahresprojekt alle Familienmitglieder zu interviewen, um sein Familienogramm zu erstellen. Diese Aufgabe hatte für uns lebensverändernde Wirkung! Carol und Peter waren auch die Ersten, die uns auf das Konzept von unbewussten und unausgesprochenen Familien-Geboten aufmerksam gemacht haben.

Dank auch an Patt Ennis von Third Option (www.thethirdoption.com) für die Entwicklung der Basiskompetenz „Erwartungen klären“ und für ihre Erlaubnis, diese zu verwenden. Wir haben ihre Erkenntnisse über Jahre in unserer Gemeinde New Life Fellowship weitergegeben und haben von ihr viele grundlegende Beziehungskonzepte gelernt.

Großen Dank auch an Francine Smalley für die Übersetzung dieses Praxisbuches und für ihren außerordentlichen Einsatz zur Verbreitung unserer Materialien im deutschsprachigen Raum. Du bist ein Geschenk und ein Segen für uns!

Zum Schluss danken wir der New-Life-Fellowship-Gemeinde und den vielen Pastoren und Leitern, mit denen wir diese Basiskompetenzen über die letzten 16 Jahre getestet und verfeinert haben. Wir sind gesegnet durch eure Geduld und euer Feedback.

Herzlich willkommen!

Liebe Leserinnen und Leser,

um uns das nötige Wissen und die erforderlichen Kompetenzen für unser Berufsleben anzueignen, stecken wir oftmals viel Geld in unsere Ausbildung und unser Studium. Doch nur wenige von uns investieren etwas dafür zu lernen, Gott, sich selbst und andere auf eine gute Art zu lieben.

Wir haben herausgefunden, dass eine persönliche Glaubensbeziehung zu Jesus und das Ausüben von geistlichen Disziplinen nicht automatisch dazu führen, dass wir zu dieser umfassenden und wahren Liebe fähig werden. Und auch in unseren Gemeinden erhalten wir oft nicht die nötige Anleitung, um zu emotional und geistlich reifen Nachfolgern Jesu zu werden.

Neuere Studien bestätigen dies:

- Gemeinden unterscheiden sich kaum von der Welt.
- Menschen erleben in ihren Gemeinden selten tief greifende Veränderungen.
- Eine wachsende Liebe zu Gott bewirkt nicht unbedingt eine reifere Liebe zu anderen.
- Die Selbstwahrnehmung, das Selbstmanagement und soziale Basiskompetenzen von Gemeindemitgliedern unterscheiden sich nicht von denjenigen ihrer säkularen Nachbarn.
- Die Scheidungsrate von Gemeindegliedern ist genauso hoch wie die von Nichtgläubigen.
- Unsere Unfähigkeit, Konflikte auf konstruktive Art zu lösen, ist eines der größten Probleme in unseren Gemeinden.
- Durch den zunehmenden Gebrauch von sozialen Medien, Mobiltelefonen und neuen Technologien nehmen unsere Beziehungskompetenzen und das „Wir-Gefühl“ in unseren Gemeinden mehr und mehr ab.
- Unsere Nächstenliebe hat keine verändernde Wirkung auf Gesellschaft und Kultur (Johannes 13,34-35).
- Wir leben in ständiger Hektik und Geschäftigkeit. Unser Leben muss entschleunigt werden, wenn wir Gott, uns selbst und unseren Mitmenschen Aufmerksamkeit schenken wollen. Die Auswirkungen unserer hektischen Lebensweise darauf, wie wir Zeugen für Christus sind, sind unkalkulierbar – sowohl für uns selbst als auch für die Welt um uns herum.

In den 16 Jahren, in denen wir auf diese Diskrepanz hingewiesen haben, ist dieses Praxisbuch für ein gelingendes Miteinander entstanden. Wir glauben, dass die 8 Basiskompetenzen (auch Skills genannt) fundamental wichtig sind, um Gemeinden zu bauen, in denen sich die Liebe zueinander so deutlich zeigt, dass die Welt erkennt: Jesus lebt heute noch!

Die Folgen des Fehlens dieser Basiskompetenzen sehen wir täglich zur Genüge, nicht nur in unseren Gemeinden, auch am Arbeitsplatz, in unseren Familien, in den Schulen und in der Nachbarschaft.

Wir laden Sie ein, auf diese einzigartige Reise mitzukommen. Keine Sorge, wenn sich die Übungen zu Beginn etwas kantig und komisch anfühlen! Das ist normal, wenn man neue Wege geht, Beziehungen zu Gott, sich selbst und anderen zu gestalten. Nehmen Sie sich die Freiheit, die Basiskompetenzen an Ihre jeweilige Situation anzupassen.

Mit den besten Segenswünschen
Pete und Geri

Ein Vorschlag für Grundregeln in der Kleingruppe

Bewahren Sie Diskretion und Vertraulichkeit in der Gruppe. Um eine sichere und geschützte Atmosphäre zu schaffen, in der Menschen sich öffnen können, muss die Regel gelten: Alles, was in der Gruppe gesagt wird, bleibt auch in der Gruppe. Respektieren Sie die anderen Teilnehmer und geben Sie nichts von dem, was in der Gruppe gesprochen wird, an Außenstehende weiter.

Reden Sie nur für sich selbst. Verwenden Sie „Ich“-Aussagen.

Nehmen Sie Rücksicht auf die anderen in der Gruppe. Wenn Sie erzählen, tun Sie es kurz und prägnant und denken Sie an die Zeitlimits, damit andere auch zu Wort kommen können.

Seien Sie offen für die Erfahrungen anderer. Wenn Sie merken, wie Sie auf Abwehr gehen oder innerlich Urteile fällen, wenn jemand etwas erzählt, fragen Sie sich einfach: „Was hat sie wohl zu dieser Überzeugung gebracht?“ „Ich wüsste gern, was er jetzt empfindet.“ „Was offenbart mir meine Reaktion über mich selbst?“

Teilnahme: Wenn irgend möglich, besuchen Sie jedes Treffen. Die Treffen sollten pünktlich beginnen und enden. Jede Einheit ist auf eine Dauer von etwa 80 bis 95 Minuten angelegt.

Vorbereitung: Um möglichst viel von der gemeinsamen Zeit zu profitieren, bitten wir Sie herzlich, die entsprechenden Kapitel im Buch „Ich geb auf mich acht“ (vormals: „Jetzt ist Schluss!“) zu lesen. Bringen Sie das Buch, dieses Begleitheft und Ihre Bibel mit zu den Treffen.

Entdecken Sie die Chance der Stille: Es ist völlig in Ordnung, wenn zwischen den Gesprächsbeiträgen einzelner Teilnehmer auch einmal Stille herrscht. Das gibt allen die Möglichkeit zum Nachdenken und Reflektieren. Und denken Sie daran: Es besteht kein Druck, sich zu öffnen. Niemand muss reden.

Woche 1

Einleitung und das Kommunikationsrad

90 Minuten

Der Kern wahrer christlicher Spiritualität ist es, auf eine gute Art zu lieben. Das setzt voraus, dass wir in Beziehung stehen mit Gott, mit uns selber und mit anderen.

Gott lädt uns ein, im Alltag bewusst in seiner Gegenwart zu leben. Gleichzeitig möchte er, dass wir uns seine Gegenwart auch dann bewusst machen, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind.¹

Die Christen in Korinth brachten dies beides überhaupt nicht miteinander in Verbindung. Sie waren absolut entschlossen, begeistert und gewissenhaft dabei, Gott Herr über ihr Leben sein zu lassen. Sie hatten einen Glauben, der Berge versetzt, gaben viel Geld an Arme und waren mit vielen Gaben gesegnet. Aber sie liebten die Menschen nicht. Sie sahen keinen Zusammenhang zwischen Gott lieben und Menschen lieben.

Für Jesus war es gar nicht anders denkbar, als zugleich aus Gottes Gegenwart zu leben und Liebe zu den Menschen zu bringen. Er fasste die gesamte Bibel zusammen in dieser untrennbaren Verbindung: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand!“ Dies ist das größte und wichtigste Gebot. Ein zweites ist ebenso wichtig: „Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!“ Mit diesen beiden Geboten ist alles gesagt, was das Gesetz und die Propheten fordern“ (Matthäus 22,37-40).

Einstieg (15 Minuten)

Stellen Sie sich kurz vor. Teilen Sie den anderen mit, was Sie sich von diesem Kurs erhoffen. Erzählen Sie, was Sie erfüllt, wann Sie sich ganz und gar lebendig fühlen.

Bibelgespräch (15 Minuten)

Die Gemeinde in Korinth war begabt, einflussreich und intelligent (hoher IQ, also intellektuelle Intelligenz), aber sie konnte nicht gut lieben (niedrige emotionale Intelligenz).

Lesen Sie 1. Korinther 13,1-3.

1. Wie verstehen Sie die Worte: „Wenn ich prophetische Eingebungen habe, wenn mir alle Geheimnisse enthüllt sind und ich alle Erkenntnis besitze, wenn mir der Glaube im höchsten nur denkbaren Maß gegeben ist, sodass ich Berge versetzen kann – wenn ich alle diese Gaben besitze, aber keine Liebe habe, *bin ich nichts*“ (Hervorhebung durch den Autor)?
2. Inwieweit könnte diese Aussage Ihrer Vorstellung von geistlicher Reife entgegenstehen?
3. Denken Sie an die vergangenen Wochen zurück: Gibt es ein oder zwei Beispiele, wo Sie Gott lieben und Menschen lieben in Ihrem Alltag nicht zusammengebracht haben?

Einführung: Die Basiskompetenzen (5 Minuten)

Bei der Gemeinde in Korinth lief also eine Sache falsch und eine andere fehlte: Die Menschen wuchsen zwar in ihrer Liebe zu Gott, das hatte jedoch keine Auswirkungen auf ihre Liebe zu anderen Menschen. Offenbar fehlte die Verbindung zwischen dem einen und dem anderen.

Auch in unseren Gemeinden erleben wir manchmal Kälte und Bitterkeit. Menschen sind unzugänglich und boshaft und verurteilen oder kritisieren sich nur gegenseitig.

Haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht? Wie können wir diesem Mangel in uns und in unseren Gemeinden begegnen? Wie können wir mit Wut, Enttäuschungen, Lügen, Unterstellungen, Oberflächlichkeit und Konflikten umgehen? Wie lernen wir, nicht länger so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre, sondern ehrlich miteinander zu reden – ohne uns zu verletzen? Was brauchen wir für unser Leben in der Nachfolge, für die Art, wie wir Beziehungen leben?

Wir brauchen eine emotional gesunde Spiritualität. Dieser Begriff vereint emotionale Gesundheit (also einen gesunden Umgang mit unseren Gefühlen) mit geistlicher Reife. Die beiden gehören untrennbar zusammen. Es ist unmöglich, geistlich reif zu sein und gleichzeitig emotional unreif zu bleiben. Wie wir oben gesehen haben, spricht auch die Bibel immer wieder davon.

Wenn wir geistliche und emotionale Reife erlangen wollen, brauchen wir Basiskompetenzen, also praktische Fertigkeiten. Diese wollen wir hier verinnerlichen, indem wir sie einüben.

Die 8 Basiskompetenzen emotionaler Gesundheit sind:

1. Das Kommunikationsrad
2. Keine Vermutungen anstellen
3. Erwartungen klären
4. Familienmuster erkennen
5. Den Eisberg entdecken
6. Einfühlsam zuhören
7. Wahrhaftig sein
8. Konstruktiv streiten

Ziel dieses Kurses ist es, die Basiskompetenzen in unser Leben, in unsere Beziehungen zu integrieren.

Basiskompetenz 1: Das Kommunikationsrad (20 Minuten)

Das Kommunikationsrad ist die Grundlage aller Basiskompetenzen. Mit dessen Hilfe sollen nicht nur gesunde Beziehungen zu anderen aufgebaut, sondern auch die Wahrnehmung für unseren eigenen, Gott gegebenen Wert geschärft werden. Das Kommunikationsrad lehrt uns, unserem Gegenüber knapp und klar mitzuteilen, was in uns vorgeht.

Die fünf Bereiche

1. Wertschätzung, Begeisterung und Dank
Oft fällt es uns schwer, Wertschätzung, Begeisterung und Dank anderen gegenüber auszudrücken. Doch es ist extrem wichtig für unsere Beziehungen, das zu tun. Wenn wir Wertschätzung, Begeisterung und Dank immer wieder zum Ausdruck bringen, wird sich das auf unsere Beziehungen positiv auswirken.

Beispiele:

„Ich schätze es, wenn du geduldig bleibst, wenn wir wieder mal spät dran sind.“

„Ich freue mich riesig, dass wir am Wochenende wandern gehen!“

2. Sorgen, Bedenken, Fragen der Verwunderung
 - Sorgen oder Bedenken
Oft reden wir nicht über unsere Sorgen oder Bedenken – aus Angst, für dumm, unfähig oder schwach gehalten zu werden.

Beispiel: „Ich mache mir wirklich Sorgen um meinen Bruder, der in dieser schlechten Wirtschaftslage sein Haus verkaufen will.“

- Fragen der Verwunderung

Fragen der Verwunderung sind eng verwandt mit Sorgen und Bedenken. Die Formulierung „Ich frage mich, ob ...“ bewahrt uns davor, vorschnell ein Urteil über eine andere Person zu fällen, vor allem wenn wir nicht die genauen Umstände kennen.

Fragen zu stellen hilft uns, ruhig zu bleiben, uns nicht aufzuregen, nicht voreilige Schlüsse zu ziehen oder Dinge negativ zu beurteilen, die sich um uns herum zutragen.

Beispiele:

Statt zu sagen: „Du hättest mich zurückrufen sollen“, können wir sagen: „Ich wundere mich, warum du mich nicht zurückgerufen hast.“

Statt zu fragen: „Warst du das, der gestern Abend das Geschirr nicht gespült hat?“, können wir sagen: „Ich frage mich, wer gestern Abend mit dem Küchendienst dran war.“

3. Kritik und Lösungsvorschläge

Oft denken wir, Kritik sei schlecht oder unmenschlich. Außerdem fällt es uns manchmal schwer, Verantwortung für unsere Kritik zu übernehmen. Es ist leicht zu sagen, was uns nicht gefällt. Wichtiger wäre jedoch zu äußern, was wir stattdessen erwarten.

Eine gute Formulierung ist: „Mir ist aufgefallen, dass ... – Mir wäre es lieber, wenn ...“.² Dadurch übernehmen wir Verantwortung und machen Lösungsvorschläge.

Beispiele:

„Mir ist aufgefallen, dass du die Heizung runtergedreht hast. Es wäre mir lieber, wenn du mir Bescheid gibst, bevor du das machst.“

„Ich habe bemerkt, dass du oft das Licht anlässt, wenn du aus dem Haus gehst. Bitte mach in Zukunft alle Lichter aus.“

„Mir ist aufgefallen, dass unsere Sitzungen oft unpünktlich anfangen. Es wäre mir lieber, wenn wir uns an die vereinbarte Zeit halten könnten, um dann gemeinsam zu beginnen.“

Bedenken Sie:

- Kritik ist normal.
- Übernehmen Sie Verantwortung für das Problem, indem Sie Lösungsvorschläge machen.

- Wenn Kritik nicht ausgesprochen wird, kann irgendwann eine schmerzliche, zerstörerische Wunde daraus werden.
- Machen Sie aus der Kritik möglichst keine große Sache.

4. Neue Informationen

Beziehungen können nur dann wachsen, wenn wir wissen, was im Leben des anderen geschieht – sowohl im ganz normalen Alltag wie auch in großen Dingen. Deshalb ist es wichtig, den anderen zu informieren, wenn es Neues zu berichten gibt. Das kann viele unterschiedliche Dinge betreffen: Anlässe, Ereignisse, Treffen, Entscheidungen, erreichte Ziele, neue Möglichkeiten oder Aktivitäten.

Beispiele:

„Ich habe eine Zwei in meiner Matheklausur geschrieben!“

„Wir sind letzte Woche umgezogen.“

5. Hoffnungen und Wünsche

Hoffnungen und Wünsche betreffen unsere unmittelbare Zukunft. Wenn wir sie klar äußern, öffnen wir ein Fenster zu unserer Seele.

Besonders für Familien ist das sehr wertvoll. Wenn wir gegenseitig unsere persönlichen Hoffnungen und Wünsche kennen, können wir uns besser unterstützen. Zugleich geht es hier nicht darum, Erwartungen an andere zu äußern.

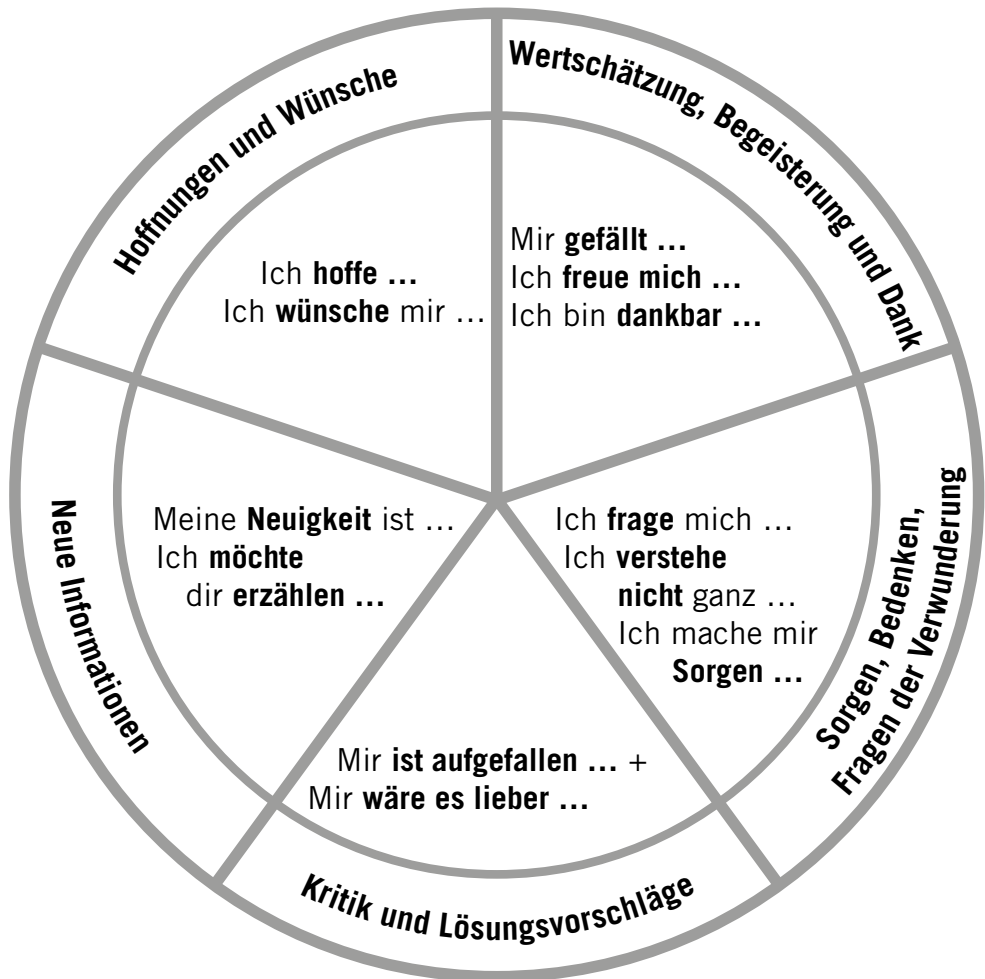
Beispiele:

„Ich hoffe, ich kriege den neuen Job in unserem Betrieb.“

„Ich hoffe, dass Leo im Frühling den Sprung ins Fußballteam der Schule schafft.“

Das Kommunikationsrad

Das Kommunikationsrad hilft dabei, anderen etwas von sich mitzuteilen und zu erfahren, was in anderen vorgeht.



Und so geht's:

- Wählen Sie einen Bereich aus.
- Entscheiden Sie sich für eine der vorgeschlagenen Formulierungen. (Ausnahme: „Mir fällt auf ...“ und „Mir wäre lieber ...“ gehören zusammen.)
- Fassen Sie sich kurz (1 bis 2 Sätze, keine Geschichten).
- Wenn Ihr Gegenüber dran ist, gilt es, zuzuhören und das Gesagte nicht zu kommentieren (keine Ratschläge, Diskussionen oder Lösungsvorschläge).
- Machen Sie durch Ihre innere Haltung den Unterschied. („Ohne Liebe ist alles nichts.“)

Praxisübung (10 Minuten)

1. Bilden Sie Gruppen zu zweit (oder zu dritt, falls es nicht aufgeht).
2. Bestimmen Sie, wer anfängt, und setzen Sie sich einander gegenüber, sodass Sie Blickkontakt haben.
3. Betrachten Sie das Kommunikationsrad auf Seite 16. Beginnen Sie mit dem Bereich „Wertschätzung, Begeisterung und Dank“ und formulieren Sie einen Satz. Wechseln Sie sich mit Ihrem Gruppenpartner ab.
4. Tasten Sie sich vor, einen Bereich nach dem anderen. Fühlen Sie sich frei, ein Thema auszulassen, wenn Ihnen nichts dazu einfällt.
5. Gehen Sie's möglichst unbeschwert an, besonders beim Thema „Kritik und Lösungsvorschläge“.
6. Beachten Sie die Hinweise unter „Und so geht's“.

Austausch (20 Minuten)

Bilden Sie Vierer- oder Fünfergruppen, um sich über die folgenden Fragen auszutauschen.

1. Wie ist Ihre Herkunftsfamilie mit Themen wie Wertschätzung, Kritik, Hoffnungen und Wünsche umgegangen?
2. Wie war es für Sie, sich zu diesen Dingen zu äußern?
3. Welcher Bereich fiel Ihnen leichter? Welcher schwerer?

Zum Schluss (2 Minuten)

Das Kommunikationsrad ist flexibel anwendbar. Es kann eingesetzt werden im Zweiergespräch, zum Beispiel mit Ihrem Partner oder einer Freundin. Sie können es aber auch in Gruppen einsetzen, mit Ihren Kindern, mit Freunden, bei der Arbeit, in der Schule oder in Kleingruppen. Es funktioniert sogar am Telefon, wenn ein persönliches Treffen nicht möglich ist. In größeren Gruppen kann es sinnvoll sein, dass nur in den Bereichen Sätze formuliert werden, wo es Anliegen gibt.

Wichtig ist, dass alle wissen, was auf sie zukommt, alle mit der Übung einverstanden sind und es einen gewissen Rahmen der Vertrautheit und Sicherheit gibt.

Wie das Kommunikationsrad genutzt wird, hängt von zwei Faktoren ab:

1. Zeit: Wie viel Zeit steht zur Verfügung? Je nachdem können auch nur ein oder zwei Bereiche ausgewählt werden.

2. Stimmung: Wenn es in der Gruppe Spannungen gibt, mag es ratsam sein, den Punkt „Kritik und Lösungsvorschläge“ auszulassen bzw. in einem anderen Rahmen durchzuführen. (Siehe dazu Kapitel 7.)

Zum Weiterdenken (2 Minuten)

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um innerlich vor Gott zur Ruhe zu kommen, und beantworten Sie dann Folgendes:

Nennen Sie eine Sache, die Sie in dieser Einheit über Gott, sich selbst oder andere gelernt haben.

Übung für die Woche (1 Minute)

Planen Sie Zeit ein, um diese Basiskompetenz zu üben. Empfehlenswert ist es, das Kommunikationsrad vor dem nächsten Treffen mindestens drei Mal anzuwenden. Tragen Sie hier ein, mit wem und wann Sie das tun wollen:

Schließen Sie Ihr Treffen mit einem gemeinsamen Gebet ab. Danken Sie Gott für die neuen Dinge, die er auf Ihrem Weg der Nachfolge tut.

Gebet für die Woche

Herr, gib mir den Mut, meiner Einzigartigkeit, die du mir gegeben hast, Ausdruck zu verleihen – zum Beispiel durch persönliche Wertschätzung und durch das Benennen meiner Sorgen, Hoffnungen und Wünsche. Hilf mir aber auch, in der Fähigkeit zu wachsen, andere zu bestätigen und wahrzunehmen, wenn sie ihre von dir gegebene Einzigartigkeit ausdrücken. Amen.