

## Freies Beten in der Gruppe

1. Bevor ich in der Gruppe mitbete, muss ich innerlich dazu bereit - und bereit sein. Ich kann unmöglich als Zuschauer teilnehmen.
2. Ich brauche Zeit, um mich einzufinden, um dort, wo wir miteinander beten, gegenwärtig zu werden. Ich brauche Zeit, um nach innen zu hören, wo der Geist Gottes in mir beten will. Darum ist jede Hast und Hetze vor und während eines Gebetes zu vermeiden.
3. Mit den anderen versuche ich mich auf Gott hin und auf die anderen hin zu öffnen. Wir beten ja als Glieder am Leib Christi mit Christus, dem gegenwärtigen Haupt dieses Leibes, zu Gott, unserem gemeinsamen Vater. Darum versuche ich, auch das Beten des anderen innerlich mitzutragen und mit ihm mein "Amen" dazu zu sprechen.
4. Mir ist Freiheit gelassen, laut zu beten oder nicht laut zu beten. Denn es gibt Mitteilbares vor den anderen und Nichtaussprechbares. Es gibt grundsätzlich keinen Zwang, so oder so zu beten.
5. Ich kann erwarten, dass die anderen mir und meinem Beten mit Ehrfurcht begegnen, wie auch ich Ehrfurcht vor den anderen habe. Freies Beten setzt ein Klima des Vertrauens voraus, schafft aber auch einen Raum des Vertrauens. Keiner trägt etwas aus diesem Raum nach draußen!

## Bitten um den Heiligen Geist

- V: Komm, Heiliger Geist,  
A: erfülle die Herzen deiner Gläubigen und entzünde in ihnen das Feuer deiner Liebe.  
V: Sende aus deinen Geist, und alles wird neu geschaffen.  
A: Und du wirst das Angesicht der Erde erneuern.  
V: Lasset uns beten.  
Gott, du hast die Herzen der Gläubigen durch das Licht des Heiligen Geistes belehrt. Gib, dass wir in diesem Geist richtig leben und uns immer freuen.  
Durch Christus, unsern Herrn. Amen.  
(aus: unterwegs zu Gott, Wien / ADC 1977)

## Komm, Heiliger Geist, heilige uns!

Erfülle unsere Herzen mit brennender Sehnsucht nach der Wahrheit, dem Weg und dem vollen Leben –  
Entzünde in uns dein Feuer, dass wir selber davon zum Licht werden, das leuchtet, wärmt und tröstet –  
Lass unsere schwerfälligen Zungen Worte finden, die von deiner Liebe und Schönheit sprechen –  
Schaffe uns neu, dass wir Menschen der Liebe werden, deine Heiligen, sichtbare Worte Gottes –  
Dann werden wir das Antlitz der Erde erneuern und alles wird neu geschaffen –  
Komm, Heiliger Geist, heilige uns, stärke uns, bleibe bei uns! Amen.  
(aus der Ostkirche)

**Wo zwei  
oder drei  
in meinem  
Namen  
versammelt  
sind  
da bin ich  
mitten  
unter ihnen**



**Anregungen für  
das Glaubensgespräch  
und das Gebet  
in kleinen Gruppen**



## Ein Wort zur Gruppe:

Der Christ unserer Tage braucht die Gemeinschaft. Er braucht Menschen, mit denen er die eigentlichsten und wesentlichsten und tiefsten Fragen seines Lebens besprechen kann; Menschen, die ihn nicht gleich auslachen; Menschen, die ihn verstehen; Menschen, die genauso auf der Suche sind.

Der isolierte Christ kommt heute nicht mehr durch. Du brauchst einen, an dem du dich festhalten kannst, weil er schon einige Standfestigkeit gewonnen hat. Du brauchst einen, der schon einen Weg gefunden hat und der daher Vorbild sein kann; nicht weil er besonders gut ist, sondern weil er schon ein wenig länger sucht als du.

Auch er hat vielleicht Kinder und kommt dennoch zur Besinnung, zum Gebet. Auch er hat einen verantwortungsvollen Beruf und richtet sich dennoch sein Geschäft nach seinem Gewissen ein und nicht nach seinem Gewinn. Auch er hat eine schwierige Ehe und schafft dennoch jenen Frieden, indem zugleich das Kreuz enthalten ist. Solche Menschen brauchst du. Menschen, an denen du „Christus“ schaut, weil sie Christus verwirklichen, Leib Christi sind.

In so einer Gemeinschaft kannst du Geborgenheit finden, Wärme finden, damit dein bisschen Glaube nicht erlischt. Du brauchst immer von neuem einen Anstoß, der dir über den toten Punkt hinweghilft.

(Kardinal König, Wien in „Zeichen Gottes“)

## Leitfaden für Gruppentreffen

1. Wir beginnen mit einem Gebet zum Heiligen Geist.  
Wir loben und danken Gott und machen uns bewusst, dass jetzt Christus in unserer Mitte ist.
2. Wir hören miteinander das Wort Gottes in der Schriftlesung.
3. Wir halten eine Stille von etwa fünf Minuten. Wir öffnen uns für das, was Gott jedem einzelnen jetzt sagen will.
4. Wir sprechen miteinander darüber, was mir ganz persönlich das Schriftwort, das wir miteinander gehört haben, bedeutet.
5. Daraus ergibt sich das Gespräch über meine Glaubenserfahrung der vergangenen Wochen. Wie hat der Herr mich geführt? Welche Freuden durfte ich erleben? Mit welchen Schwierigkeiten hatte ich zu kämpfen?
6. Das Gespräch mündet in das Gebet, das frei gesprochen werden kann. Wir danken Gott und tragen ihm unsere Anliegen vor (auch Texte aus dem GOTTESLOB oder andere sind geeignet).
7. Zum Schluss legen wir (wenn nötig) fest, wann wir uns das nächste Mal treffen.

**Wenn ihr zusammenkommt, trägt jeder etwas bei ....  
Alles geschehe so, dass es aufbaut." 1 Kor 14,26**

## Spielregeln für das Gespräch

1. Den anderen annehmen, wie er ist.
2. Zuhören und herausbekommen, was der andere sagen will.
3. Keine Angst haben, seine Gedanken zu äußern, auch wenn sie noch unangereift sind.
4. Es wagen, anderen Fragen zu stellen.
5. Gemeinsamkeiten aufspüren.
6. Hinter den Worten die Gefühle zu erspüren suchen.
7. Sich nicht in die Schuldfrage verlieren, sondern nach Lösungen suchen.
8. Es muss nicht stören, wenn das Gespräch zeitweilig stockt. Notfalls das Gespräch für einige Minuten unterbrechen.
9. Nicht „man“ oder „wir“, sondern „ich“ sagen.
10. Mehr persönliche Erfahrungen austauschen, weniger allgemeine Ansichten diskutieren.

**Die Gruppe sollte wöchentlich, wenigstens jedoch vierzehntägig zusammenkommen.  
Das Gruppentreffen soll nicht länger als eine Stunde dauern.  
In der Gruppe gibt es keinen Vorbeter (auch nicht der Priester).  
Jeder in der Gruppe ist verantwortlich für die ganze Gruppe. Sprechen und Hören, Sich-einbringen und Sich-zurücknehmen, Freimut und Behutsamkeit sind wichtige Elemente für eine gelingende Gruppe.**