

- Wir teilen die Gruppe in kleinere Einheiten von etwa 4–6 Personen auf.
- Dann praktizieren wir die „synodale Übung“ und können erfahren, dass ein weiterer Raum des Hörens entsteht, als wir es sonst erleben: eine größere Achtsamkeit, eine Entschleunigung der Diskussion und vieles mehr.

TIPP:

Für die Stille-Zeiten können die Teilnehmer, die Teilnehmerinnen auch den Raum verlassen und sich zurückziehen. Es empfehlen sich etwa 10 Minuten.

- Wir beenden die Übung mit einem gemeinsamen Gebet oder Lied.
- Im Anschluss an die Übung können wir überlegen, wie wir mit dieser Erfahrung weiterarbeiten wollen – zum Beispiel auf der Ebene der Pfarreiengemeinschaft oder des Dekanats darüber sprechen (wiederum mit der Methode dieser Übung).

„Mit dem Ohr des Herzens“



TIPP:

Gesprächspartner zu verschiedenen Themen können über die Fachstelle pastorale Grunddienste angefragt werden.

Kontakt: www.pastorale-grunddienste.de

Schön wäre es, wenn die Erfahrungen, die wir machen, Kreise zieht und wir am Ende des Ulrichsjubiläums sagen können: „Ja, wir waren mit dem Ohr des Herzens unterwegs.“ Und vielleicht sogar: „Wir wollen diesen Weg fortsetzen.“

Materialien und Hinweise finden Sie auf der Homepage des Ulrichsjubiläums:

www.ulrichsjubiläum.de



- Kurzfilm zum heiligen Ulrich als Möglichkeit des Einstiegs
- Impulskarten mit den Eigenschaften des heiligen Ulrich
- Anleitungskärtchen (klein) für die synodale Übung
- und vieles mehr

Impressum



BISTUM AUGSBURG

Seelsorgeamt des Bistums Augsburg

Fachstelle Geistliches Leben



Diözesanrat der Katholiken
im Bistum Augsburg



Ulrichsjubiläum 2023/24
Mit dem Ohr des Herzens



Ulrichsjubiläum 2023/24
Mit dem Ohr des Herzens

Hör-Räume schaffen

„Mit dem Ohr des Herzens“



„Mit dem Ohr des Herzens“

Eine Einübung in das Hören für Gruppen

In der Lebensbeschreibung des heiligen Ulrich (890-973) findet sich die anregende Empfehlung, „mit dem Ohr des Herzens“ wahrzunehmen.

Als Christinnen und Christen dürfen wir glauben, dass sich Gott uns Menschen in unserer Alltagswelt mitteilt. Auch und vor allem dann, wenn wir in unseren Gesprächen und Dialogen (griechisch: dia logoi = durch Worte), Antworten auf uns wichtige Fragen suchen. Dann wirkt sein Geist durch unsere Worte hindurch. Wir hören Gottes Inspirationen, indem wir einander „mit dem Ohr des Herzens“ zuhören.


Die folgende kleine Übung will Ihnen dabei helfen, sich in Ihrer Gruppe, Ihrem Gremium, in Ihrem Tätigkeitsbereich Zeit für das Aufeinander-Hören zu nehmen (also Hör-Räume zu öffnen) und Fragen, die Sie derzeit bewegen, in einer geistlichen Atmosphäre zu besprechen.


Manche nennen diese Methode auch eine „Synodale Übung“ und haben damit bereits gute Erfahrungen gesammelt. Wir Christen sind synodal (griechisch: syn = mit, hodos = Weg), also miteinander auf dem Weg. Und die Synodalität ist, so Papst Franziskus, „was sich Gott von der Kirche des dritten Jahrtausends erwartet“.


Das Kärtchen mit der Anleitung der „Synodalen Übung“ können Sie aus dem Flyer heraustrennen und einstecken, um sie möglichst oft zu verwenden. Oder, um vor Augen zu haben: Es ist eigentlich „kinderleicht“, „mit dem Ohr des Herzens“ unterwegs zu sein!


Hör-Räume schaffen – eine schrittweise Anleitung


Rahmenbedingungen

 Zeit: 60–70 Minuten

 Raum: ausreichend groß für einen Stuhlkreis

 Gestaltung: evtl. eine „Mitte“ mit Kerze

 Gruppengröße: Gesamtgruppe offen, Teilgruppen mit etwa 4–6 Personen

 Leitung: eine Person, die die Gesamtgruppe in die Übung einführt und jemand, der die Kleingruppe moderiert.

Ablauf:

- Gemeinsam einigen wir uns auf eine Frage, die uns „vor Ort“ bewegt.

TIPP:

Denkbar ist auch, eine der Karten mit den Eigenschaften des heiligen Ulrich als Impuls zu verwenden. Die Frage könnte dann lauten: Wie leben wir beharrlich(er), fürsorglich(er), mutig(er)?

- Wir beginnen mit einer kurzen Hinführung zur Übung und einem Gebet.

Beispiel für ein Gebet:

Du, Gott, bist mit uns und unter uns und wirkst in jedem und jeder von uns. Du hast Ohren und ein Herz für uns und begleitest unser gemeinsames Denken, Reden und Tun.

Öffne jetzt unsere Ohren für dich und füreinander, damit wir in den unterschiedlichen Stimmen unserer Gemeinschaft deine Stimme erkennen. Öffne unsere Herzen, damit du in der Stille Raum in uns gewinnen kannst.

Lass uns erfahren, dass du uns bewegst, in den Worten der anderen und im Austausch miteinander.

Stärke unsere Gemeinschaft, damit wir gemeinsam nach deinem Willen suchen und neue Wege wagen.

Fortsetzung nächste Seite >>

SYNODALE ÜBUNG

1. Wir teilen einander mit, welche Antwort jeder, jede auf die vorgegebene Frage gefunden hat; ggf. Nachfragen, aber keine Diskussion.
2. Im stillen Dasein vor Gott achten wir darauf, was uns jetzt bewegt.
3. Wir sagen einander, was wir in der Stille erkannt haben; wir besprechen und entscheiden gemeinsam: Welche Konsequenzen ergeben sich für uns?
4. Im stillen Dasein vor Gott danken wir für das, was wir erfahren haben.

Hier bitte abtrennen

