

Tipps und Ideen für Exerzitien im Alltag in Corona-Zeiten

was sich in der Praxis bewährt hat....

Exerzitien im Alltag sind ein Weg nach innen, idealerweise gemeinsam in und mit einer Gruppe. Auch zwei Menschen sind eine kleine Gruppe.

Ein wunderbarer Rahmen auch in Corona-Zeiten, um auf Spurensuchen nach mehr Leben, Liebe, Glauben zu gehen. Gott zu entdecken, mitten im Alltag. Und Sie als Begleiterin, Begleiter haben die Aufgabe mitzugehen, zu begleiten, was weit mehr ist als das Treffen online zu organisieren.

Formen

Gruppenbegleitung:

- *ExiA mit Onlinegruppen per Teams – Untergruppen können seit Kurzem auch mit Teams gebildet werden
- *ExiA mit Telefonkonferenzen (Tipp: max. 5 Personen)
- *ExiA mit einer schriftlichen Begleitung der Teilnehmer*innen (keine Rückmeldung)
- *ExiA mit einer schriftlichen Begleitung der Teilnehmer*innen und eine Rückmeldung per Mail an alle Gruppenmitglieder (Achtung Datenschutz)
- *ExiA als Kleinstgruppe. Zwei Menschen gehen den Weg gemeinsam und telefonieren/gehen spazieren

Einzelbegleitung:

- *ExiA mit einem schriftlichen Austausch per Mail
- *ExiA mit einem telefonischen Austausch
- *ExiA mit Austausch in Präsenz-Einzelgesprächen

Die Begleitung und die Achtsamkeit

Jeder und jede geht einen eigenen persönlichen Weg. ExiA möchten dabei begleiten, anregen ... Es geht um einen inneren Prozess zu einem persönlichen Wachstum, zu einer größeren inneren Freiheit, zu einer tieferen Gottesbeziehung.

Als Begleiter*in begleiten Sie mit größtmöglicher Achtsamkeit und Wertschätzung die unterschiedlichsten Wege und wahren die Grenzen der Teilnehmer*innen. Jeder und Jede ist in einer ganz eigenen Lebensphase, Situation und Gottesbeziehung. Und das darf sein.

Seien Sie aufmerksam für die Einzelnen in der Gruppe – Online eine Herausforderung

Online ist es viel schwerer, alle im Blick zu haben. Sprechen Sie es an, dass Sie in diesem Setting darauf angewiesen sind, dass jede und jeder ein bisschen mehr für sich sorgt und dem Leitenden Rückmeldungen gibt. Andererseits ist es oft notwendig, dass Sie selbst mehr nachfragen. Vielleicht sogar nachtelefonieren. Haben Sie Mut, wenn es für Sie als Leiter*in nicht stimmig ist, nachzufragen. Online fehlen uns wichtige nonverbale Informationen.

Nicht für jeden und jede ist jede Übung oder jeder Impuls der einzelnen Tage passend. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, für sich selbst zu sorgen, in der Auswahl und Intensität. Es ist kein Pflichtprogramm.

Bedeutung der Gruppe

Neben dem Weg des/der Einzelnen kommt der Gruppe hohe Bedeutung zu. Vor allem in Zeiten der Kontaktbeschränkung. Das Hören vom Weg der Anderen kann für den persönlichen Weg Bestärkung, Ermutigung,

Anregung und Korrektur sein, gerade jetzt. Dabei ist die vereinbarte **Diskretion** über das Gesprochene wichtig. Auch das Einüben ins Hören anderer Erfahrungen als der eigenen ist bedeutsam. „Ohne Gruppe hätte ich allein aufgegeben“, ist immer wieder zu hören. Das Wort Jesu „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind“ (Mt 18,20) kann hier zur Erfahrung werden. (aus: KL Unterlagen „Du in allem“)

Die gleichbleibende Gruppe und die Gesprächsregeln

Es ist sinnvoll, dass die Austauschgruppen gleich bleiben. Achtung! händisches Einteilen in die Räume bei Ms - Teams! Dadurch kann das Vertrauen zum Sich Öffnen wachsen und der geistliche Weg der Kleingruppen kann sich über die vier bzw. fünf Wochen erstrecken.

Der Austausch geschieht in der Regel als Anhörkreis. Gesprächsregeln gerade bei online ExiA nochmals ansprechen. Was bei Präsenztreffen selbstverständlich ist, verschiebt sich in online-Kontexten. Wir sprechen dann leichter oder schneller über die anderen – die anderen sind weiter weg.

- Alles was in dieser Kleingruppe gesprochen wird, bleibt im Kreis.
- Jede/r spricht von sich und hört bei den anderen achtsam zu.
- Jede/r teilt so viel mit, wie für sie/ihn stimmig ist.
- Es geht um persönliche Erfahrungen, die nicht falsch oder richtig sind und deshalb nicht zu bewerten sind. Vorsicht bei Gegensätzen, die sich in der Anhörrunde ergeben können. Sie dürfen sein.
- Dieser Kreis ist keine Diskussionsrunde. Weisen Sie zu Beginn darauf hin, dann können Sie bei der Moderation immer wieder darauf zurückkommen.
- Ebenso kann eine festgesetzte Zeit für den Austausch die Redezeit für die Einzelnen gut regeln. Vielredner freundlich stoppen, und ein Schweigen von Teilnehmern zulassen und ermutigen.
(„Wir sind ... Teilnehmende und haben ... Minuten Zeit. Bitte, achten Sie darauf, dass alle zu Wort kommen.“)
- Es sind Menschen mit unterschiedlichen Prägungen. Und das darf sein. Haben Sie den Mut zur Offenheit.
- Im weiteren Verlauf der Exerzitien im Alltag kann es vor allem jetzt in der Pandemie vorkommen, dass jemand mehr Zeit braucht, dann gilt es zu überlegen, wie dieser Raum gegeben werden kann. Es kann auch viel aufbrechen, wovon manches nicht in die Gruppe getragen werden kann oder möchte. Möglich wären Einzelgespräche, im gegebenen Fall auch der Verweis auf geschulte Geistliche Begleiter über die Abteilung Spirituelle Dienste oder an Beratungsstellen, z.B. die psychologischen Beratungsstellen für Ehe, Familien und Lebensberatung, die auch in der Pandemie erreichbar ist. (aus: KL Unterlagen „Du in allem“)

Vertrautmachen mit der Technik

Zu Beginn die Regeln bezüglich Mikrofon, Kamera erklären

Bei ungeübten Teilnehmenden zu Beginn des 1. Treffens, die Technik ausprobieren lassen.

Mikrofon an/aus, Kamera an/aus, Chat schreiben, Hand heben ...

Räume

Bei online-Gruppen oder auch bei Einzelgesprächen am Telefon ist es hilfreich, den Raum zu gestalten.

Jede und Jeder kann seine eigene Kerze bereit halten, den Schreibtisch abräumen oder mit dem Laptop an einen Ort/Platz gehen, an dem es gut passt. Mir im wortwörtlichen Sinn Raum zu schaffen.

Zeitlicher Rahmen

Bei Onlinegruppen mit einer gemeinsamen Stille, einer Austauschrunde und einer Einführung in die nächste Woche sind 1,5 Stunden das Maximum.

Zeitlicher Rahmen bei der Anhörrunde: Eine Redezeit für jeden einzelnen von Minuten geben.

Bei Einzelbegleitgesprächen ist es hilfreich, den zeitlichen Rahmen vorab zu kommunizieren. In der Geistlichen Begleitung nehmen wir uns eine Stunde, alle 4 bis 6 Wochen. Dies ist bei den Einzelbegleitungen meist nicht leistbar. 15- 20 Minuten haben sich als sehr hilfreich herausgestellt, um den Menschen zuzuhören. Die Impulse zum Weitergehen sind ja bei ExiA bereits vorhanden.

Verbundenheit trotz Distanz

Durch die besondere Situation, dass jeder vor seinem Computer sitzt, ist es hilfreich, wenn die Leitung immer wieder darauf hinweist, dass wir trotz der Distanz verbunden sind im Gebet, Gesang, Stille ...

Gestaltungsidee

*Methodenwechsel auch online

sehen, hören, sprechen, schreiben, Körperwahrnehmung, Bewegung ist auch online möglich.

*Mikrofon aus/an

In der Regel ist das Mikrofon der Teilnehmenden aus und die Kamera an.

Das Einschalten der Mikrofone dauert mitunter sehr lange.

Unsere Erfahrung beim Bibelteilen, Vorstellrunde, ...ist, dass bis zu einer Anzahl von ca. 12/15 Personen für eine kurze Zeit auch das Mikro eingeschaltet bleiben kann, wenn darauf hingewiesen wurde, bitte möglichst keine Geräusche, wie Blättern, Nase putzen, ... zu erzeugen. Wenn dies doch für einen Teilnehmenden nötig sein sollte, ist es sinnvoll, das Mikrofon kurzzeitig auszuschalten.

Achtung, manchmal dauert es sehr lange, bis die entsprechende Person ihr Mikrofon anschaltet.
Genügend Zeit einplanen.

*Kerze

Zu Beginn eines Treffens entzündet jede und jeder seine Kerze – auch bei der Telefonbegleitung ein schönes Ritual, das mit dem Gebet verbunden – vielleicht auch Lichtgebet aus der Tagzeitliturgie....
die Verbundenheit miteinander deutlich werden lässt.

* Vorstellung 1. Treffen

Zur Vorstellung der Einzelnen beim 1. Onlinetreffen können etwa 5 Minuten gegeben werden, damit sich jede und jeder ein Symbol, einen Gegenstand, ein Bild aus der Wohnung holt, mit dem er oder sie sich vorstellen möchte. Bei größeren Runden empfiehlt es sich, dass die Leitung die Teilnehmer*innen aufruft bzw. eine Reihenfolge festlegt. Genügend Zeit einplanen.

*Stille online.

- Hilfreich können ein paar Worte dazu sein, dass wir gemeinsam in die Stille gehen, auch wenn wir an verschiedenen Orten sind, wissen wir umeinander
- Kamera ausschalten
- Einladen, sich selbst Raum zu schaffen, gut zu sitzen und vor sich am Boden Platz zu haben, um den Blick wenn nötig etwa eineinhalb Meter vor sich auf den Boden fallen zu lassen. (s. Anleitung Beten in Stille)

- Anleitung zur Körperübung und Einleitung und Abschluss der Stille mit einem Gong o.ä.
- Hinweisen, dass alle Mikrofone aus sind. (verstärkte Rückkopplung)

*Gesang

- Hinweis, dass wir gemeinsam singen mit der Unterstützung der eingespielten Begleitung. Dabei die Kamera an um sich „zuzusingen“ und das Mikrofon aus (Rückkopplung)
- Direkt über den Computer eingespielte Musik (online, per CD,) ist klarer als über das Mikro aufgenommene Musik (Meist sind an den Computern Sprachmikrofone, die Musik sehr schlecht wiedergeben)

*Gebete/Texte

- Möglichst viel gemeinsam beten, dabei die Mikros aus, das schafft Verbundenheit und aktiviert.
- Zusätzliche Texte vorher am Computer bereitlegen, um sie ggf über „Bildschirm teilen“ allen sichtbar zu machen.

*Bildbetrachtungen

- Bilder vorbereiten und über „Bildschirm teilen“ sichtbar machen. Da dabei die Teilnehmer*innen mit einem Bildschirm nicht mehr sichtbar sind, bzw. diese sich nicht mehr sehen, die Teilnehmer*innen melden lassen und als Leiter*in aufrufen.
- Bei großen Gruppen wieder in verschiedene Räume aufteilen.

*Impulsfragen für die Austauschrunde

- Was hat mich diese Woche angerührt
- Was hat mich diese Woche bewegt
- Was möchte ich aus dieser Woche mitnehmen?
- Wo habe ich mich schwer getan oder Widerstand empfunden?
- Was hat mir geholfen?

*Schriftwort

- Achtung, einzelne Wortmeldungen dauern länger, wenn die Mikros aus sind.
Als Leitung aufmerksam beobachten, damit auch alle zu Wort kommen.
Bei ungeübteren Teilnehmenden ist oftmals die Anspannung sehr hoch, rechtzeitig das Mikro einzuschalten und sie können nicht mehr gut zuhören. Eventuell das Risiko einer möglichen Rückkopplung eingehen und die Mikros anlassen. Bis 15 Personen haben wir gute Erfahrungen. Dazu aber den Hinweis geben, möglichst still zu sein und bei nötigen Geräuschen wie z.B. Nase putzen das Mikro auszuschalten.

*Brainstorming

- verbal. Es dauert bis die Mikrofone ein-bzw. ausgeschaltet sind. Bei kleinen Gruppen gut geeignet, wenn Mikros anbleiben können.
- per Chat: Jeder kann verfolgen, was der andere geschrieben hat.
- leider bietet MS-Teams kein Whitboard. Kann aber mit anderen Programmen kombiniert werden.

*Weitere Medien / Sinne

- z.B. Wasser in der 3. Woche bei Du in allem. Vorab die Teilnehmer informieren, dass sie zum Beispiel ein Glas Wasser bereit haben.
- z.B. Feuer in der 4. Woche bei Du in allem. Das Feuer auf dem Bildschirm betrachten lassen oder alternativ die Kerze bei jedem Teilnehmer oder bereits eine Woche vorher besprechen, dass die Teilnehmenden ihr eigenes kleines Feuer entzünden können.

*Inspiration mit Karten, Wörtern

- eine Powerpoint Präsentation – Achtung bereits vor der Sitzung öffnen, damit Sie aufgerufen werden kann.
- Wörter auf den Bildschirm. (Z.B. bei der 1. Woche zwischenRäume) von denen sich die Teilnehmenden ansprechen lassen.

*Körperübung

- Kamera der Teilnehmenden ausschalten, damit die KL groß am Bildschirm erscheint. TN anleiten, für sich einen guten Platz zu finden und nur wenn es nötig ist, zu schauen, was die KL macht.

Technik

Telefonnummer:

es ist hilfreich, wenn Sie eine Telefonnummer zur Verfügung stellen, bei der sich die Teilnehmer für technische Probleme melden können. Manchmal fehlt ein Link, oder das Internet funktioniert nicht, dann ist vor allem für ungeübte Teilnehmer*innen eine Telefonnummer hilfreich bzw. beruhigend.

Kleingruppen:

MS- Teams verfügt mittlerweile über die Funktion in Räume einzuteilen. Dies ist automatisch oder individuell möglich.

Teilnahme an Teams

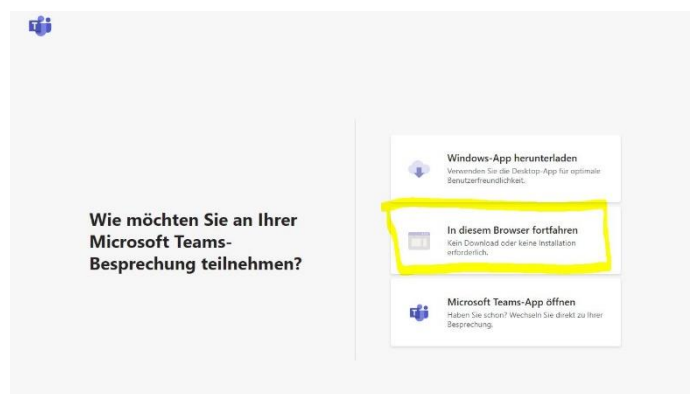
Die Teilnehmer können MS- Teams in ihrem Browser öffnen, ohne sich anzumelden oder etwas herunterzuladen. Hilfe für die Teilnehmer*innen

Teilnahme per Computer – mit Kamera und Mikrofon

1. Sie bekommen eine E-Mail einen Link
2. Den klicken Sie an.
3. Dann öffnet sich ein Fenster s. Bild

„In diesem Browser fortfahren“
anklicken

4. Daraufhin öffnet sich ein neues Fenster
klicken Sie auf „teilnehmen“
5. Sollte der Lautsprecher bzw. die Kamera aus
sein, auf das entsprechende Symbol klicken



Teilnahme per Computer – wenn Sie keine Kamera und Mikrofon haben

Schritt 1 -4

6. Zusätzlich schicke ich eine Telefonnummer und einen Code
7. Diese Nummer wählen

8. Eine nette Frauenstimme fragt nach dem Code, diesen über die Tastatur eintippen
Sie hören und sprechen mit dem Telefon und sehen über den Computerbildschirm.

Teilnahme mit Telefon – ohne Computer

Leider ist kein Bild vorhanden.

Die Telefonnummer und den Code bekommen Sie vorab per Telefon.

Punkt 7 -8 befolgen.

Für alle: Bei unseren Treffen können Sie unter der Telefonnummer für technische Fragen erreichen.

Diese Seite ist eine Sammlung, die immer wieder ergänzt, verbessert, erweitert wird.

Ich freue mich über weitere Anregungen, die wir so teilen können.

Für Ihre Arbeit wünsche ich Ihnen Mut für neue Wege, viel Freude und viele bereichernde Begegnungen.

Ursula Lobmaier

Abteilung Spirituelle Dienste
Exerzitien im Alltag
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen
Tel. 0821/ 31 66 -3302
Fax 0821/ 31 66 -3309
E-Mail: exerzitien-im-alltag@bistum-augsburg.de
ursula.lobmaier@bistum-augsburg.de