

Heilende Gemeinschaft –

wie Kleingruppen stark sind und stärken

Hauskreise und Endlich-Leben-Gruppen zeigen, was für Kleingruppen wichtig ist!

Hauskreise begeistern mich. Wie wir einander dort unterstützen können in Belastungen und Krisen, in Fragen und Herausforderungen – in freundschaftlicher Begegnung im gegenseitigen Austausch und im Gebet – das ist immer wieder ein großes Geschenk. Seit einigen Jahren bin ich Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde in Niederkaufungen, eine Gemeinde am Stadtrand von Kassel gelegen. Ich verantworte die etwa fünfzehn Hauskreise. Zu meinen Aufgaben gehört, neue Gruppen zu ermöglichen und bestehende zu fördern, Inhalte für Themenreihen zu entwerfen und einzelne Hauskreistreffen zu planen, Gruppenleiter zu schulen und zu begleiten.

Seit einigen Jahren gibt es in unserer Gemeinde auch eine besondere Form von Kleingruppen: Endlich-Leben-Gruppen. Meine Frau hat sie hier gestartet und immer weiter entwickelt.

Und ehrlich gesagt: was dort geschieht beeindruckt mich noch stärker als mancher Hauskreis! Denn in Endlich-Leben-Gruppen geht es ans Eingemachte. Was dort an innerer Heilung und geistlicher Verwandlung geschieht, ist in meinen Augen überragend und verdient noch viel mehr Beachtung – von Kirchengemeinden und auch von Hauskreisleitern!

Endlich-Leben-Gruppen sind Kleingruppen, die Menschen einen sicheren Raum bieten, um Alltagsnöte, Lebensmuster oder Stress oder Verhalten, das seelische Belastung hervorbringt, zu bearbeiten. Sie bewirken Entlastung, Hoffnung und Gelassenheit und fördern Freude und Beziehungsfähigkeit.

In einem Jahreskurs mit wöchentlichen Treffen bekommt jeder Raum in vertrauensvollen Beziehungen über das eigene Leben und Verhalten nachzudenken und neue Entscheidungen zu treffen. Ein Arbeitsbuch für jedes Gruppenmitglied hilft dabei. Das Jahresprogramm mit den Selbsthilfeprinzipien einer 12-Schritte-Gruppe kann Schritte zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit eröffnen. Das geht über neue, konstruktivere Einstellungen für das persönliche Verarbeiten von Erlebnissen und für das eigene Verhalten.

Seit einigen Jahren treffen sich pro Jahr zwei bis drei solcher Endlich-Leben-Gesprächsgruppen in unserer Gemeinde, um Einzelne mithilfe der Gruppe genau das entdecken zu lassen.

Viele Teilnehmer sind dankbar und begeistert über die Impulse und die Erneuerung, die sie mit dem Kurs für ihr Leben finden. Ich höre sehr viele Rückmeldungen von Menschen, die durch das, was sie so erleben konnten, tief bewegt sind. Teilnehmer sagten:

- „Dass ich zu dieser Endlich leben Gruppe gekommen bin, das hat mich entscheidend vorgebracht in meinem Glauben.“

- „Wenn ich für mich den christlichen Glauben wirklich leben und Gott wirklich für meinen Alltag suchen will, dann brauche ich so eine Gruppe – der Hauskreis berührt mich nicht immer so stark wie eine Endlich leben Gruppe.“
- „Ohne das, was ich durch Endlich-Leben für mein Leben gelernt habe, wäre ich heute nicht so stark und wäre lange so viel weiter gekommen!“

Zeigt sich nicht, in dem, was diese Teilnehmerinnen äußern, genau auch die erhoffte Wirkung von Hauskreisen? Vereinzelt höre ich solche Rückmeldungen auch zu unseren Hauskreisen, aber deutlich seltener. Das macht mich nachdenklich: Warum passiert geistliche Reifung und innere Heilung nicht auch so deutlich wahrnehmbar in unseren Hauskreisen?

Ja, ich merke, da gibt es beim genaueren Hinsehen einiges zu entdecken! Es lohnt sich, wenn wir dem einmal genauer nachgehen und fragen: Was brauchen Gruppen, damit geistliche Verwandlung und seelische Unterstützung wirklich erlebbar geschieht? Was können Hauskreise von den Endlich-Leben-Gruppen lernen? Welche Prinzipien aus der Selbsthilfe-Gruppenarbeit könnten auch bei Hauskreisen hilfreich sein? Dem möchte ich mit Ihnen in diesem Artikel nachgehen.

Ziele der Gruppe klären

Sicherlich unterscheiden sich beide Arten von Kleingruppen in der Zielsetzung der Zusammenkunft und in der Schwerpunktsetzung bei der Durchführung. So beschäftigen sich Hauskreise eher mit Bibeltexten und haben das Ziel – Ja, was ist eigentlich das Ziel von unseren Hauskreisen?

Das ist schon die erste Frage, über die es sich lohnt nachzudenken! Wenn hier Klarheit entsteht, ist bestimmt der Hauskreis auch schon etwas stärker geworden. Bei Endlich-Leben-Gruppen lässt sich beobachten, was passiert, wenn allen klar ist, worum es geht. Die Zielsetzung ist durch das Programm festgelegt: Man kommt zusammen, um positive Veränderung für das eigene Leben zu suchen, so dass Hoffnung, Gelassenheit und Entfaltung der Persönlichkeit wachsen können. Das Zusammenkommen ist ein Prozess, der der Verwandlung und inneren Heilung durch die Gruppe dienen soll – und auch tatsächlich auf beeindruckende Weise dient!

Solch eine Zielsetzung kann man sich immer wieder vor Augen führen und prüfen: Sind wir eigentlich immer noch auf dem Weg, den wir einschlagen wollten? Dient das, was wir tun, immer noch dieser Absicht, oder laufen wir Gefahr, uns zu verzetteln?

Weil diese Absicht in den Endlich-Leben-Gruppen hervorgehoben wird, ist jeder eingeladen, sich in diese Zielsetzung einzuklinken und selbst mit zu verfolgen. Was eine Gruppe stärkt, ist die Absicht, die sie verfolgt: ihre Intentionalität. Unsere Gruppentreffen als Kleingruppe werden umso intensiver je mehr die Zielsetzung von allen verfolgt wird.

Es geht zum ersten darum, dass alle Anwesenden wissen, was das Ziel der Gruppe ist. Und dann geht es darum, dass die Absicht auch von jedem Einzelnen im Rahmen seiner Möglichkeiten und seiner persönlichen Situation mitgetragen wird.

Wir bräuchten darüber eine Verständigung auch als Hauskreisgruppe. Eine Gruppe hat neulich für sich festgehalten: „Wir treffen uns, um uns über das Leben anhand der Bibel auszutauschen und miteinander im Glauben zu wachsen.“ Das wäre solch eine Fassung von Zielsetzung als Hauskreis. Sie könnte auch anders lauten. Eine eigene Sicht für den Sinn der Gruppentreffen ist auf jeden Fall hilfreich.

Dann können wir uns dieses Ziel auch immer wieder vor Augen halten.

Eine Gruppenkultur fördern

Bei Endlich-Leben-Gruppen dient nun aber auch die besondere Kultur der Gruppe und die Dynamik der Treffen als Katalysator zum Erreichen dieser Zielsetzung. Was macht sie aus? Ein entscheidender Faktor sind vertrauensvolle Beziehungen.

Unsere Hauskreistreffen werden ähnlich davon profitieren, dass wir untereinander Vertrauen fassen, indem wir Beziehungen kultivieren, die für uns etwas bedeuten. Dazu gehört, dass wir Persönliches preisgeben und lernen, uns zu öffnen, dass wir Nähe zulassen.

Vertrauen und Offenheit werden sich nach und nach entwickeln, sie wachsen, wenn wir es wollen und darauf zusteuern. Sie entwickeln sich nicht automatisch.

Das war meine Fehleinschätzung, mit der ich einige Hauskreise jahrelang begleitet habe und mich gefragt habe, warum sie an Kraft und Zusammenhalt verlieren. Ich beobachtete, wie man in abgegrenzter Haltung über Jahre nebeneinander her lebte und die Inhalte der Gruppentreffen nur ein wenig auf sich einwirken ließ, ohne sich davon berühren zu lassen, weil man kaum Interesse an persönlicher Weiterentwicklung und Verwandlung durch Gottes Geist hatte. Meine Einsicht ist nun: Dort, wo Nähe und Offenheit nicht wirklich gewagt werden, verlieren die Gruppentreffen ihre Dynamik.

Das Vertrauen und die Bereitschaft zur gegenseitigen Annahme sind wie eine Art Betriebstemperatur einer Gruppe. Wie ein Motor erst mit der richtigen Betriebstemperatur seine Leistung entfaltet, so kann eine Kleingruppe erst mit Vertrauen und Offenheit für einander wirksam sein.

Wie lässt sich das praktisch fördern? Damit Vertrauen und Offenheit wachsen können, wird man vielleicht vorsichtig persönliche Fragen stellen und jeden in der Runde bitten, etwas dazu zu sagen. Das können Einstiegsfragen zu persönlichen Meinungen oder Alltagserfahrungen sein (z.B. „Welche Begegnung der letzten Woche hat Dich gefreut, welche hättest Du lieber nicht erlebt?“), oder zu persönlichen Lebens-Erinnerungen (z.B. wo hast Du als 12jähriger zu Hause Dich am liebsten aufgehalten?“) oder ungezwungene Fragen zum Glaubensleben sein (z.B. „Welches Kirchengebäude/Gemeindezentrum ist für Dich persönlich wichtig?“, oder: „Wann hast Du erstmals Gebet bewusst erlebt?“).

Mit solchen Fragen werden bedeutungsvolle Beziehungen aufgebaut. Wichtig ist, dass man diesen Prozess bewusst verfolgt, aber auch nicht erzwingt. Menschen fassen in unterschiedlicher Geschwindigkeit Vertrauen und lernen Offenheit unterschiedlich leicht.

Es ist allerdings hilfreich, wenn Gruppenleitungen diese Kultur der Offenheit und Annahme in einer Gruppe auch dadurch unterstützen, dass wir miteinander Werte und Regeln verabreden, die genau das fördern.

Man kann solche Werte im Gruppengespräch erheben: Was ist euch wichtig, wie wir miteinander umgehen? Solche Regeln lassen sich nicht verordnen!

- > Ehrlichkeit (Verletzlichkeit) und Echtheit
- > Annahme („Ich will dem Anderen liebevoll willkommen heißen, sein lassen wie er ist und fördern in seiner Entwicklung.“)
- > Wertschätzung („Ich will Dich unterstützen und Du bist mir wichtig.“) –
- > Hilfsbereitschaft „Ich wünsche mir dass wir füreinander im Leben wie hilfreicher Paten werden“; „Da wart ihr für mich wie Engel in der Gruppe!“)
- > Freiheit zur Selbstentfaltung gewähren! Bei Endlich leben-Gruppen ist es wie bei anderen Selbsthilfegruppen ganz wichtig, dass niemand sich zum Lehrer über den anderen stellt, indem er oder sie Anderen Ratschläge erteilt, sondern einander die Freiheit gibt, selbst seine Entscheidungen und Einsichten zu finden. Der Grundsatz, der für alle gilt, lautet: „Jeder ist Experte für sein Leben.“ Das

impliziert die Beziehungsbotschaft: ich traue dem anderen zu, dass er oder sie selbst entdeckt, was er mitnehmen kann und will, und dass er oder sie selbst am genauesten merkt, was er jetzt auch annehmen und umsetzen kann. Bei allem was wir im Hauskreis von der Bibel als verbindliche und wegweisende Einsicht erkennen und ernstnehmen wollen, kann jeder und jede es nur für sich selbst annehmen, wenn er dazu frei ist und es für sich auf eigene Weise adaptieren darf. Deswegen können wir einander zugestehen: „Mach doch dein Ding daraus!“

- > Kritisches Feedback: Nun werden wir nicht ehrlich alles annehmen und akzeptieren können, was jeder und jede sagt und berichtet. Manches stört uns, weil es uns selbst gegen den Strich geht. Einiges ist einfach nicht gut und verfehlt unsere Bestimmung in Gottes Augen. In Gottes Wort finden wir Ermutigung und Ermahnung. Gottes Geist will uns trösten und auch verwandeln in ein neues Leben aus Gott, das ihm gefällt.

Wenn wir einander jedoch kritisches Feedback zu Äußerungen oder Verhalten geben, wäre weiterhin Respekt vor der eigenständigen Persönlichkeit des Anderen und grundlegende Annahme und Wertschätzung wichtig. Bei Endlich-Leben-Gruppen ist es zur Angewohnheit geworden, dass man sich bei persönlichen Austauschrunden fragt: „Darf ich dir dazu ein Feedback geben?“ und so erst um Erlaubnis bittet, dem anderen aus der eigenen Einsicht heraus eine andere Sichtweise entgegenzuhalten. Wäre solches kritische Feedback nicht möglich, wäre keine Echtheit in der Begegnung möglich und die Ehrlichkeit der Zusammengehörigkeit würde zugedeckt.

Visualisierung der Werte und Regeln

Eine jede Gruppe wird umso besser funktionieren, je mehr diese Werte von den einzelnen Gruppenteilnehmern bejaht und geteilt werden. Bei Endlich-Leben-Gruppen ist es offenkundig, aber auch für Hauskreise ist es göltig: Je mehr die ganze Gruppe diese förderlichen Werte lebt, desto heilsamer wird die Gemeinschaft wirken.

Dazu ist es vielleicht nicht nur wichtig, einmal eine Verabredung dazu zu treffen, sondern vielleicht auch Symbole oder Bilder zu finden, die das repräsentieren und die man als Dekoration in die Gruppenmitte legen kann, um es sich immer wieder neu vor Augen zu halten.

Bei Endlich-Leben-Gruppen in Niederkaufungen sieht die Dekoration zur Veranschaulichung der Regeln so aus. Auf kleinen roten Dreiecken stehen folgende Leitsätze für das Gruppengespräch geschrieben:

- > Ich bin ehrlich und echt
- > Ich lasse zunächst mal alles stehen, was andere sagen.
- > Ich lasse Glaubensüberzeugungen stehen.
- > Ich gebe keine Ratschläge
- > Ich melde mich ab, wenn ich nicht komme.
- > Ich lasse in der Gruppe, was dort besprochen wird.

Diese Dreiecke liegen um ein Terracotta-Herz mit einer Kerze in der Mitte. So wird deutlich, dass ein Raum der Barmherzigkeit, den das Gruppengeschehen als Herzensanliegen sein will nur entstehen kann, wenn man sich an diese Leitsätze hält.

Grundbedürfnisse seelischer Gesundheitsförderung

Diese Werte dienen der Gruppe nicht nur dazu Vertrauen und Offenheit in der Gruppe zu ermöglichen. Sie wirken noch darüber hinaus. Indem die Gruppe sich darum bemüht, vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, werden auch grundlegende Bedürfnisse unserer Seele berührt. Wir möchten andere kennen und von anderen gekannt werden. Wir möchten so Verbundenheit mit anderen spüren. Das macht Lebensqualität aus.

Diese Aufmerksamkeit auf die innere Betriebstemperatur einer Gruppe in Werten und Zielsetzungen, hilft mir festzustellen, wo die Dynamik vielleicht ausgebremst wird. Es geht ja darum, dass wir einander freisetzen aus Liebe zu dem Leben, das Gott für jeden bereit hält. Und wir können überlegen, mit welchen Schritten wir unsere eigene Gruppe aktuell stärken können. Denn eins ist klar: Gott selbst hat ein Interesse daran, dass jede Kleingruppe ihr Potential weiter entfaltet und jeder Einzelne selbst dabei weiter zur Entfaltung findet – bei Hauskreisen wie bei Endlich-Leben-Gruppen.

Andres Synofzik ist Pfarrer der evangelischen Kirchengemeinde Niederkaufungen bei Kassel.

Andres.synofzik@ekkw.de; 05605-6767

- > Literaturtipp: Henry Cloud / John Townsend, Making Small Groups Work: What Every Small Group Leader Needs to Know, 2003.
- > Weiterführende Hinweise zum Endlich-Leben-Netzwerk und zum Arbeitsbuch „Einfach endlich leben“ unter: www.endlich-leben.net