



Deutschland

Neue Spiritualität Studiengruppen

Den ersten Schritt gehen

Verfasst von

Alyse A. Rynor

Übersetzung:

Jenny Korz

Überarbeitung und Ergänzung der deutschen Fassung:

Claudia Christine Pieper

Inhalt

Willkommen!.....	3
Was ist eine Neue Spiritualität Studiengruppe?.....	4
So kannst Du eine Studiengruppe starten.....	5
Einige grundlegende Richtlinien.....	7
Format für eine erfolgreiche Gruppe.....	8
Gruppendynamik.....	13
Mögliche Herausforderungen.....	14
Deine Rolle als Anleiter/in.....	16
Zum Abschluss.....	17
Ergänzende Empfehlungen.....	18
Vorschläge für den Ablauf eines Studiengruppentreffens.....	20

Willkommen!



BEGINNE EINE STUDIENGRUPPE

Herzlichen Glückwunsch für dein Interesse, eine Neue Spiritualität Studiengruppe zu leiten. Eine Studiengruppe zu leiten ist eine wundervolle Möglichkeit, die vielen Botschaften, die in vielen spirituellen Büchern unserer heutigen Zeit erhältlich sind, mit anderen in deiner Umgebung zu teilen. Egal, ob du gerade erst anfängst oder ob du es schon für eine Weile machst, ich glaube, dass du genau so viel, wenn nicht sogar mehr, von deiner Studiengruppe bekommst, wie du den Teilnehmern geben wirst. Wie auch immer, es gibt ein paar wichtige Dinge, die du wissen solltest, wenn du eine solche Gruppe wie diese hältst. Ich hoffe, dass dir die folgenden Vorschläge eine Hilfe sein werden, wenn du eine Neue Spiritualität Gruppe anfängst und erfolgreich beibehältst.

Während du dieses Material liest, denke daran, dass alles nur VORSCHLÄGE sind. Vergiss nicht, dass es keinen „richtigen oder falschen“ Weg gibt, um eine Neue Spiritualität Studiengruppe zu gestalten. Tatsächlich gestalten sich die Gruppen weltweit sehr unterschiedlich. Diese Broschüre wurde nur geschaffen, um als Anregung zu dienen.

Sei gesegnet für deinen Eintritt in einen neuen Abschnitt auf deiner Reise,

Alyse A. Rynor

Anmerkung:

Für den deutschsprachigen Raum findest Du eine Auflistung aller aktiven Studiengruppen sowie entsprechende Ansprechpartner unter:

www.humanitysteam.de (Deutschland)

www.humanitysteam.ch (Schweiz)

www.humanitysteam.at (Österreich)

Was ist eine Neue Spiritualität Studiengruppe?

Eine Neue Spiritualität Studiengruppe setzt sich aus Leuten zusammen, die durch das Material berührt wurden, das in vielen Büchern DVDs und Hörbüchern über ein neues Denken, einschließlich des „Gespräche mit Gott“ Materials, präsentiert wird. Diese Leute treffen sich regelmäßig in ihren Heimatorten auf der ganzen Welt, um zu lesen, zu diskutieren, zu teilen und um die vielen Konzepte des Neuen Denkens weiter zu erforschen. Diese Gruppen entstehen meist aus dem Wunsch, sich mit anderen gleichgesinnten Leuten rund um dieses unglaubliche Material zu verbinden.

Studiengruppen sind offene Gruppen, das heißt, dass neue Teilnehmer jederzeit dazukommen können. Es bedeutet auch, dass es kein festgelegtes Enddatum gibt, die Gruppe ist fortlaufend.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Studiengruppe wirklich nur zum Studium von diesem Material da ist und nicht mit einer Unterstützungsgruppe, Begegnungsgruppe oder einer Psychotherapiegruppe in irgendeiner Weise verwechselt wird. Es geht darum, Bücher zu lesen oder Kassetten zu hören oder ein Video zu schauen über das Material aus „Gespräche mit Gott“ sowie andere Bücher, die von Autoren, die an der Neuen Spiritualität in der heutigen Welt interessiert sind, geschrieben wurden.

Habe ich, was es braucht,

um Studiengruppenleiter/in zu sein?

Das Einzige, was du brauchst, um eine Gruppe zu beginnen, ist dein Wunsch dazu. Du kannst alles selbst organisieren oder andere fragen, ob sie dir helfen.



So kannst Du eine Studiengruppe starten

Es ist unsere Erfahrung, dass dein Wunsch und dein Enthusiasmus die wichtigsten Faktoren dafür sind, eine Studiengruppe zu beginnen und beizubehalten. Zu oft zögern mögliche Studiengruppenleiter damit eine Gruppe zu beginnen, weil sie befürchten nicht genug zu wissen. Denke daran, dass auch du in der Gruppe bist, um dich mit anderen zu verbinden, die die wertvollen Materialien über Neue Spiritualität studieren wollen. Es ist nicht nötig, irgend jemanden mit Wissen zu beeindrucken. „Ehrlichkeit ist die höchste Form von Liebe“. SEI du selbst. Der Zweck von dieser Broschüre ist es, dir einige Vorschläge anzubieten, wie du eine funktionierende Studiengruppe beginnen und beibehalten kannst ... lies alles aufmerksam durch.

Du findest am Ende dieses Leitfadens eine Literaturliste mit Buchempfehlungen für deine Neue Spiritualität Studiengruppe. Vielleicht denkst du, dass es deiner Gruppe eine solide Basis geben wird, mit den „Gesprächen mit Gott“ Büchern anzufangen, um dann weiteres Material über das neue Denken zu lesen und zu erforschen.

Es gibt so viele Bücher über das neue Denken, und so mag es hilfreich sein, ein Buch für 4-6 Wochen zu studieren, bevor ihr mit dem nächsten beginnt. Ein wichtiger Zweck der Neuen Spiritualität Studiengruppe ist es, eine Vielzahl von verschiedenen Autoren zu studieren und sich nicht nur auf ein oder zwei zu begrenzen. Deswegen empfehlen wir, dass alle paar Wochen oder vierteljährlich ein neues Buch begonnen wird. Denke daran, du kannst immer noch später zu einem Buch für ein intensiveres Studium zurückkehren.

Wähle den Tag und die Zeit, die dir passen

Du solltest sichergehen, dass du zuerst an dich selbst denkst und daher das wählst, was in deinen Tagesablauf passt. Die meisten interessierten Leute werden einen Weg finden, um an den Treffen teilnehmen zu können. Du bist derjenige/diejenige, der/die regelmäßig teilnehmen wird, und wenn dir Tag und Zeit gut passen, hilft es Dir, ein gutes Gefühl hinsichtlich der Leitung dieser Gruppe zu entwickeln.

Entscheiden, wie oft man sich trifft

Wenn du eine Gruppe hältst, ist Beständigkeit der Schlüssel zum Erfolg. Neue Spiritualität Gruppen können wöchentlich angeboten werden, zwei Mal im Monat oder monatlich. Vierteljährliche Treffen bieten wahrscheinlich nicht genug Regelmäßigkeit. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnehmerzahl nachlässt, wenn sehr viel Zeit zwischen den Treffen verstreicht. Die meisten Gruppen treffen sich wöchentlich, jedoch gibt es auch einige Gruppen, besonders die Gruppen, die am Wochenende angeboten werden, die sich alle zwei Wochen treffen.

Wenn du deine Gruppe wöchentlich hältst und feststellst, dass mehrere Teilnehmer wegen anderer Verpflichtungen häufig abwesend sind, sprich mit deinen Gruppenteilnehmern über die mögliche Ursache. Jedoch, triff keine Entscheidung, die sich nicht richtig für DICH anfühlt. Manchmal sind Leute einfach nicht bereit sich zu verpflichten, egal welches Format angeboten wird. Vertraue in diesen Augenblicken immer deiner inneren Stimme.

Zeit, Größe, Ort und brauchbare Materialien

Die meisten Gruppen scheinen am besten mit ca. 1 ½ Stunden zu laufen. Einige Gruppen dauern 2 Stunden und das ist auch o.k., besonders wenn du dich entscheiden solltest, in Zukunft einen so genannten Weisheitskreis zu bilden.

Du und ein oder zwei Freunde sind genug, um eine Gruppe anzufangen. Du wirst mehr Leute anziehen, wenn du Flugblätter oder Anzeigen in lokalen Zeitungen oder New Age Publikationen verbreitest. Falls euer Treffpunkt zu klein werden sollte, kann es sein, dass du einen neuen Ort zum Treffen finden musst.

Gruppen von 6 – 20 scheinen am besten zu funktionieren. Sie ermöglichen genug persönlichen Austausch und Miteinanderteilen. Falls deine Gruppe klein ist, wenn du anfängst ... bleib am Ball, manchmal braucht es einfach eine Weile bis sich die Neuigkeit verbreitet! Falls deine Gruppe regelmäßig größer als 20 Teilnehmer ist, möchtest du vielleicht einen weiteren Termin anbieten. Auch hier wähle wieder eine Lösung, die für dich gut funktioniert und bei der sich alle anderen Teilnehmer eingebunden fühlen.

Auswahl eines Ortes

Gruppen treffen sich an ganz unterschiedlichen Orten. Du kannst dich treffen, wo immer du willst - in deinem Zuhause, in einem Geschäftsbüro, einer Kirche, einem Begegnungszentrum, einem örtlichen Buchladen, oder sogar in einem Restaurant oder Café. Berücksichtige die Kosten bei deiner Wahl und achte darauf, dass der Ort gut erreichbar ist und ein angenehmes Ambiente hat.

Werben für deine Gruppe

Bitte sei nicht schüchtern mit diesem Teil des Anfangsprozesses, denn hierdurch bringst du interessierte Leute in deine Gruppe.

Du kannst eine Kleinanzeige in lokalen Zeitungen oder New Age Publikationen aufgeben. Viele von diesen bieten kostenlose Anzeigen an ... oder vielleicht gibt es so etwas wie einen öffentlichen Veranstaltungskalender an deinem Ort, wo du dich kostenfrei eintragen lassen kannst. Flugblätter funktionieren auch gut. Verteile sie in Buchläden, Naturkostläden, oder Waschsalons; frage, ob du einige in Heilpraxen hinterlassen kannst, lege sie in Kirchen oder wo auch immer du kannst, aus.

Nachdem deine Gruppe am Laufen ist, benachrichtige uns, und wir werden dafür sorgen, dass du auf der Neue Spiritualität Studiengruppen Seite auf unserer Webseite aufgeführt wirst.

Kontakt mit möglichen Gruppenteilnehmern

Wenn Leute erst einmal herausfinden, dass du eine Gruppe hältst, kann es sein, dass du viele Anrufe und/oder E-Mails bezüglich deiner Gruppe erhältst. Wie auch immer, es ist üblich, dass nur ein relativ kleiner Prozentsatz von denjenigen, die anfragen, wirklich an einem Treffen teilnehmen. Gib Acht, dass du das nicht persönlich nimmst. Es ist alles ein Teil des Prozesses.

Wenn Leute deine Anzeige gesehen haben und anrufen, kann es hilfreich sein, kurz zu erklären, wie oft deine Gruppe sich trifft, wo und so weiter und welches Buch ihr diskutiert. Am wichtigsten ist zu versichern, dass du neue Teilnehmer immer herzlich willkommen heißt. Häufig zögern Leute sich einer Gruppe anzuschließen, die schon begonnen hat, weil sie sich davor fürchten, sich wie ein Außenseiter zu fühlen.

Einige grundlegende Richtlinien

Hier folgen einige hilfreiche Tipps, bei denen es sich bewährt hat, sie am Anfang von jedem Treffen gemeinsam laut mit den Teilnehmern durchzugehen:

Stelle fest, dass jede/r freiwillig dabei ist und er/sie Bücher über das Neue Denken schätzt und sich intensiv mit anderen, die das gleiche wollen, darüber austauschen und diese Bücher erforschen will.

Weil ihr persönliche Erkenntnisse, Interpretationen und Glaubensvorstellungen miteinander teilen werdet, verlange von einer Studiengruppe dieser Natur den höchsten Grad an Integrität und Vertraulichkeit seitens der Teilnehmer, so dass ein sicherer und geordneter Raum zum Lernen entstehen kann.

- a) Beim Reden werden Teilnehmer ehrlich und offen sein und sie werden aufmerksam und mit Mitgefühl zuhören.
- b) Teilnehmer werden nicht zu irgendjemand außerhalb der Studiengruppe erwähnen, was eine andere Person innerhalb der Gruppe ausgedrückt oder erfahren hat.

Der Zweck der Gruppe ist, spirituelle Bücher der Neuen Denkweise zu studieren. Bitte halte deinen Wunsch, andere zu verändern, zurück. Jede/r ist auf seinem/ihrer eigenen Weg genau richtig, wo er/sie gerade ist. Leute möchten vielleicht ihre Erkenntnisse und Erfahrungen, wie das Buch/die Bücher sie persönlich berühren, miteinander teilen. Dieses Teilen kann eine gesunde Diskussion unter den Teilnehmern anregen. Jedoch ist Vorsicht geboten, dass der Gesprächskreis sich nicht in eine Therapiesitzung umwandelt. Auch wenn du ein Therapeut bist, der Zweck dieser Gruppe ist es nicht, professionelle Dienste anzubieten. Der Zweck ist, das Material zu studieren.

Verstehe, dass jede Person ihre oder seine Interpretation von dem Material diskutiert – und dass die Interpretation von einer Person nicht unbedingt "besser" ist als die von einer anderen. Eine offene Diskussion und eine Annahme von Meinungsverschiedenheiten kann ein tieferes gegenseitiges Verständnis schaffen und kann zu der Einsicht führen, dass wir tatsächlich letztendlich alle Eins sind.

Format für eine erfolgreiche Gruppe

Schaffen von Ritual und Routine

Leute fühlen sich sicherer mit Vorhersehbarkeit. Entwickle eine Routine, die für dich und die Gruppe funktioniert. Falls du ein Format probierst, das einer bestimmten Gruppe nicht passt, sei offen und versuche etwas anderes. Wenn du fühlst, dass das Treffen gut läuft, weißt du, dass du etwas gefunden hast, was funktioniert. In meiner Erfahrung im Gruppenleiten, hat es für mich häufig bis zu sechs Wochen gedauert, um ein Format zu finden, das funktioniert. Bleib am Ball.

Empfohlenes Format

- Pünktlich anfangen
- Eröffnung
- Gruppenbelange
- Gruppeneinstimmung
- Lautes Vorelesen
- Spenden oder Beiträge einsammeln
- Erinnerungskarten
- Gruppenabschluss
- Pünktlich aufhören

Pünktlich anfangen

Das mag einfach klingen... aber es ist nicht immer einfach durchzuführen. Es gibt häufig die Tendenz, auf „ein paar weitere Leute“ zu warten, bevor man anfängt. Wenn du jedoch pünktlich anfängst, machst du eine großartige Erklärung über „Wer Du Bist“ als Leiter/in.

Pünktlich anfangen ...

ermutigt die Teilnehmer, zu Beginn der Gruppe aufzutauchen, denn sie werden entdecken, dass sie wichtige Sachen verpassen, wenn sie nicht anwesend sind;

zeigt, dass du deine Gruppenteilnehmer schätzt. Diejenigen, die pünktlich aufgetaucht sind, verdienen es respektiert zu werden, anstatt noch länger warten zu müssen;

zeigt Beständigkeit;

bietet ein Gefühl für Sicherheit und Berechenbarkeit für deine Gruppe (eine der wichtigsten Komponenten für eine dauerhafte Gruppe).

Eröffnung

Wie möchtest du deine Gruppe beginnen? Möchtest du einfach reinspringen und direkt mit dem Lesen anfangen? Oder möchtest du eine Einführung anbieten, um die Teilnehmer aus ihrem Tag herauszuholen und ihre Aufmerksamkeit mehr auf den Moment zu lenken? Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist ein Eröffnungsgebet zu haben. Ein anderer Vorschlag ist es etwas zu lesen, was inspirierend für die Gruppe sein mag, ein Lied zu singen.... eine kurze Meditationszeit zu haben oder irgendetwas anderes.

Ich habe mit einem Gruppengebete angefangen, dass ich Geteiltes Gebete nenne. Um dies zu tun, bitte ich alle Gruppenteilnehmer sich an den Händen zu halten, wenn ich das Gebete beginne. Wenn ich fertig bin, drücke ich die Hand von der Person zu meiner Linken, die etwas zu dem Gebete hinzufügen mag und dann drückt sie die nächste Hand und so weiter... .

Natürlich mögen es nicht alle Leute, laut zu sprechen. Das ist in Ordnung, sie können einen Moment still sein oder einfach die Hand der nächsten Person drücken. Gemeinsames Gebete ist eine schöne Art anzufangen, da es die sofortige Teilnahme ermutigt, was zeigt, dass du „ermöglichst“ und nicht leitest.

Eine andere Möglichkeit ist, dass jede Person ihren Vornamen nennt und dass jeder etwas teilt, über was er in seinem Leben dankbar ist. Das schafft eine positive Atmosphäre und bestimmt die Stimmung für den Rest vom Treffen.

Gruppenbelange

Dies ist der Moment, wenn du als Leiter über die Dinge sprichst, die die Gruppe betreffen; irgendeine Tagesordnung, Gruppenaktivitäten oder andere Gruppenbelange. Du kannst deine eigenen Gruppenrichtlinien entwerfen,

oder die auf Seite 7 vorgeschlagenen vorlesen. Richtlinien an dieser Stelle laut vorzulesen liefert ein Gefühl von Sicherheit in der Gruppe. Leute möchten wissen, was von ihnen erwartet wird.

Gruppeneinstimmung

Diese Zeit gibt den Gruppenmitgliedern Raum, um sich darüber zu informieren, was zwischen den Treffen passiert ist oder um miteinander zu teilen, wo sie jetzt gerade sind. Es kann nützlich sein, dass Teilnehmer sich miteinander austauschen – Vielleicht hatten sie einen schwierigen Tag und fühlen sich nicht wie sie selbst, wenn die Gruppe beginnt. Da einige Leute die Tendenz haben, ihre ganze Lebensgeschichte zu teilen, könntest du in Betracht ziehen, die Zeit, in der sich eine Person mitteilen darf, auf ca. eine Minute pro Person zu beschränken. Der Trick hier ist, als Leiter/in daran festzuhalten. Die Leute schätzen es, wenn du es machst.

Das Material lesen

Du hast immer die Wahl, wie du mit dem Lesen und/oder dem Diskutieren in deiner Studiengruppe vorgehst. Nachstehend einige Vorschläge:

- a) Benutze das Arbeitsbuch zu Gespräche mit Gott Band 1 oder irgendein anderes Arbeitsbuch über Spiritualität, das ihr am Lesen seid, falls eines erhältlich ist. Oft bieten Anleitungsbücher wunderschöne Übungen an, um dir bei jedem Treffen zu helfen, Gedanken und Diskussionen anzuregen.
- b) Lest das Buch als Gruppe zusammen laut, jede Person eine Seite. Nimm etwas Zeit nach jeder Seite für Diskussion und /oder Fragen.
- c) Du kannst auch anregen, dass jeder ein ganzes Kapitel vor dem Treffen liest und sich für eine Diskussion vorbereitet. Wie auch immer, Leute sind häufig beschäftigt unter der Woche und können oft unvorbereitet zu der Gruppe kommen. Daher lesen manche Gruppen während des Gruppentreffens ein ganzes Kapitel laut zusammen und diskutieren hinterher über das Gelesene.
- d) Gruppen, die Kassetten oder Video benutzen, können einen Teil abspielen und dann über das, was sie gehört haben, diskutieren oder vielleicht auch die ganze Kassette spielen, bevor sie sie diskutieren.

Welche Methode auch immer du benutzt, falls die Gruppe nicht spontan anfängt miteinander zu reden, können einige führende Fragen hilfreich sein. Um die Diskussion in Gang zu bringen achte darauf, dass du offene Fragen stellst an Stelle von Fragen, die einfach mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden können.

Falls ihr wählt, laut zusammen zu lesen, sei dir bewusst, dass einige Leute sich damit nicht so wohlfühlen und dass sie sich zum Hören oder Tagträumen zurücklehnen könnten. Die Gruppe wird normalerweise warten, bis eine Person das Lesen beendet hat, bevor sie Fragen stellt oder über das Material sprechen wird. Jedoch ist es wichtig eine Offenheit zu bewahren, so dass

wenn etwas gerade in dem Augenblick wichtig ist, der Vorleser gebeten werden kann, eine Pause zu machen, um die Frage zu klären und zu diskutieren.

In einer Gruppe dieser Art, so wie in jeder anderen Gruppe, mag es Zeiten der Stille geben. Mein Vorschlag für dich als Leiter/in ist, mache dich vertraut damit. Manchmal gibt es nichts zu teilen, Leute verstehen nicht, was gelesen wurde, oder sie haben kein Kommentar zum Material. Wie auch immer, dies kann oft passieren, nachdem etwas „Schweres“ gelesen oder diskutiert wurde. Zu manchen Zeiten mag es Stille geben, wenn schwierigere Themen dran sind, wie zum Beispiel Transparenz, Wahrheit sprechen oder Tod und Sterben. Als Leiter/in möchtest du vielleicht in die Stille hineinsprechen, um eine angenehme Grundlage für eine Diskussion zu erreichen. Erlaube dir immer, in die Stille hinein zu sprechen. Falls es regelmäßig passiert, nimm am besten Kontakt auf mit einem erfahrenen Studiengruppenleiter/in, um dich zu beraten.

Es mag Zeiten geben, wo die Diskussion weit vom Thema abschweift. Leute können damit anfangen andere Geschehnisse zu teilen, andere Bücher und Filme, die sie gesehen haben, ihre Lebensgeschichte erzählen, u.s.w.... Das ist eine wichtige Zeit für den Leiter / die Leiterin, um den Gesichtsausdruck und die Körpersprache der Teilnehmer zu beobachten. Entscheide, ob die Diskussion relevant ist. Schau, ob andere die Diskussion genießen, oder ob es in eine „one man show“ gewechselt hat. Falls das passiert ist, mag es nötig sein, dass du die Gruppe sanft zum Material zurückführst. Und auch ein Wort zur Vorsicht über allgemeine Diskussionen, die weit vom Thema abschweifen – die Teilnehmer mögen es genießen, aber Zuhörer können frustriert werden, wenn zu oft vom Thema, von dem Buch, das studiert wird, abgeschweift wird. Eine der wichtigsten Rollen als Anleiter, ist es in diesen Momenten einzugreifen.

Eine Spende einsammeln € € €

Vielleicht schlägst Du vor, eine Spende am Ende jedes Treffens einzusammeln. Dieser Prozess könnte deine eigenen Gedanken über Geld und Spiritualität anregen. Prüfe und schau, wo du mit deinem eigenen Bewusstsein zu diesem Thema stehst. Es ist in Ordnung Geld für die Arbeit, die du machst, zu bekommen, sogar wenn es spirituell ist und dir Freude bereitet. (Siehe auch Seite 217 in Gespräche mit Gott, Band 1)

Eine Spende kann aus vielen Gründen genommen werden: Um die Kosten für die Raummiete zu decken, um einen Zehnten an die Kirche oder eine Organisation zu geben, um für eine Gruppenveranstaltung zu sammeln, um ein Gruppenmitglied zu einem spirituellen Retreat zu schicken oder um Bezahlung für die Arbeit als Gruppenleiter für dich zu erhalten. Viele Gruppen senden 10% von dem was sie erhalten an die Conversations with

God Foundation (Gespräche mit Gott Stiftung) oder an einer andere Wohltätigkeitsorganisation.

Erinnerungskarten

Eine nette Geste für die Gruppe ist, die Teilnehmer mit etwas in ihrer Hand heimzuschicken, als Erinnerungen an das Erlebete. Ich gebrauche Erinnerungskarten, wenn meine Gruppe die „Gespräche mit Gott“ Bücher studiert. (ReMINDER Cards, Hampton Road Publishing, ISBN 1-57174-118-6) – jetzt auch auf Deutsch erhältlich, ISBN 3-03819-013-6 / Urania Verlag, oder über www.gespraechemitgott.org. Dies sind kleine Karten mit Zitaten aus Gespräche mit Gott Band 1. Sie sind (auf englisch) erhältlich bei der Conversations with God Foundation und an den meisten Stellen, wo du die „Gespräche mit Gott“ kaufen kannst.

Während oder nachdem der Spendenkorb herumgegeben wird (falls du wählen solltest, das zu tun) schicke eine Schachtel mit Erinnerungskarten rum. Es gibt auch andere Karten von verschiedenen spirituellen Büchern, Engelkarten, und so weiter in örtlichen Buchgeschäften. Leuten gefällt es, eine Karte rauszuziehen und ihre Botschaft für die Woche zu lesen. Sie mögen die Karte für die Woche behalten, um sich auf die Botschaft zu konzentrieren. Dies ist eine großartige Weise, um Leute zu ermutigen, das nächste Mal zurückzukommen, da sie gefragt sind, die Karte beim nächsten Treffen zurückzubringen, wenn sie wieder eine neue ziehen. Viele Teilnehmer mögen diese Übung besonders gern. Du kannst auch überlegen, ob jeder Teilnehmer in der Runde sein spezielles Zitat vorliest. Es passt normalerweise sehr gut und es bereitet allen Freude.

Abschluss

Abschlussrituale werden in unserer westlichen Kultur häufig vermieden. Ich glaube, dass sie sehr wichtig sind. Einen Abschluss anzubieten, um das Ende des Treffens zu kennzeichnen, kann ein hilfreiches Werkzeug sein. Als Leiter/in magst du vielleicht ein Abschlussritual für jede Woche entwickeln oder du kannst deine Gruppe nach einen Freiwilligen fragen, der sich darauf vorbereitet, einen Abschluss am Ende des nächsten Treffens zu leiten.

Ein Abschluss kann zum Beispiel aus einem Gebet, Lied, Gedicht, Vorlesung oder einer kurzen Übung bestehen. Ich habe ein kurzes Namasté-Ritual erfahren, in dem Mitglieder herumgehen, sich gegenseitig in die Augen schauen und „Namasté“ zu dem entsprechenden Partner sagen, bis alle Gruppenmitglieder so geehrt wurden.

Ein anderer Abschluss könnte aus einem 'Kreis mit heilendem Licht' für eine Person oder den Planeten bestehen oder Dankbarkeit teilen oder Hände halten und einen Händedruck weitergeben oder sogar ein Moment der Stille. SEI KREATIV & habe Spass damit!

Gruppendynamik

Die Regeln für deine Gruppe setzen

Eine Struktur innerhalb deiner Gruppe zu schaffen, erlaubt es Teilnehmern sich sicher zu fühlen. Berechenbarkeit erschafft ein Gefühl von Sicherheit. Sicherheit in einer Gruppe unterstützt Teilnehmer darin, offener für's Miteinanderteilen, Diskutieren und den Gruppenzusammenhalt zu sein. Eine Gruppe, in der eine Verbindung hergestellt wurde, kann eine dauerhafte Gruppe werden. Ausgesprochene und unausgesprochene Regeln in deiner Gruppe bestehen aus den Dingen, von denen man dann weiß, dass sie so geschehen und dass sie genau dieser Gruppe zu ihrem einzigartigen Profil verhelfen. Ein Beispiel für eine solche Gruppenregel könnte sein, dass der persönliche Austausch auf oberflächlichere Themen beschränkt ist, wie zum Beispiel ein Jobwechsel, anstelle über tiefgehendere, persönliche Geschichten über ganz persönliche Themen.

Vorschläge, um Regeln zu schaffen:

Die Richtlinien, die am Anfang von jedem Treffen in Erinnerung gerufen werden sollten, sollten dazu dienen, die persönlichen Grenzen für alle Teilnehmer zu klären.

Entscheiden, ob du Essen anbieten möchtest oder nicht, kann Teilnehmern das Gefühl geben, dass die Gruppe eher nebenher läuft, bzw. dass das Studium der Bücher im Vordergrund steht. Das Angebot von Essen in einer dauerhaften Gruppe kann eine Ablenkung sein oder Teilnehmer unnötig belasten. Das letzte, was du möchtest, ist, dass sich jemand gestresst fühlt, weil er vergessen hat, das Essen für diese Woche mitzubringen. Ich finde es normalerweise nicht hilfreich für den Fluss eines Treffens, aber für andere ist es das schon. Die Wahl ist deine!

Umgang mit neuen Mitgliedern: Hilf deiner Gruppe, eine Routine für Neuankömmlinge zu erschaffen, so dass sie sich willkommen und nicht wie ein Außenseiter fühlen. Viele Leiter verlieren mögliche Teilnehmer, indem sie zu viel darin investieren, dass anderen die besondere spirituelle Botschaft, die sie studieren, gefällt. Denke daran: „Unser Weg ist nicht ein beserer Weg, es ist einfach nur ein anderer.“

Anmeldungen: Hab ein Klemmbrett zur Hand um Namen, Adressen und Informationen von neuen Teilnehmern zu sammeln, so dass du deine Datenbank für die Studiengruppe schaffen kannst. Vielleicht möchtest du Mitglieder per E-Mail, Post oder über Telefonieren, um sie über Änderungen im Bezug auf die Treffen oder andere Neue Spiritualität Veranstaltungen, die du sponserst, zu informieren. Es ist auch eine schöne Geste, einen Kontakt mit einem neuen Teilnehmer nach seinem ersten Treffen zu machen. Bitte benutze diese Datenbank nur für spirituelle Veranstaltungen.

Abwesenheit in einer offenen Gruppe ist normal. Die meisten Leute werden so oft teilnehmen, wie sie können, aber werden manchmal fehlen. Es kann passieren, dass in deiner Gruppe Leute sehr oft fehlen; dann kannst du schauen, was passiert bzw. nicht passiert ist. Abwesenheit ist nichts, worüber man sich Gedanken machen muss.

Ungesprochene Regeln entwickeln sich natürlich, ganz von selbst. Achte auf sie, während sich deine Gruppe entwickelt. Spreche die an, von denen du das Gefühl hast, dass sie offen gelegt werden sollten.

Mögliche Herausforderungen

Leute werden ganz natürlich deine Grenzen als Leiter/in testen. Es kann sein, dass du dich zu Zeiten in Situationen findest, in denen du eine Entscheidung treffen musst, ob du eine der Gruppenregeln beibehältst oder ob du flexibler bist. Zum Beispiel, einige Mitglieder könnten dich fragen, ob sie über ein anderes Thema an diesem Tag sprechen können, oder sie könnten wünschen, einige Seiten zu lesen, bevor sie mit der Diskussion anfangen wollen. Ich hatte tatsächlich Zeiten, wo ich die flexible Variante gewählt habe, nur um dann viele Gruppenteilnehmer verärgert und unglücklich über diesen besonderen Ablauf zu haben. Ich war in der Lage, das nächste Mal, als wir uns getroffen haben, transparent darüber zu reden, und wir haben alle etwas Zeit damit verbracht, über das, was passiert war, zu sprechen.

In deiner Gruppe, wie auch im Leben, kann eine andere Herausforderung in der Form von Gruppenmitgliedern kommen, mit denen es sich nicht so leicht arbeiten lässt, wie du dir erhofft hast. (Denke daran du hast sie dir für dein eigenes Wachstum geschaffen und alles ist perfekt). Nachfolgend einige Arten von Menschen, die dich ab und zu vor eine Herausforderung stellen werden:

Leute, die umherschweifen, können regelmäßig zu Nebensächlichkeiten abschweifen. Du kannst sie sanft zu dem momentanen Thema zurückzuführen.

Leute, die dominierend sind und sich ununterbrochen mitteilen, können manchmal andere davon abhalten sich mitzuteilen. Es kann sein, dass du direkter mit ihnen sein musst und sie wissen lassen musst, dass sie auch anderen die Möglichkeit geben müssen zu sprechen. (Ich schlag vor, zuerst privat mit der Person zu sprechen, außer du kannst sehr sanft sein.)

Feindliche Besucher – die Leute, die mit ihren eigenen Themen und negativer Einstellung kommen. Ihnen mag das spirituelle Material, das ihr studiert nicht gefallen und sie könnten da sein, um zu beweisen, dass ihr „falsch“ seid. Lass ihnen den Glauben, sie können eine Möglichkeit bieten,

um Akzeptanz zu üben. Diese Leute sind häufig nur bei einem einzigen Treffen und kommen nie wieder zurück.

Diejenigen, die wollen, dass du es ihnen beweist: Die meisten dieser Leute haben Schwierigkeiten „außerhalb ihrer Schachtel zu denken“. In diesem Fall ist es am besten „jeder Seele zu erlauben ihren eigenen Weg zu gehen“ und nicht in einem fundamentalistischem Argument verfangen zu werden.

Anfänger – Häufig wirst du ein neues Mitglied haben, das in seinem ganzen Leben noch keine Bücher über das Neue Denken gelesen hat. Oder sie haben vielleicht eins gelesen und suchen andere, um ihre Erfahrung zu teilen. Fragen von einem Anfänger können sehr erfrischend für die Gruppe sein. Sie können eine großartige Quelle für Diskussion und Gedanken sein. Fragen, die für einige so grundlegend klingen, können eine gute Möglichkeit für Erklärungen bieten. Bis heute habe ich noch keine Gruppe erlebt, der es nicht gefallen hat herauszufinden, wieviel sie begriffen haben, während sie die Fragen eines Anfängers beantwortet haben. Andere wählen vielleicht, nicht die Bücher zu lesen und kommen nur, um von den Diskussionen zu lernen und sie zu genießen.

Mental herausgeforderte Leute können in deiner Gruppe auftauchen. Diese Individuen bieten für alle Anwesenden die Gelegenheit, auf mögliche Vorurteile aufmerksam zu werden und brauchen die Bereitschaft, Geduld und Akzeptanz zu üben. Eine mit Medikamenten behandelte Person sollte keine Probleme in der Gruppe haben. Falls du eine Veränderung im Verhalten bemerkst, das für die Gruppe störend wird, frage sie, ob sie ihre Medikamente nimmt. Es kann sein, dass du diese Person ermutigen musst, Hilfe zu suchen. Es ist auch möglich, dass die mental herausgeforderte Person sensibler auf Dinge reagiert, die in der Gruppe gesagt werden, als andere.

Außerdem kann es sein, dass diese Leute ein bisschen mehr Anstrengung erfordern, weil sie klare Grenzen brauchen und selbst weniger achtsam sein können. Es ist meine Erfahrung, dass die mental Herausgeforderten einige der tiefstinnigsten Verständnisse von dem Material für den Rest der Studiengruppe angeboten haben.

Alleswisser – Zu Zeiten können diese Leute sich provozierend anfühlen. Achte darauf, dich nicht in negative Gefühle einfangen zu lassen. Danke ihnen einfach dass sie sich... oft ... mitteilen.

Verbesserer – werden versuchen, Leute zu verbessern, ohne sich dessen gewahr zu sein. Sie werden anderen erzählen, wie sie sich verbessern oder ihre Probleme lösen können. Den Verbesserer daran zu erinnern, „Ich“-Aussagen zu machen, kann eine einfache Lösung für dieses Problem sein.



Deine Rolle als Anleiter/in

Bevor du eine Neue Spiritualität Studiengruppe anfängst, mag es hilfreich sein, dir selbst die folgenden Fragen zu stellen:

Wieviel sollte ich von mir selbst mitteilen?

Es ist am besten, nicht deine Lebensgeschichte zu teilen, sondern es auf einer oberflächlicheren Ebene zu halten. Teilnehmer werden dich als Beispiel dafür nehmen, was man in der Gruppe miteinander teilen kann und was nicht.

Was, wenn ich nicht die Antwort habe?

Du brauchst nicht und niemand erwartet von dir, alle Antworten zu haben. Schließlich bist du nicht im Klassenzimmer. Daher sei durchsichtig und sage die vier wichtigen Wörter „Ich weiß es nicht“. Fühle dich wohl mit Nicht-Wissen und ermutige andere Gruppenmitglieder, die Antworten zu suchen.

Was, wenn ich mal fehle?

Wenn du merkst, dass du eines der Treffen nicht anleiten kannst, denke darüber nach, was geschehen soll, wenn du abwesend bist. Du könntest zum Beispiel das Treffen absagen oder fragen, ob jemand das Treffen für dich anleiten möchte. Gruppen, die sich auch in Abwesenheit des Anleiters / der Anleiterin treffen, neigen dazu, ein größeres Gefühl für Autonomie zu haben. Wie auch immer du dich entscheidest, lass die Gruppe wissen, wie deine Abwesenheit behandelt wird.

Deine eigenen unabgeschlossenen Themen

Wie die meisten Leute, hast du wahrscheinlich einige Themen, die noch nicht geheilt sind. Es kann sein, dass sie auftauchen, wenn du dich mit Leuten in deinen Gruppentreffen beschäftigst. Schau nach innen, sei transparent mit dir selbst und anderen und wisse, dass du dadurch wächst, indem du in diese Erfahrung machst.

Einige Beispiele für unabgeschlossenen Themen können sein:

- Verlangen zu kontrollieren,
- Angst vor dem Verlassen werden,
- Probleme in Bezug mit Geld,
- Selbstachtung,
- Verlangen zu gefallen, und so weiter...

Umgang mit schmerzvollen Gefühlen von anderen.

Es ist möglich, dass das in deiner Gruppe passiert. Falls es passiert, werde dir deiner eigenen üblichen Reaktion bewusst. Widerstehe dem Gefühl zu retten oder wegzurennen. Ein Gefühl, das schmerzhaft ist, ist in Ordnung.

Gib einfach nur den Raum. Manchmal ist es gut für die Gruppe, eine Weile in Stille zu sitzen. Fühle dich wohl mit der Stille.

Kontrollthemen

Es kann sein, dass dir bewusst wird, dass du alles kontrollieren willst und dass du ungeduldig bist. Atme tief und beobachte dich selbst. Jemand zu sein, der die Dinge in die Hand nimmt, kann von Gewinn sein, um Dinge in deiner Gruppe vorwärts zu bringen. Wie auch immer, es wird sehr hilfreich für dich sein, aufmerksam darauf zu werden, wenn es nicht gewinnbringend ist.

Angst vor dem Verlassen werden

Falls du Angst davor hast, dass Leute nicht in deiner Gruppe bleiben, versuche es dir bewusst zu machen. Die ersten paar Verluste von Gruppenmitgliedern können alte Gefühle von Verlassenwerden in manchen Leuten auslösen. Nimm es nicht persönlich. Du wirst mit der Zeit lernen, dass Leute kommen und gehen in deiner Studiengruppe.

Angst vor Versagen

Ja, du wirst Dinge machen, die nicht funktionieren – wisse das im voraus. Du kannst nicht versagen, du bist nicht alleine. Gott ist immer mit dir! Und wieder, es wird nicht helfen, Verluste persönlich zu nehmen, einige Dinge passieren aus vielfachen Gründen.

Gefallen wollen

Einige Anleiter mögen eine Vergangenheit im "Gefallen wollen" haben. Falls du fühlst, dass du auf deine Kosten bei Teilnehmern nachgibst, kann es sein, dass du dich im "Gefallen wollen" Modus befindest. Das kann passieren, um nicht mit ärgerlichen Gefühlen umgehen zu müssen oder aus einem niedrigen Selbstwertgefühl heraus. Falls es schwer sein sollte, deine Studiengruppe alleine anzuleiten, erwäge einen Mitanleiter aufzunehmen.

Zum Abschluss

Es gibt viele Wege, um eine Neue Spiritualität Studiengruppe anzuleiten. Denke daran, dass dein eigener Enthusiasmus und deine Offenheit die wichtigsten Faktoren dafür sind, um eine gut funktionierende Studiengruppe anzufangen und fortzuführen.

Auf den folgenden Seiten wirst du einige zusätzliche Vorschläge finden, um deine Gruppentreffen anzuleiten. Und zum Schluss gibt es eine Liste mit vorgeschlagen Büchern, die du eventuell in deiner Studiengruppe lesen möchtest.

Ich wünsche dir ein erfreuliches Erlebnis als Anleiter/in einer Neuen Spiritualität Studiengruppe. Habe Spaß dabei. Wisse, dass du am richtigen und perfekten Ort in deinem Leben bist und dass du einen Unterschied machst in unserer Welt.

Ergänzende Empfehlungen

zusammengestellt von Claudia Christine Pieper

Achtet darauf, dass absolute Vertraulichkeit und Ehrlichkeit von jedem Mitglied gewährleistet wird. Damit ein wirklich geschützter Raum und Ort des „Lernens“ entstehen kann, sollten sich alle Teilnehmenden mit folgenden Punkten einverstanden erklären:

Sprechen bedingt absolute Ehrlichkeit und Offenheit.

Zuhören bedingt Bereitwilligkeit und Anteilnahme.

Alle Erfahrungen und Gefühle, die in der Studiengruppe von den Teilnehmenden eingebracht werden, sind absolut vertraulich zu behandeln.

Teilt einander mit, was die jeweiligen Aussagen für Euch bedeuten. Beachtet, dass jede Person ihre eigene persönliche Interpretation der Bücher einbringen kann und es genügend Raum dafür gibt.

Versucht, das Konzept eines lebenden, urteilsfreien und bedingungslos liebenden Gottes zu leben. Beobachtet Eure Gesprächsteilnehmer und -teilnehmerinnen, wenn sie sich äußern und von ihren Beobachtungen und Gefühlen erzählen. Beurteilt sie nicht, erwartet nichts voneinander. Es liegt an jeder/m von uns selbst, wie wir uns dem Rest der Welt in der „erhabensten Version der höchsten Vision von uns selbst“ zeigen wollen. Auf diese Weise entscheiden wir, wie lange und in welcher Art wir in Angst oder in Liebe leben möchten. Es liegt an/in dir, an/in uns selbst, wie wir die Welt erschaffen.

Achtet auf Transparenz in der Diskussionsgruppe. Seid mit jedem Mitglied der Gruppe so ehrlich wie nur möglich. Bildet einen „schützenden“ Raum, indem jedem Mitglied genügend Platz eingeräumt wird und ausgedrückte Gefühle nicht verurteilt oder bewertet werden. Beachtet und denkt daran, dass jegliche ausgedrückten Gefühle nichts anderes sind als ausgedrückte Gefühle. Es sind keine Tatsachenbeschreibungen über eine andere Person. Gefühle sollen nicht mit (Gegen-)Argumenten von anderen Gruppenmitgliedern entkräftet werden. Akzeptiert sie für das, was sie sind: eine ehrliche Momentaufnahme und damit eine Beschreibung der Gefühle der Person in Bezug auf eine Situation oder andere Person. Das heißt keinesfalls, dass sich diese nie ändern werden!

Verteidigung und Rechtfertigung sind für niemanden nötig und schon gar nicht gewünscht, da die ausgedrückten Worte immer ein Ausdruck der Wahrnehmung des Sprechenden selbst sind und nicht gezwungenermaßen etwas mit der tatsächlichen Situation zu tun haben. Pfligt Wertschätzung und liebevolle Akzeptanz gegenüber dem, was ist. Kein einziges Gefühl oder keine einzige Aussage ist „besser als“, sondern lediglich „verschieden von/anders als“.

Lasst zu, dass Angst und Wut, Schuldgefühle und Schmerzen ebenso wie Liebe, Freude ausgedrückt werden und bezeichnet sie immer als die eigenen. Redet in „Ich-Sätzen“ wie: „Ich fühle Ärger, Schmerz“ oder „Ich betrachte ...“ und vermeidet Sätze wie: „Du ärgerst mich“, „Du verletzt mich“.

Beschreibt eure Gefühle oder das Geschehen aus eurer subjektiven Sicht und die Reaktion darauf und vermeidet Verurteilungen oder Anklagen. So wie jede/r einzelne mehr und mehr realisieren wird, dass er/sie sich auf sich selbst und seine eigenen Wahrnehmungen bezieht, werdet Ihr feststellen, dass es andere im selben Maß tun. Negative Gefühle und die Erwartungen an andere werden ganz langsam verschwinden. Zuerst ist vielleicht wahrzunehmen, dass diese Gefühle nicht mehr so lange andauern, vielleicht nicht mehr so oft erscheinen wie bisher. Und Schritt für Schritt werdet Ihr – in der Tat – Euch Eurer eigenen Realität bewusst. Ihr erschafft Euch – jede/r einzelne für sich – Eure eigene (neue) Realität.

Es kann hilfreich sein, die Gruppe im Team zu leiten. Auf diese Weise habt Ihr die Möglichkeit, einander zu beobachten und dadurch zu noch „besseren“ Ergebnissen zu kommen. Es empfiehlt sich, dass sich das leitende Team von Zeit zu Zeit trifft, um zu reflektieren, ob die angestrebten Ziele der Gruppenarbeit noch gewährleistet sind. Gebt einander konstruktives Feedback.

Vorschläge für den Ablauf eines Studiengruppen-Treffens

Beginne das Treffen mit einer kurzen Meditation oder Einstimmung.

Plane dann einen Moment ein für ein Statement, in welchem jedes Mitglied sich kurz einbringt.

Danach können die Teilnehmer über die Ergebnisse der Aufgabe oder des Experimentes berichten, mit der/dem die Gruppe sich evtl. in der vorangegangenen Sitzung beschäftigt hat bzw. die Gruppenmitglieder sich zwischenzeitlich beschäftigen sollten.

Nach dieser Rückschau empfiehlt sich eine kurze Pause, gegebenenfalls mit einigen leichten Körperübungen.

Als Einstimmung auf die nun folgende direkte Beschäftigung mit dem Arbeitsbuch zu Gespräche mit Gott Band 1 oder dem Buch Eurer Wahl können z.B. die 34 Kernaussagen aus GmG (am Anfang des Arbeitsbuches zu GmG Band 1 zitiert) in der Gruppe abwechselnd gelesen werden.

Anschließend könnte ein Mitglied der Studiengruppe den jeweiligen Text aus dem Arbeitsbuch laut vorlesen, bzw. eine Passage aus dem Buch Eurer Wahl. Für eine Übung (im Arbeitsbuch) lies die Anweisungen laut vor / lass sie lesen und gib der Gruppe anschließend Zeit für die Erfahrungen. Du kannst Dir auch eigene Erfahrungs- bzw. Reflektionsübungen zu den jeweils gelesenen Texten ausdenken.

Besprich ggf. die Übung und die Erfahrungen in der Gruppe. Dies ist erneut eine wichtige Zeit, um persönliche Erfahrungen auszutauschen und neue Entdeckungen zu machen.

Schließe ab mit einer Klärungsrunde oder versichere Dich, dass keine offenen Fragen oder unbearbeitete Themen „im Raum stehen bleiben“.

Sofern es die Gruppe wünscht, könnte es jetzt noch für die Mitglieder eine Möglichkeit geben, mitgebrachte Texte, ein Gedicht oder ähnliches vorzulesen.

Beende die Sitzung z.B. mit einer kurzen Schlussmeditation, einer schönen Musik, einem kleinen Ritual oder mit 3 x OM

Ermutige andere Teilnehmer, die Leitung der Sitzung an einem der nächsten Treffen zu übernehmen.

Empfohlene Literatur:

The Healing of America - Marianne Williamson
Unser ausgebrannter Planet - Thom Hartmann
Conscious Evolution - Barbara Marx Hubbard
Reworking Success - Robert Theobald
Die Vision von Celestine - James Redfield
The Politics of Meaning - Michael Lerner
The Future of Love - Daphne Rose Kingma
Ernährung für ein neues Jahrtausend - John Robbins
The Four Agreements - Don Miguel Ruiz
Jetzt - Eckhart Tolle
Eine neue Erde - Eckhart Tolle
Wenn guten Menschen Böses widerfährt - Rabbi Harold Kushner
Der Arzt in uns selbst - Norman Cousins
Die Kraft positiven Denkens - Dr. Norman Vincent Peale
Transforming Pain into Power - Dr. Doris Helge
Autobiographie eines Yogi - Paramahansa Yogananda
Die Natur der Psyche - Jane Roberts
Anatomy of the Spirit - Carolyn Myss
Practical Spirituality - John Randolph Price
Illusionen - Richard Bach
Lieben heißt Angst verlieren - Gerald Jampolsky
Anleitung zum Glücklichen - Ken Keyes Jr.
Return to Love - Marianne Williamson
Ein Kurs in Wundern - Foundation for Inner Peace
Die Prophezeiungen von Celestine - James Redfield
What You Think of Me is None of My Business - Terry Cole-Whitaker
Stephen Lives - Anne Puryear
Das Universum ist ein grüner Drache - Brian Swimme
The Unimaginable Life - Kenny and Julia Loggins
As a Man Thinketh - James Allen
Leben nach dem Tod - Dr. Raymond Moody
Der Pfad des Friedvollen Kriegers - Dan Millman
The Holographic Universe - Michael Talbot
2150 AD - Thea Alexander
Paths to Love - Deepak Chopra
Die zahlreichen Leben der Seele - Dr. Brian Weiss
All is You - Kermit Kuczola
Seat of the Soul - Gary Zukav
You Can Heal Your Life - Louise Hay
Stell dir vor. Kreativ visualisieren - Shakti Gawain
Fremder in einer fremden Welt - Robert Heinlein

(Nicht alle englischen Titel sind zurzeit bereits auf Deutsch erhältlich)