

# Geistlich beginnen und enden - Eine Idee

Wenn wir als Kirchengemeinderat zu einer Sitzung zusammenkommen, tun wir dies im Namen und in der Gegenwart Gottes. Um in einem Bild zu sprechen: Damit verbinden sich in und unter uns Himmel und Erde. Wir erinnern und vergewissern uns, dass in unseren scheinbar ganz „weltlichen“ Geschäften immer die geistliche Dimension präsent ist – die Gegenwart des Geistes, der uns mit uns selbst, einander und mit Gott verbindet. Dies kann uns helfen, tiefer zu hören als lediglich auf Zahlen und Sachzwänge. Es kann uns helfen, von Herzen zu hören und von Herzen miteinander zu sprechen. Darum ist es gut, vor allen Tagesordnungen erst einmal still zu werden. Die Stille ist der Raum, um ganz bei uns selbst zu sein und dann offen zu werden für Gottes Gegenwart, für einander und die Aufgaben und Themen.

[Mehr zum Thema Spiritualität finden Sie hier.](#)

## GEISTLICH BEGINNEN – EINE KURZE MEDITATION FÜR DEN ANFANG EINER SITZUNG

Jesus Christus spricht: „Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Mt. 18, 20  
Man könnte auch sagen: Wo zwei oder drei sich bewusst ausrichten auf die göttliche Gegenwart – auf Gott, – wo zwei oder drei sich dessen bewusst werden und sich dafür öffnen, da spüren sie sofort: Gott, Christus, die heilige Geistkraft ist da!

**1** Still werden. Spüren, wie ich hier bin – was noch nachwirkt vom Tag.

- ▶ Die Aufmerksamkeit von außen nach innen lenken, vom Kopf und den Gedanken hin zum Körper, zum Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche. Unser Körper ist, anders als unsere Gedanken, immer da in der Gegenwart. „Gott ist gegenwärtig“ singen wir im Lied 165 aus unserem Gesangbuch. Ja, Gott ist gegenwärtig, aber wir sind so selten zu Hause ... Unser Körper hilft uns, jetzt hier zu sein – in der Gegenwart Gottes.
- ▶ Die Aufmerksamkeit auf das Gewicht lenken, spüren, ich bin getragen, mit allem, was ich hierher gebracht habe. Wir sind ganz wesentlich Getragene – Gott, Grund unseres Lebens, trägt uns, bejaht uns.
- ▶ Die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Mit jedem Einatmen, Leben und Kraft empfangen. Mit jedem Ausatmen den Tag, mich selbst immer mehr Gott überlassen.



**2**

Meine Aufmerksamkeit ausdehnen zu denen, die mit mir hier sind. Sie sind getragen, wie ich, bejaht wie ich – im Geist Jesu sind wir schon verbunden, ohne dass wir etwas dafür tun müssen.

**3**

Wir sind hier und du bist hier, Gott. Leite und begleite uns in allem, was wir miteinander jetzt teilen. Dein Segen sei mit uns. Danke. Amen.

## GEISTLICH ENDEN – IMPULS FÜR EINEN GEISTLICHEN ABSCHLUSS

Noch einmal still werden, von außen nach innen lauschen. Das Getragen-Werden spüren, den Atem.  
(einen Moment innehalten)

Unser Abendgebet steige auf zu dir, Gott,  
und es senke sich auf uns dein Erbarmen.

Dein ist der Tag, dein ist die Nacht.  
Alles, was wir geteilt haben ist dein.

Wir danken dir für alles Gute  
(kurze Stille)

und auch alles Schwere und Unfertige halten wir dir hin.  
(kurze Stille)  
verwandle du alles in Segen.

Wir beten mit den Worten Jesu: „Vater Unser...“ –  
anschließend Bitte um den Segen.