

Fragen für Gesprächsgruppen

Die Schaukel

Null Aufwand

Voraussetzung: Alle Gruppenteilnehmer haben das 3. Kapitel – Die Schaukel - gelesen. Alle haben das Buch dabei.

Wichtig: Das Gespräch ist durch die Fragen nur wenig strukturiert. Das musst du als Gesprächsleiter übernehmen, indem du darauf achtest, dass die Unterhaltung im Fluss bleibt und am Ende zu einem Ziel kommt.

Folgende Fragen können Sprungbretter ins Thema sein:

Welche Textpassage hat dich besonders angesprochen und warum?

Mit welcher Aussage bist du nicht einverstanden und warum?

Wo findest du dich mit deinem eigenen Leben wieder?

Was willst du in deinem Leben verändern? Was willst du praktisch umsetzen?

Du kannst auch systematischer vorgehen und der Gliederung des Kapitels folgen:

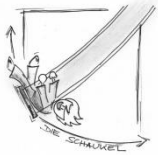
1. *LebensBild* – Welche Rolle spielt „Ruhe“ in deinem eigenen LebensRhythmus?

2. *LebensWelt* – Wie schnell, laut und komplex ist deine Welt? Haben wir das Rhythmusgefühl verloren?

3. *LebensRhythmus* – Was lernst du von Jesus Christus in Bezug auf den Umgang mit Arbeit und Ruhe?

4. *LebensMuster Schaukel* – Wie setzt du Johannes 15,1-5 in deinem Alltag um?

5. *MusterVorschläge* – Wie wirst du die Schaukel auf deinen Alltag übertragen?



Fragen für Gesprächsgruppen

Die Schaukel

Mittelviel Aufwand

Voraussetzung: Die Gruppenteilnehmer haben das 3. Kapitel – Die Schaukel - gelesen, jedenfalls die meisten. Vereinzelte Nicht-Leser sind zu verschmerzen. Die meisten haben das Buch dabei.

Wichtig: Du musst den Abend inhaltlich durchdenken und auswählen, welche Elemente du einsetzen und welche Fragen du stellen willst. Alle sind definitiv zu viel. Und: ihr braucht ggf. eine Bibel.

1. Einstieg: Schnipsselfilm *Die Schaukel* zeigen

2. Fragen zum *LebensBild*

Wo findest du dich im LebensBild von Fabian wieder? Hast du ähnliche oder ganz andere Erfahrungen gemacht?

Wie verlief deine eigene Suche nach Lebenssinn und innerer Heimat?

„Nicht alles, was deine Aufmerksamkeit fordert, hat sie auch verdient. Du kannst entscheiden, worauf du dich fokussieren willst.“ (S.83) Hast du dafür ein Beispiel aus deinem Leben?

War jemand schon mal im Kloster? Wie war das?

3. Fragen zur *LebensWelt*

Erzähl ein Beispiel aus deinem Alltag, wo deine Welt schnell, laut und komplex ist (oder eines davon).

Wer von den Anwesenden lebt bevorzugt ein schnelles und aktives Leben?

Wer tendiert eher zu einer ruhigen und beschaulichen Gangart?

Wenn du zwischen 25 und 45 bist – stimmt es, dass wir die *„Generation der Überforderten“* (S.86) sind?

Auf einer Skala von 1-10, wie gut gelingt es dir, einen gesunden Lebensrhythmus zu leben? Beschreibe, warum du diese Zahl gewählt hast?

Was sind die größten Rhythmuskiller in deinem Alltag?

4. Fragen zum *LebensRhythmus*

„Arbeit ist nämlich ohne Zweifel etwas Gutes.“ (S.89) Kannst du das auch so sehen? Arbeitest du gerne?

Der Sabbat ist ein Gebot Gottes. *„Aus Gottes Sicht ist zu viel arbeiten nicht ehrenhaft, sondern krank.“* (S.90) Wie geht es dir damit?

Wie stellst du dir den Alltag Jesu und seinen Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhe vor? Fantasiere mal ein wenig.

Jesus suchte als Orte der Stille oft Berge auf. An welchen Orten kannst du gut runterfahren und mit Gott reden?

Johannes 5,19 ist ein zentraler Vers für die Art und Weise, wie Jesus lebte. Können wir ähnlich leben? Was würde es bedeuten?

Auf Gott hören – wie machst du das?

5. Fragen zum *LebenMuster Schaukel*

Lest und redet über Johannes 15,1-5. Wie kann man das Bild des Weinstocks auf unser Leben übertragen?

Was bedeuten diese Bilder für dich: „Frucht bringen“ ... „Rebe am Weinstock sein“ ... „Zurückschneiden“?

Wie bleibst du *morgen* „in Christus“?

„Der regelmäßige Rückzug aus der aktiven Welt ist eine Bewegung hin zur inneren Heimat, in der wir bleiben sollen.“ (S.96) Diskutiert diesen Satz. Man kann das doch auch anders sehen, oder?

Wie geht es denen, die ein schnelles Leben lieben, mit diesen Gedanken? Man könnte sich ausgebremsst fühlen. Oder kritisiert. Oder gelangweilt.

6. Fragen zu den *MusterVorschlägen*

Hast du ein Beispiel aus deinem Leben, wo Disziplin dein Freund war und dir geholfen hat, eine gute Gewohnheit zu entwickeln. Erzählt davon – macht Mut!

Welchen Rhythmen folgt dein Alltag sowieso schon? Wo wäre da Platz, um kleine Auszeiten einzubauen?

Was hast du schon ausprobiert an geistlichen Übungen im Alltag? Was kannst du empfehlen?

Welche Rolle spielt Sport in deinem Leben?

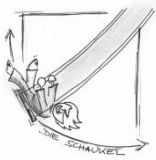
Willst du eine konkrete Sache ausprobieren in der nächsten Zeit?

Will jemand etwas gemeinsam mit anderen tun? Was? Mit wem?

Wollt ihr als Gruppe in Zukunft etwas an euren Treffen ändern?

7. *Achtung: es fühlt sich falsch an!*

Jemand liest diesen Abschnitt (S.101-103) zum Schluss nochmal vor.



Elemente für (Gesprächs-)Gruppen

Die Schaukel

extended edition

Voraussetzung: Die Gruppenteilnehmer kennen das Buch nicht. Du hingegen bist gewillt, mehr Zeit in die Vorbereitung zu investieren, als fürs schlichte Lesen des 3. Kapitels nötig wäre. Du willst einen richtigen Stundenentwurf ausarbeiten. Eigentlich lohnt sich dieser Aufwand eher bei größeren Gruppen!

Wichtig: Dies hier sind nur Anregungen. Die Vorbereitung habe ich dir nicht abgenommen.

Ideen für den Einstieg

- Einstieg, indem du **minutenlang gar nichts** sagst. Irgendwann werden die Leute unruhig. Lerneffekt: Stille ist ungewohnt.
- Videoeinspielung einer **Filmszene** aus „Die große Stille“ (Philipp Gröning) – Achtung, da passiert null!
- **Lyrik** zum Thema vorlesen. Da findet sich bestimmt ein schönes Gedicht mit etwas Geduld.
- **Theaterszene**, in der es um Hektik und Stress geht (große Auswahl im Shop von www.willowcreek.de)
- **Spiel**: Stille Post ... oder mit Kopfhörer (laute Musik) ein (anderes!) Lied singen ... hm, da gibt's bestimmt bessere Ideen.
- Du lässt die Leute unter Zeitdruck ein komplexes **Problem lösen** und beschallst den Raum zu allem Überfluss mit Lärm.
- **Schnipsel im Schaukel**
- Du erzählst im Detail vom **heutigen Tag** (du hast alle Uhrzeiten und deine Aktivitäten minutiös protokolliert).

Ideen für den Hauptteil

- **Vortrag** (du knüpfst am Einstieg an und referierst den Inhalt des Kapitels *Schaukel* mit deinen eigenen Worten und Gedanken)
- **Präsentation** (du unterstützt deinen Vortrag mit Grafiken und Texten)
- Du präsentierst verschiedene **Biographien** von Menschen, die großes geleistet haben, doch deren Kraft aus der Ruhe kam (du könntest auch Texte dazu austeilen und in Gruppen Portraits erarbeiten lassen)
- **Freie Gruppenarbeit** (die Leute sollen nach dem Vortrag in Gruppen frei über das Gehörte reden)
- **Gruppenarbeit** anhand von Fragen (du teilst Fragen aus, die das Gehörte vertiefen)

- **Bibelarbeit** (du kannst das Ganze auch mehr als Bibelarbeit denn als thematischen Vortrag aufziehen) – im Zentrum steht Johannes 15,1-5

Ideen für den Schluss

- **Einzelarbeit** – jeder klärt für sich, wie sein LebensRhythmus derzeit aussieht und wo es Möglichkeiten gibt, etwas zu verändern.
- Du schreibst **praktische Ansätze** auf Karten (so konkret wie möglich). Jeder sucht sich eine aus und versucht, das in der kommenden Woche auszuprobieren.
- **Stille**
- **Achtung: es fühlt sich falsch an!** Jemand liest diesen Abschnitt (S.101-103) zum Schluss nochmal vor.