



Neben dem Gottesdienstablauf bieten wir Ihnen verschiedene Bausteine rund um das Leitwort „Hört einander zu!“ an. Diese können Sie einzeln auswählen, um Ihren Gottesdienst individuell auszugestalten.

Darüber hinaus sind diese Bausteine auch bei anderen Anlässen und Gelegenheiten einsetzbar. Etwa in einer Schulstunde, bei einem spirituellen Impuls in der Adventszeit oder um die Mitarbeitenden in der eigenen Einrichtung ins Gespräch zu bringen. Fühlen Sie sich frei und wählen Sie, was für Sie geeignet ist, um das Zuhören zu üben. Bei vielen Methoden wird mit **Sprechblasen** gearbeitet. Vorlagen für diese Sprechblasen finden Sie auf der Homepage zum Caritas-Sonntag.

### Achtsamkeits- und Zuhörübungen

Es ist eine hohe Kunst, anderen aktiv, empathisch und wohlwollend zuzuhören. Wenn ich mich einem Menschen auf diese Weise zuwenden möchte, mein Herz und meine Ohren für sie oder ihn öffnen möchte, muss zunächst auch ich selbst zur Ruhe finden. Zu Beginn des Gottesdienstes bietet es sich daher an, sehr bewusst eine Achtsamkeitsübung oder eine Zuhör-Übung einzubauen.

#### Ein Moment der Stille

Ein Moment der Stille braucht nicht viel. Sie können mit wenigen Worten einen Erfahrungsraum von Stille ermöglichen. Hierzu nur einige Beispiele:

- „Werden wir still und aufmerksam, damit uns das Wort Gottes, das wir in diesem Gottesdienst hören werden berühren kann.“ – Ein Moment der Stille –
- „Sie haben jetzt Zeit um darüber nachzudenken: Wo habe ich schon einmal eine besondere Erfahrung von Zuhören gemacht? Denken Sie an eine ganz konkrete Situation. Lassen Sie die Erfahrung kommen und verweilen sie eine Weile bei dieser Erfahrung. Wer hat wem zugehört? Was habe ich gehört? Was durfte ich erzählen? Wie habe ich mich gefühlt?“ An diese Phase der Stille kann sich ein weiterer Schritt anschließen: „Nehmen Sie die Sprechblase, die auf Ihrem Platz liegt. Auf der Sprechblase steht ein Satzanfang. Bitte vervollständigen Sie den Satz: „Zuhören heißt für mich, ...“ – Danach werden die Sprechblasen eingesammelt (im Gottesdienst zum Beispiel von den Messdienern).

#### Übung macht den Meister – Geräusche erkennen

Solch eine Zuhör-Übung ist besonders für Gottesdienste geeignet, in denen viele Kinder die Liturgie mitfeiern (zum Beispiel Familiengottesdienste). Hierzu werden nacheinander verschiedene Geräusche abgespielt oder selber erzeugt. Die Gottesdienstgemeinde ist aufgerufen, sie zu erraten. Hierbei kann es helfen, die Augen zu schließen. In der Durchführung bieten sich zwei Varianten an:



- Es werden Geräusche eingespielt. Eine große Auswahl an Geräuschen (vom Froschkonzert bis zur Waschmaschine im Schleudergang) finden Sie etwa auf Audiyou (Link: <https://www.audiyou.de/free-sounds/>).
- Einzelne Personen erzeugen ein Geräusch bzw. Töne.

Im Anschluss können die anwesenden Kinder gefragt werden, welche Geräusche sie erkannt haben. Ein kurzer Dialog kann mit der Erkenntnis enden: Wenn man gut zuhören möchte, muss man still werden.

### Das Zuhören üben

Zuhören ist Dialog und ermöglicht Begegnung. Das Leitwort des Caritas-Sonntags, „Hört einander zu!“, lädt dazu ein, sehr bewusst in solche Begegnungen hineinzugehen. Dies kann zum Beispiel über folgenden Impuls ermöglicht werden:

Die Gottesdienstbesucher oder Teilnehmenden einer Veranstaltung werden eingeladen, ihrer Sitznachbarin oder ihrem Sitznachbarn zuzuhören. Hierzu liegen Sprechblasen mit Satzanfängen bereit, zum Beispiel:

- „Das hat mich in dieser Woche sehr berührt ...“
- „Das hat mich diese Woche beschäftigt ...“
- „Ich träume von ...“

Eine Person erzählt zu einem Satzanfang. Die andere Person hört aufmerksam zu. Danach wiederholt die zuhörende Person, was sie gehört hat und versichert sich beim Erzählenden, ob sie das richtig verstanden hat. Das Gehörte schreibt sie in die Sprechblase. Dann werden die Rollen des Erzählers und Zuhörers getauscht. Die Sprechblasen können eingesammelt werden und etwa bei den Fürbitten aufgegriffen und vorgelesen werden.

### „Andere“ zu Wort kommen lassen!

Ein Caritas-Sonntag mit dem Thema „Hört einander zu!“ regt auch an, „Andere“ zu Wort kommen zu lassen und ihnen zuzuhören. Eine Einladung zum Wechsel der Perspektive! Doch wem könnte man Zuhören? Hier einige Anregungen:

- Am Caritassonntag liegt es nahe, auch einmal hauptberufliche und ehrenamtliche **Mitarbeitende aus der Caritas** einzuladen. Sie sind täglich in den verschiedensten Diensten nah an den Menschen und erleben mit Ihnen Leid und Verzweiflung, aber auch Freude und Hoffnung! Was erleben etwa eine Pflegeperson in einem Pflegeheim oder eine beratende Person in der Allgemeinen Sozialen Beratung in ihrem Alltag mit den Menschen? Was berührt sie? Was regt sie auf? Was macht sie sprachlos?



- Im **Erkundungsprozess** des Bistums haben sich an verschiedenen Orten Menschen aufgemacht, um ganz konkret zu hören: Wie leben die Menschen in den Orten unserer Pfarrei? Was bewegt sie? Worunter leiden sie? Was sind ihre Lebensträume? Diese Erkunderteams könnte man in den Gottesdienst einladen und sie bitten zu erzählen.
- In den Dörfern und Städten unseres Bistums gibt es viele, die sich für das Wohl der Menschen engagieren. Auch die **Kommunalgemeinden** leisten oftmals einen wichtigen Beitrag. Hören wir doch mal ihnen zu, wem sie Gehör verschaffen möchten und was sie sich von uns Christinnen und Christen wünschen.
- Vielleicht gibt es ja auch bei Ihnen eine **HÖRZU-Ecke** (Informationen hierzu finden Sie unter „Methoden und Materialien rund um das Thema Zuhören“. Bauen Sie doch das, was auf der Hörzu-Ecke seinen Platz gefunden hat, in den Gottesdienst ein.