



Kirchengemeinde Mittlere Ortenau
Heilig Kreuz

Gottes Herzschlag in unserer Mitte

Gut beginnen – gut enden

Spirituelle Impulse für Sitzungen im Gemeindeteam

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	3
2. Sitzungsbeginn	4
2.1 Lieder zum Sitzungsbeginn	4
2.2 Methoden für den spirituellen Impuls zu Sitzungsbeginn	4
2.2.1 Bibel teilen als Rahmen für Sitzungen.....	4
2.2.2 Ankommensrunde	6
2.2.3 Geistlicher Impuls	7
2.2.4 Gebete zum Sitzungsbeginn.....	8
2.2.5 Freies Gebet	9
2.2.6 Gebet der liebenden Aufmerksamkeit.....	10
2.2.7 Bildbetrachtung.....	12
2.2.8 Spurensuche – Gottes Spuren im Alltag.....	13
3. Sitzungsende	15
3.1 Lieder zum Sitzungsende	15
3.2 Methoden für den spirituellen Impuls am Sitzungsende.....	15
3.2.1 Rückblick und Dankbarkeit	15
3.2.2 Schlussrunde.....	16
3.2.3 Gebete und Segensgebete zum Sitzungsende.....	18
3.2.4 Freies Gebet	20

1. Einführung

Sitzungen im Gemeindeteam sind mehr als organisatorische Treffen. Sie sind Orte gemeinsamer Verantwortung, geistlicher Suche und konkreter Entscheidungen für das Leben der Gemeinde. Ein bewusster Beginn und ein guter Abschluss können helfen, diese Dimension sichtbar und erfahrbar zu machen.

Die vorliegende Handreichung bietet eine Sammlung von Liedern, Gebeten und Methoden für den Sitzungsanfang und das Sitzungsende. Sie versteht sich ausdrücklich als Angebot und Ideenpool: Nicht jede Methode passt zu jedem Team, und nicht jede Sitzung braucht denselben Rahmen. Gemeindeteams sind eingeladen, frei auszuwählen, zu variieren und die Vorschläge an die eigene Situation anzupassen.

Die einzelnen Methoden unterscheiden sich im Ablauf und im zeitlichen Umfang. Um die Planung zu erleichtern, ist bei jeder Methode eine ungefähre Zeitangabe ergänzt. Diese versteht sich als Orientierung und kann je nach Gruppengröße, Erfahrung und Situation angepasst werden.

Ziel dieser Handreichung ist es, Gemeindeteams dabei zu unterstützen, Sitzungen bewusst unter Gottes Gegenwart zu stellen, das Miteinander zu stärken und die gemeinsame Arbeit geistlich zu verankern – in einer Form, die zum jeweiligen Team passt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren dieser Impulse, geistliche Erfahrungen im gemeinsamen Tun und Gottes Segen für das Zusammenwachsen im Gemeindeteam.

Ihr Kompetenzteam Gemeindeteams

2. Sitzungsbeginn

2.1 Lieder zum Sitzungsbeginn

- Komm, Heiliger Geist, mit deiner Kraft (GL 813)
- Singt dem Herrn ein neues Lied (GL 409)
- Wo zwei oder drei
- Herr, du bist mein Leben (GL 456)
- Ich lobe meinen Gott (GL 400)

2.2 Methoden für den spirituellen Impuls zu Sitzungsbeginn

2.2.1 Bibel teilen als Rahmen für Sitzungen

Dauer: ca. 15–20 Minuten

Ziel: Die Methode rahmt die gesamte Sitzung geistlich, indem sie die gemeinsame Arbeit bewusst in Gottes Gegenwart beginnt, während der Sitzung trägt und am Ende noch einmal vor Gott bringt.

Durchführung:

- **Schritt 1: Christus bei uns begrüßen**

„Wir werden uns bewusst, dass Christus in unserer Mitte ist: Wer möchte Christus mit eigenen Worten begrüßen?“

- **Schritt 2: Lesen – das Wort Gottes verkünden und hören**

„Wir schlagen in der Bibel das Tage-/Sonntags- Evangelium nach ... auf, Kapitel ..."
(wenn alle aufgeschlagen haben:)

- „Wer möchte die Verse von...bis...vorlesen? ...“
- „Wer möchte die Bibelstelle noch einmal lesen?“

- **Schritt 3: Miteinander schweigen – die Gegenwart Gottes wahrnehmen**

„Wir halten jetzt zwei Minuten Stille und versuchen zu hören, was Gott uns im Schrifttext sagen will. Welches Wort, welcher Satz spricht mich an oder irritiert mich“

- **Schritt 4: Sich ansprechen lassen – und uns einander mitteilen was uns anspricht**

„Wir sprechen jetzt Worte oder kurze Satzteile, die uns berührt haben, dreimal langsam und mit kurzen Momenten der Stille dazwischen aus. Anschließend teilen wir einander in 2–3 kurzen Sätzen mit, was uns daran berührt hat.“

Jede/r spricht von sich in der ersten Person. Keine Diskussion, kein Vortrag.

- **Schritt 5: Handeln – sich senden lassen**

„Unsere Aufgabe, unsere Sendung als Team, ist auf unserer Tagesordnung zu finden. Dazu möchte ich jetzt die Leitung an die/den Sprecherin bzw. die/den Moderatorin übergeben.“

Christus handelt durch uns und unserem Arbeiten an dem, was in unserem Aufgabenbereich „dran“ ist, in der Welt.

Am Schluss der Arbeit an der Tagesordnung (Sitzungsende) übernimmt wieder die/der Anleiter/in des Bibel-Teilens die Leitung:

- **Schritt 6: Beten – alles noch einmal vor Gott bringen**

„Am Schluss dieser Sitzung wollen wir miteinander das, was uns in dieser Sitzung bewegt hat, noch einmal im Gebet vor Gott bringen. Wer möchte, kann jetzt ein freies Gebet sprechen.“

Zum Schluss: Wir schließen mit einem Lied oder Gebet, das alle auswendig können:

...

2.2.2 Ankommensrunde

Dauer: ca. 5–10 Minuten (abhängig von Gruppengröße und Länge der Wortbeiträge)

Ziel: Die Ankommensrunde fördert den gemeinschaftlichen Austausch, stärkt das gegenseitige Verständnis und schafft eine geistliche Grundlage für die bevorstehende Sitzung. Durch persönliche Reflexion und das Teilen von Gedanken und Gefühlen wird die Zusammenarbeit im Team vertieft und eine offene, vertrauensvolle Atmosphäre für die Gespräche geschaffen.

Durchführung:

- **Leitung der Ankommensrunde:**

Eine Person (z. B. die Sitzungsleiterin oder ein Teammitglied) übernimmt die Leitung und erklärt zu Beginn der Sitzung den Zweck der Ankommensrunde.

Beispiel: „*Bevor wir in unsere Arbeit starten, möchten wir uns kurz Zeit nehmen, um uns als Team aufeinander einzustimmen und einander zu begegnen.*“

- **Impulsfragen:** Die Leitung stellt eine der folgenden Fragen. Sie laden dazu ein, persönlich zu reflektieren und miteinander ins Gespräch zu kommen.

- „Wie geht es mir heute?“
- „Welches Symbol oder Bild beschreibt meine Woche?“
- „Das Beste in letzter Zeit war ...“
- „Wie bin ich gerade da?“

- **Austausch:**

Jeder Teilnehmende hat die Gelegenheit, die gewählte Frage in einem Satz oder kurzen Worten zu beantworten. Die Antworten sollten nicht zu lang sein – es geht darum, eine offene und respektvolle Atmosphäre zu schaffen.

- **Abschluss:**

Am Ende der Runde kann die Sitzung mit einem kurzen Gebet oder Lied abgeschlossen werden. Das Gebet oder Lied kann dazu dienen, den geistlichen Fokus zu setzen und Gott um Begleitung und Weisheit für die bevorstehende Arbeit zu bitten.

Beispiel:

Ein kurzes Gebet: „Gott, wir danken dir für diese Zeit, die wir als Team miteinander verbringen dürfen. Schenke uns Weisheit und Offenheit in unserer Arbeit. Amen.“

2.2.3 Geistlicher Impuls

Dauer: ca. 5–8 Minuten

Ziel: Der geistliche Impuls unterstützt die Teilnehmenden dabei, sich auf die geistliche Dimension der Sitzung einzustellen und einen Moment der gemeinsamen Reflexion und Besinnung zu erleben.

Durchführung:

- **Wählen Sie einen entsprechenden Text:**

Wählen Sie einen Bibelvers, geistlichen Gedanken, Zitat, oder Liedtext, der zur spirituellen Ausrichtung des Treffens passt. Der Text oder sollte zum Thema der Sitzung oder zur geistlichen Ausrichtung der Arbeit anregen.

- **Lesen Sie den Text laut vor:**

Lesen Sie den Text in Ruhe und langsam, sodass die Teilnehmenden ihn gut aufnehmen können. Geben Sie den Teilnehmenden einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken und die Worte auf sich wirken zu lassen.

- **Kurze Reflexion:**

Nach dem Lesen können die Teilnehmenden in einer kurzen Runde teilen, was sie an dem Text besonders angesprochen hat. Die Reflexion muss nicht lange sein – ein Satz oder ein Gedanke von jedem ist ausreichend.

- **Abschluss:**

Der Impuls kann mit einem Abschlussgebet oder einem kurzen Lied beendet werden.

2.2.4 Gebete zum Sitzungsbeginn

- Guter Gott,

wir sind jetzt als Gemeindeteam zusammengekommen, um an deinem Reich mitzuarbeiten.

Wir bitten dich um deine Weisheit, dass wir als Team gut und konstruktiv zusammenarbeiten und Entscheidungen treffen, die deinem Willen entsprechen.

Segne diese Sitzung, leite uns in allem, was wir tun, und stärke uns durch deinen Heiligen Geist. Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Herrn. Amen.

- Herr, wir kommen heute als Gemeindeteam zusammen, um in deinem Namen zu wirken.

Schenke uns deinen Heiligen Geist, damit wir als Team mit Klarheit, Einsicht und Mut handeln.

Führe uns durch diese Sitzung, damit wir Entscheidungen treffen, die dir gefallen und deiner Botschaft der Liebe und des Friedens entsprechen.

Hilf uns, in allem, was wir tun, deine Gegenwart zu spüren und deine Weisheit zu suchen. Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Herrn. Amen.

- Herr, wir danken dir für das Vertrauen, das du uns in diesem Gemeindeteam schenkst.

Du hast uns berufen, gemeinsam an deinem Reich zu bauen und die Menschen in unserer Gemeinde zu begleiten.

Mach uns offen für die Bedürfnisse der Menschen in unserer Umgebung, lass uns auf sie hören und Entscheidungen treffen, die Glauben, Hoffnung und Liebe fördern. Schenke uns die Weisheit, Geduld und den Mut, unseren Auftrag mit Liebe und Engagement auszuführen.

Stärke uns in unserer Zusammenarbeit, damit wir als Team und als Gemeinschaft im Dienst für deine Botschaft des Friedens stehen.

Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Herrn. Amen.

2.2.5 Freies Gebet

Beim freien Gebet bringen die Teilnehmenden das, was sie im Moment bewegt, in eigenen Worten vor Gott. Wer möchte, kann laut beten; ebenso ist es möglich, Gedanken still vor Gott zu bringen.

Hinweise:

- Das Gebet kann kurz sein – ein Satz oder ein einzelnes Anliegen genügt.
- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – jede Form ist willkommen.
- Zwischen den Gebeten kann bewusst Stille gehalten werden.

2.2.6 Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Dauer: ca. 15 Minuten

Ziel: Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit lädt dazu ein, den vergangenen Tag bewusst und achtsam vor Gott zu betrachten, die eigenen Erfahrungen wahrzunehmen und sich für den kommenden Tag neu auszurichten.

Durchführung:

- **Zur Einführung:**

Sie schauen aufmerksam und wohlwollend (auch mit sich selbst!) auf einen gewissen Zeitraum (einen Tag) zurück, um die Spuren Gottes darin wahrzunehmen. Ignatius von Loyola, auf den diese Gebetsform zurückgeht, nennt dies die wichtigste Viertelstunde des Tages.

Dieses Gebet folgt einem einfachen, gleichbleibenden Ablauf:

- Ich werde gegenwärtig.
- Ich bitte um Klarheit.
- Ich schaue den Tag an.
- Ich bringe das, was sich mir zeigt, vor Gott.
- Ich stelle mich ein auf den nächsten Tag.
- Sie füllen diese Schritte mit dem, was Ihren jeweiligen Tag ausmacht.
- Suchen Sie sich zunächst einen Ort, wo Sie gut, entspannt und ungestört für ca. 15 Minuten präsent sein können.

- **Beginnen Sie nun mit dem Gebet**

- **Ich werde gegenwärtig:** Ich bin jetzt da. Ich spüre mich in meinem Körper. Ich nehme die Kontaktflächen wahr: zum Boden, zum Stuhl oder Hocker, meine Hände. Ich nehme mein Aufgerichtet-sein wahr. Ich spüre, wie es mir jetzt geht, was mich bewegt, - es darf so sein, wie es ist. Ich versuche, still zu werden. So bin ich gegenwärtig, und mache mir Gottes Gegenwart bewusst.
- **Ich bitte um Klarheit:** Ich bitte Gott um Klarheit und um einen liebevollen Blick, dass ich den Tag so sehen kann, wie er war.
- **Ich schaue den Tag an:** Ich schaue aufmerksam und liebevoll auf das, was heute war: in mir, durch mich, um mich... Ich kann den Tag - Stunde für Stunde - an mir vorbeiziehen lassen, nicht beurteilend, sondern wahrnehmend, wahr sein lassend. Ich beginne mit dem Aufwachen am Morgen, und gehe bis zum jetzigen Moment. Wenn es eine Situation gibt, die mich besonders beschäftigt, schaue ich diese ausführlicher an, gehe dann aber auch wieder weiter. Dafür habe ich jetzt einige Minuten in der Stille Zeit.
- **(ca. 4 Minuten Stille)**
- **Ich bringe das, was sich mir zeigt, vor Gott:** Mit dem, was ich jetzt spüre, wende ich mich an Gott. Das kann Freude und Dankbarkeit sein, aber auch Betroffenheit und Unruhe, Schuld oder Sehnsucht. Vielleicht sogar Scherben und Wunden.
Ich kann all das, und auch betroffene Menschen dieses Tages, Gott anvertrauen. Ich kann ihm danken, bitten, loben, je nachdem, wonach mir zumute ist.
- **Ich stelle mich ein auf den neuen Tag:** Schließlich schaue ich auf den nächsten Tag, meine Hoffnungen und Befürchtungen oder die nächsten Schritte.

Ich bitte um Kraft und Entschiedenheit, für das, was mir notwendig scheint und was mir begegnet.

Ich beende das Gebet ganz bewusst, etwa mit einem Kreuzzeichen, oder einer Verneigung, oder was mir selbst entspricht.

2.2.7 Bildbetrachtung

Dauer: ca. 5–10 Minuten

Ziel: Die Bildbetrachtung lädt dazu ein, innezuhalten, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und sich achtsam auf die Sitzung einzustimmen.

Durchführung:

Um ein Bild zu betrachten, braucht es Zeit und Ruhe. Es ist hilfreich, nicht sofort den vermeintlichen Inhalt zu benennen, sondern zunächst Farben, Formen und Stimmung wahrzunehmen. Zu Beginn kann das Bild 1–2 Minuten schweigend betrachtet werden.

Mögliche Impulse zur Bildbetrachtung:

- Betrachtet eine Weile schweigend das Bild.
- Welche Farben findet ihr auf dem Bild?
- Was ist zu sehen?

2.2.8 Spurensuche – Gottes Spuren im Alltag

Dauer: ca. 15–25 Minuten (abhängig von Gruppengröße und Tiefe des Austauschs)

Ziel: Die Methode lädt dazu ein, Erfahrungen aus dem eigenen Alltag miteinander zu teilen, darin Gottes Spuren wahrzunehmen und daraus Impulse für persönliches und gemeinsames Handeln zu gewinnen.

Durchführung:

- **Einstimmungsgebet:**

Gott, wir bitten dich um Aufmerksamkeit für deine Gegenwart in unserer Mitte. Sende uns deinen Heiligen Geist, der unsere Herzen sehend und hörend macht und unsere Gedanken führt.

- **1. Erinnern:**

- Was hat mich in den vergangenen Tagen besonders umgetrieben, beeindruckt, angerührt?
- *Ich lasse in Stille diese Erfahrungen noch einmal in meinem Inneren lebendig werden.*

- **2. Erzählen:**

- Was möchte ich den anderen erzählen?
- *Ich teile mit, was mir wichtig ist. Wach höre ich auf das, was die anderen einbringen.*

- **3. Entdecken:**

- Was fällt mir bei diesen Erinnerungen besonders auf? Wo kann ich in dem Gehörten Gottes Spuren erahnen, seine Nähe, seine Liebe, seine Schönheit,

seine Führung, seine Wünsche, seine Zumutungen, seine Unbegreiflichkeit?

Welchen Impuls gibt mir die Bibel dazu?

- *Darüber kann ich mit den anderen ins Gespräch kommen.*

- **4. Antworten:**

- Wozu fühle ich mich gedrängt: zum Danken, Fragen, Klagen, Bitten, Schenken, mich oder etwas zu verändern?
- *Ich überlege still für mich, was ich tun möchte. Wir können auch miteinander entscheiden, was wir gemeinsam in Angriff nehmen.*

- **Dankgebet:**

Großer Gott, wir danken dir für das Geschenk deiner Nähe. Wir bitten um Kraft für das, was zu tun ist, und um Geduld für das, was wir nicht verstehen. Mit Maria beten wir: „Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.“

3. Sitzungsende

3.1 Lieder zum Sitzungsende

- Bewahre uns Gott, behüte uns Gott (GL 453)
- Bevor des Tages Licht vergeht (GL 663)
- Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke (GL 365)
- Geh mit uns auf unserm Weg (GL 940)
- Komm, Herr, segne uns (GL 451)

3.2 Methoden für den spirituellen Impuls am Sitzungsende

3.2.1 Rückblick und Dankbarkeit

Dauer: ca. 5–10 Minuten (je nach Gruppengröße und Länge der Beiträge)

Ziel: Die Methode unterstützt die Teilnehmenden dabei, die Sitzung gemeinsam zu reflektieren und Dankbarkeit für das Erlebte und Erreichte zum Ausdruck zu bringen.

Durchführung:

- **Rückblick auf die Sitzung:**
 - Der Leiter oder ein Teammitglied bittet die Teilnehmenden, kurz zu reflektieren, was während der Sitzung besprochen oder erreicht wurde.

- Beispiel-Fragen: „Was hat uns heute besonders bewegt?“ oder „Was war das Wichtigste, was wir als Team heute erreicht haben?“

- **Dankbarkeitsrunde:**

Jeder Teilnehmende nennt eine Sache, für die er oder sie dankbar ist, sei es eine Erkenntnis aus der Sitzung oder ein positiver Moment des Teamgeistes.

- **Abschluss:**

Der Rückblick und die Dankbarkeitsrunde können durch ein kurzes Gebet oder ein Lied beendet werden, das den geistlichen Fokus auf Gottes Gegenwart und Segnung setzt.

3.2.2 Schlussrunde

Dauer: ca. 5–10 Minuten (je nach Gruppengröße und Länge der Beiträge)

Ziel: Die Schlussrunde ermöglicht es den Teilnehmenden, die Sitzung kurz zu reflektieren, Wesentliches mitzunehmen und die gemeinsame Arbeit in einer offenen und zugewandten Haltung abzuschließen.

Durchführung:

- **Einführung**

Die Leitung erklärt, dass die Schlussrunde dazu dient, noch einmal bewusst innezuhalten und wahrzunehmen, was jede*r aus der Sitzung mitnimmt und was für die weitere Arbeit des Teams bedeutsam ist.

- **Fragen**

Eine der folgenden Fragen kann ausgewählt werden; alternativ können die Teilnehmenden selbst entscheiden, welche Frage für sie im Moment passend ist:

- „Was nehme ich aus dieser Sitzung mit?“
- „Woran hänge ich noch?“
- „Was war mir heute besonders wichtig?“
- „Was erhoffe ich mir für das Team und unsere Arbeit in der Zukunft?“

- **Austausch**

Jede*r Teilnehmende antwortet kurz – in einem Satz oder wenigen Worten. Ziel ist es, den gemeinsamen Abschluss zu gestalten und den geistlichen Fokus zu halten.

- **Abschluss**

Die Schlussrunde kann mit einem kurzen Gebet oder einem Lied beendet werden, das die Teilnehmenden für den weiteren Weg stärkt.

3.2.3 Gebete und Segensgebete zum Sitzungsende

Hinweis zum Segen:

In diesen Gebeten bitten wir gemeinsam um Gottes Segen. Ein Segenswort kann von jeder und jedem gesprochen werden – nicht nur von hauptamtlich Mitarbeitenden oder Geweihten. Wenn wir einander den Segen zusprechen, tun wir dies im Vertrauen darauf, dass Gott selbst segnet und uns begleitet.

- Herr, wir danken dir für deine Gegenwart während unserer Sitzung.
Schenke uns Weisheit, Geduld und den Mut, die nächsten Schritte als Team im Einklang mit deinem Willen zu gehen.
Segne unsere Arbeit und öffne unsere Herzen für die Bedürfnisse der Menschen um uns herum.
Möge dein Friede in unserem Team wohnen und uns in den kommenden Tagen leiten.
Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Herrn. Amen.

- Guter Gott, danke, dass wir heute als Team zusammenkommen durften.
Wir danken dir für die Weisheit und die Führung, die du uns gegeben hast.
Hilf uns, die Erkenntnisse aus dieser Sitzung in die Tat umzusetzen und uns von deinem Heiligen Geist leiten zu lassen.
Segne unsere gemeinsame Arbeit, dass sie deinem Willen entspricht und den Menschen in unserer Gemeinde dient.
Geh mit uns auf unserem Weg und schenke uns die Kraft, deine Liebe weiterzugeben. Amen.

- Herr, wir danken dir für die Zeit der Gemeinschaft, die wir heute teilen durften.

Segne das, was wir heute besprochen haben, und gib uns die Kraft, es umzusetzen.

Schenke uns einen geistlichen Blick auf unsere Aufgaben und ein offenes Herz füreinander.

Führe uns als Team in Liebe und Einheit, damit wir in deinem Namen handeln und die Menschen vor Ort erreichen.

Möge dein Segen uns begleiten, heute und in der Zukunft. Amen.

- **Irischer Segen zum Sitzungsabschluss**

Möge Gott uns schützen und uns bewahren.

Möge er uns Weisheit und Verständnis schenken in allem, was wir tun, und uns mit seiner Liebe und Führung auf unserem Weg begleiten.

Möge er uns in Einheit zusammenhalten
und uns den Mut geben, den Herausforderungen vor uns mit Hoffnung
und Vertrauen zu begegnen.

Möge der Herr unsere Arbeit segnen,
uns die richtigen Entscheidungen zeigen
und uns in Frieden entlassen.

Möge Gottes Schutz uns umgeben
und seine Gnade uns stärken,
damit wir auf seinen Wegen bleiben und immer auf seine Hilfe vertrauen.

Möge er uns sicher leiten,
bis wir uns wiedersehen. Amen.

- **Segne, was war – segne, was bleibt. Ein gemeinsamer Segen mit Gesten.**

Linke Hand nach oben öffnen

Gott segne das, was uns gelungen ist.

Was uns ermutigt und inspiriert.

Was uns freut und mit Dank erfüllt.

Rechte Hand nach oben öffnen

Gott segne das, was uns nicht gelungen ist.

Was vergeblich blieb.

Was uns ärgert und traurig macht.

Wir reichen einander die Hände

Gott segne das, was uns miteinander verbindet.

Unsere Gemeinschaft und den Weg, den wir zusammen gehen.

So segne uns Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

3.2.4 Freies Gebet

Beim freien Gebet bringen die Teilnehmenden das, was sie im Moment bewegt, in eigenen Worten vor Gott. Wer möchte, kann laut beten; ebenso ist es möglich, Gedanken still vor Gott zu bringen.

Hinweise:

- Das Gebet kann kurz sein – ein Satz oder ein einzelnes Anliegen genügt.
- Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – jede Form ist willkommen.
- Zwischen den Gebeten kann bewusst Stille gehalten werden.