

9 KERNPRAKTIKEN
INSPIRATION & PRAKTISCHE ÜBUNGEN

GEMEIN- SCHAFT

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 — Die Freundeskreise Jesu	3
Teil 2 — Der Tisch, den Jesus uns hinterließ	5
Teil 3 — Frei von Scham	7
Liste praktischer Übungen	10

Dieses E-Book ist entstanden aus den Predigten der Gemeinde in der Konkordia zum Jahresthema 25/26 „Jesus in den Alltag mitnehmen“. Es geht darum, die 9 Kernpraktiken, wie sie bei Jesus erkennbar sind, im eigenen Leben umzusetzen. Die Predigten dazu kannst du dir in der „Gemeinde in der Konkordia“-App unter Nachfolge anschauen bzw. anhören, oder auf der Website unter www.gemeinde-konkordia.de/praktiken. Dieses E-Book soll inspirieren und praktische Übungen aufzeigen. Teile des Materials basieren auf dem Kursmaterial Practicing the Way — The Witness Practice („Die Praxis des Zeugnisgebens“) von John Mark Comer.

© Gemeinde in der Konkordia, Evangelische Freikirche Bühl

Dieses E-Book ist kostenlos und darf gerne weitergegeben und für nichtkommerzielle Zwecke genutzt werden.

Eine kommerzielle Nutzung oder anderweitige Verwertung ist nicht gestattet.

Teil 1 — Die Freundeskreise Jesu

Zusammenfassung der Predigt von Johannes Dappen

Die Predigt beginnt in Lukas 6,12–16: Jesus verbringt eine ganze Nacht im Gebet auf einem Berg, bevor er bei Tagesanbruch zwölf seiner Jünger als Apostel beruft. Von dort aus spannt sich der Bogen zu einer Frage, die die ganze Reihe trägt: Wie hat Jesus eigentlich Gemeinschaft gelebt, und was können wir davon lernen?

Zunächst wird die Zeit beleuchtet, in der wir leben. Nie zuvor hatten Menschen so viele Wahlmöglichkeiten wie heute: Wer vor einigen Jahrzehnten geboren wurde, übernahm oft den Beruf der Eltern, weil es kaum eine Alternative gab. Heute kann sich, wer 18 ist, praktisch frei entscheiden, wer er werden will. Diese Freiheit ist zu großen Teilen gut, sie hängt sogar mit dem Gedanken zusammen, die eigene Berufung zu erkennen. Gleichzeitig hat sie einen Preis: Die Individualisierung unserer Gesellschaft hat ein Ausmaß erreicht, das es so vorher nicht gab, und sie schwächt genau die Bindungen, die uns eigentlich ein Zuhause geben. Aktuelle Zahlen zeigen ein Paradox: Jeder zweite Mensch in Deutschland fühlt sich einsam, unter den 18- bis 39-Jährigen sind es laut neueren Umfragen sogar mehr als 60 Prozent. Das Sinus-Institut beschreibt unsere Zeit deshalb als Zeitalter der Individualisierung, Digitalisierung und Überforderung. Parallel dazu zeigen Untersuchungen unter Jugendlichen, dass jeder zweite mit Depressionen zu kämpfen hat — und wer depressiv ist, fühlt sich doppelt so oft auch einsam. Wir haben also die Freiheit, unser Leben frei zu gestalten, aber vielerorts die Zugehörigkeit verloren.

Genau hier setzt der Blick auf Jesus an. Lukas 4,16 erzählt, dass Jesus in Nazareth aufwuchs, einem unbedeutenden Dorf, in dem er bekannt war wie jeder andere auch. Sein Leben spielte sich vermutlich in einem Radius von fünf bis zehn Kilometern ab, er schlief mit seinen Geschwistern eng beieinander im selben Raum. Jesus wuchs in einer Kultur des engen Zusammenlebens auf, in der Tradition und Zusammenhalt selbstverständlich waren — genau das ist der Boden, auf dem seine späteren Freundschaften wachsen.

Von dort aus lassen sich bei Jesus verschiedene konzentrische Kreise erkennen. Im Zentrum steht seine Beziehung zum Vater: Immer wieder zog er sich zurück, um zu beten, wie in Lukas 6,12 die ganze Nacht hindurch. Diese Beziehung war die Quelle, aus der alle anderen Beziehungen gespeist wurden — nicht umgekehrt. Der nächste Kreis besteht aus drei engen Freunden: Petrus, Jakobus und Johannes, die laut Lukas 9,28 mit auf den Berg der Verklärung durften. Diese drei sind Seelenfreunde, mit denen eine Verbundenheit und eine gegenseitige Verpflichtung zur Ehrlichkeit besteht — eine Beziehung, die auch Konfrontation aushält, wie Jesu Wort an Petrus „Weiche von mir, Satan“ zeigt. Der nächste Kreis sind die Zwölf, mit denen Jesus geteilte Werte, eine gemeinsame Weltanschauung und gemeinsame Ziele verbindet. Danach folgt, nach Lukas 10,1, ein Kreis von etwa 50 bis 70 Menschen — die 72 Jünger, die Jesus aussandte —, vergleichbar mit einem Dorf, in dem man sich noch beim Namen kennt. Und schließlich gibt es die Menge: In Lukas 9 sind es an einer Stelle etwa 5000 Männer plus Frauen und Kinder, denen Jesus begegnet, ohne jeden Einzelnen persönlich zu kennen.

Keiner dieser Kreise ist wichtiger als der andere, aber alle werden gebraucht — im eigenen Leben ebenso wie in der Gemeinde. Die Apostelgeschichte beschreibt die ersten Gläubigen als „ein Herz und eine Seele“, die ihren Besitz teilten; die Foursquare-Bewegung, zu der die Konkordia gehört, wird als Beispiel für den weitesten Kreis genannt: von der Region über Deutschland bis zur weltweiten Bewegung mit mehreren Millionen Mitgliedern. Am Ende der Predigt folgt eine sehr praktische Einladung: Die eigenen vier Lebensbereiche — Familie, Freunde, Kirche beziehungsweise Gemeinde, Arbeit und die sogenannten „dritten Orte“ wie Sportverein oder Café — sollen durchdacht werden. Wer gehört gerade zu welchem Kreis, wo fehlen Beziehungen, wo ist man vielleicht überfordert? Als zweite Übung wird dazu eingeladen, regelmäßig Menschen zum Essen einzuladen — mit Verweis auf einen Brief des römischen Statthalters Plinius des Jüngeren an Kaiser Trajan aus dem Jahr 112 nach Christus, in dem er beschreibt, wie sich die ersten Christen morgens und abends zum gemeinsamen Essen trafen. Die Predigt schließt mit der Zusage, dass Jesus gerade die Einsamkeit sieht, die auch mitten in Gemeinschaft entstehen kann — das Gefühl, nicht gesehen oder nicht verstanden zu sein — und mit der Einladung, ihn genau dort einzuladen: Aus der Beziehung „Ich und Gott“ wird so eine Beziehung „Wir“.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Der Practicing the Way Kurs beschreibt ein ganz ähnliches Vier-Kreise-Modell, stützt sich dabei aber auf die sozialwissenschaftliche Forschung von Dr. Robin Dunbar: Der innerste Kreis der „Intimates“ umfasst ein bis maximal fünf Menschen, die uns wirklich kennen; der nächste Kreis, das „Kin“ oder die gewählte Verwandtschaft, etwa 15 bis 50 Menschen, mit denen man das Leben teilt; danach folgt bei rund 150 Personen das „Dorf“ oder weitere soziale Netzwerk; und ganz außen der „Stamm“ — die größere Gruppe, mit der man sich identifiziert, ohne alle persönlich zu kennen. Der Kurs nennt Gemeinschaften wie diese, die nicht auf Blutsverwandtschaft, sondern auf geteiltem Glauben beruhen, eine „fiktive Verwandtschaftsgruppe“ — ein Bild, das in vielen Kulturen existiert, in denen Freunde und Nachbarn faktisch zur Familie werden. Und zur Notwendigkeit, in allen diesen Kreisen verwurzelt zu sein, zitiert der Kurs den Theologen Joseph Hellerman: „Wir wachsen entweder gemeinsam, oder wir wachsen kaum“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Gemeinschaft).

Teil 2 — Der Tisch, den Jesus uns hinterließ

Zusammenfassung der Predigt von Johannes Dappen

Nach einem Rückblick auf die Kreise der Gemeinschaft wendet sich diese Predigt der Frage zu, warum Jesus seinen Nachfolgern letztlich keinen Bauplan für die perfekte Gemeinde, sondern einen Tisch hinterließ. John Eldredge unterscheidet drei Gesprächsebenen: das Oberflächliche (Namen, Beruf, Herkunft), die mittlere Ebene („Wie geht es dir gerade?“) und die Tiefe, wo man wirklich an die Wurzel von Dingen kommt. Ohne bewusste Lenkung bleiben Gespräche fast immer an der Oberfläche. Ein einfacher, fast zu einfacher Weg dorthin: gemeinsam die Höhen und Tiefen der Woche zu teilen. Sechs Monate lang hat Johannes dieses Experiment jeden Abend beim Zubettgehen mit seiner Tochter gemacht — von anfangs „gut war, dass es Spaghetti gab“ bis hin zu deutlich persönlicheren Antworten. Der Trick funktioniert, weil er so schlicht ist, dass man ihm kaum zutraut, etwas zu bewirken.

Bei Jesus selbst zeigt sich dasselbe Muster. Markus 14,22–26 beschreibt das letzte Abendmahl: Jesus bricht das Brot, reicht den Becher, singt mit seinen Jüngern ein Loblied. In der Kirchengeschichte war das Abendmahl ursprünglich ein ganzes, fröhliches Festmahl, das „Liebesmahl“ genannt wurde — eine Erfahrung, die in mancher westlichen, sehr ernsten Abendmahlspraxis verloren gegangen ist. Freude ist dabei kein Nebenaspekt, sondern ein göttliches Konzept: Jesus wurde „mit dem Öl der Freude gesalbt“, Paulus nennt Freude als Frucht des Geistes, und neurobiologisch ist unser Gehirn im rechten orbitalen präfrontalen Cortex regelrecht auf Freude ausgerichtet. Durch die Sünde ist dieses Gleichgewicht gekippt: Das Verhältnis von negativen zu positiven Eindrücken liegt bei etwa 14 zu 1, weshalb es bewusster Übung bedarf, sich für die Freude zu entscheiden — wie Henri Nouwen es formuliert, ist Freude keine automatische Folge, sondern eine tägliche Entscheidung. „Die Freude am Herrn ist unsere Stärke“ (Nehemia 8,10) ist deshalb mehr als ein netter Vers: Ohne Freude werden wir anfällig für Sünde, Beziehungen zerbrechen leichter, Gemeinschaften halten nicht zusammen.

Unmittelbar nach diesem fröhlichen letzten Abendmahl folgt die andere Seite: Markus 14,32–42 erzählt, wie Jesus in Gethsemane ausgerechnet Petrus, Jakobus und Johannes bittet, mit ihm zu wachen, weil seine Seele „zu Tode betrübt“ ist. Nicht den zwölf Jüngern, nur den drei engsten Freunden vertraut Jesus diese tiefste Not an — ein Hinweis darauf, dass manche Dinge tatsächlich nur in den engsten Kreis gehören. Schon vor dem Sündenfall gilt: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.“ Galater 6,2 ruft dazu auf, einander die Lasten zu tragen, und Hebräer 10,25 ruft dazu auf, sich zu versammeln, um einander zu „ermutigen“ — im Griechischen die Verbform von Paraklet, dem Namen des Heiligen Geistes. Zusammenkommen bedeutet also, das Werk des Geistes zu tun.

Eine amerikanische Studie zu posttraumatischem Wachstum wird herangezogen, um zu zeigen, warum das so entscheidend ist: Ursprünglich ging man davon aus, dass gesellschaftlich stigmatisierte Traumata wie sexuelle Gewalt länger zur Heilung brauchen als andere. Die jahrelange Forschung widerlegte diese Annahme jedoch — entscheidend war nicht die Art des Traumas, sondern ob ein enger Freund oder eine Gemeinschaft die Person begleitete. Robert Stolorow bringt es auf den Punkt: „Trauma ist emotionaler Schmerz, der noch kein relationales

Zuhause gefunden hat." Genau das soll Gemeinschaft sein: das Zuhause für emotionalen Schmerz. Ob es sich dabei um Kummer über Vergangenes oder um Angst vor der Zukunft handelt — beides wird leichter tragbar, wenn es geteilt wird, auch wenn frühere Erfahrungen von Verletzung, Spott oder mangelnder Zeit es schwer machen, sich erneut zu öffnen.

Deshalb, so die Predigt, hinterließ Jesus der Kirche keinen Tempel, keine Opfergaben, keine Priesterschaft und keine Liturgie — all das hatte die früheste Kirche nach der Zerstörung des Tempels im Jahr 70 nicht mehr. Und doch veränderte sie die Welt, weil Gott selbst mitten unter ihnen am Tisch saß. Gemeinde ist deshalb nicht nur der Sonntagvormittag oder der feste Termin am Montagabend, sondern überall dort, wo Menschen ihren Tisch öffnen und Höhen wie Tiefen miteinander teilen. Die Einladung am Schluss: selbst den Tisch öffnen, als Gastgeber die Gesprächstiefe vorgeben und dabei ruhig auf die vorbereiteten hundert Gesprächsfragen zurückgreifen — fünfzig oberflächliche, fünfzig tiefere.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Zum Thema Freude ergänzt der Kurs eine Beobachtung des Neuropsychologen Allan Schore: „Freude ist Verbindung“ — jenes Gefühl, das entsteht, wenn man einem Menschen begegnet, der sich sichtlich freut, einen zu sehen. Und zur Freude als bewusster Widerstandshandlung in einer Kultur, die eher auf Angst und Empörung ausgerichtet ist, zitiert der Kurs Bono: „Freude ist ein Akt der Auflehnung“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Gemeinschaft).

Teil 3 — Frei von Scham

Zusammenfassung der Predigt von Johannes Dappen

Ausgangspunkt ist Römer 8,1: „Es gibt jetzt für die, die zu Christus Jesus gehören, keine Verurteilung mehr.“ Erzählt wird von einem Mann, der erst nach 25 Jahren mit Jesus verstand, dass Gott ein liebender Vater ist — weil er selbst nie einen liebenden Vater erlebt hatte. Erst die Begegnung mit Gott als Vater heilte im Nachhinein seine eigene Vaterbeziehung. Genauso ist es mit Gemeinschaft: Wer in Gemeinschaft verletzt wurde, kann paradoxerweise auch nur durch Gemeinschaft wieder heil werden. Manchmal muss man sich dem nähern, wovor man sich am meisten fürchtet, um geheilt zu werden.

Von dort aus stellt die Predigt eine ehrliche Frage: Wäre die Welt wirklich anders, wenn alle Christen wären? Immerhin ist im Namen Gottes viel Leid entstanden, es gibt weltweit zwischen 45.000 und 50.000 verschiedene christliche Denominationen, die sich untereinander nicht einig sind. Die Antwort, zu der die Predigt kommt, ist nüchtern: Wir sind Menschen, die Gnade brauchen. Die Kirche ist im Kern eine Gemeinschaft begnadigter Menschen, die gemeinsam unterwegs sind, um Jesus ähnlicher zu werden — nicht eine Versammlung von Menschen, die es bereits geschafft haben.

Bevor es dahin kommen kann, benennt die Predigt reale Hindernisse für Gemeinschaft. Erstens Zeitmangel: Es braucht etwa 50 Stunden, damit aus einem Bekannten ein Freund wird, und weitere 200 Stunden, bis daraus ein enger Freund wird — Zeit, die in vollen Terminkalendern kaum zu finden ist. Zweitens Rastlosigkeit: Unsere Kultur stellt die Karriere regelmäßig über die Gemeinschaft, man zieht dorthin, wo der Job ist, nicht dorthin, wo die Beziehungen sind. Drittens digitale Ablenkung, die uns gleichzeitig unzuverlässiger macht — feste Zusagen werden seltener, weil man sich Optionen offenhalten will. Grundsätzlich gilt dabei: Intimität in Beziehungen wächst nur dort, wo Verbindlichkeit entsteht; ohne Commitment keine Nähe, wie jede Ehe zeigt, in der man nebeneinanderher leben kann, ohne wirklich miteinander verbunden zu sein. Und schließlich die sinkende Beziehungsfähigkeit: Seit 2011 sinkt die emotionale Intelligenz jährlich um etwa 5 Prozent, wobei das Hauptproblem nicht die junge Generation ist, sondern dass ältere Generationen ihr keine gesunden Beziehungsmuster vorgelebt haben.

Doch unter all diesen Symptomen liegt ein tieferes, viel älteres Problem: die Scham. 1. Mose 2,25 beschreibt den Urzustand des Menschen: „Adam und seine Frau waren beide nackt, aber sie schämten sich nicht.“ Bewusst wählt der biblische Autor nach dem Sündenfall genau dieses eine Wort als Zusammenfassung dessen, was seither zwischen Menschen steht: Scham. Scham ist dabei mehr als ein schlechtes Gefühl — es ist die tiefe Angst, nicht liebenswert zu sein, die Angst, bei einer echten Begegnung abgelehnt zu werden. Genau diese Angst führt dazu, dass Adam und Eva sich vor Gott und voreinander verstecken, sich Schuld zuweisen, sich verletzen. Sehr persönlich beschreibt die Predigt, wie sich das im Alltag zeigt: das unbewusste Überlegen, welche „Version“ von sich selbst man in eine Gruppe mitbringen muss, damit man gemocht wird — in der Psychologie „Selbstverrat“ genannt, weil man dabei genau das aufgibt, was man eigentlich sein möchte.

Paulus beschreibt in Römer 7,17–19.24–25 genau diesen inneren Kampf: „Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Todesleib?“ Und direkt im Anschluss, Römer 8,1: keine Verurteilung mehr für die, die in Christus sind — für die Predigt gleichbedeutend mit: keine Scham mehr. Aber wie wird das praktisch? Die Predigt greift auf die alte kirchliche Praxis des Bekennens oder Beichtens zurück, mit einem Bezug auf Markus 2: „Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken.“ Ein bekannter Satz aus den Anonymen Alkoholikern bringt es auf den Punkt: „Wir sind nur so krank wie die Geheimnisse, die wir bewahren.“ Beichten bedeutet dabei zweierlei: das mutige Benennen von eigenem Versagen und erlittener Verletzung, aber vor allem auch das Aussprechen, dass Gott einen genau in diesem Versagen liebt. Als praktischer Dreischritt wird vorgeschlagen: die eigene Identität aussprechen („Ich bin ein geliebtes Kind Gottes“), die eigene Scham oder Schuld bekennen, und sich dann von außen zusprechen lassen, wer man wirklich ist — vergeben, geliebt, angenommen.

Jakobus 5,16 — „Bekennt einander eure Schuld und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet“ — steht dabei in einer jüdischen Tradition, die drei Formen kannte: das Sündenbekenntnis vor Gott allein, das persönliche Wiedergutmachen gegenüber dem, dem man Unrecht getan hat, und das öffentliche, gemeinschaftliche Bekennen, wie es etwa bei Jeremia beschrieben wird. Wichtig ist der Predigt dabei: Das gehört nicht sonntags in den Gottesdienst und auch nicht ins private Eheleben, sondern in einen vertrauten, geschützten Rahmen — mit ausdrücklichem Verweis auf den Datenschutz, den ein solches Gespräch braucht. Historisch kennt die Kirche dafür den Beichtvater; die keltischen Christen nannten diese Person den „Seelenfreund“. Am Ende der Predigt steht das Evangelium selbst als Antwort: Gott wird Mensch, stellt sich ganz auf die Seite dessen, der sich schämt, trägt Schuld und Scham bis ans Kreuz und wird auferweckt — damit ist wiederhergestellt, was getrennt war, zwischen Mensch und Gott wie zwischen Menschen. Timothy Keller wird zitiert: „Geliebt, aber nicht gekannt zu werden, ist tröstlich, aber oberflächlich. Gekannt, aber nicht geliebt zu werden, ist unsere größte Angst. Aber vollständig gekannt und wahrhaft geliebt zu werden, ist, wie Gott uns liebt.“

Ergänzungen aus Practicing the Way

Zu den Herausforderungen von Gemeinschaft ergänzt der Kurs, dass viele Menschen ihm gerade dann den Rücken kehren, wenn es unbequem wird — und beschreibt dafür einen „Zyklus der Gemeinschaft“: auf die anfängliche Begeisterung folgt eine Phase der Ernüchterung, dann Frustration, und genau an diesem Punkt steigen die meisten aus, statt in die vierte Phase, die Annahme, hineinzugehen. Der Psychologe Phil Stutz nennt die Nähe, in der wir uns dabei bewegen, die „Zone des Engagements“ — passend dazu stammt das deutsche wie englische Wort „verwundbar“ vom lateinischen *vulnerare*, „verwunden“: Sich verletzlich zu machen heißt wörtlich, sich verwundbar zu machen. Zum Bleiben in Gemeinschaft über Enttäuschung hinaus zitiert der Kurs erneut Joseph Hellerman: „Langfristige zwischenmenschliche Beziehungen sind der Schmelztiegel für echten Fortschritt im christlichen Leben. Menschen, die bleiben, wachsen. Menschen, die gehen, wachsen nicht“ (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Gemeinschaft). Und zur Gefahr, eine ideale statt einer echten Gemeinschaft zu suchen, warnt Dietrich Bonhoeffer vor dem „Wunschtraum“: Wer den Traum von Gemeinschaft mehr liebt als die Gemeinschaft selbst, wird zu ihrem Zerstörer — während der Quäker Parker Palmer es positiv

wendet: „Wahre Gemeinschaft könnte man als den Ort definieren, an dem der Mensch lebt, mit dem du am wenigsten zusammenleben möchtest" (eigene Übersetzung, Practicing the Way Kurs – Gemeinschaft).

Bezug zu „Nachfolge feiern" (Richard J. Foster)

Foster widmet der Beichte ein eigenes Kapitel und beschreibt darin genau das Problem, das auch die Predigt benennt: „Wir betrachten die glaubende Gemeinschaft zu oft zuerst als eine Gemeinschaft der Heiligen, bevor wir sie als eine Gemeinschaft der Sünder sehen. Wir sind der Meinung, alle anderen seien schon so weit auf dem Weg der Heiligung fortgeschritten, dass wir mit unserer Sünde isoliert und allein dastehen" (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 10 „Die Disziplin des Bekenkens"). Zur Wirkung des Bekenkens vor einem Menschen zitiert Foster Dietrich Bonhoeffer: „Ein Mensch, der seine Sünden in der Gegenwart eines Bruders bekennt, weiß, dass er mit sich selbst nicht mehr allein ist; er erfährt die Gegenwart Gottes in der Wirklichkeit des anderen. Solange ich mit dem Bekenntnis meiner Sünde allein bin, bleibt alles im Dunkeln — aber in der Gegenwart eines Bruders muss die Sünde ans Licht" (eigene Übersetzung, ebd.). Und zur Vollmacht, die Christen einander dabei schenken dürfen, ergänzt Foster: „Unser Bruder ... ist uns gegeben, um uns zu helfen. Er hört das Bekenntnis unserer Sünde an Christi statt und vergibt uns die Sünde in Christi Namen. Er bewahrt das Geheimnis unseres Bekenntnisses, wie Gott es bewahrt. Wenn ich zu meinem Bruder gehe, um zu bekennen, gehe ich zu Gott" (eigene Übersetzung, ebd.).

Liste praktischer Übungen

Täglich

- Nimm dir Zeit für die Menschen, die dir am nächsten stehen — Kinder, Partner, engste Freunde — und plane bewusst Momente emotionaler Verbundenheit ein.
- Tausche mit einem nahestehenden Menschen die Höhen und Tiefen deines Tages aus — beim Abendessen, beim Zubettgehen oder unterwegs.
- Übe dich im aktiven Zuhören: volle Aufmerksamkeit schenken, statt das Gespräch an dich zu reißen.
- Stelle tiefgründige Fragen, die ein Gespräch über die Oberfläche hinausführen.
- Rufe einen Freund oder eine Freundin an, nur um zu hören, wie es ihm oder ihr wirklich geht.

Wöchentlich

- Iss regelmäßig mit deiner Gemeinschaft oder Familie — richte dir einen festen wöchentlichen Termin dafür ein.
- Lade eine Familie oder eine Person zum Essen ein, die du noch nicht gut kennst, und nutze dafür die Fragen aus „Gespräche am Tisch“ (erst die oberflächlichen, dann die tieferen).
- Besuche eine Kleingruppe, eine Bibelstunde oder den Sonntagsgottesdienst.
- Nimm gemeinsam mit anderen am Abendmahl teil.
- Sprich jemandem bewusst Mut zu, einen Segen oder eine Bestätigung aus.
- Erkenne, worin du Schuld auf dich geladen hast, und bekenne es einer Person deines Vertrauens.
- Nimm dir Zeit für ein ehrliches Gespräch mit einem Menschen deines Vertrauens (Mentor, Seelenfreundin, Beichtvater) und bekenne, was dich gerade beschäftigt.
- Verbringe bewusst Zeit zu zweit oder einen Abend als Familie.

Monatlich

- Nimm dir einmal im Monat Zeit für ein längeres, ehrliches Gespräch mit einem Mentor, einer Mentorin oder einer geistlichen Begleitung über dein Leben.
- Veranstalte einen gemeinsamen Gebets- oder Anbetungsabend oder nimm daran teil.

Saisonal / Jährlich

- Kartiere einmal im Jahr deine vier Lebensbereiche — Familie, Freunde, Kirche, Arbeit, „dritte Orte“ — und ordne die Menschen darin den vier Kreisen der Gemeinschaft zu: Wo fehlen dir Beziehungen, wo bist du überfordert?
- Unternimm etwas mit deiner Familie oder Gemeinschaft — wandern, ein Ausflug, gemeinnützige Arbeit.

- Veranstalte eine Party, ein Fest oder einen größeren Gebetsabend, der mehrere Kreise deiner Gemeinschaft zusammenbringt.
- Nimm dir Zeit, in Ruhe über deine engsten Beziehungen nachzudenken: Wer sind deine drei, wer deine Zwölf — und wo fehlt dir noch jemand?

Quellen: Predigten der Gemeinde in der Konkordia (2025) · Practicing the Way Kurs – Gemeinschaft (John Mark Comer) · Richard J. Foster, Celebration of Discipline · Meine Lebensregel – überarbeitet · Gespräche am Tisch · Übung Gemeinschaft Teil 1