

SEELSORGE IN DER KLEINGRUPPE

Ein kleines Kursbuch für Leiter:innen von Kleingruppen, Hauskreisen und Bibelkreisen

1. Einleitung: Warum Seelsorge in der Kleingruppe?

Seelsorge ist nicht nur Aufgabe einiger weniger Spezialist:innen, sondern eine Grunddimension des gemeindlichen Lebens. Überall dort, wo Christinnen und Christen miteinander unterwegs sind, wird zugleich seelsorglich gehandelt – bewusst oder unbewusst. Kleingruppen, Hauskreise, Bibelkreise, Jugend- und Teeniekreise, Sonntagsschulen und Leitertreffs sind in besonderer Weise Orte, an denen das sichtbar wird.

Die besondere Chance einer Kleingruppe liegt darin, dass Menschen einander Einblick in ihre Seele geben: nicht, weil jemand besondere psychologische Techniken beherrscht, sondern weil sie ehrlich ihre wichtigsten Lebens- und Glaubenslektionen teilen. Solche Gruppen werden zu einem unentbehrlichen Werkzeug geistlicher Reife, das persönliches Wachstum, Veränderung und Schritte der Heilung ermöglicht.

Kleingruppen sind entscheidend, weil sie:

- regelmäßige Treffen zum Bibelstudium, Gebet und gegenseitiger Unterstützung ermöglichen
- eine Atmosphäre schaffen, in der „Liebe die universelle Sprache“ ist
- sicherstellen, dass alle Mitglieder
 - einen Sinn für Zugehörigkeit haben
 - namentlich bekannt sind
 - ihre Talente einbringen können
 - Unterstützung erbitten können

Dieses kleine Kursbuch möchte Leiter:innen helfen, ihre Kleingruppe bewusst als einen ersten Ort der Seelsorge zu verstehen – mit großer Wertschätzung, aber auch mit klaren Grenzen. Es geht um drei Leitfragen:

- Was ist zu beachten, wenn Seelsorge in der Kleingruppe geschieht?
- Was sollten wir tun, um eine seelsorgliche Kultur zu fördern?
- Was sollten wir lassen, um Menschen nicht zu überfordern oder zu verletzen?

2. Biblisch-theologische Grundlinien

Die Bibel zeichnet ein Bild von Gemeinde als Leib Christi, in dem die Glieder füreinander Verantwortung tragen. Seelsorge in der Kleingruppe ist Ausdruck dieser gemeinsamen Verantwortung.

Wichtige biblische Linien:

- „Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.“ (Galater 6,2)
→ Lasten tragen ist eine gemeinsame Aufgabe.
- „Tröstet die Kleinmütigen, tragt die Schwachen, seid geduldig mit jedermann.“ (1. Thessalonicher 5,14)

→ Kleingruppen sind ideale Orte, um diese Ermutigungs- und Trostaufträge zu leben.

- „Bekennet einander eure Sünden und betet füreinander.“ (Jakobus 5,16)
→ seelsorgliche Gemeinschaft hat mit Offenheit und Fürbitte zu tun.
- „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz.“ (Psalm 139,23)
→ Selbstprüfung geschieht im Licht der Gnade, nicht im Dunkel der Angst.

Seelsorge geschieht außerdem durch das geistgewirkte Wort Gottes. Jede Form der Verkündigung hat eine seelsorgliche Dimension, weil Gott durch sein Wort ins Leben hinein spricht. In Kleingruppen kann dieses Hören besonders konkret werden: Das verkündigte Wort wird besprochen, befragt, auf den Alltag bezogen. Verkündigung wird zur persönlichen, situationsbezogenen Seelsorge.

3. Kleingruppe als erster Ort der Seelsorge

Viele Praktiker:innen (z.B. Michael Herbst) betonen: Der erste Ort der Seelsorge in der Gemeinde sind Kleingruppen und Hauskreise. Im großen Sonntagsgottesdienst ist nur begrenzt Raum für persönliche Geschichten. In der Kleingruppe dagegen können Menschen ihre Freude und ihr Leid teilen, Fragen stellen und Wege gemeinsam gehen.

Die besondere Chance liegt darin, dass wir unsere Einsamkeit überwinden, wenn wir hier treu und offen zugleich werden. Es ist ein wichtiger Schritt, wenn wir uns daran gewöhnen, einander zu erzählen, was wir gerade durchmachen – an Freude und Leid. Und wenn wir am Ende aussprechen, was unser nächster Schritt im Glauben sein soll, weil wir Gottes Wort gehört haben. Beim nächsten Mal können wir erzählen, was gelungen ist und was nicht.

Typische Kennzeichen seelsorglicher Kleingruppen:

- **Treue:** regelmäßiges Treffen, Verlässlichkeit, Verbindlichkeit füreinander.
- **Offenheit:** Raum, ehrlich zu erzählen, was man gerade durchmacht – an Freude und Leid.
- **Vertraulichkeit:** Was in der Gruppe erzählt wird, bleibt in der Gruppe.
- **Verbindliches Miteinander:** Wir begleiten einander über längere Zeit – nicht nur punktuell.

Praktisch kann das so aussehen:

- Wir erzählen einander, was uns gerade beschäftigt.
- Wir hören gemeinsam Gottes Wort.
- Am Ende benennt jede/r einen konkreten Schritt im Glauben.
- Beim nächsten Treffen erzählen wir ehrlich, was gelungen ist und was nicht.

So wird die Kleingruppe zum Raum, in dem geistliche Prozesse sichtbar und begleitet werden.

4. Wichtige Dimensionen seelsorglicher Kleingruppenarbeit

Seelsorge in Kleingruppen hat verschiedene Dimensionen, die zusammengehören.

4.1 Geistliche Dimension: Verkündigung und Gebet

Seelsorge geschieht, wenn Gottes Wort auf das konkrete Leben trifft. Kleingruppen-Abende sollten daher immer einen geistlichen Kern haben: Bibeltext, Kurzimpuls, geistliche Deutung. Entscheidend ist, dass das Gehörte mit dem Alltag verknüpft wird – nicht nur als Wissensvermittlung, sondern als Einladung, dem Wort zu vertrauen.

Gruppengespräche sind idealerweise gekennzeichnet durch:

- Austausch über das verkündigte Wort Gottes
- bewusstes Ziehen des Bogens zum persönlichen Alltag
- eine Verkündigung, die
 - allgemeine Lehre in individuelle Situationen übersetzt
 - konkrete Perspektiven und Ausrichtung gibt

Gebet ist der zweite Pfeiler seelsorglicher Kleingruppenarbeit:

- füreinander beten, nicht nur abstrakt für „die Welt“
- konkrete Anliegen aus dem Leben aufgreifen
- Raum für Dank, Klage und Bitte geben
- Segensgebete sprechen, wo es passt – z.B. nach einem persönlichen Teilen

4.2 Beziehungsebene: Zugehörigkeit und Angenommen-Sein

Kleingruppen leben von Beziehungen. Seelsorge wird spürbar, wenn Menschen erfahren:

„Ich gehöre dazu. Ich bin mit Namen bekannt. Ich bin mit meiner Geschichte nicht egal.“

Elemente, die Zugehörigkeit fördern:

- regelmäßige „Check-in“-Runden („Wie kommst du heute hier an – in einem Satz?“)
- echtes Interesse am Leben der anderen über den Abend hinaus (Nachfragen, Nachhaken)
- Gastfreundschaft: einladende Atmosphäre, gemeinsames Essen oder Trinken
- sichtbare Wertschätzung von Gaben und Beiträgen der Einzelnen

4.3 Praktische Dimension: Konkrete Hilfe und Unterstützung

Seelsorge bleibt nicht beim Reden stehen. In einer gesunden Kleingruppe wird das Reden oft von praktischer Hilfe begleitet. Beispiele:

- jemanden besuchen oder anrufen, der gefehlt hat oder Schweres durchmacht
- Hilfe bei praktischen Herausforderungen anbieten (Umzug, Kinderbetreuung, Fahrdienste)
- Begleitung zu einem schwierigen Termin (Arzt, Behörde, Gespräch)
- Unterstützung bei geistlichen Gewohnheiten (Gebet, Bibellesen, Gottesdienstbesuch)

4.4 Lern- und Wachstumsdimension: Geistliche Reife

Kleingruppen sind Lernräume. Menschen beobachten einander, erzählen von ihren Erfahrungen mit Gott und lernen dadurch selbst, Gott zu vertrauen. Wenn Lebens- und Glaubensgeschichten ehrlich geteilt werden, wächst geistliche Reife:

- Gottes Treue in Krisen wird sichtbar.
- Umgang mit Schuld, Versagen und Vergebung wird konkret.
- Umwege, Brüche und Heilungsgeschichten ermutigen andere.
- Menschen entdecken: Gott will meine persönliche Lebensgeschichte gebrauchen.

So wird die Gruppe zu einem Ort, an dem geistliches Wachstum, Veränderung und innere Heilung möglich werden.

5. Konkrete Formen gegenseitiger Seelsorge

Seelsorge in Kleingruppen vollzieht sich in vielen kleinen Gesten und Haltungen. Einige typische Formen:

- **Nachfragen:** an vorherige Abende anknüpfen („Wie ist es mit deinem Anliegen weitergegangen?“)
- **Zuhören:** aufmerksam, ohne zu unterbrechen, ohne vorschnelle Ratschläge
- **Mitfühlen:** zeigen, dass einen das Gehörte innerlich bewegt
- **Loben und Ermutigen:** Fortschritte und Schritte im Glauben wahrnehmen und benennen
- **Ermahnung, wo nötig:** liebevoll auf destruktive Muster hinweisen, wo Vertrauen gewachsen ist
- **Hilfe anbieten und annehmen:** praktische Unterstützung ermöglichen – und demütig annehmen
- **Eigene Gaben einsetzen:** seelsorgliche, praktische, musikalische, organisatorische Gaben in den Dienst stellen
- **Kleinmütigen Mut machen:** Gottes Zusagen und Verheißungen zusprechen

Die Seelsorge vollzieht sich in interaktiven Beziehungsformen wie Gebet, Zuwendung, gegenseitiger Hilfe, Ermahnung, Rat, Zuhören und Mitfühlen. In diesem Sinn kann jede Christin, jeder Christ zum „Seelsorger“ für den anderen werden – nicht als Profi, sondern als Glaubensgefährte.

Leiter:innen haben die Aufgabe, diese Formen zu fördern, zu modellieren und selbst vorzuleben. Sie sind nicht die einzigen Seelsorgenden, sondern eröffnen einen Raum, in dem gegenseitige Seelsorge wachsen kann.

6. Chancen und Grenzen seelsorglicher Kleingruppen

6.1 Chancen

Kleingruppen bieten besondere Chancen für Seelsorge:

- **Regelmäßigkeit:** Prozesse können über längere Zeit begleitet werden.
- **Nähe:** Menschen erleben, dass jemand sie wirklich kennt.
- **Niedrige Schwelle:** Viele trauen sich eher in eine Kleingruppe als in ein offizielles Seelsorgegespräch.
- **Alltagsnähe:** Glaube und Leben werden direkt verknüpft – nicht nur theoretisch.

- **Geteilte Verantwortung:** Nicht eine Person trägt alles, sondern die Gruppe hilft mit.
- **Soziales Lernen:** Menschen lernen im Miteinander – durch Vorbilder, geteilte Erfahrungen, Rückmeldungen.
- **Gemeinschaftliche Deutung:** Lebensereignisse werden im Licht des Evangeliums gemeinsam gedeutet.

Sozialpsychologische Einsichten bestätigen die Bedeutung kleiner Gruppen: Gesprächsführung, soziales Lernen, Gruppendynamik und die Struktur religiöser Gemeinschaften beeinflussen stark, ob Menschen wachsen oder verletzt werden. Gute Kleingruppen nutzen diese Prozesse bewusst seelsorglich.

6.2 Grenzen

So wertvoll Kleingruppen sind: Sie haben klare Grenzen. Sie sind keine Therapiegruppen und können professionelle Hilfe nicht ersetzen.

Besondere Aufmerksamkeit ist nötig bei Themen wie:

- schwere Depressionen, Suizidgedanken, Selbstgefährdung
- Suchterkrankungen, Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten
- massive Beziehungsgewalt, Missbrauchserfahrungen, akute Traumata
- psychotische Episoden, schwere Persönlichkeitsstörungen

In solchen Fällen ist es verantwortungsvoll, fachliche Hilfe zu vermitteln: durch Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen, Beratungsstellen oder spezialisierte seelsorgliche Angebote. Das Inanspruchnehmen solcher Hilfe ist kein Ausdruck von Unglauben, sondern von Verantwortung – für sich selbst und für andere.

Die Kleingruppe kann in solchen Situationen:

- ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen
- den Weg zur Hilfe betend begleiten
- ein Ort der Zugehörigkeit bleiben, ohne eigene Möglichkeiten zu überschätzen

Kleingruppen sind Orte des gemeinsamen Gebets, des zuhörenden Gesprächs und des guten Rats in alltäglichen Dingen – nicht Orte für tiefgreifende Traumatherapie. Diese Unterscheidung schützt sowohl Betroffene als auch die Gruppe.

7. Die Rolle der Leiter:innen

Leiter:innen sind keine Alleskönner, sondern geistliche Begleiter:innen. Ihre Aufgabe ist es, Rahmen zu geben, zu schützen und zu orientieren – nicht, alle Probleme zu lösen.

Wichtige Aufgaben von Leiter:innen in seelsorglichen Kleingruppen:

- **Rahmen geben:** Zeitstruktur, Ablauf, Balance von Austausch, Bibel, Gebet
- **Atmosphäre prägen:** Wertschätzung, Zuhören, Respekt, Humor
- **Vertraulichkeit betonen und vorleben**
- **Auf die Dynamik achten:** Niemand dominiert dauerhaft, niemand geht unter
- **Starke Emotionen einbetten:** Weinen oder Wut nicht wegdrücken, aber gut auffangen
- **Grenzen erkennen und benennen:** Was sprengt die Möglichkeiten der Gruppe?

- **Brücken bauen:** Verbindung zur Gemeindeleitung, zum Seelsorgeteam, zu Beratungsstellen

Leiter:innen dürfen (und sollen) sagen:

- „Das weiß ich nicht.“
- „Damit sind wir als Gruppe überfordert – lass uns gemeinsam nach weiterer Hilfe suchen.“

Ehrlichkeit ist hier seelsorglicher als falsche Sicherheit.

8. Was ist zu beachten? Was sollte man tun – und was lassen?

8.1 Was ist zu beachten?

- Seelsorge geschieht immer – die Frage ist nur, ob bewusst und verantwortungsvoll oder zufällig.
- Menschen bringen ihre ganze Biografie mit – auch Verletzungen aus Familie, Gemeinde, früheren Gruppen.
- Worte können heilen, aber auch verletzen – achtsamer Umgang ist entscheidend.
- Nicht alle Themen gehören in die ganze Gruppe; manches passt besser in ein Zweiergespräch.
- Leiter:innen sind selbst Lernende und brauchen Begleitung, Austausch und ggf. Supervision.

8.2 Was sollte man tun?

Positive Leitlinien:

- zuhören, bevor man spricht – mehr fragen als erklären
- nachfragen, wie es mit früheren Gebetsanliegen weitergegangen ist
- ermutigen, Gottes Wort auf das eigene Leben zu beziehen („Was heißt das für dich konkret?“)
- Raum lassen für unterschiedliche Wege – Gott arbeitet nicht nach Schema F
- klare, einfache Zusagen Gottes weitergeben, statt komplizierter Erklärungen
- gemeinsam beten – auch spontan mitten im Gespräch, wenn es passt
- Mut machen, bei Bedarf weitere Hilfsangebote wahrzunehmen
- eigene Grenzen ehrlich benennen und Hilfe holen, wenn man überfordert ist

8.3 Was sollte man lassen?

Typische Fallen, die Leiter:innen vermeiden sollten:

- Diagnosen stellen oder Etiketten vergeben („Du bist halt ...“)
- komplexe Probleme mit einfachen frommen Sätzen zudecken („Du musst nur mehr glauben“)
- geistlichen Druck ausüben („Wenn du wirklich vertrauen würdest, wäre das längst weg“)
- persönliche Geheimnisse weitererzählen oder als Beispiele verwenden
- Menschen drängen, mehr zu erzählen, als sie möchten
- Konflikte ignorieren, die immer wieder aufbrechen

- alle Verantwortung auf sich selbst ziehen („Ich muss das lösen“)
- sich zum heimlichen Einzel-Seelsorger der ganzen Gruppe machen, ohne Rückhalt und Grenzen

9. Umgang mit starken Emotionen und schwierigen Situationen

In seelsorglichen Kleingruppen werden Emotionen sichtbar: Tränen, Wut, Trauer, Scham, Hoffnung. Das ist kein Problem, sondern ein Zeichen von Vertrauen – solange es gut begleitet wird.

Praktische Hinweise:

- Gefühle benennen („Ich merke, das bewegt dich gerade sehr.“)
- Zeit geben – nicht sofort mit Erklärungen oder Ratschlägen reagieren
- kurz still werden und das Gehörte vor Gott bringen
- fragen, was die Person jetzt braucht („Möchtest du, dass wir für dich beten?“)
- nach dem Treffen, wenn nötig, noch einmal das persönliche Gespräch suchen
- bei Anzeichen von Selbstgefährdung oder massiver Überforderung nicht allein bleiben – Gemeindeleitung oder Fachstellen einbeziehen

10. Selbstfürsorge der Leiter:innen

Wer andere begleitet, braucht selbst Begleitung. Seelsorge in der Kleingruppe kann innerlich fordernd sein. Leiter:innen dürfen gut für ihre eigene Seele sorgen.

Hilfreiche Schritte:

- eigene geistliche Rituale pflegen (Gebet, Bibellesen, Stille)
- regelmäßig mit einer vertrauenswürdigen Person über die Leitungsaufgaben sprechen
- sich nicht für alle Entwicklungen in der Gruppe verantwortlich fühlen
- auf eigene Warnsignale achten (Erschöpfung, Gereiztheit, Zynismus)
- rechtzeitig Pausen und Entlastung suchen – Leitung auf mehrere Schultern verteilen

Leiter:innen sind selbst bedürftig – sie bleiben Lernende, nicht „fertige“ Profis.

11. Vernetzung und weiterführende Hilfe

Kleingruppen stehen nicht isoliert, sondern sind Teil der Gesamtgemeinde. Für Leiter:innen ist wichtig zu wissen:

- Wer ist in der Gemeinde für Seelsorge und Beratung zuständig?
- Welche externen Beratungsstellen, Ärzt:innen, Therapeut:innen gibt es in der Region?
- Mit wem kann ich vertraulich Rücksprache halten, wenn ich mit einer Situation überfordert bin?

Es ist ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein, nicht alles allein regeln zu wollen. Leiter:innen tun gut daran, sich zu vernetzen und ihre Kleingruppe als Teil eines größeren Netzes von Hilfen zu verstehen.

12. Reflexionsfragen für Leiter:innen

Zum Schluss einige Fragen zur Selbstprüfung und Weiterentwicklung:

- Wie erlebst du die Atmosphäre in deiner Kleingruppe – eher sicher oder eher angespannt? Warum?
- Welche seelsorglichen Gesten finden in eurer Gruppe bereits statt – bewusst oder unbewusst?
- Gibt es Menschen, die zu kurz kommen oder sich zurückziehen? Wie könntet ihr ihnen Raum geben?
- Wo hast du das Gefühl, an Grenzen zu stoßen? Wen könntest du um Unterstützung bitten?
- Was wäre ein nächster kleiner Schritt, um eure Gruppe seelsorglicher zu machen – ohne sie zu überfordern?

Dieses Kursbuch ist ein Ausgangspunkt, nicht das Ende. Seelsorge in der Kleingruppe ist ein Lernweg – für Teilnehmende und für Leiter:innen. Entscheidend ist nicht, alles perfekt zu machen, sondern sich gemeinsam unter Gottes gute Hand zu stellen und zu beten:

„Herr, zeig uns, wie wir einander in deinem Namen gut tun können.“