

# Gründonnerstag – mögliche Rituale...

Neben dem, was Ludger schon für den Gründonnerstag eingestellt hat, noch einige Anregungen zu diesem Tag von Christina und Thomas...

- Backt selbst ein einfaches Brot... (bewusstes Wahrnehmen des Knetens, des Duftes während des Backens, des Geschmacks beim Kosten...)
- Verschenkt Teile davon in Eurer Nachbarschaft, im Umkreis... Esst, schmeckt ganz bewusst die Verbundenheit - und das Wissen, dass andere es jetzt auch „schmecken“...(Gedanke: Alle und alles sind mit allen und allem verbunden...)
- Wenn Ihr nicht alleine Gründonnerstagabend feiert: Setzt Euch zusammen und nehmt Euch Zeit für eine Gesprächsrunde. (Mögliche Frage: „Was beschäftigt mich grade am meisten?“ Beim jeweiligen Zuhören könnt Ihr versuchen, den Unterschied der 4 Arten des Hörens (s. C. Otto Scharmer) auszuprobieren:
  - ✓ Downloading (Ich weiß, kenne, was mein Gegenüber sagt...)
  - ✓ Faktisches Hören (Ah, da habe ich eine neue Information bekommen...)
  - ✓ Empathisches Zuhören (Würde sich etwas ändern, wenn ich nicht aus meiner eigenen, sondern aus der Perspektive meines Gegenübers zuhörte?)
  - ✓ Schöpferisches Zuhören (Ich höre sehr präsent zu und tue dies mit Blick auf die Zukunft. Welche Möglichkeiten, Ressourcen, angedeuteten Wege höre ich bereits in den Worten meines Gegenübers?)
- Nach einem möglichst präsenten Zuhören teilt gerne Eure Resonanz(en) Eurem Gegenüber mit.
- Möglicherweise entsteht aus dem Sprechen und Hören ein wesentlicher stärkender Gedanke, ein Wort..., das jede/r mit in die kommenden Tage nehmen möchte...