

Ziel:

- Unvoreingenommen Zuhören
- Sich beschenken lassen von Gottes Wort und der Gruppe
- Das Wort in mein Leben hineinwirken lassen



Presencing



Dauer: 90 Min. (in der Gruppe) / 10 Min. (alleine)



Anzahl: 1 bis beliebig (ab 10 Personen die Gruppe aufteilen)

Das Bibellesen mit Herz und Verstand ist besonders geeignet für Gruppen, es kann aber auch allein praktiziert werden.

Bibel lesen mit Herz und Verstand – Das Lectio-Divina-Lesemodell des Katholischen Bibelwerks e.V.



Die Lectio Divina ist nicht nur eine Methode des Bibellesens. Sie ist ein Prozess. Die Lectio bringt Leben und Bibel in eine gute Verbindung, ins Gespräch. Nicht nur für eine Stunde im Bibelkreis oder die zehn Minuten am Morgen. Da fällt nur jeweils der Startschuss. Die Lectio Divina läuft leise weiter, Tag und Nacht, fast ohne dass ich es merke. Manchmal wache ich nachts auf. Und statt mich mit Sorgen zu zermatern, kommt ein Text. Ich lausche auf den Text und schlafe dann meist wieder ein. Meine Erfahrung ist, wer sich dem Rhythmus der Lectio Divina anvertraut, sieht im Leben ihre Früchte: Wir werden lebendiger, freier, menschlicher. ...

Im Folgenden möchte ich einen möglichen Ablauf in der Gruppe vorstellen. In dem Dreischritt „Sammeln“ - „Begegnen“ – „Weitergehen“ ist der große Bogen des Ablaufs beschrieben. Die einzelnen Schritte *lectio*, *meditatio*, *oratio* und *contemplatio* sind in immer neuen Kombinationen in diesen Ablauf eingeworben.

1. Sammeln

Wir heutigen Menschen können nicht einfach mit der Lectio beginnen. Wir sind oft zu zerstreut, zu wenig fokussiert. Deswegen steht

bei uns „das Sammeln“ am Anfang, lateinisch: Col-Lectio, das aus Stille-Elementen, Gebet, Gesang, Ritual und einem ersten Lesen und Echo-Gebet des Textes besteht. Die Leitung kann den Ablauf frei nach Lust und Begabung zusammenstellen. Dann ist es allerdings hilfreich, bei diesem selbst gewählten Ablauf zu bleiben, z.B. so: Die Leitung begrüßt und lädt zu einem Lied ein. Durch ein Ritual entsteht eine aufmerksame, konzentrierte Atmosphäre: Die Bibel kann z.B. im Kreis von Hand zu Hand weitergegeben werden, entweder in Stille oder mit einem Zuspruch wie „Gottes Wort für dich“, „Quelle des Lebens“ ... Am Schluss wird die Bibel in die Mitte gelegt, die Bibelstelle wird aufgeschlagen. Nach einem Gebet wird der Text laut vorgelesen. Die Teilnehmenden wiederholen Worte, die ihnen auffallen, im Echoebet, Echolesen. Alle werden gebeten, den geäußerten Worten achtsam zuzuhören.

Schon allein das ritualisierte und andächtige Anzünden einer Kerze und Aufschlagen der Bibel in der Mitte kann für einen Moment der Sammlung und Stille sorgen. Wo es passt, können Methoden der Körperarbeit wie die Konzentration auf den eigenen Atem oder das „Durchspüren“ des Körpers eingesetzt werden. Auch durch gemeinsam gesungene Lieder oder instrumentale Flöten-, Harfen- oder Gitarrenklänge, meditative Tänze und Gebete können die Teilnehmer:innen unterstützt werden in eine hörende, geistliche Stimmung einzutauchen. Alle versuchen ganz gegenwärtig und mit sich, mit Gott, mit den anderen verbunden da zu sein.

2. Begegnen

Das ist das Herzstück der Bibelwerks-Lectio: Zwei „Leseschlüssel“, die konkrete Fragen enthalten, um den Text durch aufmerksames Lesen (Lectio) und Beziehen auf das eigene Leben (Meditatio) „aufzuschließen“. Der erste Leseschlüssel „Ich lese den Text“ beinhaltet einfache Fragen, die zur eigenen Entdeckung am Text einladen wie z.B.

- Wer tut was (Frage nach Personen/Personengruppen und Tätigkeitsworten)?
- Welche Bilder Symbole oder Zitate finden sich im Text?
- Welche Worte/Wendungen/Sätze wiederholen sich (Frage nach Leitmotiven)?
- Welche Bewegung/Dramatik lässt sich im Text erkennen?

Im Gruppengespräch werden die eigenen Entdeckungen und Gedanken in einer hörenden Haltung ausgetauscht.

Der zweite Leseschlüssel „Der Text liest mich“ enthält Impulse und Fragen, die den Text ins Gespräch mit dem eigenen Leben bringen wie z.B.:

- Was spricht der Text in mein Leben?
- Welche Botschaft hält der Text für uns als Glaubens- oder Weltgemeinschaft bereit?
- Was berührt mich?
- Was ruft meinen Widerstand hervor?

Auch hier folgt ein Austausch. Eventuell kann ein Gedanke, ein Bibelvers, der wichtig ist, zum Abschluss notiert werden.

3. Weitergehen

Nun ist Zeit, alles Bedachte loszulassen, Zeit für 5-10 Minuten Stille und Kontemplation. Als Übergang zu dieser Stille kann eine Körper- oder Atemübung stehen, ein Instrumentalstück, ein meditativer Text. Die Stille wird eventuell durch eine Klangschale begonnen und beendet. Mit einem Lied und Segen verabschieden sich alle voneinander.

... Wenn alle nach Hause gehen, geht auch die Lectio Divina weiter, z.B. in der Contemplatio: Gedanken begleiten uns noch, einzelne Sätze oder Worte klingen nach, wir haben ein Lied im Ohr. Das Leben legt seine neue Episode dazu. Wir schauen Sie mit neuem Blick an.

(Eltrop, B. (2023). Ein Herz und eine Seele. Aufmerksamkeit Schulen, Verschiedenheit aushalten, Zuhören lernen (S. 7-10). Stuttgart: Katholisches Bibelwerk e.V.

Ablauf in der Gruppe

1. Sammeln

- Die Gruppe versammelt sich in einem geeigneten Raum um eine einfach gestaltete Mitte. Durch Gesang und Ritual (die Bibel wird von Hand zu Hand weitergereicht) entsteht eine gesammelte Atmosphäre/ein Gefäß/ein Raum, in dem etwas Neues entstehen kann.
- Es folgt ein Gebet um den Geist Gottes.
- Der Text wird laut vorgelesen.
- Es wird ein Moment der Stille gehalten.

- Im ruhigen Echolesen wiederholen alle die Worte/Verse, die ihnen auffallen.

2. Begegnen

- Alle versuchen, den Text, seine Struktur oder seine Bilder möglichst genau wahrzunehmen. Dazu dient der erste Leseschlüssel: Ich lese den Text.
- Austausch
- Alle setzen den Text in Beziehung zum Leben: Was sagt mir der Text? Was spricht er in mein Leben? Dazu dient der zweite Leseschlüssel: Der Text liest mich.
- Austausch
- Alle überlegen, welchen Gedanken oder Bibelvers sie in den Alltag mitnehmen wollen, und notieren ihn auf einem Blatt.

3. Weitergehen

- Es folgt ein Gebet, ein Instrumentalstück oder eine Körperübung/meditatives Gehen als Übergang in die Stille.
- Stille
- Abschluss mit Gebet, Lied und Segen.



Material:

Eine Bibel | Eine Kerze | Leseblätter oder selbst vorbereitete Fragen

Insider-Tipp: Hier finden Sie eine allgemeine Beschreibung des Lectio-Divina-Projekts.



Für genaue Anleitungen mit fertigen Leseblättern empfehlen wir die Lectio-Divina-Projekte die über das Katholische Bibelwerk e.V. Stuttgart bezogen werden können.

Ganz besonders empfehlen wir das Kooperationsprojekt: Ein Herz und eine Seele

Weiterführende Quellen:

Ein Herz und eine Seele, Lectio Divina Projekt in Kooperation des Kath. Bibelwerk e.V. mit dem Bistum Mainz, 2023

www.lectiodivina.de

Lectio Divina Bibel