



## Gott begegnen im Wort: Lectio Divina – Die Methode

Anregungen für das Psalmenlesen in Gruppen und alleine

### DIE METHODE – LECTIO DIVINA – GOTT BEGEGNEN IM WORT<sup>1</sup>

„Versuch nicht zuerst, die Bibel zu verstehen. Lass dich auf sie ein. Deine Geschichte beginnt mit ihr, wenn der Widerstand in dir gegen sie wächst. Mit der Bibel muss es dir gehen wie Jakob im nächtlichen Kampf. Du gewinnst sie nur für dich, wenn du mit ihr streitest. Im Kampf zeigt sie dir ihr wahres Gesicht. Erst in der Berührung wirst du ihre Kraft ahnen. Halte sie fest, bis aus dem Ringen ein Segen geworden ist. Streite mit ihr, dann erlebst du auch zärtliche Stunden. Spiele ihr Spiel mit, das dich bis an die Grenze bringt, bis an die Grenze deiner Fassungskraft. Deshalb halte dich nicht für zu klein und unbedeutend. Sie sucht die Auseinandersetzung mit dir und durch dich mit der Welt. Die Bibel hat keine vordergründigen Lösungen - weder für Gott noch für die Welt. Aber sie hat Bilder. Prophetische und poetische Bilder für das Geheimnis: Das Unsagbare, das auch in dir redet.“

(Wilhelm Bruners in „ferment“ 1/2003, S. 16f.)

Schon die ersten Christen machten die Erfahrung, dass sich ihnen der Sinn der biblischen Erzählungen nicht immer gleich erschloss. Die Lectio Divina als Schule des Lesens, Hörens und Suchens will einen achtsamen Zugang zu den biblischen Texten ermöglichen.

---

<sup>1</sup> Die hier beschriebene Methode ist an das Lectio Divina-Projekt des Bibelwerks angelehnt. An manchen Stellen haben wir die Methode verändert. Teilweise zitieren wir in diesem Kapitel wörtlich, ohne die Zitate als Zitate zu markieren. Dies soll der besseren Lesbarkeit dienen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie in dem Materialheft „Wasser - Licht - Leben. Die Lesungen der Osternacht“ [ISBN 978-3-940743-63-3), das beim Katholischen Bibelwerk bestellt werden kann. Viele weitere Informationen finden Sie auch in der Artikelserie des Bibelwerks im Internet unter [www.bibelwerk.de](http://www.bibelwerk.de), Lectio Divina, Artikelserie.



Bis heute gelten als Hauptelemente der Lectio Divina drei Schritte:

- I. Sammeln: Das Sammeln geschieht durch die lectio/das Lesen: das aufmerksame, wiederholte Lesen der Schrift. Was sagt der Text? Was bedeutet der Text? Was wollten die Verfasser uns sagen?
- II. Begegnen: Die Begegnung mit dem Text wird auch meditatio/Bedenken genannt: Gott spricht mich an. Was will Gott mir durch diesen Text sagen?
- III. Weitergehen: Dies geschieht durch die oratio/das Beten: Was lässt mich der Text sagen? und durch die actio/das Handeln: Das Wort Gottes wird mit in den Alltag genommen. Wie verwandelt das Wort unser Leben? Wie verwandelt es uns?

## 2.1. ABLAUF IN DER GRUPPE

### **Vorbemerkung:**

Geeignet ist die Methode für Gruppen von 7- 15 Personen. Bei größeren Gruppen ist es sinnvoll, die Gruppe zu teilen und mehrere Personen zu finden, die das gemeinsame Lesen begleiten.

Erfahrungsgemäß ist es gut, sich bei den ersten Treffen genau an den Ablauf zu halten und gegebenenfalls immer wieder zum vorgegebenen Ablauf zurückzukehren.

Die Vorschläge zur Raumgestaltung, zum Anfangsritual und zu den Gebeten sind Vorschläge, kein Muss und können frei gestaltet werden, so dass es für die Menschen, die leiten und mitmachen, passt.

### **I. Sammeln**

In diesem Schritt spielt die lectio/das Lesen eine zentrale Rolle. Das deutsche Verb „lesen“ hat ebenso wie der lateinische Begriff eine Doppelbedeutung: Es bezeichnet einerseits das Lesen eines Textes, andererseits den Vorgang des Sammelns (wie die Wein-„Lese“).

Die TN sitzen im Kreis um eine brennende Kerze.



### **Anfangsritual und Gebet**

Die Leitung begrüßt und stimmt auf die Begegnung mit dem Wort Gottes ein:

„Wir versammeln uns um das Wort Gottes in der Bibel.

Mit ihm wollen wir in einen lebendigen Austausch treten.

Dazu reichen wir uns die Bibel weiter. Bei dieser geistlichen Schriftlesung sind wir alle Empfangende und Gebende zugleich.“

Die Bibel wird in Stille von Hand zu Hand gegeben, bis sie wieder bei der Leitung ankommt. Die Bibel wird geöffnet zur Kerze gelegt.

### **Lesen des Textes**

Der Bibeltext wird einmal laut vorgelesen.

Es folgt ein Moment der Stille (2-3 Min.).

Anschließend kann jeder ein Wort oder einen Satz von dem gehörten Text laut aussprechen.

### **Hören**

*Das Lesen soll auch als Hören eingeführt werden. Darum empfehlen wir die Teilnehmer einzuladen, das Textblatt zu schließen und den Text zu hören. Die Leitung liest den Text vor. Danach wiederholen die Teilnehmer aus dem Gedächtnis die Worte, an die sie sich erinnern. Danach wird das Textblatt wieder geöffnet, der Text wird nochmals laut vorgelesen, alle können mitlesen.*

## **II. Begegnen**

Der zweite Schritt stellt die meditatio/das Nachsinnen über den Text ins Zentrum. Zwei verschiedene Zugänge ermöglichen die intensive Begegnung mit dem biblischen Text. Der erste Zugang soll helfen, den Text in seiner Eigenart genau wahrzunehmen und Freude am Entdecken zu wecken.

Der zweite Zugang fragt nach der Bedeutung des Textes im Leben heute und des Einzelnen.

Auf den Leseblättern sind die beiden Zugänge angegeben. Beide Zugänge sollen zuerst in Stille von jedem einzeln bearbeitet werden. Danach schließt sich beide Male ein Austausch an.



### **1. Zugang: Ich lese den Text**

Der erste Zugang will durch gezielte Fragen dazu verhelfen, den Text besser kennen zu lernen und zu entdecken, was in ihm steckt. Die Frage(n) wird (werden) vorgelesen, alle beschäftigen sich schweigend ca. 5-7 Min. mit dem biblischen Text.

Dabei kann die Leitung aus den Fragen auswählen, andere Fragen stellen, als im Zugang angegeben, oder auch die Beobachtungen zum Text abfragen, die beim Hören gemacht wurden. Die Erklärungen zum Text sollen hier einfließen (sie können für jeden kopiert werden und werden hier ausgeteilt).

Dann folgt ein Austausch in der Gruppe.

### **2. Zugang: Der Text liest mich**

Dieser Zugang führt in die Gegenbewegung: Der Text, das Wort Gottes, spricht in mein Leben.

Der Text wird noch einmal laut vorgelesen.

Dann nehmen sich alle etwas Zeit, über die angegebenen Fragen nachzudenken.

Danach erfolgt nochmals ein Austausch in der Gruppe.

### **III. Weitergehen**

Im letzten Schritt bereiten sich alle darauf vor, das Wort in ihrem Leben wirken zu lassen. In dieser Phase werden die oratio/das Gebet, die contemplatio/die Betrachtung und die actio/das Handeln wirksam.

Mit dem Schritt der actio/dem Handeln geht es in den Alltag, wo das Wort wirksam werden möchte.

Der Text wird jetzt nochmals von der Leitung laut vorgelesen. Alle konzentrieren sich auf das Hören.

Die Teilnehmenden werden eingeladen, konkrete Schritte für den Alltag zu notieren. Wer mag kann seine Schritte laut sagen. Es folgt keine Diskussion darüber.

Anschließend erfolgt der gemeinsame Abschluss des Treffens.



## **2.2. ABLAUF ALLEINE**

Auch im Alltag kann die/der Einzelne die Heiligen Schriften nach der Methode der lectio divina immer wieder lesen. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern vielmehr darum, das Wort im Leben wirken zu lassen.

### **Schritte für das Lesen alleine:**

#### **I. Sammeln**

Ich suche mir einen geeigneten Raum oder Platz zum Lesen und versuche, mich zu sammeln.

Ich lese den Text langsam und aufmerksam.

Ich halte einen Moment der Stille und lausche auf das, was ich gelesen habe.

#### **II. Begegnen**

##### **1. Zugang:**

Ich versuche, den Text, seine Struktur oder seine Bilder möglichst genau wahrzunehmen.

Was wollten die Verfasser damit sagen?

Ich lese den Text mehrere Male.

##### **2. Zugang:**

Ich setze den Text in Beziehung zu meinem Leben: Was löst der Text in mir aus?

#### **III. Weitergehen**

Ich beschließe das Lesen eventuell mit einem Gebet oder in Stille.