

WachstumsKatalysator #4: Lectio Divina

Mir berichten immer wieder Leute, dass sie sich gerne intensiver mit der Bibel beschäftigen und sich stärker von den biblischen Wahrheiten oder Erkenntnissen leiten lassen möchten.

Aber leider, so höre ich dann, haben diese Leute zu oft das Gefühl, dass sich diese Offenbarungen, Verheißungen oder Wahrheiten nicht so festsetzen bei oder in ihnen.

Sie machen in etwa die Erfahrung die Jesus im Gleichnis von dem Sämann erzählt. Der biblische Same wird zwar ausgesät, aber er fällt nur selten ins Herz. Viel zu oft fällt er auf den felsigen Boden, unter die Dornen oder auf den Weg. Die Frucht bleibt aus, man wächst nicht, kommt nicht vorwärts und man macht keine Fortschritte.

Was mir hier selbst immer wieder ungemein hilft ist die sogenannte Lectio Divina.

Bevor ich beschreibe, um was es sich hierbei handelt und dir eine praktische Einführung in diese Übung gebe, will ich voranstellen, dass die Lectio Divina mittlerweile eine sehr wirksame Methode für mich selbst und eine ständige Begleiterin auf meinen geistlichen Weg geworden ist.

Für mich ist diese Mischung aus Bibellese, Gebet und Meditation die effektivste Entdeckung der letzten Jahre, um die Wahrheiten des Evangeliums ganz tief in mir aufzunehmen und dadurch geistliches Wachstum zu generieren.

Was ist die Lectio Divina?

Was ist die Lectio Diviana? Die Lectio Divina ist eine ganz alte geistliche Übung in der Kirchengeschichte und wurde schon im Mittelalter, vor allem in den Klöstern praktiziert.

Mitte des 12. Jahrhunderts wurde sie eigentlich als private Gebetsmethode von den Mönch Guigo in Frankreich entwickelt. Diese Gebetsmethode, die später als Lectio Divina bekannt werden sollte, nannte Guigo „die Leiter der Mönche zu Gott“.

Und diese Leiter besteht aus vier Stufen:

1. Lesung
2. Meditation
3. Gebet
4. Kontemplation

Seine Gedanken über die Lectio Divina teilt Guigo in einem Brief einem Ordensbruder mit und bittet ihn, seine Überlegungen zu beurteilen und zu verbessern. Diese unter dem Namen Scala claustralium bekannt gewordene Schrift gilt heute quasi als die grundlegende Anleitung zur Lectio Divina.

Lectio Divina ist – nicht nur im Deutschen – ein Ausdruck, der sich schwer übersetzen lässt. Wörtlich müsste man eigentlich „göttliche Lesung“ übersetzen. Eingebürgert hat sich aber, eher von „geistlicher Schriftlesung“ oder „meditativer Lesung der Bibel“ zu sprechen.

In anderen Sprachen spricht man auch von „betender Lesung“, die Schrift(en) beten“, „das Wort beten“, „betende Lektüre des Wortes“ usw.

Wie auch immer, hinter der Lectio Divina steht die Überzeugung, dass eigentlich nicht wir die Schrift lesen, sondern die Schrift uns liest.

Die Lectio Divina ist sozusagen eine Form der Verlangsamung und intensiven Verkostung, eine Schule der Aufmerksamkeit – für das geschriebene Wort – für die Bibel.

Und die Lectio Divina kann uns helfen, Bibeltexte nicht nur zu lesen, sondern sie zu lernen, sie in- und auswendig zu lernen, was in punkto geistlichem Wachstum auch von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist.

Wie funktioniert die Lectio Divina?

Okay, wie funktioniert nun die Gebetsmethode der Lectio Divina

Die ersten christlichen Mönche gingen so vor, dass sie einfach anfangen, die Bibel zu lesen – schlicht von vorn und dann der Reihe nach weiter. Das ist die erste Stufe, die Lesung.

Zugegeben: die Bibel einfach der Reihe nach zu lesen, kann etwas trocken werden. Wer sich beispielsweise einige Zeit durch die langen Listen und Aufzählungen im 4. Buch Mose quälen muss, läuft schnell Gefahr, gleichsam zusammen mit den Israeliten im Wüstensand stecken zu bleiben.

Wie in der Episode #3 beschrieben lese ich ein biblisches Buch zunächst immer einmal komplett und zügig durch. Und wenn ich damit fertig bin, lese ich das Buch noch einmal. Dann aber langsam und im Sinne der Lectio Divina. Und manchmal entscheide ich mich dafür bestimmte Bücher nicht für die Lectio Divina zu verwenden. Wenn das Buch z.B. voller Geschlechtsregister oder Opferbestimmungen ist oder es sich um Buch Hiob handelt.

Wie gesagt besteht die göttliche Lesung aus den 4 Schritten:

1. lesen (lectio)
2. besinnen (meditatio)
3. beten (oratio)
4. ruhen bei Gott (contemplatio)

Die Lectio Divina beginnt mit einem Eingangsgebet, das dabei hilft in die Gegenwart Gottes zu kommen und sich seiner Nähe bewusst zu werden.

1. Die Lesung

Es folgt die Lesung. Zunächst einmal wird der Text, z.B. ein Kapitel gelesen. Ich mache es so, dass ich auch im Sinne der Sammlung und der Konzentration den Text zweimal lese. Es geht hierbei um ein besinnliches und langsames Lesen. Wie bei einem Liebesbrief wird jedes Wort verkostet und ich versuche auch zwischen den Zeilen zu lesen.

Die alten Mönche raten, dass man beim Lesen der Heiligen Schrift so vorgehen sollte, als lese man den Text zum ersten Mal und man förmlich darauf wartet, von Gott angesprochen zu werden.

Die Lesung erfolgt und das ist jetzt wichtig – nicht im Stillen, sondern sie ist laut - also akustisch wahrnehmbar.

Durch die akustische Lektüre werden im Menschen alle Sinne geweckt: Augen, Mund und Gehör werden in Aktion gesetzt. Diese Technik entspricht dem Ursprung und dem Wesen der biblischen Offenbarung. Paulus schreibt ja: Der Glaube kommt aus dem Hören – und er meint hier das akustische Hören!

2. Meditatio

Auf die Lesung, die Lectio, folgt die Meditatio, also die Meditation oder die Besinnung.

Sprach die Mönche bei der Lesung ein Vers besonders an, begannen sie, ihn immer wieder und wieder zu wiederholen.

Die monastische Tradition nennt das *ruminatio* – wiederkäuen. In der frühen Kirche wiederholten die Mönche oft einfach Worte der Schrift und zwar so lange, bis diese Worte in ihr Herz vorgedrungen waren.

Guigo vergleicht das Wort Gottes mit einer Speise. Bei der Lesung hat sie den Appetit des Beters angeregt. Auf der zweiten Stufe, der Meditation, nimmt der Beter diese Speise in den Mund und zerkleinert und zerkaut sie.

Durch diese Zerkleinerung, durch die Meditation werden dann auch die Wirk- und die Nährstoffe der Bibel freigesetzt, wodurch sie erst von unserer Seele oder von unseren Herzen aufgenommen werden können.

Ich mache es so, dass ich mir diesen Vers markiere und ihn dann während der nächsten Minuten immer wieder wiederhole oder murmle. Dabei kann es sich um eine Wahrheit über Gott, einen Zuspruch oder eine Herausforderung handeln.

3. Oratio

Nach Lectio und Meditatio kommt nun die Oratio.

In der Lesung spricht Gott zu uns und in der Meditation denken wir über sein Wort nach. Die dritte Stufe, das Gebet – die oratio- ist unsere Antwort an Gott.

Eine Anleitung oder Methode kann für diese Stufe eigentlich nicht gegeben werden. Das macht jeder anders.

Im Gebet trage ich hier meine innersten Gedanken und Gefühle, ausgelöst durch die Meditation des entsprechenden Wortes oder Satzes vor Gott. Ich schütte ihm mein Herz aus.

Wichtig hierbei sind nicht viele und gewählte Worte, wichtig ist es, aufrichtig und ehrlich vor Gott zu werden. Auch die Art des Gebets ist zweitrangig. Mal ist es der Dank, mal die Bitte, manchmal kommt es auch zum Ringen mit Gott oder auch zur Klage.

Nicht selten erlebe ich es, dass ich dieses Wort zunächst für mich „durchbete“ und dann anschließend aber auch in die Fürbitte für andere geführt werden. Mittlerweile habe ich keine Gebetslisten mehr, die ich durchbete, sondern ich überlasse es dem heiligen Geist mich durch die Lectio Divina auch in meiner Fürbitte zu leiten.

Wie auch immer die Oratio ist die spontane Antwort auf das gelesene und meditierte Wort Gottes.

4. Contemplatio

Nach einer längeren oder kürzen, mündlichen oder schriftlichen Zeit des Gebets werden die Worte erfahrungsgemäß ja mit der Zeit etwas weniger.

Nun ist die oberste Stufe der „Leiter der Mönche zu Gott“ erreicht und das bewusste wortlose Verweilen vor Gott tritt in den Mittelpunkt.

Das ist die Kontemplation, die Vereinigung mit Gott oder das Ruhen bei Gott.

Ein altes Wort für diesen Schritt ist „Beschauung“.

Nach dem der Mensch sein Herz vor Gott ausgeschüttet hat, ruht er nun vor Gott. Er schweigt, indem er seine Aufmerksamkeit einfach auf Gottes Gegenwart richtet.

Contemplatio ist das Ruhen und sich geliebt wissen von Gott. Dasein vor ihm. Hier erwartet der Mensch nichts mehr, will auch nichts mehr wissen und bekommen, sondern einfach nur da sein in der Gegenwart Gottes.

Hier ruhe ich in dem Wissen darum, das mein Gebet erhört wurde und die Antwort auf dem Weg ist.

Und dieser Moment ist das eigentliche Ziel, wenngleich es immer auch ein Geschenk ist. Es überfällt einen quais, wenn es so weit ist. Die Gegenwart Gottes ist spürbar und seine Nähe wird erlebbar.

Und mit dieser Beschauung endet dann die Lectio Divina

Zusammenfassung

1. Lectio

In der Lesung lese ich den Text langsam und laut und am Besten zweimal nacheinander durch

2. Meditatio

In der Meditation wiederhole ich jenes Wort oder jenen Satz immer und immer wieder. Evtl. schreibe ich das Wort / den Satz auch ab oder auf.

3. Oratio

Im Gebet gebe ich Gott Antwort auf das gehörte Wort.

4. Contemplatio

In der Kontemplationschweige ich und ich ruhe im Vertrauen auf Gottes Eingreifen.