

Hören

# Gebetstool: Wie man die Lectio Divina nutzen kann

## Was?

Die Lectio Divina ist eine einfache Methode, um über die Heilige Schrift zu beten und zu meditieren. Dieses Gebetstool zeigt dir, wie du sie individuell und in der Gruppe praktizieren kannst.

## Warum?

“Das Wort der Schrift sollte immer wieder in deinen Ohren klingen und den ganzen Tag über in dir wirken, genau wie die Worte eines geliebten Menschen... Frage nicht: “Wie soll ich das weitergeben?”, sondern: “Was sagt mir das?” Dann denke lange über dieses Wort in deinem Herzen nach, bis es ganz in dich hineingegangen ist und von dir Besitz ergriffen hat.” Dietrich Bonhoeffer

## Bibelbezug:

“Wohl dem, ... dessen Lust am Gesetz des Herrn ist, und der Tag und Nacht über sein Gesetz nachdenkt” Psalm 1,1-2

“Der Glaube kommt vom Hören der Botschaft, und die Botschaft wird durch das Wort über Christus gehört.” Römer 10,17

---

## Eine kurze Einführung in die Lectio Divina

Lectio Divina ist ein lateinischer Ausdruck und bedeutet “göttliche Lesung”. Es handelt sich dabei um eine Form der Meditation über das Wort Gottes, die uns darin schult, auf sein Flüstern zu hören, das persönlich zu unseren Herzen spricht, damit sein Wort eins mit uns wird.

Die Lectio Divina ist eine nachdenkliche und sich wiederholende Art, die Bibel zu lesen, bei der es nicht so sehr darum geht, durch den Text informiert zu werden, sondern vielmehr durch ihn verändert zu werden. Sie ersetzt nicht die anderen Arten des Bibellesens - vielmehr fügt die Lectio Divina allen anderen Formen des Bibellesens Tiefe und Wert hinzu, indem sie eine Bewegung von unserem Herzen hin zu einer aktiveren Art des Ringens mit der Heiligen Schrift ermöglicht.

Gebetstool: Wie man die Lectio Divina nutzen kann

Hier lesen wir im rein andächtigen Sinne - wir lesen für die Beziehung zu Gott, mehr als eine Art mentale Zustimmung, um mehr über Gott zu erfahren. Gott. Wir lesen den Text nicht so sehr als Schüler, der versucht, das Thema zu beherrschen, sondern als Sohn, der einen Liebesbrief von einem zutiefst engagierten und anbetenden Vater erhält.

Lectio Divina nährt sich also eher von dem, was wir bereits wissen. Wenn wir an eine Kuh denken, die wiederkäut, kommen wir dem Weg der Lectio Divina schon sehr nahe: Wir meditieren über die Schrift und verschlingen ein göttliches Wort oder einen Satz, schmecken und genießen es, würgen es wieder und genießen es noch mehr, bevor wir das Wort schließlich in unser Inneres aufnehmen und darauf vertrauen, dass der Prozess der Verdauung unserem Körper Kraft und Nahrung bringt.

---

## Tu es: Wie man die Lectio Divina nutzen kann

Die Lectio Divina wird in vier Hauptphasen beschrieben:

- 1. Lectio: Lesen und Hören.** Beiß in den Schokoriegel.
- 2. Meditatio: Meditiere.** Erforsche es. Keine Frage ist tabu. Was hat der Autor gemeint? Wie fühle ich mich dabei? Was bedeutet es für mich?
- 3. Oratio: Bete und antworte.** Ein Ort der Fürbitte und Reue.
- 4. Contemplatio: Ruhe in Gottes Wort.** Ein Raum der Stille, in dem man in Gottes Gegenwart ruht.

**Dies kann jedoch auf unterschiedliche Weise angepasst werden. Hier gibt es sechs einfache Schritte:**

*Die Lectio Divina ist auch ein effektives und bewährtes Werkzeug für das Zuhören in der Gruppe und unter jedem Schritt gibt es Tipps, wie man dies in einer Gruppe erleichtern kann*

### 1. Lies

Wähle einen Abschnitt aus. Wähle für den Anfang einen der Psalmen oder einen Abschnitt aus einem der Evangelien. Nachdem du den Heiligen Geist gebeten hast, dich zu leiten, lies den Abschnitt langsam und laut, wenn du kannst. Lies ihn zweimal und halte dazwischen eine Minute lang Stille.

*Gruppe: Bitte mehrere Personen, den Abschnitt mit einer Schweigeminute dazwischen zu lesen.*

## 2. nachdenken

Wir könnten hier auch das Wort "reflektieren" verwenden, aber "genießen" beschreibt eher das, was wir in dieser Phase anstreben. Meditiere über die gelesene Passage und genieße ein Wort oder einen Satz, der dir während des Lesens besonders aufgefallen ist. Schreibe dieses Wort auf und denke darüber nach, was Gott dir damit sagen will. Wie spricht dieses Wort zu deinem Leben?

*Gruppe: Nachdem die Gruppe einen Moment in dem Text geruht hat, ermutige sie, das Wort oder den Satz, der ihnen aufgefallen ist, einfach zu sagen - nicht mehr und nicht weniger. Ermutige sie, darüber nachzudenken, was Gott ihnen oder der Gruppe damit sagen will (aber in dieser Phase spricht niemand mehr als ein Wort oder einen Satz aus).*

## 3. Lies noch einmal

Lies den Abschnitt noch einmal.

## 4. Reagiere

Sprich im Gebet aus, was du spürst, was Gott dir sagt. Sage ihm, wie du dich durch das, was er dir sagt, ermutigt und herausgefordert fühlst, und bitte ihn, dass die Saat seines Wortes in deinem Herzen eine tief verwurzelte Wahrheit entwickelt, die in deinem Leben zu Fruchtbarkeit führt.

*Gruppe: Gib den Leuten Raum, um kurze Gebete zu sprechen, in denen sie sagen, was Gott ihnen durch den jeweiligen Abschnitt sagt.*

## 5. Ruhe

Nimm dir einfach etwas Zeit, um dich von Gottes Liebe einhüllen zu lassen und das Wort, das er dir gegeben hat, auf dir ruhen zu lassen

*Gruppe: Ermutige die Gruppe dazu, gemeinsam in Gottes Gegenwart zu ruhen.*

## 6. Löse auf.

Formuliere zum Schluss eine Möglichkeit, wie du das Wort, das in dein Herz eingedrungen ist, in deinem Alltag ausleben könntest.

*Gruppe: Tauscht euch darüber aus, wie Gott persönlich oder als Gruppe zu euch spricht und wie eine angemessene Antwort aussehen könnte. Achte darauf, ob es Gemeinsamkeiten gibt, wenn die Leute sich austauschen.*

---

## Bücher über die Lectio Divina

Opening to God: Lectio Divina and life as Prayer – David G. Benner

The Sacred Year – Michael Yankoski

Gebetstool: Wie man die Lectio Divina nutzen kann