



## die vier schritte der lectio divina

Traditionell spricht man bei der lectio divina von vier Schritten oder Stufen:

- Lesen (lectio),
- Besinnen (meditatio),
- Beten (oratio),
- Betrachten (contemplatio),

wobei die Abgrenzung des einen Schritts vom anderen nicht immer leicht ist.

Das liegt daran, dass es sich bei der lectio divina um einen dynamischen Prozess handelt und weniger um klar abgrenzbare aufeinander folgende methodische Schritte.

### anfangen: still werden

Die erste Bedingung, damit Gott überhaupt zu uns reden kann, ist Stille, Stille um uns und in uns. Sehr schön kann man das an der Erfahrung des Propheten Elija sehen, von dem das erste Buch der Könige erzählt. In seinem Kampf für den einen Gott Israels, der schließlich zu einem riesigen Blutbad am Fuß des Berges Karmel führte, ist er in Gefahr, die Stimme Gottes nicht mehr zu hören:

*„Der Herr antwortete: Komm heraus, und stell dich auf den Berg vor den Herrn! Da zog der Herr vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus. Doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der Herr war nicht im Erdbeben. Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.“ (1 Kön 19,10-13)*

Das Letzte, was Elija hört, bevor der Herr zu ihm spricht, ist ein „sanftes, leises Säuseln“ oder wie Martin Buber übersetzt *„eine Stimme verschwebenden Schweigens“*. Erst diese Stille ermöglicht das genaue Hinhören.

Es ist schwer, eine solche Stille zu erreichen. Das braucht Zeit. Aber diese Zeit muss man sich gönnen: Wenn man sich eine feste Tageszeit oder einen festen Wochentag vornimmt, ist es einfacher. Dabei geht es weniger darum, wieviel Zeit man sich nimmt, als darum, dass man sich überhaupt Zeit nimmt. Wer sich diese Zeit nimmt, wird schnell merken, wie wichtig die Augenblicke der Stille werden, wenn sich der Lärm des Alltags langsam verabschiedet und sich ein Raum für das „Hören“ auftut. Damit geben wir Gott eine Chance, dass er überhaupt zu uns reden kann.

Es kann auch gut sein, mit einem Gebet zu beginnen, laut gesprochen oder in der Stille. Wichtig ist aber vor allem die eigene Offenheit für das Wort Gottes. Manchen reicht dafür schon das eigene Stillewerden, ohne gleich selbst wieder Worte zu machen.

### lesen: was sagt der text?

In einem ersten Schritt wird der biblische Text einfach einmal gelesen. Welcher Text dafür gewählt wird, ist zunächst nicht so wichtig. Es gibt viele Möglichkeiten: Während die einen die Lesungen oder Evangelien des Tages oder des kommenden Sonntags bevorzugen, gehen andere Abschnitt für Abschnitt durch ein biblisches Buch.<sup>1</sup>

Bei dem ersten Schritt, den man mehrmals wiederholen kann, geht es um ein genaueres Verständnis des Textes. Hilfreich können diese Empfehlungen sein:

- Lesen Sie den Text sehr, sehr langsam, am besten mehrmals.
- Schauen Sie auch, was in der Bibel ihrem Text vorausgeht, was nachfolgt, in welchem größeren Zusammenhang er steht.
- Fragen Sie sich, welche Art von Text Sie vor sich haben: eine Geschichte, einen Brief, ein Gebet, Lied, Gleichnis oder eine Prophetie, ...
- Achten Sie auf jedes einzelne Wort, vor allem auch auf Wörter, die öfters vorkommen.
- Achten Sie auf Personen, auf das, was sie jeweils tun.
- Nehmen Sie die Anmerkungen, Fußnoten oder Bucheinleitungen in Ihrer Bibelausgabe zu Hilfe, um möglichst viel über den Text, seine Entstehungszeit und seine Umwelt zu erfahren (z.B.: Zu welchen Menschen sprach der Text ursprünglich? In welchen Verhältnissen lebten diese?)
- Fragen Sie, wie Ihr Text von Gott spricht. Welches Gottesbild wird deutlich?

Das Lesen ist der erste Schritt. Man muss tatsächlich lesen, lesen und immer wieder lesen, um sich mit der Bibel vertraut zu machen. Nur so kann das biblische Wort unser Wort werden, ein Wort, in dem wir unser Leben und unsere Geschichte wiederfinden.

„Lesen“ klingt einfach, und manche werden sagen: Lesen kann jeder. Dieser erste Schritt ist allerdings wesentlich anspruchsvoller, als man gemeinhin meint. Durch das Lesen treten wir in den Umgang mit der Bibel wie mit einem Freund. Zwischen dem Umgang mit den Menschen und dem mit der Bibel besteht eine große Ähnlichkeit. Beide verlangen Aufmerksamkeit, Achtung, Freundschaft, Hingabe, Stille, Zuhören. Allerdings: Ein Mensch kann sich verteidigen, wenn er angegriffen oder missbraucht wird, ein biblischer Text nicht. Auch das gilt es zu beachten.

Deshalb, nämlich um die Gefahr von Missverständnissen oder gar Missbrauch von Texten möglichst gering zu halten, ist der Austausch mit anderen LeserInnen so wichtig. Dies kann in einem Bibelkreis sein, dies kann aber auch, wenn das aus irgendwelchen Gründen nicht möglich ist, durch das Befragen entsprechender Literatur geschehen: Was haben andere zu dieser Bibelstelle gedacht, geschrieben ...?

Allerdings: Das Lesen ist erst der Ausgangspunkt und nicht schon das Ziel. Die LeserInnen werden dadurch vorbereitet auf den Dialog, der im zweiten Schritt (in der Besinnung) stattfinden wird. Das Lesen muss deshalb aufmerksam und sorgfältig geschehen, damit die Besinnung danach nicht zum Produkt der reinen Phantasie wird, sondern in Text und Wirklichkeit verwurzelt bleibt. Nur so wird verhindert, dass der Text manipuliert und unserem Wunschdenken angepasst wird. Das richtig verstandene Lesen schafft also in den Lesenden eine kritische, nachdenkliche und respektvolle Haltung der Bibel gegenüber.

Gerade bei diesem ersten Schritt des Lesens leistet die historisch-kritische Exegese ihren wichtigen Beitrag zur lectio divina.

- Sie hilft, den Text aus der Nähe zu betrachten und mittels einfacher Fragen die gesamte Struktur zu durchleuchten: Wer? Was? Wo? Warum? Wann? Mit welchen Mitteln? Wie fügt sich der Text in den literarischen Zusammenhang des Buches ein, dessen Bestandteil er ist?
- Sie hilft, durch die Textanalyse den geschichtlichen Zusammenhang zu erkennen, in dem der Text entstanden ist bzw. in dem das dort berichtete Ereignis sich abgespielt hat; und diesen Zusammenhang gilt es, unter seinen vier Aspekten zu untersuchen, nämlich wirtschaftlich, sozial, politisch, ideologisch. Die Analyse hilft auch, Konflikte zu erkennen, die dem Text zu Grunde liegen oder sich darin widerspiegeln.

- Sie hilft, die Botschaft des Textes unter den damaligen geschichtlichen Umständen zu entdecken, d. h. zu erkennen, wie sich der Text inmitten jener für uns längst vergangenen Zeiten einordnen lässt, was Gott damals für dieses Volk bedeutete, wie er sich offenbarte, wie das Volk diese Botschaft aufnahm usw.

Allerdings: Auch die wissenschaftliche Untersuchung des Textes ist nicht das eigentliche Ziel des Lesens. Sie ist Mittel zum Ziel. Wie weit die Exegese in der *lectio divina* eine Rolle spielt, hängt nicht von den Fachexegeten ab, sondern von den Bedürfnissen und vom Verlangen der Leser. Ziel des Lesens muss es sein, den Graben zwischen dem Gestern des Textes und dem Heute unseres Lebens zu überwinden, um den Dialog mit Gott eröffnen zu können. Papst Paul VI. hat einmal betont, man müsse „eine gewisse natürliche Verwandtschaft zwischen den gegenwärtigen Interessen (heute) und den Anliegen des Textes (gestern) erreichen, um zum Hinhören auf den Text (Dialog) befähigt zu sein“.

Wann soll man vom Lesen zur Besinnung übergehen? Das ist nicht einfach zu bestimmen. Der Zweck des Lesens bestand im Studieren des Textes, bis dieser – ohne seinen Eigenwert zu verlieren! – zu einem Spiegel werden kann, der etwas von unserer eigenen Lebenserfahrung wiedergibt. Ziel des Lesens muss sein, uns so mit dem Text vertraut zu machen, dass er sich in unser eigenes Wort verwandelt, oder wie der Psalmist sagt: „Ich will hören, was der Herr spricht“ (Ps 85,9).

In diesem Augenblick wird das Lesen zur Besinnung, und man geht zur zweiten Stufe der lectio divina über.

## besinnen: was sagt der text mir?

Das Lesen wurde von der Frage geleitet: „Was sagt der Text?“

Bei der Besinnung geht es um die Frage: „Was sagt der Text mir?“

Welche bleibende und noch heute gültige Botschaft hat der Text für mich? Was sagt Gott uns Menschen im westlichen Europa durch diesen Text?

Die Besinnung ist das Bemühen, den Text zu aktualisieren, ihn in die persönliche und gesellschaftliche Wirklichkeit zu stellen, in der wir leben. Die Besinnung nimmt deshalb in der Dynamik der lectio divina einen zentralen Platz ein. Gelingt die Besinnung, dann kann es geschehen, dass uns die Augen aufgehen wie den Jüngern von Emmaus: „Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?“ (Lk 24,32).

Eine Möglichkeit der Besinnung ist es, den Text so oft zu wiederholen, hin- und herzubewegen, wiederzukäuen, bis wir entdecken, was Gott uns durch sein Wort sagen will, wie es schon der Psalmist empfiehlt: „Wohl dem, der über die Weisung des Herrn Tag und Nacht nachsinnt“ (Ps 1,2).

Nach dem Lesen und der Entdeckung der Bedeutung dessen, was Gott uns durch diesen Text sagen möchte, kann es auch hilfreich sein, alles nochmals in einem Satz zusammenzufassen, am besten aus dem eben gelesenen Bibeltext, diesen im Gedächtnis zu behalten und während des Tages zu wiederholen und wiederzukäuen, bis er Teil unseres eigenen Wesens wird. Nochmals: Nicht das Lesen und die Untersuchung des Textes lässt uns zum Sinn der Worte vordringen, sondern allein unsere eigene, im täglichen Leben erworbene Erfahrung.

Die Besinnung kann man sowohl allein als auch in Gemeinschaft durchführen. Ich teile mit anderen, was sie in der Begegnung mit dem Wort Gottes fühlen, entdecken und aufnehmen; so kommt mehr von dessen Reichtum zum Ausdruck, als in den Worten eines Einzelnen. Die gemeinsame Suche entspricht auch stärker dem kirchlichen Aspekt der Bibel und stärkt in allen den gemeinschaftlichen Aspekt des Glaubens. Deshalb ist es so wichtig, dass die Bibel nicht nur individuell gelesen, meditiert, erforscht und gebetet wird, sondern auch und vor allem gemeinsam. Schließlich handelt es sich um das Buch der Kirche, der Gemeinde.

Wann ist der Zeitpunkt für den Übergang von der Besinnung zum Gebet? Auch das ergibt sich eigentlich von selbst. Habe ich in der Besinnung zur aktuellen Bedeutung des Textes für mich gefunden, dann taucht von allein die Frage auf: „Was werde ich jetzt zu Gott sagen? Nehme ich seinen Ruf an oder nicht?“ Die Besinnung ist sozusagen die Grundlage für das Gebet.

## beten: was lässt der text mich sagen?

Beim Lesen wurde gefragt: „Was sagt der Text?“

in der Besinnung: „Was sagt der Text mir?“

Im Gebet lautet die Frage nun:

„Was lässt der Text mich sagen?“

Was lässt er uns zu Gott sprechen?“

Bis jetzt hat Gott beim Lesen und in der Besinnung zu uns gesprochen. Jetzt geht es um unsere Antwort, gilt es, unsere Reaktion auf das gehörte und meditierte Wort vor Gott auszusprechen. Das heißt nun nicht, dass während des Lesens und der Besinnung nicht gebetet werden soll. Wie bereits gesagt, handelt es sich um vier sich durchdringende Haltungen. Die Gebethaltung ist von Anfang an da. Zu

Beginn des Lesens sind wir stille geworden, haben vielleicht bereits ein erstes Gebet gesprochen und den Heiligen Geist angerufen. Auch während des Lesens gibt es immer wieder kurze Augenblicke des Gebetes. Die Besinnung entspricht fast schon selbst einer Gebethaltung, da sie ganz natürlich ins Gebet mündet. In der Dynamik der *lectio divina* gibt es nun trotzdem einen eigenen Zeitpunkt für das Gebet.

Aus der Besinnung kann ein spontanes Gebet entstehen. Je nachdem, was wir von Gott beim Lesen und in der Besinnung hören, kann das Gebet sich als Lobpreisung oder Danksagung formulieren, als Bitte oder Reue, ja sogar als Klage, Auflehnung oder Fluch, wie bei Ijob, Jeremia oder in mehreren Psalmen. Wie in der Besinnung ist es wichtig, dass dieses spontane Gebet nicht nur individualistisch gesprochen wird, sondern auch die Gemeinschaft mit in den Blick nimmt.

Das Gebet kann aber auch auf Gebete zurückgreifen, die bereits formuliert sind. In diesem Zusammenhang bieten die Psalmen eine große Hilfe. Eine der ersten Aufgaben des Mönchs beim Eintritt ins Kloster bestand früher darin, die Psalmen auswendig zu lernen, damit er eine Sprache zur Verfügung hatte für sein Gespräch mit Gott. Davon können wir heute lernen: Einen Psalm auswendig lernen für Stunden der Not, einen Bibelvers mit sich tragen, um ihn während des ganzen Tages für freie Augenblicke verfügbar zu haben auf dem Weg zur Arbeit, im Auto oder Bus, am Arbeitsplatz; einen Lebensrhythmus schaffen, der unserem Lebensstil entspricht und das gleiche Ziel auch heute erreicht.

Nicht nur das Gebetswort, jedes Wort sagt nicht nur etwas, sondern bewirkt auch etwas. Bei der Schöpfung spricht Gott, und die Dinge kommen ins Dasein (Ps 148,5; Gen 1,3). Das jüdische Volk hatte viel mehr Gespür als wir heute für die Wertschätzung und Zusammengehörigkeit dieser beiden Aspekte des Wortes. „*Dabar*“ nannten sie es in ihrer Sprache, und es bedeutete gleichermaßen Wort und Ding: sagen und tun, ankündigen und bringen, lehren und beleben, erleuchten und stärken, Licht und Kraft, Wort und Geist. Die *lectio divina*, die ihre Wurzeln im jüdischen Volk hat, schätzt diese beiden Aspekte und hält sie zusammen:

- Beim Lesen kann man die Botschaft entdecken, die das Wort vermittelt und lehrt.
- In der Besinnung und vor allem durch das Gebet kann sich der Raum entfalten, in dem das Wort bewirkt, was es sagt, hervorbringt, was es verkündet, wo es seine Kraft mitteilt und uns für den Weg stärkt.

Wann ist der Zeitpunkt für den Übergang vom Gebet zur Betrachtung gekommen? Darauf gibt es keine Antwort. Die Betrachtung ist das eigentliche Ziel der *lectio divina*. Sie ist gleichzeitig auch wieder Ausgangspunkt für einen erneuten Anfang von Lesen, Besinnung und Gebet. Die Betrachtung ist wie die Frucht eines Bau-

mes: Sie ist bereits im Samen enthalten. Sie wächst Schritt für Schritt und gelangt langsam zur Reife.

## betrachten: unterscheiden, kosten und handeln

Wenn wir dem biblischen Text eine wirkliche Chance geben wollen, bei uns anzukommen, dann müssen wir immer wieder zu ihm zurückkehren. Man muss den Text mehrmals lesen, ihn „kauen“ wie ein Stück Brot, damit er seinen ganzen „Geschmack“ entfalten kann. Die Betrachtung ist die letzte Stufe und – wie gesagt – das Ziel der lectio divina. Jedes Mal, wenn man bei dieser letzten Phase angelangt ist, verwandelt sie sich in den Ausgangspunkt für einen neuen Anfang. Und so wächst in uns durch einen immer wieder neuen Prozess von Lesen – Besinnung – Gebet – Betrachtung das Verständnis für den Sinn und die Kraft des Wortes Gottes.

Niemals werden wir sagen können: „*Ich habe schon das ganze Ziel des Wortes Gottes in meinem Leben verwirklicht.*“ Denn es wird immer die Möglichkeit eines klareren Blickes, eines sorgfältigeren Lesens, einer anspruchsvolleren Besinnung und eines engagierteren Gebets geben. Denn noch „*schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin*“, sagt der Apostel Paulus (1 Kor 13,12). Bis dahin aber bleibt ein langer Weg, wie bei Elija, dem gesagt wurde: „*Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich*“ (1 Kön 19,7).

Die Betrachtung vereint in sich den ganzen Weg, der während der lectio divina zurückgelegt wurde. Bis jetzt standen wir vor Gott, haben sein Wort gelesen oder gehört, seinen Sinn erforscht und entdeckt. Dadurch haben wir uns in die Pflicht nehmen lassen. Und wir begannen, es wiederzukäuen, damit es in die Dynamik unseres eigenen Lebens eintritt und vom Kopf ins Herz gelangt. Wir verwandelten all dies in ein Gebet vor Gott. Das Salz des Wortes wurde in unser Leben aufgenommen und gab ihm neuen Geschmack; das Brot des Wortes wurde gekaut und gab uns Kraft für neues Handeln. So haben wir schließlich einen neuen Blickwinkel gewonnen, um unser Leben, die aktuelle Geschichte betrachten und entsprechend einschätzen zu können. Gottes Blick auf die Welt ist es, der sich so vermittelt und verbreitet. Dieser neue Blick ist die Betrachtung. Ein neuer Blick, neuer Geschmack, neues Handeln.

Das Wort des Lebens in sich aufzunehmen, die Botschaft des Textes zu hören, hat nur dann Sinn, wenn es Früchte trägt. Am Schluss der lectio divina wird also immer die Frage stehen:

*Was bedeutet dies für mein zukünftiges Handeln?  
Was muss ich, möchte ich verändern?*

Sonst sind wir wie der Mensch, von dem Jesus am Ende der Bergpredigt spricht: „*Wer meine Worte hört und nicht danach handelt, ist wie ein unvernünftiger Mensch, der sein Haus auf Sand baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es ein und wurde völlig zerstört.*“ (Mt 7,26f)

## dynamik: die dynamik der lectio divina

Die Betrachtung gewährt eine „Ruhepause“ für einen neuen Anfang. Es ist, als würde man auf einen sehr hohen Turm steigen. Man gelangt über eine dreisprossige Leiter auf die erste Plattform: Lesung, Besinnung und Gebet. Am Fenster der ersten Plattform ruht man aus und *betrachtet* die Landschaft. Dann wird der Aufstieg fortgesetzt bis zur zweiten Plattform über eine ebenfalls dreisprossige Leiter: Lesung, Besinnung und Gebet.

Am Fenster der zweiten Plattform ist wieder Zeit zum Ausruhen und für eine erneute Betrachtung derselben Landschaft, und sie erscheint uns schöner und weiter. Wir steigen weiter, um sie noch besser zu sehen. Und so steigen wir weiter und gelangen immer mehr in einen Prozess, der nie endet. Wir lesen immer dieselbe Bibel, schauen immer auf dieselbe Landschaft. Je höher wir hinaufsteigen, desto klarer wird die Sicht, desto weiter, wirklicher wird die Landschaft. Wir erkennen unser Haus, unsere Ortschaft. Dort, im Milieu unseres Lebens, finden wir die Geschichte unseres Lebensweges.

Und so steigen wir immer höher hinauf, zusammen mit unseren Gefährten, wir tauschen Ideen und Erfahrungen aus und helfen uns gegenseitig, damit niemand zurückbleibt. Und so steigen wir immer weiter, bis wir Gott von Angesicht zu Angesicht schauen können“ (1 Kor 13,12) – und in Gott unsere Brüder und Schwestern, die Wirklichkeit, die Landschaft ... – in einem vollendeten und endgültigen Anblick.

Dieter Bauer

aus: lectio divina: mit dem Herzen lesen. (bibel einfach lesen 6). Stuttgart: Katholisches Bibelwerk e.V. 2003

### Anmerkungen

<sup>1</sup> Wer auf diese Art und Weise mit dem Bibellesen beginnen will, sei für Tipps zum Anfangen auf „bibel einfach lesen 5: alte neue bibel. eine gebrauchsanweisung“ verwiesen.