

Christian Renken, Stadtlohn

Ein Raum stiller Anbetung

Lectio divina – Erfahrungen mit Schülerinnen und Schülern

Schriftbetrachtung in der Form der *Lectio divina* mag als Angebot im Religionsunterricht überraschen. Wir übernehmen¹ den Beitrag in dieses Themenheft – als Anregung für die Schule, aber auch für die persönliche Aneignung von liturgischen Texten, wie der Autor, „Religionserzieher“ in Westfalen, am Beispiel von Orationen vorführt.

Gottesdienstleiter/innen, die diese Texte durch ‚Wiederkäuen‘ selbst verdaut haben, können sie im Vor-Beten der Gemeinde als geistliche Nahrung erschließen. (Redaktion).

Meditation heißt: Eine Person setzt sich mit etwas auseinander und verinnerlicht es, indem sie Maß an dem „Etwas“ nimmt – christlich: an Gott selbst, der sich in seinem Wort den Menschen offenbart. Ein solches Maßnehmen findet sich in einem Meditationsweg, der von Mönchen seit alters gepflegt wird: in der *Lectio divina* („göttliche[n] Lesung“). Sie enthält die Meditation eines Schrifttextes in den vier Stufen (1) Lesung (*lectio*), (2) Wiederkäuing (*ruminatio*), (3) Gebet (*oratio*), (4) Beschauung (*contemplatio*). Dieser Meditationsweg ist geeignet, Schülerinnen und Schüler, denen die Vollzüge des christlichen Glaubens fremd geworden sind, auf einfache Weise zu einer entschieden christlichen Form von Meditation hinzuführen.

„Amerikanische Mönchsmeditation“

Gelegentlich leite ich im Religionsunterricht Lerngruppen zur *Lectio divina* an. Wenn die Gruppe diszipliniert und der Raum groß genug ist, können durchaus dreißig Schüler mitmachen. Mit kleineren Gruppen – zwanzig bis fünfundzwanzig Personen – lässt sich gleichwohl besser arbeiten. Unter den jüngeren Schülern – den 12- bis 14-Jährigen – gibt es jedoch zu wenige, die sich gern auf das Unbekannte einlassen, das ihnen die unterrichtliche Meditationsübung bietet. Diese eignet sich daher eher für 15- bis 19-Jährige.

Für die Übung der *Lectio* selbst verwende ich meist drei bis vier 45-Minuten-Stunden hintereinander. Voraus gehen Stunden, in denen ich „Ruheübungen“ mit Elementen des Autogenen Trainings und der Fantasiereisen gestalte. Bei solchen Übungen fühlen sich Schüler wohl. Bei ihrer Reflexion aber weise ich darauf hin, was „Meditation“ eigentlich heißt (s. o.), und sage den Schülern, dass ich sie, wenn sie einverstanden sind, in den nächsten Stunden zur geistlichen Schriftlesung nach Art der US-Benediktiner anleiten möchte: zu einer amerikanischen Mönchsmeditation.

Sachlich ist es zwar nicht richtig, die *Lectio divina* nur den US-Benediktinern zuzuordnen, jedoch tragen genaue Einordnungen in dem Fall nicht wesentlich zur geistlichen Übung an sich bei. Darum verweise ich gern auf die US-Benediktiner: Bei diesen wird die *Lectio*,

¹ Dieser Beitrag erschien zunächst in der Zeitschrift praxis-gottesdienst 8/2012 und wurde für die Publikation in diesem Themenheft überarbeitet und mit konkreten Textbeispielen erweitert.

deutschsprachigen Vorbildern wie etwa Maria Laach oder den Schweizer Abteien folgend, seit Mitte des 20. Jahrhunderts mit beachtlicher Breitenwirkung praktiziert. Amerika ist bei Schülern immer noch *hip*. Die vereinfachende Herkunftsangabe ist ein brauchbares Verkaufsargument.

Konkretes Vorgehen

Für die Übung der *Lectio* im Klassenzimmer oder in einem nahe der Schule gelegenen Kirchenraum bedarf es einer klaren Struktur: Zu Beginn der Stunde hat die Lerngruppe die Tische bereits weggeräumt. Die Stühle stehen nach Möglichkeit nach Osten ausgerichtet. Die Schüler sitzen so, dass sie einander nicht stören (das alles muss man mindestens einmal vorher üben). Die Schüler haben sich mit einem Bleistift ausgestattet, ich mich mit CD-Player und Meditationsmusik. Den Text für die *Lectio* habe ich kopiert, mit großzügigem Rand, damit die Einzelnen sich etwas notieren können. Ich suche mir einen Platz hinter der Lerngruppe, stelle die Musik an, lasse sie zunächst ganz leise laufen und jeweils nach den Impulsen hörbar lauter. – Ich klopfe mit den Fingerknöcheln gegen Tischplatte oder Stuhl. Alle verneigen sich für die Länge eines „Gott, komm mir zu Hilfe; Herr, eile mir zu helfen“, das ich mir selbst im Kopf vorbete, um ein Gefühl für die Zeit zu haben. Dann klopfe ich wieder. Alle richten sich auf. Dann setzen sie sich und lassen sich von den Impulsen, die ich spreche, durch die Stufen der Lesung führen (s. u. Seite 211: Weitere Impulse).

Gegebenenfalls kann es für eine Lerngruppe eine Hilfe sein, nach einem ersten Erproben der vierstufigen *Lectio* die Wiederkäuung in Gemeinschaft zu üben. Dazu teilte ich den zu betrachtenden Text auf Vorbeter und Alle auf, wie beim gemeinschaftlichen Rosenkranz die Marienanrufung auf Vorbeter und Alle aufgeteilt ist. Nach etwa fünf bis sechs Minuten gemeinsamer Textrezitation folgt eine längere Stille für das persönliche Gebet (s. u. Seite 212: Wiederkäuung in Gemeinschaft).

Wenn eine Lerngruppe etwas mehr Übung hat, leite ich nur zu den Stufen *Lesung – Gebet* an. Denn ernsthafte Lesung führt von selbst zur Wiederkäuung einzelner Textstellen, und ernsthaftes Gebet hat die Tendenz, zu stillem, beschaulichen Gebet zu werden. Ich gebe für die Lesung drei Minuten und lasse zwanzig bis fünfundzwanzig Minuten die Musik laufen. Die Schülerinnen und Schüler haben in solchen Fällen die Stufen der *Lectio* eingeübt, ggf. auswendig gelernt, und folgen in Freiheit ihrem eigenen Rhythmus. Während einer solchen längeren Zeit des Schweigens entsteht – auch im Klassenzimmer – eine dichte Atmosphäre, die, hoffentlich, den Gebetsgeist fördert.

Vor der Bildung der Großpfarrei hier im westmünsterländischen Stadtlohn, einer ländlichen Kleinstadt direkt an der niederländischen Grenze, hatte ich eine Liturgiekunde-AG für Schülerinnen und Schüler. Wenn sich die AG nachts um 20.15 Uhr in die nur spärlich beleuchtete Pfarrkirche begab, um *Lectio* zu üben, war die Stille besonders dicht: Der leisen Musik bedurfte es nicht, sondern die ungewohnten Geräusche im Kirchenraum, die draußen vorbeifahrenden Autos, der Atem der Beter bildeten den Hintergrund. Solche Erlebnisse sind allerdings die Ausnahme. Regel ist die *Lectio* im Klassenzimmer.

Auswahl der Bibelstellen

Die Bibelstellen für die *Lectio* wähle ich aus nach dem Kriterium, ob eine Bibelstelle geeignet ist, das Mysterium Gottes in Christus aufzuschließen, ohne dass es zu einer inhaltlichen Unterforderung kommt. In Frage kommen etwa das „Höre, Israel“ Dtn 6,4–9 (dessen V. 7 ein Schlüssel zur meditativen Kultur des alten Israel ist), die Christus-Hymnen und -Bekenntnisse Joh 1,1–18, 1 Kor 15,3–8, Phil 2,6–11, Eph 1,3–14, sehr viele Psalmen (wobei ich es vorziehe, nach Ps 23 den Schülern mit Ps 51 einen klassischen Morgen- und mit Ps 141 *den* klassischen Abendpsalm der Kirche zur *Lectio* vorzulegen). Im Unterricht vorbesprochen müssen die Texte nicht sein, allerdings ergänzen sich unterrichtliche und geistliche *Lectio* eines Textes. Es empfiehlt sich durchaus, den einen oder anderen memorieren zu lassen: Wer etwa den Philipperhymnus memorierend wiedergekaut hat, weiß schon viel über das Christusbekenntnis der Kirche. – Mit Schülern ab dem Geburtsjahrgang 1995 und jünger mache ich mittlerweile folgende interessante Erfahrung: Den Schülerinnen und Schülern fehlt die christlich-biblische Sprache und Erfahrung so sehr, dass sie im Religionsunterricht, selbst wenn sie wollten, kaum mitreden können. Sie scheinen daher zufrieden zu sein, wenn sie (vorab besprochene und) memorierte kurze Bibelabschnitte in Lernerfolgskontrollen („Tests“) präsentieren sollen, um auf eine Religionsnote zu kommen, die sich halbwegs sehen lässt. Manchmal habe ich sogar den Eindruck, den Schülerinnen und Schülern ermögliche das aufsagend-wiederholende Memorieren der Bibelabschnitte daheim die Einübung in die christliche Grunderfahrung, durch die Kraft des Heiligen Geistes ursprüngliche Zeugin, ursprünglicher Zeuge des Wirkens Jesu werden zu können.

Vorteile der geistlichen Lesung

Die bei „Meditation“ (im gängigen, nichtchristlichen Sinn) gesuchte innere Ruhe stellt sich erst nach regelmäßigem Üben ein. Jedoch hat die Mönchsmeditation aus Amerika den Vorteil, dass ein Einzelner sie, weil er dazu keiner Anleitung und Musik bedarf, für sich praktizieren kann.

Mit dem Geschilderten versuche ich, die Erfahrung einer stillen Anbetung zu ermöglichen, die nicht mit der überkommenen Eucharistischen Anbetung verbunden ist. (Diese nämlich enthält kein Maßnehmen des Beters an Gottes Wort: Es entsteht keine Kommunikation, und die Gefahr besteht, dass der Beter um sich selbst kreist.) Statt dessen sollen meine Schüler den erhöhten Herrn nicht ausschließlich im Allerheiligsten gegenwärtig erleben, sondern auch, wenn sie im Klassenzimmer oder in einer Kirche Gebet üben.

Weitere Impulse

Zu BEGINN: „Wir beginnen nun mit unserer Meditation. Ich lade Sie ein, sich bequem und bewusst hinzustellen. Sie schließen die Augen und atmen tief und langsam ein und aus. Sie machen sich klar: Sie stehen in der Gegenwart des großen Gottes, der Sie erschaffen hat und erlöst hat und der gleich zu Ihnen sprechen wird in seinem Wort. [– Kurze Pause –]. Vor dem großen Gott verneigen wir uns tief.“

Zur LESUNG: „Sie setzen sich, nehmen Ihren Text zur Hand und lesen ihn zwei oder drei Mal zwar leise, aber mit Bewegung der Lippen und der Zunge – *labialiter* –.“ (Was „labialiter lesen“ heißt, habe ich vorher erklärt.) (3 Min.)

Zur WIEDERKÄUUNG: „Sie gehen zur Wiederkäuung über und lesen den Text noch öfter und fragen sich, wo Sie in dem Text vorkommen. Den Vers, der Sie besonders anspricht, murmeln Sie labialiter, zwanzig Mal, dreißig Mal, vierzig Mal. Achten Sie darauf, welche Regungen und Gefühle der Inhalt des Textes in Ihnen weckt. Diese Regungen und Gefühle nehmen Sie dann ins Gebet.“ (7–8 Min.)

Zum GEBET: „Sie kommen nun zum Gebet. Sie tragen Ihre Verstandes- und Herzensregungen und Gefühle im mündlichen und leisen Gebet vor Gott, nicht mit den Worten, die Ihnen jemand vorgeformt hat, sondern mit Ihren eigenen Worten.“ (7–8 Min.)

Zur BESCHAUUNG: „Abschließend Beschauung: Sie legen Ihre Papiere weg, und Sie schließen die Augen [– *im Kirchenraum*:] oder richten Ihren Blick auf das Kreuz oder auf das Ewige Licht und lassen sich eine Zeit ruhig und still von Gott so anschauen, wie Sie sind. Und vielleicht dürfen Sie Gottes Gegenwart spüren, wie sie ist.“ (7–8 Min.)

Zum SCHLUSS: „Wir kehren wieder in unsere Wirklichkeit zurück. Wir machen uns noch einmal die Gegenwart des großen Gottes klar, der uns erschaffen hat und erlöst hat und der zu uns gesprochen hat in der Heiligen Schrift. Wir beenden unsere Meditation mit einer tiefen Verneigung vor ihm.“

Wiederkäuung in Gemeinschaft (eine hinführende Übung)

(1) BEGINN: *Der Leiter, die Leiterin der Meditationseinheit (möglichst eine teilnehmende Person aus der Gruppe – das muss die Lehrkraft mit der Lerngruppe üben):* ■ Wir stellen uns aufrecht hin, wie mit einer flexiblen Stange durch unsere Wirbelsäule, ■ die Füße ungefähr in Schulterbreite nebeneinander gesetzt, ■ und lassen unsere Hände locker hängen. ■ Wir schließen langsam die Augen. Die Gedanken, die in uns aufsteigen, lassen wir einfach vorbeiziehen. Wir halten sie nicht krampfhaft fest und versuchen auch nicht, sie krampfhaft zu verschrecken. [*ganz kurze Stille – zwei Atemzüge*]. ■ Unsere Gedanken lassen wir langsam wegsinken. ■ Wir stehen gerade und aufrecht. ■ Wir fühlen unseren Kopf – unseren Nacken – unsere Schultern – unseren Rumpf – das Becken – die Beine – die durchgedrückten Knie – die Füße, wie sie im Strumpf und in den Schuhen stecken. ■ Wir fühlen durch die Schuhsohle hindurch den Fußboden, auf dem wir stehen. ■ Wir halten einen Moment inne und machen uns klar: ■ Wir stehen in der Gegenwart des großen Gottes, des Herrn Israels und Vaters Jesu Christi, der uns erschaffen und erlöst hat und zu Ihm wollen wir gleich im Gebet uns wenden. [*ganz kurze Stille – zwei Atemzüge*]. Wir beginnen unsere Wiederkäuung mit einer tiefen Verneigung – [*ganz kurze Stille – zwei Atemzüge*] und rufen mit dem Psalmisten:

V. † Gott, komm mir zu Hilfe.

A. † Herr, eile mir zu helfen.

(2) REZITATION: *Es folgt die Textrezitation wie vorgesehen, zum Beispiel aus Dtn 6,4–9: „Höre, Israel!“*

V. Höre, Israel! Der Herr, unser Gott,

A. der Herr ist einer.

V. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben

A. mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.

V. Diese Worte, auf die ich dich heute verpflichte,

A. sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen.

Beachte: Für die gemeinschaftliche ruminatio lässt sich auch jeder andere wichtige Text aus der Liturgiefeier benutzen, der der genaueren Betrachtung wert ist. Ich habe das Ganze auch durchgespielt (und praktisch erprobt) mit den kirchenjahreszeitlichen Orationen, die in den von mir angeleiteten Religionslerngruppen zu Beginn der Stunden gebetet werden (s. u.).

(3) GEBET DES EINZELNEN / DER EINZELNEN: *Wenn die festgesetzte Zeit um ist, bleiben wir noch ein wenig sitzen (Zeit für das stille Gebet – contemplatio). (Für das stille, beschauliche Gebet sollten mindestens fünf bis zehn Minuten eingeplant werden, damit für die Einzelpersonen in der Gemeinschaft eine längere Zeit des Verweilens in Freiheit vor Gottes Angesicht möglich ist. In dieser Zeit stillen Gebetes darf der Leiter, die Leiterin wirklich nichts sagen und auch keine Musik gespielt werden.)*

Dann erheben sich Vorbeter und alle.

(4) GEBET DER GRUPPE: V. Wir schließen unsere Wiederkäuung ab mit dem Gebet, das Christus, der Herr, uns selbst zu beten gelehrt hat. *Alle nehmen die Orantenhaltung ein.*

A. Vater unser ... Denn dein ...

V. Allmächtiger Gott, dessen eingeborener Sohn uns die Gnade gegeben hat, einmütig unser gemeinschaftliches Gebet vor dich zu bringen: Erfülle jetzt, Herr, die Bitte deiner Dienerinnen und Diener, wie es ihnen am dienlichsten sein mag, gib uns in dieser Welt die Erkenntnis deiner Wahrheit und in der zukünftigen das ewige Leben – durch ihn, unseren Herrn Jesus Christus, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebt und herrscht: ein Gott – von Ewigkeit zu Ewigkeit.

A. Amen.

(5) SCHLUSS: V. Die Gnade unseres Herrn Jesu † Christi und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes **A. sei mit uns allen jetzt und immerdar. Amen.**

Mit einer weiteren tiefen Verneigung schließt das Gebet.

Beispiele von Orationen zu geprägten Zeiten im Kirchenjahr*

Adventszeit

V. Gott, der du uns jedes Jahr erfreust dadurch,

A. dass wir das Fest unserer Befreiung erwarten:

V. Gewähre, dass wir deinem eingeborenen Sohn, den wir frohen Herzens als Befreier angenommen haben,

A. am Ende der Zeiten mit Zuversicht als Richter entgegen sehen,

V. ihm, Jesus Christus,

A. deinem Sohn und unserem Herrn,

V. der in der Gemeinschaft deiner Kirche

A. mit dir lebt und herrscht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Weihnachts- und Epiphaniasezeit

V. Wir bitten, allmächtiger Gott,

A. überströmt vom neuen Licht deines fleischgewordenen Wortes:

V. Gib uns, dass sein Licht in unseren Werken widerstrahlt,

A. das durch den Glauben unseren Geist hell macht –

V. durch ihn, Jesus Christus,

A. deinen Sohn und unseren Herrn,

V. der in der Gemeinschaft deiner Kirche

A. mit dir lebt und herrscht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

* Die Orationen sind teilweise in deutlicherer Anlehnung an das Lateinische übertragen. Es handelt sich um die Tagesgebete: Hochfest von der Geburt des Herrn, Am Heiligen Abend; Am Morgen; Erster Fastensonntag; Ostersonntag, Am Tage; Dreifaltigkeitssonntag.

Fastenzeit

V. Herr, allmächtiger Gott,

A. der du uns die heiligen vierzig Tage

V. als eine Zeit der Umkehr und der Buße schenkst:

A. Gewähre uns durch ihre Feier,

V. dass wir in der Erkenntnis Jesu Christi voranschreiten

A. und die Kraft seiner Erlösungstat

V. durch ein Leben aus dem Glauben sichtbar machen – durch ihn, Jesus Christus,

A. deinen Sohn und unseren Herrn,

V. der in der Gemeinschaft deiner Kirche

A. mit dir lebst und herrscht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Ostern

V. Allmächtiger, ewiger Gott,

A. der du am Ostertag durch deinen Sohn den Tod besiegt

V. und uns den Zugang zum ewigen Leben erschlossen hast:

A. Schaffe uns,

V. die wir in Freude das Fest seiner Auferstehung begehen, neu durch deinen Geist,

A. damit auch wir auferstehen und im Licht des Lebens wandeln –

V. durch ihn, Jesus Christus,

A. deinen Sohn und unseren Herrn,

V. der in der Gemeinschaft deiner Kirche

A. mit dir lebst und herrscht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Nach Pfingsten

V. Herr, himmlischer Vater,

A. der du dein Wort der Wahrheit

V. und den Geist der Heiligkeit in die Welt gesandt hast

A. und dein wunderbares Mysterium den Menschen offenbart:

V. Gib uns, im Bekenntnis des wahren Glaubens,

A. die ewige Glorie der Dreifaltigkeit zu erkennen,

V. und ihre Einheit anzubeten

A. im machtvollen Wirken ihrer Majestät,

V. durch ihn, Jesus Christus,

A. deinen Sohn und unseren Herrn,

V. der in der Gemeinschaft deiner Kirche

A. mit dir lebst und herrscht von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.Jetzt
kostenlos
testen!**praxis**
gottesdienst .netDie optimale Unterstützung
für Ihren Dienst
in der Gemeinde!

PRAXIS-GOTTESDIENST – als Materialbrief und als Online-Plattform – ist eine wahre Fundgrube für alle, die mit der Planung, Vorbereitung und der Feier von Gottesdiensten in Gemeinde und Schule zu tun haben.

Sie finden hier eine Fülle von Verständnishilfen, Impulsen, Vorlagen, Materialien – einladend, fundiert, praktisch.

www.praxis-gottesdienst.net

PRAXIS- GOTTESDIENST ist eine Publikation der Liturgischen Institute Deutschlands, Österreichs und der Schweiz.

Jetzt
kostenlos
testen!**praxis**
gottesdienst .netDie optimale Unterstützung
für Ihren Dienst
in der Gemeinde!