

Ideensammlung Bibellese

1. Mit einem Bibelleseplan Bibel lesen

1. Mit einem tagesgebundenen Bibelleseplan Bibel lesen

Ein Bibelleseplan hilft die Texte der Bibel im Zusammenhang zu lesen und eine Gesamtschau biblischer Inhalte zu bekommen. Beim Bibelleseplan der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft (ÖAB) wird der Leser z.B. in sieben Jahren durch die ganze Bibel geführt. Man spricht hier von der sog. „*Lectio Continua*“. Die Vorteile liegen auf der Hand. Man wird durch den Plan herausgefordert jeden Tag „dabei zu bleiben“, man kommt mit der Zeit durch die ganze Bibel und man liest dieselben Texte, die parallel von vielen anderen Christen gelesen werden.

Unter anderem gibt es folgende Bibellesepläne:

- Quartals-Abos: Zeit mit Gott (Diakonissenmutterhaus Aidlingen), Leben aus dem Wort (Gnadau), Atempause (für Frauen, Bibellesebund), Orientierung (Bibellesebund)
- Bücher für ein Jahr: Lichtstrahlen (EC, Born-Verlag)

2. Nicht tagesgebundene Bibellesepläne

Mancher wird sich mit einem nicht tagesgebundenen Bibelleseplan leichter tun. Es ist leichter im Plan zu bleiben, auch wenn nicht an jedem Tag gelesen wird. Man kann hier auch noch größere Textabschnitte im Gesamtzusammenhang lesen.

- Analog: <https://www.scm-shop.de/bibel/bibelleseplaene-einfuehrungenindiebibel.html>
- Digital: Deutsche Bibelgesellschaft: <https://www.die-bibel.de/bibeln/hilfen-zum-bibellesen/bibelleseplaene/>; YouVersion: <https://www.bible.com/de/reading-plans>

3. Mit dem Losungsbuch leben

Seit ca. 300 Jahren gibt es „Die Losungen“. Hier werden zwei Weisen des Bibellesens kombiniert. Mit der ersten Lesung (Losung und Lehrtext) werden Kernsätze weitergegeben, die den Leser den Tag über begleiten können. Der atl. Vers ist gelost, der ntl. Vers wird dazu passend herausgesucht. Mit der zweiten Lesung (fortlaufender Bibeltext) wird der Leser durch die ganze Bibel geführt.

Die mögliche Umsetzung könnte z.B. so aussehen

- **Erste Lesung (Losung & Lehrtext) am Morgen:** Erbiete Gottes Gegenwart durch seinen Geist. Lies beide Texte aufmerksam durch, lass sie auf dich wirken. Ggf. kann der Text im größeren Zusammenhang gelesen werden. Wähle den Text aus, der mehr zu dir spricht. Wiederhole ihn mehrmals laut oder leise. Versuche, zwei bis drei Mal am Tag dir diesen Text zu vergegenwärtigen. Höre darauf, was der Text dir in deiner jetzigen Situation sagt.
- **Zweite Lesung (fortlaufende Tageslese) am Abend:** Beginn mit einem Anfangsgebet; Lies den fortlaufenden Text; wende ggf. eine der unten ausgeführten Methoden an. Lies ggf. einen begleitenden Kommentar (Lichtstrahlen; Leben aus dem Wort; Zeit mit Gott).

Wenn die zweite Lesung ebenfalls morgens erfolgt, kann die Losung auch entfallen. Der geistliche Ertrag der zweiten Lesung kann und soll einen den Tag über begleiten.

2. Sich von neuen Methoden und Wegen inspirieren lassen

1. Persönliche Bibellese nach dem Prinzip „Schriftmeditation“

Bei der „Schriftmeditation“ geht es darum, dem Bibeltext meditativ zu begegnen. Ziel ist es sich mit der ganzen Phantasie, allen Sinnen auf den Text einzulassen und darüber mit Gott ins Gespräch zu kommen. Es geht nicht darum den Text mit dem eigenen Vorwissen auszulegen, sondern ihn zu uns sprechen zu lassen, ihn durch uns hindurchgehen zu lassen und unser Leben auslegen zu lassen. Der Text ist Subjekt und ich das Objekt – nicht umgekehrt! Maria ist hier ein Vorbild: „Maria behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen.“ (Lk 2,19)

- **Einstimmung:** „Ich stehe vor seinem Angesicht“ – Vorbereitungsgebet
- **Dem Text begegnen:** „Den Vorgang vergegenwärtigen“ – sich das Geschehen im Text aneignen. Den Text lesen, abschreiben, ggf. auswendig lernen.
- **Den Text anschauen:** „Aufbau des Schauplatzes“ – sich mit Phantasie und allen Sinnen in den Text hineinversetzen. Den Text verinnerlichen, den Text durchleben.
- **Gebet:** „Ich bitte um das, was ich begehre“ – Ausdruck von Sehnsucht und Verlangen. Darum bittend beten, dass der geistliche Sinn des Textes deutlich wird.

- **Den Text meditieren:** „Achtsamkeit des Herzens“ – Betend staunend verweilen. Wahrnehmen der Bilder/Szenen, die mich berühren. Was will der Text mir sagen? Waches Hinhören auf Gottes persönliches Reden.
- **Gebet:** „Wie ein Freund zu einem anderen spricht.“ – Beten über dem, was mich innerlich bewegt. Was ist meine Lebensantwort auf Gottes Reden?

2. Persönliche Bibellese nach dem Prinzip „Betrachtendes Bibelgebet“

Diese Methode will uns zu einem ganzheitlichen Bibellesen führen. Denken, Wollen und Gefühle sind beteiligt. Die vier Schritte folgen zwar aufeinander, sind jedoch eigentlich Teil eines organischen Lebensprozesses, der sich in uns tagtäglich vollzieht.

- **Das Loslassen – in Gottes Gegenwart ankommen.** Passende Umgebung & Bitte um sein Reden
- **Das Bild – die Zeit des Schauens.** Den Text langsam, bewusst, ggf. laut lesen. Evtl. entsteht innerlich ein Bild. Sich darauf konzentrieren. Darin verweilen. Es im Herzen bewegen.
- **Die Erwägungen – die Zeit des Verstehens.** Auf den Zusammenhang zwischen dem Bild und der eigenen Lebenswirklichkeit schauen. Nachdenken. Reflektieren.
- **Die Willensübung – die Zeit des Herzens.** Das Geschaute zu einem Willensentschluss werden lassen. Gottes Willen und meinen Willen unterscheiden. Konkrete Entscheidungen fassen. Abschließend beten.

3. Persönliche Bibellese nach dem Prinzip „Lectio divina“

Die *Lectio divina* ist eine sehr alte Art und Weise die Bibel zu lesen. Es geht nicht darum den Text analytisch-exegetisch zu erfassen. Das Wort der Bibel intuitiv zu erfassen, von diesem Wort erfasst zu werden, ist das Ziel! Es geht darum über die Lektüre in die Begegnung mit Gott und in seine Gegenwart geführt zu werden.

- **Lectio – Lesen:** Zunächst geht es darum sich langsam dem Text zu nähern und sich berühren zu lassen. Der Text kann langsam, andächtig, laut gelesen werden – so lange bis mich etwas anspricht.
- **Meditatio – Meditieren:** Dieses Wort kann dann wiederholt und verinnerlicht werden – aber auch in Beziehung zu Gedanken, Hoffnungen und Sorgen gesetzt werden.
- **Oratio – Beten:** Danach können diese Gedanken ins Gespräch mit Gott gebracht werden. Was ist dran? Buße? Bitte? Anbetung?
- **Contemplatio – Nachsinnen:** Irgendwann nimmt das Sprechen im Gebet ab, der Text tritt in den Hintergrund, es bleibt die Ausrichtung auf Gott. In seiner Ruhe u. Gegenwart kann man bleiben.

4. Gemeinsame Bibellese nach dem Prinzip „Bibel teilen“

Diese in den 70er in Südafrika entwickelte Methode will auf unkomplizierte Weise, ohne große Vorbereitung, ohne theologisches Wissen helfen dem Lebendigen Wort Gottes zu begegnen. Es geht nicht primär um eine Diskussion über Gottes Wort, sondern, dass Gott durch sein Wort zu den Beteiligten spricht. Deshalb werden die Beiträge nicht kommentiert. *Bibel teilen* ist primär für die Gruppe gedacht. Die Methode kann aber auch allein praktiziert werden. Die Schritte *Austauschen* und *Handeln* werden dann zusammengezogen und der Ertrag in einem Stille-Zeit-Buch festgehalten.

- **Einladung:** Wir beten um Gottes Gegenwart.
- **Lesen:** Wir lesen den biblischen Text. Ruhiges, bewusstes, ggf. lautes Vorlesen kann helfen.
- **Verweilen:** Wir lassen das Gehörte nachklingen. Wir lassen uns von einem Wort, einem kurzen Satz ansprechen; einzelne Worte, Satzteile, Sätze können ausgesprochen werden; Pausen laden zum „inneren Wiederholen“ ein; abschließend kann der ganze Text nochmal gelesen werden.
- **Schweigen:** Wir nehmen Gottes Reden wahr. Für einige Minuten schweigen. Innerlich gesammelt Gottes Reden erwarten.
- **Austauschen:** Was hat uns persönlich berührt? Das kann mitgeteilt werden, alle hören zu, keiner kommentiert die Aussagen.
- **Handeln:** Was sind die Folgen für unseren Alltag? Was bedeutet das Gehörte für die Gruppe? Welche Schritte werde ich konkret gehen?
- **Beten:** Kurzer dankender Abschluss. Wer will, betet kurz. Am Ende folgt ein Abschlussgebet oder Segenszuspruch des Leiters oder ein gemeinsames Lied.

Literatur: Andreas Kusch: Das Herz auf Gott einstimmen. Praktische Schritte zum Beten und Bibellesen, Gießen 2010.