

.: Einstieg

Jeder Mensch kennt Tätigkeiten in seinem Leben, bei dem er oder sie die Zeit vergisst. Was ist das in deinem Leben? Vielleicht ein Hobby wie Nähen oder Modellbau oder Malen? Oder vergisst du die Zeit bei deiner Arbeit, weil sie dir so gut gefällt? Oder beim Surfen im Internet oder beim Fernsehen? Ich kann die Zeit vergessen, wenn ich ein gutes Buch lese. Wenn wir die Zeit vergessen, ist es meistens ein Hinweis, dass wir mit ganzem Herzen bei einer Sache dabei sind.

Ich weiss nicht, ob du beim Beten oder beim Lesen in der Bibel auch die Zeit vergisst? Meiner Erfahrung nach passiert das relativ wenigen Menschen. Das könnte ein Hinweis sein, dass wir oftmals nicht von ganzem Herzen bei der Sache sind, wenn wir beten oder in der Bibel lesen. Ich bin mit der Vorstellung aufgewachsen, dass Bibellesen und Gebet zwei ziemlich verschiedene Dinge sind. Schon als Kind versuchte ich sehr gewissenhaft zuerst in der Bibel zu lesen und mir zu überlegen, was das für mein Leben bedeutet. Aber dann klappte ich die Bibel zu und begann zu beten. Ich war schnell abgelenkt und es war eher ein Pflichtübung - und die Zeit vergass ich schon gar nicht.

Was wäre aber, wenn Gebet und Bibellesen ganz eng miteinander verknüpft wären? Gibt es eine Übung oder Gewohnheit des Betens bei der wir die Zeit vergessen? Ich meine ja! Wir sind ja seit ein paar Wochen in einer Predigtreihe mit dem Titel „Hören auf Gott“. Dabei beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Emmaus-Jünger. Ein Ehepaar war auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus und Jesus ging plötzlich mit ihnen mit. In dieser wunderbaren Geschichte finden wir ganz viele Hinweise, wie Gott heute noch zu uns sprechen möchte. Nämlich primär durch Jesus, das lebendige Wort Gottes, dann aber auch durch die ganze Bibel, die Geschichte Gottes mit dieser Welt. Heute möchte ich aufzeigen, dass Gott auch durch das Gebet zu uns spricht und zwar besonders, *wenn wir betend die Bibel lesen oder die Bibel beten*.

Letztes Mal sprachen wir davon, dass wir die Bibel mit Verstand und Herz lesen sollen. Jesus selbst sagt das in dieser Geschichte: **Ihr Unverständigen und im Herzen zu träge, an alles zu glauben, was die Propheten geredet haben! (Lukas 24,25 ELB)** Den Jüngern fehlte das Verständnis und das Herz, um zu verstehen, was in Jerusalem geschehen war. Dieser Spur von Verstand und Herz möchte wir heute weiter folgen.

Die Bibel kann man mit einem Gemälde und mit einem Fenster vergleichen. Beim Gemälde geht es darum zu entdecken was auf dem Bild ist - also was im Text der Bibel zu finden ist. Beim Fenster geht es darum, hindurch zu schauen auf die Realität die dahinter liegt. Der Text der Bibel weist immer über sich hinaus auf Gott und seine Realität.

.: Wie ein Bild

Wenn wir einen Bibeltext wie ein Gemälde verstehen, dann beginnt alles damit, dass wir bei diesem Bild **(a.) verweilen und still werden** und es einfach mal als Ganzes auf uns wirken lassen. Genauso ist es, wenn wir betend die Bibel lesen. Es beginnt damit,

still zu werden. In unserer Zeit, wo immer irgendwo ein Radio läuft oder das Handy in unserer Hand klebt oder wir immer irgendetwas am tun sind, ist still werden eine Tat des bewussten Widerstandes gegen den Lärm und die Hektik unserer Zeit.

Wenn man sich ein Gemälde näher anschauen will, dann müssen wir uns **(b.) Zeit nehmen**. Ganz zu Beginn der Geschichte der Emmaus-Jünger finden wir ein wichtiges Detail: **Am selben Tag gingen zwei von den Jüngern nach Emmaus, einem Dorf, das zwei Stunden von Jerusalem entfernt liegt (Lukas 24,13)**. Im Urtext wird die Distanz angegeben. Eine Strecke von ca. 11 km, die in rund 2 Stunden absolviert werden kann. Das ist die Zeit, welche die Jünger in etwa mit Jesus verbringen konnten. Sie hatten Zeit auf diesem Weg. Wenn wir betend die Bibel lesen wollen, dann kommen wir nicht darum herum, uns Zeit dafür zu nehmen. Wenn wir nur kurz einen Bibelvers lesen bevor wir weiter hetzen, dann wird daraus kein tiefes Gespräch mit Jesus werden. Zur Erinnerung: Bibelverse sind keine schönen Zitate wie wir sie in den Glückskeksen oder bei Teebeuteln finden, sondern ein Gemälde, das uns zum Verweilen einlädt.

Ein Gemälde wird dann interessant, wenn man sich **(c.) auf die Suche macht** nach Details oder Neuem. Es heisst in unserer Geschichte so schön von Jesus: **Dann ging er mit ihnen die ganze Schrift durch und erklärte ihnen alles (Lukas 24,27)**. Ich habe die blöde Angewohnheit, dass ich gerne mit meinem Ehering spiele. Einmal waren meine Frau und ich auf dem Heimweg und kurz vor unserer Wohnung flog mir eine Wespe ins Gesicht. Reaktionsschnell wollte ich die Wespe aus meinem Gesicht verjagen, doch ich spielte gerade mit meinem Ring, der nur ganz locker an meinem Finger steckte. Bei der schwungvollen Bewegung meines Armes flog nicht nur die Wespe weg sondern auch mein Ehering in hohem Bogen ins Gras. Sofort kniete ich mich im Gras nieder und begann minutiös Zentimeter für Zentimeter die Stelle abzusuchen, wo der Ring hingeflogen war. Nach einigen Minuten fand ich ihn und war natürlich sehr erleichtert. Stell dir vor, ich hätte einfach mit der Schulter gezuckt und wäre weitergegangen als der Ring wegflog, wie wenn nichts geschehen war. Man hätte daraus geschlossen, dass mir der Ring egal ist oder dass ich ganz genau weiss, wo er liegt.

Ich muss zugeben, dass ich nicht immer mit der gleichen Hingabe einen Bibeltext untersuche, wie ich diesen kleinen Flecken Gras absuchte. Aber könnte es sein, dass wir uns beim Lesen der Bibel selten *auf die Suche nach Neuem machen*, weil wir meinen, wir würden die Texte schon kennen oder weil sie uns nicht so wichtig sind?

Jeder Text in der Bibel lädt uns ein, still zu werden, uns Zeit zu nehmen und uns auf die Suche zu machen nach Neuem, weil sich plötzlich ein Fenster öffnen kann.

.: Wie ein Fenster

Die Texte der Bibel weisen immer über sich hinaus, so wie ein Fenster uns einlädt hindurch zu schauen und die Realität dahinter zu entdecken. Wenn wir betend die Bibel lesen, dann tauchen wir in eine neue Welt ein, die uns der Heilige Geist eröffnet. Man hat für diese Art zu lesen verschiedene Begriffe gebraucht. Das Wort in der alten

Kirche dafür war Meditation. Dieser Begriff wird heute vor allem von der Esoterik, vom Buddhismus usw. in Anspruch genommen. Aber wir sollten den Begriff für den christlichen Glauben zurückgewinnen.

Denn schon im Alten Testament wurde meditiert. Im jüdischen Verständnis bedeutete meditieren, dass man über das Wort Gottes nachdachte, es innerlich immer und immer wieder durchdachte, „wiederkäute“ und oftmals vor sich hin murmelte. In Psalm 1 heisst es zum Beispiel: **Tag und Nacht denkt er darüber nach und sagt Gottes Wort laut vor sich hin (Vers 1, Basisbibel)**. Im Englischen wird hier mit dem Verb „to meditate“ übersetzt. Andauernd über das Wort Gottes nachdenken, es in den Gedanken bewegen. Gott gibt Josua folgende Anweisung: **Hör nicht auf, in dem Gesetzbuch zu lesen, und denk Tag und Nacht darüber nach (Josua 1,8 BB)**. Wir alle meditieren über Dinge in unserem Leben: Manche bewegen andauernd Sorgen in ihrem Kopf oder Ängste. Andere über einem grösseren Fernseher oder die nächsten Traumferien. Wir meditieren alle, die Frage ist nur über was?

Wenn wir einen Bibeltext meditieren, geht das am Besten, wenn wir ihn nicht nur einmal lesen, sondern ein zweites oder drittes Mal und ihn laut lesen oder vor uns hin murmeln.

Um die neue Realität wahrzunehmen, die hinter dem Fenster zu sehen ist, müssen wir **(a.) Unterbrechungen zulassen**. Von den Jüngern unterwegs heisst es: **Während sie so miteinander redeten und sich Gedanken machten, trat Jesus selbst zu ihnen und schloss sich ihnen an (Lukas 24,15)**. Die Jünger liessen sich von Jesus unterbrechen. So ähnlich sollen wir offen sein für Unterbrechungen durch den Heiligen Geist. Wenn wir einen Text zum zweiten Mal lesen, kommt uns vielleicht eine Person in den Sinn. Dann müssen wir diesen Gedanken nicht sofort verdrängen. Vielleicht möchte der Heilige Geist, dass wir in diesem Moment für diese Person beten - und schon hat sich Bibellesen und Gebet miteinander verbunden. Oder es kommt uns in den Sinn, wie sehr wir gesegnet sind - dann können wir daraus ein Dankgebet formulieren und Gott loben. **Unterbrechungen sind Einladungen des Heiligen Geistes auf ihn zu hören und mit Gebet zu antworten.**

In den Momenten der Nachsinnens über dem Wort Gottes, dürfen wir auch **(b.) der Intuition folgen**. Wir Menschen bestehen nicht nur aus Verstand, sondern eben auch aus Herz, dem Sitz unserer Gefühle und Intuitionen. Ein guter Weg der Intuition zu folgen ist, dass wir uns beim Lesen überlegen, welches Wort oder welcher Satz besonders „hängen“ bleibt oder ein Gefühl auslöst in mir. Das kann auch ein Weg sein, wie uns der Heilige Geist zum Beispiel eine Sünde in unserem Leben aufzeigen möchte und wir mit einem Bussgebet antworten. Oder wir spüren eine Schwere in uns und antworten mit einem Klagegebet oder einer Fürbitte für eine Person oder eine notvolle Situation in dieser Welt.

Wenn wir beginnen, die Bibel betend zu lesen, dann wird das eine Bereicherung beides: für unser Gebetsleben und für unser Bibellesen. Und wir dürfen damit rechnen, dass wir den Heiligen Geist erleben und wie die Jünger aus Emmaus sagen

können: »**Brannte unser Herz nicht vor Begeisterung, als er unterwegs mit uns redete und uns die Heilige Schrift erklärte?**« (Lukas 24,32).

.: Eine alte Übung neu entdecken

Das kann alles noch immer ziemlich theoretisch klingen und so möchte ich euch eine konkrete Übung vorstellen, die man in der Kirche schon seit dem 5. Jahrhundert praktiziert hat. Sie nennt sich „Lectio Divina“, was wörtlich „göttliches Lesen“ bedeutet, aber auch einfach mit *die Bibel beten* übersetzt werden kann. Es sind 4 Schritte plus eine Vorbereitung: **(0.) Still werden, (1.) Lesen - lectio, (2.) Meditieren - meditatio, (3.) Beten - oratio, (4.) Kontemplation - contemplatio**. Diese mittleren Schritte 1-3 dürfen nicht als sture Abfolge verstanden werden. Ich wiederhole diese Schritt zum Teil oder beginne mit (3.) Beten bevor ich lese.

Hier ein konkretes Beispiel, das ich diese Woche im Gebetsraum erlebt habe. Es beginnt immer mit hinsetzen, ruhig atmen und entspannen. Mir helfen kurze Gebete wie „Komm, Heiliger Geist“ oder „Jesus, erbarm dich über mir“, um still zu werden. Dann las ich: **Geschwister, ihr seid zur Freiheit berufen! Doch gebraucht eure Freiheit nicht als Vorwand, um die Wünsche eurer selbstsüchtigen Natur zu befriedigen, sondern dient einander in Liebe (Galater 5,13)**. Ich las noch die weiteren Verse für den Überblick. Dann las ich es nochmals, langsamer und laut - meditierend. Meine Gedanken blieben beim Wort „ihr“ hängen und ich dachte an die Lenzchile. Das ist unser „ihr“. Es überkam mich eine grosse Dankbarkeit für die Lenzchile, für unser Pastorenteam und die vielen Leute. Ich sprach meinen Dank im Gebet aus - das kann ganz kurz sein. Dann las ich langsam weiter und stolperte über die „*Wünsche eurer selbstsüchtigen Natur*“. Und urplötzlich zeigte mir der Heilige Geist auf, dass in der letzten Woche einiges an Stolz, Überheblichkeit und sogar Schadenfreude meine Gedanken geprägt hatten und ich diesen Gedanken mit einer gewissen Freude nachgegeben und darin gebadet hatte. Ich tat Busse im Gebet. So ging es noch weiter und ich dachte noch über die „Freiheit“ nach und über das „einander dienen in Liebe“.

Übrigens: Der 4. Punkt „Kontemplation“ erreiche ich nur selten. Das sind Momente, in denen wir alles um uns vergessen und still über Gott staunen. In etwa so, wie wenn ich auf einem Berggipfel still das überwältigende Panorama genieße.

.: Schluss

Viele der Anleitungen zur „Lectio Divina“ enden mit einem 5. Punkt: **Actio - Aktion**. Das sehen wir auch bei den Emmaus-Jüngern. Nachdem sie Jesus erkannt haben und in ihrem Herz die Begeisterung und das Feuer spüren, lehnen sie sich nicht einfach zurück und genieße das schöne Gefühl, sondern sie werden aktiv: **Unverzüglich brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück (Lukas 24,33)**. Sie vergessen die Zeit! Ihr Herz brennt! Sie sind begeistert! Sie laufen wieder 2 Stunden zurück nach Jerusalem. Das Hören auf Gott, das betende Bibellesen, führt zur Tat. Die Aktion ist der Hinweis, dass Gott tatsächlich geredet hat. Spürst du heute auch ein Brennen in deinem Herzen? Dann folge diesem Impuls. Mach das Hören auf Gott zu einer Priorität in deinem Leben!