



Mit der Bibel beten

geistlich.

Speyerer Hefte für Spiritualität
XVI/2008



Inhalt

Bibel beten

Zeit Diagnose	S. 3
Konzept	S. 5
Ablauf	S. 7
Erste Erfahrungen	S. 8
Einige Vorgehensweisen, um mit biblischen Texten zu beten	S. 12
1. Murmeln	S. 12
2. Verkosten	S. 14
3. Anreichern	S. 16
4. Schauplatz bereiten	S. 17
5. Biblische Phantasien	S. 19
6. In einen Text hineinsteigen	S. 20
7. Im Herzen bewegen	S. 21
8. Text personalisieren	S. 23
9. Nachdenken	S. 24
Zeitliche Gestaltungsmöglichkeiten	S. 25
Ideen für pastoralen Zusatznutzen	S. 26
Und darüber hinaus	S. 27
bisher erschienen	S. 29

Dr. Peter Hundertmark ist Leiter der Abteilung Spirituelle Bildung /Exerzitienwerk im Bischöflichen Ordinariat in Speyer.

Bibel beten

Zeit-Diagnose

Exerzitien im Alltag haben sich in den letzten Jahren bewährt. Sie haben vielen Menschen einen ersten Zugang zu einer intensiveren christlichen Alltagsspiritualität eröffnet. Exerzitien im Alltag leisten für die Teilnehmer einen Zugang zum persönlichen Beten, ein Gewahrwerden der Gegenwart Gottes im Leben und eine erste Ahnung, dass die Zuwendung Gottes zum Einzelnen für diesen zum Guten ist und sich praktisch auswirken kann. Formal handelt es sich um eine erste „Kontaktaufnahme“, ein Entdecken der Möglichkeit einer persönlichen Gottesbeziehung.

Diese erste Kontaktaufnahme kann nicht beliebig oft wiederholt werden, ohne sich abzunutzen. Eine erste Hoffnung, Teilnehmer würden nach und nach auf weiterführende Angebote von Exerzitien im Alltag (z.B. mit regelmäßigem Einzelgespräch), auf Kurzexerzitien oder Einzelexerzitien zugreifen, hat sich in der Breite nicht erfüllt. Hingegen beobachten nahezu alle Begleiter von Exerzitien im Alltag, dass nicht wenige Menschen Jahr für Jahr wiederkommen und wieder die gleichen oder ganz ähnliche Exerzitien im Alltag durchlaufen. Damit erscheint es von außen so, als ob viele Teilnehmer in ihrer spirituellen Entwicklung stehen bleiben.

Zudem lässt sich beobachten, dass der Primärzugang zu spirituellen Themen über den Austausch über persönliche Erfahrungen (Einstieg mit einer Erfahrungs- und Austauschrunde) zumindest im Bereich der Jungen Erwachsenen, möglicherweise aber von da ausgehend auch für weitere Personenkreise in seiner Bedeutung zurückgeht. Es gibt eine deutliche Hinwendung zum „Wissenwollen“, zur direkten Konfrontation mit den Inhalten.

Die biblischen Texte, die Grundgebete und das Credo rücken dabei wieder mehr in den Vordergrund. Gesucht wird jedoch durchaus in spiritueller Weise, erfahrungs- und personenzentriert, und nicht wissenschaftlich, exegetisch. Methoden der Aneignung rücken dadurch stärker in den Vordergrund, während Übungen der Selbstwahrnehmung, der Annäherung an die eigene Biographie, Phantasiereisen etc. eher etwas in den Hintergrund treten.

Als weiteres Element kommt ein Trend zum Beten – gerade auch in Gemeinschaft - hinzu. Anbetung, Stundengebet und liturgische Formen werden wieder mehr gesucht. Dabei spielt durchaus eine gewisse Ästhetisierung eine Rolle. Gemeinschaft scheint ein sogar noch stärkeres Gewicht zu erhalten, allerdings nicht über Austausch, sondern über schweigende Verbundenheit, gemeinsame Präsenz und gemeinsames – auch freies - Beten.

Die beiden letztgenannten Beobachtungen führen auch zu einer neuen Wertschätzung des Kirchenraumes. War über Jahre hin der Raum im Pfarrheim der erste Ort um mit spirituellen Themen in Kontakt zu kommen, wird nun wieder die Kirche selbst mit ihren vielfältigen Bezügen zu Anbetung, Gottesdienst und persönlicher Frömmigkeit gesucht. Der symbolische Anschluss an eine lange Tradition von Betern in einer Kirche wird dabei hoch geschätzt.

Konzept

Auf das Entdecken Gottes im eigenen Leben und eine erste Öffnung des Alltags auf Ihn hin, folgt logisch das Bemühen, Ihn besser kennen zu lernen – christlich konkret in der Gestalt Jesu von Nazareth. Spezifisch ist hier die Hinwendung zu den Geheimnissen des Lebens Jesu zu nennen, als eine mystagogische Aneignung von der (Heils-) Bedeutung der erzählten Begebenheiten her. Die Überschrift über diese Suchbewegung könnte mit einem Zitat von Peter Hahne formuliert werden: „Die Geschichte Jesu ist meine Geschichte.“ Die Vielschichtigkeit und Mehrdeutigkeit dieses Satzes steht dabei exemplarisch für die Zugangsweise.

Um keine Missverständnisse auszulösen: Diese Hinwendung zu Jesus Christus entspricht nicht den Prozessen der zweiten Woche der ignatianischen Exerzitien. Diese setzt eine durchlebte erste Woche der Umkehr und Hinwendung zu Christus voraus, die in den meisten Exerzitien im Alltag nicht vorkommt. Es handelt sich eher um eine Zeit der betenden Aneignung biblischer Texte, bei der die Bedeutung Jesu Christi für den Betenden im Vordergrund stehen dürfte und nicht seine Sehnsucht nach einem Lebensweg in der Nachfolge. Ähnlich wie Exerzitien im Alltag könnte auch ein Angebot: „Bibel beten“ das Potential entwickeln, dass Menschen mit Ihrer Sehnsucht nach einer Neuausrichtung ihres Lebens in Kontakt kommen.

Der Überstieg in Kurz- oder Einzelexerzitien und in Geistliche Begleitung, die dann als adäquate Medien zur Verfügung stehen, sollte jedoch kein Problem sein. Allerdings ist darauf zu achten, dass den Bibel-Betenden die nötigen Informationen (Exerzitienkalender, Folder: Geistliche Begleitung...) leicht zur Verfügung stehen und auch die Anleitenden diese weiterführenden Möglichkeiten präsent haben, um sie bei möglichen Fragen unkompliziert ins Spiel bringen zu können.

Ausgehend vom Trend hin zu einem gemeinschaftlichen Beten im Kirchenraum und weg vom persönlichen, biographiezentrierten Austausch ist „Bibel beten“ so konzipiert, dass eine Art längeres Curriculum von Evangelientexten angeboten wird. Dazu wird in einem festen Rhythmus in einen gottesdienstlichen Raum – Kirche, Kapelle, Andachtsraum... - eingeladen. Dem Ort entsprechend hat „Bibel beten“ eine Art liturgischer Minimalgestalt mit Eröffnung, Gebet und Segensbitte.

Zentrales Übungselement ist jedoch die gemeinsame Betrachtung eines Geheimnisses des Lebens Jesu anhand eines Evangelientextes in einer Zeit gemeinsam gelebter Stille. Dem geht jeweils eine kurze Hinführung bzw. Anleitung voraus. Die Stille endet jeweils mit der Einladung zum persönlichen betenden Gespräch mit Jesus Christus – in Erzählen, Loben, Danken, Bitten oder Klagen, je nach der Lebenssituation und der vorausgegangenen Gebetserfahrung.

Ablauf

Begrüßung und kurze Erläuterungen zu „Bibel beten“

Liturgische Eröffnung

Vorbereitendes Gebet

1. Lesung des Evangelientextes

Hinführung/Anleitung zum Beten mit dem Text

2. Lesung des Evangelientextes

Stille

Einladung zum stillen betenden Gespräch mit Jesus Christus

Vater unser

Segen

Ein mögliches Vorbereitungsgebet orientiert sich an einem Hinweis im Exerzitienbuch des Hl. Ignatius von Loyola: „Vater im Himmel, hilf uns, Jesus Christus immer mehr zu erkennen, um ihn je mehr zu lieben und ihn als Modell für unser Leben anzunehmen, darum bitten wir durch ihn, Christus unseren Herrn.“ Aber selbstverständlich können auch andere passende Gebete, die um die Frucht der Betrachtung in den Betenden bitten, verwendet werden. Allerdings hat es sich bewährt, immer beim gleichen Gebet zu bleiben.

Angezielt ist es, dass durch die regelmäßige Teilnahme ein Bewusstsein für die Dynamik und den inneren Zusammenhang des Evangeliums entstehen kann. Soll den Betenden jedoch die Möglichkeit eröffnet werden, sich von dieser Dynamik erfassen und mitnehmen zu lassen, dürfen die Treffen zeitlich nicht zu weit auseinander liegen. Realistisch scheint ein wöchentlicher Rhythmus. Bei einer niedrigeren Frequenz ist davon auszugehen, dass die Texte nur noch als Einzelerzählungen wahrgenommen werden. Denkbar ist jedoch eine höhere Frequenz bis hin zu Treffen beispielsweise an allen Werktagen. Hier ist der Kontext zu beachten: als pfarrliches Angebot ist der Wochenrhythmus bereits eine hohe Herausforderung, im Kontext von Schulseelsorge, an Hochschulgemeinden oder im Umfeld geistlicher Zentren oder Gemeinschaften kann jedoch auch der tägliche Rhythmus Sinn machen.

Erste Erfahrungen

„Bibel beten“ wurde an mehreren Stellen im Bistum Speyer über längere Zeit hin - bis zu einem halben Jahr - in pfarrlichen Kontexten angeboten. Trotz des geringen Werbeaufwandes waren die Anbieter/innen nie alleine in der Kirche, wenn auch die Teilnehmerzahl stark schwankte. Teilgenommen haben einzelne Jugendliche, Junge Erwachsene, Menschen in der Lebensmitte und Senior/innen. Der Schwerpunkt lag jedoch eindeutig bei Menschen in der Lebensmitte. Dadurch, dass kein Austausch vorgesehen ist, konnten die verschiedenen Altersgruppen und damit Lebenserfahrungen und Interessenlagen unproblematisch nebeneinander miteinander beten. Männer waren mit über einem Drittel für kirchliche Veranstaltungen eher etwas überrepräsentiert.

Es zeigte sich rasch, dass die Form des „Bibel beten“ sich für die Nutzer/innen nicht mit der Vorstellung von Kurs, Anmeldung und verpflichtender Teilnahme verbindet. „Bibel beten“ wird eher wie ein werktäglicher Gottesdienst wahrgenommen, der einfach immer zur gleichen Zeit stattfindet, ganz gleich ob der oder jener diesmal da ist. Zwar bildete sich überall eine Gruppe von Menschen, die relativ regelmäßig teilnahm, aber immer wieder kamen Menschen hinzu, blieben ein oder zwei Mal, und kamen dann nicht wieder. Andere wieder kamen in größeren Abständen.

Die Verlässlichkeit – immer gleiche Uhrzeit, gleicher Ort und gleiche Gebetsform – wurde sehr hoch geschätzt und als wesentliche Stütze erlebt, bis dahin dass regelmäßigerer Teilnehmer/innen erzählten, dass sie, als sie einmal verhindert waren, froh daran dachten, dass jetzt zu dieser Zeit sich andere Menschen in der Kirche versammeln, um mit der Bibel zu beten.

Eine Teilnehmerin berichtete sogar, dass sie auf einer Reise, den gleichen Wochentag und die gleiche Uhrzeit nutzte, um für sich alleine mit der Bibel zu beten.

In einer Art Nebeneffekt könnte auf diese Weise dem werktäglichen Gottesdienst eine neue Stütze erwachsen, reißt doch in nicht wenigen ländlichen Regionen durch die großen pastoralen Räume und die Festlegung auf die Eucharistiefeier die Tradition der Gebetsversammlung unter der Woche zur Zeit gerade ab. Rückmeldungen von Teilnehmer/innen jedenfalls, die „Bibel beten“ während einer Phase akuter Trauer um verstorbene Angehörige für sich nutzten, geben beredete Auskunft über die hohe Bedeutung solcher werktäglichen Gebetszeiten, die es ermöglichen gerade in schweren Zeiten unkompliziert und ortsnah einen gemeinsamen Raum der Stille und des Gebetes aufzusuchen und sich von der schweigenden Solidarität der Mitchrist/innen mittragen zu lassen.

Einige der Teilnehmer/innen hatten in früheren Jahren Exerzitien im Alltag gemacht und äußerten sich auf Nachfrage dahingehend, dass die dort eingeübten Gebetsweisen ihnen nun eine Hilfe seien, „leichter in die Stille zu kommen“. Einen inhaltlichen Zusammenhang sahen sie allerdings nicht. Es spricht einiges dafür, dass „Bibel beten und Exerzitien im Alltag sich sinnvoll ergänzen, aber nicht unbedingt gegenseitig brauchen. In keinem Fall jedoch kann das eine Angebot das andere ersetzen. Beide Angebote scheinen gute Zugangswege zu einem intensiveren geistlichen Leben zu sein.

Damit steht das ursprüngliche Ziel, für Teilnehmer/innen von Exerzitien im Alltag eine Möglichkeit zu schaffen, geistlich weiter zu reifen, nochmals in Frage. Zwar scheint es nach wie vor durchaus möglich zu sein, „Bibel beten“ in dieser Weise zu nutzen. Aber „Bibel beten“ ist rasch ein eigenständiges Angebot geworden, das auch ohne den Bezug zu Exerzitien im Alltag seinen Sinn entfaltet.

Rückfragen bestätigten die Vermutung, dass nur für die regelmäßigen Teilnehmer/innen die eigentlich angezielte Dynamik zu spüren war. Alle anderen empfanden die Atmosphäre des gemeinsamen Betens hilfreich und waren froh einmal in einer „anderen Weise“ als im Gottesdienst einen Zugang zur Bibel eröffnet zu bekommen. Die jeweiligen Texte wurden jedoch ausschließlich in ihrer Einzelgestalt wahrgenommen. Entsprechendes gilt natürlich für die Vertrautheit mit den Methoden der Betrachtung.

Durch die wechselnde Teilnahme war es erforderlich bei jedem Treffen kurz in ein oder zwei Minuten in Sinn und Ablauf des „Bibel beten“ einzuführen. Erfahrenere Teilnehmer/innen konnten diese Wiederholungen nach eigener Aussage jedoch problemlos ertragen und nutzten die Zeit selbständig, um sich „schon mal in die Stille hinein sinken zu lassen“. In gleicher Weise mussten auch die Hinführungen jedes Mal ausführlich angeleitet werden, da meist keine wachsende Vertrautheit vorauszusetzen war.

Bewährt hat sich die äußerst spröde Form ohne Lieder, Musik, Symbole oder ähnliches. Gebet, Evangelium und Stille genügen völlig. Die meisten Teilnehmer schließen während der Gebetszeit die Augen, so dass eine Teilnehmer sogar sagte: „Wegen mir braucht es nicht mal brennende Kerzen. Das kann man sich alles sparen. Es braucht, dass andere mit mir gemeinsam beten. Sonst nichts.“

Positiv überrascht waren alle Anbieter, dass die angesetzten zwanzig Minuten Stille für das persönliche Beten nirgends ein Problem waren. Obwohl nahezu alle Teilnehmer/innen wenig bis gar keine Meditationspraxis mitbrachten, zeigte sich niemand überfordert, die Stille zu bewahren und für sich zu gestalten. An einem Ort wurde die Zeit der Stille auf Bitte der Teilnehmer/innen hin sogar noch ausgedehnt. Bedenken im Vorfeld, die ihre Wurzel in der geringen Stilletoleranz gottesdienstlicher Versammlungen hatten, haben sich in keiner Weise bestätigt. Bei entsprechender Hinführung ist es offensichtlich nicht schwer, in ein längeres, persönliches, schweigendes Beten hineinzufinden.

Immer wieder bestätigten Teilnehmer/innen, dass sie die Qualität der Stille anders wahrnehmen, als die Ruhe, die sie zu Hause – im Fall von Alleinstehenden oft über Maßen – erleben. Der gemeinsame Raum des Betens und die schweigende Solidarität der Mitbetenden sind offensichtlich von zentraler Bedeutung, um sich persönlich auf das Evangelium einlassen zu können.

Wie die Rückmeldungen zeigen, kam es immer wieder im Anschluss zu kurzen Gesprächen der Teilnehmenden untereinander und mit den Anleitenden. Ein mehr formalisierter Austausch über die Erfahrungen wurde jedoch mindestens nicht gesucht, manchmal sogar ausdrücklich abgelehnt. Gerade dass nichts „zerredet“ wird, war vielen Teilnehmer/innen wichtig.

In der Pilotphase wurde mit verschiedenen Bibelleseplänen experimentiert. Nicht bewährt haben sich alle Versuche, die Texte gezielt auszusuchen oder irgendwie an den Jahreskreis anzupassen. Die einfachste Idee, nämlich der Abfolge eines Evangeliums Text für Text zu folgen, hat sich mit Abstand auch als die beste herausgestellt. Dass dadurch beispielsweise weihnachtliche Texte in ganz unweihnachtliche Zeiten geraten, wurde nicht als Schwierigkeit wahrgenommen. Das betende Vertrautwerden mit dem Leben Jesu steht so im Vordergrund, dass dadurch die jahreszeitliche Prägung überlagert wird. Der Vorschlag, jeweils den Text des darauf folgenden Sonntags als Ausgangspunkt zu wählen, wurde von regelmäßigeren Teilnehmer/innen mit der Begründung abgelehnt, „zusätzliche Nahrung für die Seele“ bekommen zu wollen.

Sich einfachhin der Abfolge der Texte eines Evangeliums anzuvertrauen, hat zudem eine erheblich entlastende Funktion für die Anbietenden. Fällt auf diese Weise die Auswahl des Textes weg, bleibt im Vorfeld nur noch die Zuordnung von Text und Methode vorzubereiten. Damit ließ sich die Vorbereitung immer auf maximal fünf bis zehn Minuten begrenzen.

Da nach der Hinführung keine weiteren Aktivitäten und schon gar keine Auslegung der Texte und auch kein persönliches Zeugnis von den Anleitenden erwartet werden, können diese die stille Zeit auch für sich persönlich im vollen Umfang nutzen und werden so für die Vorbereitung reichlich entschädigt. Um ein wöchentliches Angebot über längere Zeit hin aufrechterhalten zu können, braucht es wenigsten zwei Personen, die die Anleitung übernehmen können. Damit hat auch jeder Anleitende die Möglichkeit immer wieder einmal den „großen Luxus“ zu genießen und sich selbst einer Anleitung anvertrauen zu können.

Als Qualifikation müssen die Anleitenden eine gewisse Vertrautheit mit der Bibel und mit Methoden der Betrachtung mitbringen oder sich nach und nach erarbeiten. Ein wenig Erfahrung darin, vor einer Gruppe von Menschen zu sprechen, macht es leichter. In der Pilotphase waren die Anleitenden durch ihr Engagement für die Begleitung von Exerzitien im Alltag mit vielen der Methoden bereits vertraut. Um in Zukunft „Bibel beten“ auf weitere Schultern legen zu können, könnten kleine Schulungen hilfreich sein. Vielleicht genügt es aber auch, selbst länger schon mit der Bibel zu beten, denn wirklich entscheidend ist die Freude am persönlichen Beten und die Fähigkeit, den inneren Raum des Schweigens zu betreten. Ein betender Mensch zu sein und gesammelt schweigen zu können, hilft den anderen Beter/innen bei sich und in der Betrachtung bleiben zu können. Haupt- oder Ehrenamtlichkeit spielt dafür keine Rolle.

Einige Vorgehensweisen, um mit biblischen Texten zu beten

Um länger bei einem biblischen Text verweilen zu können, ist es hilfreich, die Betrachtungszeit ein wenig zu strukturieren. Dafür sind in der Spiritualitätsgeschichte Verfahren entwickelt worden, von denen einige im Folgenden vorgestellt werden. Sie sind so formuliert, dass der/diejenige, der/die das „Bibel beten“ anleitet, so oder so ähnlich als Hinführung sprechen kann. Für die konkrete Auswahl der Methode sind jeweils die Textgestalt und die persönlichen Vorerfahrungen zu berücksichtigen.

1. Murmeln

Das Murmeln ist die wahrscheinlich älteste Form, sich einen Bibeltext anzueignen und zu vertiefen. Zentrale Worte des Textes werden dabei immer wieder wiederholt. Achten Sie darauf, auch wenn wir hier die Methode gemeinsam in Stille anwenden, die Worte innerlich wirklich „auszusprechen“. Nach Möglichkeit schließt sich an jede Wiederholung der Worte eine Unterbrechung an, die nicht aktiv mit Inhalten gefüllt werden soll. Dieser Wechsel aus Wiederholen und Unterbrechen ist auch schon die ganze Methode. Es geht ja beim „Bibel beten“ nicht darum, mit dem Verstand zu ergreifen, sondern sich von dem Text, seinem Geheimnis und seiner Verheißung ergreifen zu lassen. Und dafür genügt dieses schlichte Murmeln völlig.

Manchen Menschen hilft es, Wiederholung und Unterbrechung mit dem Atemrhythmus zu verbinden und so eine Gleichmäßigkeit herzustellen – also z.B.: einatmen – beim Ausatmen das Wort innerlich aussprechen – einatmen – ausatmen – einatmen – beim Ausatmen das Wort innerlich aussprechen und so weiter. Hilfreich ist diese Verbindung dann, wenn sich auf diese Weise in Ihnen ein mehr an innerer Ruhe, Konzentration und Gelassenheit einstellt. Wenn Sie umgekehrt spüren, dass es Sie zu Kurzatmigkeit, innerer Unruhe oder Konzentrationsschwierigkeiten führt, ist es besser, eigentlich sogar notwendig, die Bindung an den Atem abzubrechen und einen anderen Rhythmus der Wiederholung zu suchen.

Während des Murmelns und besonders in den Unterbrechungen stellen sich in der Regel unbeabsichtigte Gedanken, Assoziationen, Stimmungen... ein. Die meisten Menschen erleben das als Störung und Ablenkung und versuchen, es zu unterdrücken. Allerdings lohnt hier oft ein genaueres Hinsehen.

Es kann sein, dass es eine Ablenkung und Ausdruck unserer begrenzten Fähigkeit zur Konzentration ist. Es kann aber auch sein, und dieser Fall ist mindestens ebenso häufig, dass auf diese Weise unsere Seele damit beginnt, die Anregungen des biblischen Textes zu verarbeiten und mit anderen Elementen der Erinnerung, mit Gefühlen und Ideen, zu verbinden. Deshalb ist es meistens besser, die Gedanken kommen und nach Möglichkeit auch wieder weiterziehen zu lassen. Der aktive Versuch solche „Störungen“ zu unterbinden, stört die Betrachtung oft weit mehr, als die Gedanken selbst. Wenn Sie merken, dass Sie auf diese Weise auf einen Seitenweg geraten sind, dann kehren Sie einfach und ohne weitere Umstände wieder zum murmelnden Beten mit der Bibel zurück. Das passiert allen und ist nichts Schlimmes.

2. Verkosten

Bei der Methode des inneren Verkosten und Verschmecken eines Textes werden zentrale Sätze oder Worte aus dem Text herausgegriffen. Für heute bietet es sich vielleicht an, ... in den Mittelpunkt des Betens zu stellen. Verweilen Sie dann bei dem ersten Wort so lange, als sich in Ihnen noch Gedanken, Bilder, Stimmungen, Erinnerungen... dazu einstellen. Es ist wie ein langsames Zerkauen, Verschmecken und Auskosten. Verschiedenste Bedeutungen werden erwogen, eigene Erfahrungen dazugestellt, innere Bilder der Phantasie und Erinnerung dazu angereichert.

Um sicherzustellen, dass der freie Fluss der Gedanken und Bilder noch mit dem auslösenden Wort aus dem biblischen Text verknüpft ist, können Sie immer wieder einmal zu diesem Wort zurückkehren und es innerlich „aussprechen“. Wie oft Sie dieses Zurückkehren nutzen, hängt von Ihrem Empfinden ab: Fühlt es sich der Fluss der Gedanken, Stimmungen und Erinnerungen noch nach einem „Kommentar“ zu dem biblischen Wort an oder ist der Bezug unsicher?

Wahrscheinlich stellt sich rasch in Ihnen ein recht sicheres Gespür dafür ein, wann es gut ist, die Gedankenkette zu unterbrechen und das Wort von neuem „auszusprechen“. Und wenn Sie merken, dass Sie auf einen Seitenweg geraten sind, der nichts mehr mit dem Text zu tun hat, dann kehren Sie einfach wieder zurück. Es lohnt sich nicht, sich selbst Vorwürfe zu machen. Das verbraucht nur sinnlos die wertvolle Zeit der Betrachtung.

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich keine neuen Assoziationen mehr einstellen, das Verkosten keinen neuen „Geschmack“ mehr abgibt, dann ist es gut, zum nächsten Wort weiterzugehen. Auch hierfür stellt sich im Üben rasch ein gutes Gespür ein.

Viele Menschen sind in der Versuchung, wenn sie zum ersten Mal in dieser Weise mit der Bibel beten, relativ rasch voranzugehen. Sehr schnell scheint sich nichts Neues mehr zu ergeben, eine gewisse Langeweile stellt sich ein und das nächste Wort könnte vielleicht Abhilfe schaffen. Manchmal gibt es auch eine Art Gefühl, doch alles bewältigen zu wollen und deshalb die Zeit gerecht auf die ausgewählten Worte verteilen zu müssen. Die Methode des Verkostens sperrt sich jedoch gegen unser modernes Einholen und Verarbeiten von Informationen. Es geht nicht um Verstehen und schon gar nicht um Vollständigkeit, sondern darum sich innerlich anrühren zu lassen. Das biblische Wort ist das „Vehikel“, der „Katalysator“, aber nicht das Wort selbst ist wichtig, sondern das, was Gottes Geist durch dieses Wort in mir bewirken will. Ignatius von Loyola sagt dazu: Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Genüge, sondern das Verkosten und Verschmecken der Dinge von innen her.“

Um also mehr von der Methode zu profitieren, kann es sich lohnen, wenn Sie sich während der Stille immer wieder einmal die Aufforderung: „Du musst noch langsamer werden!“ in Erinnerung zur rufen.

3. Anreichern

Beginnen Sie damit, den ersten Abschnitt des Textes (bis...) noch einmal zu lesen und soweit jetzt möglich, innerlich nachzuvollziehen. Unterbrechen Sie dann und öffnen Sie in sich den Raum der Stille, in dem dieser Textabschnitt sich anreichern kann. Damit ist gemeint, dass Sie sich erlauben, dass sie sich an andere biblische und nichtbiblische Texte, Sätze, Erzählungen, Situationen, Weisheitsworte und Begegnungen erinnern, die sich wie von selbst mit der gelesenen Textstelle verbinden.

Eine Möglichkeit ist es, die Seiten- und Schlussverweise, die Sie in Ihrer Bibel abgedruckt finden, zu nutzen, um sich zu anderen biblischen Texten hinführen zu lassen. Auf diese Weise entdecken Sie welcher Text sich auf welchen anderen Text bezieht, wie ein Text den anderen kommentiert und weiterführt und in welchem Kontext ein Text steht. Oder aber Sie überlassen sich dem freien Spiel der Erinnerung an Texte und Begebenheiten. Beide Vorgehensweisen haben ihre Chancen und Schwierigkeiten. Typisch für diese Vorgehensweise ist es, dass sich immer wieder „Aha-Erlebnisse“ einstellen: wenn Zusammenhänge deutlich werden oder wenn sich persönlich Erlebtes und biblisches Wort gegenseitig erhellen. Immer wieder passiert es jedoch auch, dass wir in dieser Weise mit der Bibel zu beten, auf einen Seitenweg geraten und bei etwas Unpassendem oder recht Banalem landen. Dann bleibt nichts, als die Assoziationskette wieder hinaufzusteigen und eine neue „Abzweigung“ zu suchen, oder aber zum Ausgangstext zurückzukehren.

Nach einer Weile lesen Sie dann den nächsten Abschnitt des Textes und lassen Sie zu, dass er sich wieder in der gleichen Weise anreichert.

4. Schauplatz bereiten

Die meisten Texte der Evangelien beginnen mit einer ganz knappen Ortsbeschreibung (meist steht sie am Beginn des Abschnitts, manchmal muss man ein wenig zurück blättern) – im heutigen Text: ... - die oft auch mit der Angabe der Personen und der Situation verbunden wird – heute: ... Diese Beschreibungen am Anfang können wir nutzen, um unsere Vorstellungskraft in den Dienst des Gebetes zu stellen. In der spirituellen Tradition heißt diese Methode „Den Schauplatz bereiten“. Die Idee dabei ist es, die Phantasie zu nutzen, um sich den beschriebenen Ort und die Personen vor den inneren Augen vorzustellen.

Versuchen Sie also einmal mit der Kraft ihrer Phantasie sich den Ort – heute: ..., die Personen ... und die Situation ... vorzustellen. Oft entsteht dabei eine Art inneres „Bild“. Die konkrete Ausgestaltung muss dabei nicht historisch korrekt sein. Der See Genezareth kann dann durchaus aussehen wie ein Baggersee am Rhein. Es geht nicht um einen Historienfilm, sondern darum, die biblische Erzählung zu bebildern, so als wären wir dabei gewesen, oder als würde das Erzählte heute in unserer Nähe stattfinden. Diese vorgestellte Gleichzeitigkeit ist das entscheidende Element dieser Betrachtungsweise.

Durch die Vorstellungskraft kann auf diese Weise wie eine Art Bühne entstehen, auf der dann die biblische Erzählung „stattfindet“. Auf diese Weise sind wir selbst und ist unsere Geschichte immer schon „mit im Boot“ der Betrachtung und es wird leichter, in die Geschichte selbst „hinein zu steigen“.

Das innere Auge muss dabei nicht alleine bleiben. Die anderen Sinne dürfen, so wie es Ihnen jetzt möglich ist, auch mit dazu kommen. Zu allen äußeren Sinnen gibt es auch eine innere Entsprechung: Hören, Tasten, Riechen, Schmecken. Ignatius von Loyola, der „Erfinder“ dieser Vorgehensweise, empfiehlt nachdem der Schauplatz vor den inneren Augen bereitet ist, die Personen zu „sehen“, dann zu „hören“, was sie sagen und dann wieder zu „schauen“, was sie tun. Auf diese Weise geschieht die Geschichte wie jetzt, für uns und mit uns. Wir sind wie beim 3D-Kino mitten im Geschehen – mit dem Unterschied, dass wir nicht selten sogar in gewisser Weise in den Ablauf der biblischen Geschichte einbezogen werden.

Aus dieser Weise biblische Geschichten zu betrachten, folgt nicht automatisch ein einfacher Satz, der eine Einsicht zusammenfassen würde. Entscheidender ist jedoch das achtsame Wahrnehmen dessen, was passiert. Achten Sie dabei besonders auf überraschende Bildern und Abweichungen vom biblischen Text, die sich manchmal einstellen. Und vielleicht ist es Ihnen möglich auch das im Blick zu behalten, was in Ihnen geschieht – so wie man manchmal träumt und zugleich weiß, dass man träumt und die Gefühle, die der Traum auslöst wahrnehmen kann. Das braucht manchmal etwas Übung. Es lohnt sich mit sich selbst Geduld zu haben und im Zweifelsfall einfach noch einmal von vorne anzusetzen.

5. Biblische Phantasiereise

Der biblische Text kann uns heute als Basis für eine „Phantasiereise“ dienen. Sie können sich das ein wenig vorstellen, wie das Drehbuch für einen Film. In unserer Phantasie darf dann die ganze Erzählung wie ein „Film“ vor den inneren Sinnen ablaufen.

Ein solcher Film entsteht automatisch beim Lesen, weshalb wir auch von Buchverfilmungen oft so enttäuscht sind. Da ist dann alles ganz anders, als wir es in Erinnerung hatten. Allerdings war diese Erinnerung beim Lesen unausgesprochen, die Bilder waren nur in uns angelegt, standen uns aber nicht zur Verfügung. Eine Phantasiereise mit einem biblischen Text nutzt diese spontane Tätigkeit unserer inneren Sinne beim Lesen, hilft aber zugleich das „Ergebnis“ bewusst wahrzunehmen und zu nutzen.

Beginnen Sie bei der Situationsbeschreibung, die der Erzählung vorangestellt ist: ... Dann aber übernimmt jeder für sich die Aufgabe des Regisseurs und gestaltet die Szene nach seiner Vorstellung. Allerdings darf man sich das nicht zu aktiv vorstellen. Oft ist es so, dass etwas in uns die Bilder des „Filmes“ anordnet und aufbaut - „dass es in mir bildert“, mehr als dass ich bewusst, Entscheidungen treffe.

Über den inneren Sehsinn hinaus, kann jeder versuchen, auch die anderen Sinne: Hören, Tasten, Riechen und Schmecken - je so wie es Ihnen jetzt möglich ist - mit einzubeziehen.

Ob dabei ein Farb- oder Schwarzweißfilm entsteht, sichtbare oder mehr gedachte Bilder, ist zweitrangig. Bei manchen Menschen bleibt es ein Stummfilm. Manchmal folgt der „Film“ eng der biblischen Erzählung, mal aber stockt er auch, überspringt dann wieder Dinge, oder er reißt sich von der Vorlage los und entwickelt sich in eine ganz andere Richtung. Manchmal scheint die Bildwelt nahe an den biblischen Zeiten, mal scheint der „Film“ in einer ganz anderen, oft unserer Jetzt-Zeit, zu spielen.

Achten Sie besonders auf die Spannungen zwischen biblischem Text und ihrem „Film“ und die Bezüge, Brücken, zwischen „Film“ und Ihrem Leben und Glauben. Und vielleicht ist es Ihnen möglich auch das im Blick zu behalten, was in Ihnen geschieht – so wie man manchmal träumt und zugleich weiß, dass man träumt und die Gefühle, die der Traum auslöst wahrnehmen kann. Das braucht manchmal etwas Übung. Es lohnt sich mit sich selbst Geduld zu haben und im Zweifelsfall einfach noch einmal von vorne anzusetzen.

6. In einen Text hinein steigen

Der biblische Text kann uns heute als Basis für eine „Phantasiereise“ eigener Art dienen. Sie können sich das ein wenig vorstellen, wie das Drehbuch für einen Film. In unserer Phantasie darf dann die ganze Erzählung wie ein „Film“ vor den inneren Sinnen ablaufen. Allerdings sind Sie nicht nur Regisseur, sie spielen selbst auch mit, indem Sie sich die Rolle - die Perspektive, das Auge, Ohr, den Tast- Geruchs- und Geschmackssinn - einer der Personen „ausleihen“. Welche Rolle sie dabei wählen, steht in Ihrer Entscheidung – auch die Rolle Jesu oder eines Engels – stehen der Phantasie probeweise zu Verfügung. Es geschieht ja nur in unserem Kopf. Die biblische Erzählung geschieht dann nicht nur zeitgenössig mit uns, vor unseren inneren Augen, sondern wie „an uns, mit uns, manchmal sogar durch uns“.

Achten Sie am Ende der Betrachtungszeit darauf, aktiv wieder aus der Rolle im Text auszusteigen. Zum Beispiel, in dem Sie sich bei der Person, die die Rolle verliehen hat, bedanken und verabschieden. Am Ende bin ich wieder ich, lebe ich heute und sehe und höre die biblische Erzählung aus dem Abstand von zwanzig Jahrhunderten. Und doch ist oft auch etwas mit mir geschehen, was es sich lohnt, vorsichtig zu heben und achtsam ins Bewusstsein und in die Sprache zu bringen.

7. Im Herzen bewegen

(Unter dieser Überschrift sind einige Vorgehensweisen zusammengefasst, die die eigene Gefühlswelt und die kreativen Fähigkeiten im Menschen nutzen, um den biblischen Text zu erschließen.)

Lesen Sie den Text ganz langsam, Wort für Wort oder halber Satz für halben Satz. Achten Sie bei jedem Abschnitt darauf, ob und wenn ja welche Stimmungen jeweils in ihnen entstehen und wie diese aufeinander abfolgen. Beispiel: Einige Geschichten der Evangelien spielen am See von Genezareth. Vielleicht ruft das Wort „See“ in Ihnen Erinnerungen an einen schönen See, vielleicht einen Urlaub hervor und eine entsprechende Stimmung stellt sich in Ihnen ein. Wenn dann erzählt wird, dass ein Sturm aufkam, kann sich unsere Stimmung schlagartig ändern: vielleicht spüren Sie jetzt etwas von der Unsicherheit, Anspannung und Angst oder eine unangenehme Erinnerung an einen erlebten Sturm steigt in Ihnen auf.

Lassen Sie sich also nach jedem winzigen Abschnitt reichlich Zeit, um auf Gefühle und Erinnerungen zu achten, die die Worte in Ihnen auslösen. Wenn es Ihnen eher leicht fällt, den sich den Text in dieser Weise zu erschließen, können sie ergänzend auch versuchen, nachzuspüren, wie wohl die handelnden und betroffenen Personen empfunden haben und eventuell auch, welches Gefühl die vermutete Empfindung in Ihnen jetzt wiederum auslöst. Die ganze Vorgehensweise macht jedoch nur Sinn, wenn Sie unangenehme Gefühle wie Wut, Ablehnung, Angst..., die wir nicht gerne spüren, oder die so gar nicht zu dem „heiligen“ Text zu passen scheinen, nicht von vornherein ausschließen. An einem Beispiel kann man das leicht erklären:

In der Geschichte, in der Jesus seine Familie und seine Mutter draußen vor der Tür stehen lässt und sich weigert mit Ihnen zu gehen, spielen Zorn, Enttäuschung, Schmerz ... eine große Rolle. Wenn ich mir verbiete, diese Gefühle zu spüren, wird mir die Erzählung in ihrer Dynamik immer äußerlich und fremd bleiben.

Lesen Sie den Text ganz langsam, Wort für Wort oder halber Satz für halben Satz. Achten Sie bei jedem Abschnitt darauf, ob, wo und wie sich diese Worte in ihrem Körper ausdrücken wollen. Unsere Sprache ist reich an Hinweisen, wie wir Erlebnisse mit unserem Körper verarbeiten: „Es sitzt mir im Nacken, das geht mir an die Nieren, es schnürt mir die Luft ab“ – aber auch: „mein Herz macht Luftsprünge, es ist, wie Schmetterlinge im Bauch“. Wo und wie spüren Sie dieses Wort, diesen Abschnitt der Erzählung in Ihrem Körper? Oder auch: Wie wäre Ihr Körper, wenn Sie in der Haut eines der Handelnden oder Betroffenen des biblischen Textes stecken würde? In der Phantasie können Sie sogar noch ein wenig weiter gehen und überlegen, wie Sie das, was Sie von diesem Text her bewegt, mit Ihrem Körper ausdrücken würden.

(Ähnlich kann man z.B. mit dem Farbempfinden, mit Musik oder mit Metaphern vorgehen. Welche Farben oder welche Vergleiche, welche Musik, welche Bilder von Landschaften oder Begegnungen oder aus der Kunst, steigen in mir auf, während ich mir den Text vergegenwärtige? Wie würde ich diesen Text in einem Bildband bebildern, in ein Lied oder eine Komposition umsetzen, mit Farben für ein (abstraktes) Kirchenfenster umsetzen? – Diese komplexeren Methoden eignen sich jedoch nur für eine dem Anleitenden bekannte Teilnehmerschaft, die Zugang zu solchen Vorstellungen hat.)

8. Den Text personalisieren

Zentrale Elemente oder auch ganze erzählende oder betende Texte können wir heute für die Gebetszeit einmal ein wenig „umschreiben“. So können Sie immer dort, wo im Text „Gott“ oder „Jesus“ steht, das Wort „Du“ einsetzen. Und für eine der anderen Personen das Wort „ich“ - jeweils mit den zugehörigen Fürwörtern: dich, dir, dein; mich, mir, mein. Der Text wird auf diese Weise so umgesprochen, dass er Gott oder Jesus direkt anspricht, und zwar aus der Perspektive einer der beteiligten Personen. Beispiel: „Du gingst an mir vorüber. Da schrie ich laut: Du! Sohn Davids...“

Auf diese Weise lädt der Text sehr unmittelbar in die Beziehung ein. Das Erzählte ist nicht länger vergangen, es geschieht hier und jetzt. Und das ist dabei nicht nur eine Vorstellung, ein Märchen oder Science fiction-Roman. Die biblischen Texte sind nicht primär historische Informationen. Es sind Ansprachen für jede Zeit und jeden Menschen – und so auch für uns heute. Die Beziehung, die Erfahrung, die Zusage, die sie ausdrücken, ist jedem gegeben und kann sich immer wieder ereignen.

(Ein Sonderfall soll besonders aufgeführt werden. Es gibt im neuen Testament einige Texte, in denen Jesus nicht der Handelnde ist, sondern in dem etwas an ihm geschieht. Ein sehr bekanntes Beispiel ist die Geschichte von der Taufe am Jordan. Hier wird Jesus von Gott her zugesagt, „geliebter Sohn“ zu sein. An dieser Stelle ist es durchaus legitim und in jedem Fall fruchtbringend an die Stelle des Wortes „Jesus“ den eigenen Namen zu setzen. In Jesus Christus sind wir Christen als Söhne und Töchter Gottes angenommen, durch die Taufe sind wir in seinen „mystischen“ Leib aufgenommen, Teil von ihm. In ihm und mit ihm und durch ihn, um die liturgische Formel aufzunehmen, sind wir im Heiligen Geist, auch Adressaten und Nutznießer des Handelns Gottes an Jesus. Die Größe und Herrlichkeit der Berufung und Verheißung, die uns in Jesus Christus gegeben ist, wird manchmal auf diese Weise für den Beter/die Beterin fast überwältigend, konkret und aktuell, erfahrbar.)

9. Nachdenken

In der geistlichen Tradition der Kirche haben sich schon früh vier Fragerichtungen an einen biblischen Text herausgebildet, die uns heute eine Hilfe für einen betenden Umgang mit dem Text sein können.

Die erste Fragerichtung zielt auf die konkrete Aussage des Textes. Fragen, die helfen können sind: Was geschieht? Was sagen die Personen? In welchem Umfeld geschieht das/wird das gesagt? Was war wohl damals die Bedeutung?

Die zweite Richtung liest den Text mit Blick auf den Glauben: Was bedeutet dieser Text für den christlichen Glauben? Welche Glaubensinhalte klingen hier an oder haben hier ihre Wurzel? Wie tritt der Text in Bezug zu meinem Glauben?

Die dritte Blickrichtung nimmt sich der Moral an: Wie geht „richtig leben“? Welche Handlungsaufforderung an mich steckt in dem Text? Was folgt aus diesem Text für unser Zusammenleben und unser Engagement als Christen in unserer Gesellschaft - konkret heute und hier am Ort?

Die vierte Dimension fragt nach meiner Gottesbeziehung und nach der Hoffnung, die uns Christen gegeben ist: Wie will mich dieser Text näher zu Gott bringen? Wie geht dieser Text in mein Beten ein? Welche Hoffnung für mein Leben mit Gott – jetzt und über den Tod hinaus – weckt dieser Text in mir?

Wichtig ist es, dass sie nun einerseits den ersten Schritt nicht überspringen, andererseits ihm nicht zu viel Raum und Zeit widmen, jedenfalls nicht dort stehen bleiben. Kostbar und in der Tiefe fruchtbringend wird der Text erst über die drei anderen Fragedimensionen.

Die Form eignet sich jedoch auch, um damit eine Art „Novene“ zugestalten, also tägliches Angebot an neun aufeinander folgenden Tagen – vor allem dort, wo Novenen noch in der Tradition verankert sind. Oder aber, um beispielsweise in der Karwoche einen besonderen Akzent ebenfalls mit einem täglichen Angebot zu setzen. In diesen Fällen bietet es sich an, die Texte dann auch spezifisch auszusuchen.

Von allen langsameren Rhythmen ist eher abzuraten, da sie einen zusätzlichen Werbeaufwand verlangen und es zugleich den Teilnehmern erschweren, in die Dynamik mit hinein genommen zu werden.

Zeitliche Gestaltungsmöglichkeiten

Die wahrscheinlich beste Gestalt ist, mit Ausnahme der großen Ferien, kontinuierlich Woche für Woche zur gleichen Zeit und am gleichen Ort, „Bibel beten“ in der Pfarrei/Pfarreiengemeinschaft anzubieten. Der Beginn kann dann entweder nach den Sommerferien sein, oder mit dem Beginn des Kirchenjahres zum 1. Advent. Letzteres legt sich inhaltlich nahe dann nahe, wenn mit dem Lukas oder Matthäusevangelium gebetet werden soll, da dann die weihnachtlichen Texte auch tatsächlich in die Jahreszeit fallen. Der Lebensrhythmus der meisten – zumindest der jüngeren Menschen – scheint jedoch mehr von den Schulferien strukturiert zu sein.

Da „Bibel beten“ kein Kurs ist, scheint hier die Grundregel der überschaubaren Dauer nicht zu gelten. Niemand meldet sich an; entsprechend ist auch niemand von zu langen Zyklen überfordert. Soll dennoch eine Begrenzung eingeführt werden, könnten sowohl ein halbes oder ein ganzes Jahr sinnvolle Zeiten sein, als auch die Bindung an das betrachtete Evangelium: Am Ende angekommen, endet „Bibel beten“.

Denkbar sind aber auch kürzere Projekte mit Wochenrhythmus etwa zu den geprägten Zeiten des Kirchenjahres. Hier ist jedoch zu beachten, dass gerade in diesen Zeiten der Konkurrenzdruck geistlicher Angebote relativ hoch ist. Kürzere Projekte mit Wochenrhythmus können aber auch mit bedeutenden pfarrlichen Ereignissen – Jubiläen, Kirchenrenovierung, Wechsel der Mitarbeiter/des Pfarrers o.ä. verbunden werden.

Die Form eignet sich jedoch auch, um damit eine Art „Novene“ zugestalten, also tägliches Angebot an neun aufeinander folgenden Tagen – vor allem dort, wo Novenen noch in der Tradition verankert sind. Oder aber, um beispielsweise in der Karwoche einen besonderen Akzent ebenfalls mit einem täglichen Angebot zu setzen. In diesen Fällen bietet es sich an, die Texte dann auch spezifisch auszusuchen.

Von allen langsameren Rhythmen ist eher abzuraten, da sie einen zusätzlichen Werbeaufwand verlangen und es zugleich den Teilnehmern erschweren, in die Dynamik mit hinein genommen zu werden.

Ideen für pastoralen Zusatznutzen

„Bibel beten“ ist von seiner Konzeption her sehr offen und kann je nach Art der Hinführung durchaus auch Jugendliche ansprechen. Die meisten zwölfjährigen sind bereits in der Lage zwanzig Minuten Stille für sich zu gestalten. So ist eine Verbindung beispielsweise mit der Firmvorbereitung durchaus denkbar. Wo ein geeigneter Raum zur Verfügung steht, kann „Bibel beten“ aber beispielsweise auch in schulpastorale Initiativen integriert werden. Wahrscheinlich braucht es dann jedoch einige vorbereitete Fragen, die die Reflexion des Erlebten im Anschluss erleichtern. Im Jugendbereich und insbesondere in der Verbindung mit der Sakramentenvorbereitung wird es sinnvoll sein, die Grundgestalt durch einen Austausch in kleinen Gruppen und/oder durch Angebote der kreativen Umsetzung (Malen, Tönen, Stehgreiftheater, Pantomime, Vertonen...) zu ergänzen.

Als offenes Angebot kann „Bibel beten“ selbstverständlich auch in die Elternarbeit im Umfeld von Taufe und Erstkommunion einbezogen werden. Gleiches gilt für erwachsene Katechumenen, Konvertiten, Revertiten und überall dort, wo durch eine besondere Lebenssituation eine höhere Ansprechbarkeit für spirituelle Angebote vorliegt. Die Integration ist umso leichter möglich, wenn ein durchlaufendes Angebot besteht, das nicht ausschließlich von der Resonanz z.B. in der Elternschaft abhängt. Gerade Eltern, die sich der Kirche weniger verbunden sehen, werden sich eher dann punktuell in ein spirituelles Angebot einklinken, wenn es einerseits offen und auf „Laufkundschaft“ ausgerichtet ist, andererseits doch „Erfahrenere“ die Veranstaltung tragen und es ermöglichen, dass „Neue“ sich eine Weile mitnehmen lassen. Auch in diesem Zusammenhang kann ein zusätzliches Gesprächsangebot notwendig sein.

Darüber hinaus kann „Bibel beten“ als geschlossenes Angebot sinnvoll in die kontinuierliche Arbeit mit Gremien und Gruppen integriert werden. Ein Verbandsjubiläum, die Neuwahl des Pfarrgemeinderates, die Gründung neuer Gruppen o.ä. können Anlass sein, auch in die innere, geistliche Erneuerung einer bestehenden Gruppe zu investieren. Eine besondere Erfahrung ist es, in einem Pastoral- oder Pfarrverbandsteam, oder etwa mit den (Religions-)Lehrer/innen einer Schule, gemeinsam einen Weg mit der Bibel zu gehen. Das gemeinsame stille Beten mit der Bibel verändert die Beziehungen und die Atmosphäre im Team oder in der Gruppe. „Bibel beten“ kann Anlass und Chance sein, in den persönlichen Austausch im Glauben einzusteigen.

Von seiner Grundintention her ist der vornehmste Platz für das „Bibel beten“ in der Weiterführung und Nachsorge von Exerzitien im Alltag. Aber auch andere spirituelle Angebote – eine Wallfahrt, eine Fahrt nach Taizé, eine Gemeindemission, Frühschichten in der Fasten- oder Adventszeit, Bibelwoche... - können auf diese Weise gut aufgegriffen, vertieft und weitergeführt werden.

Und darüber hinaus

Rechtzeitig bedacht werden sollte, welche Angebote Menschen gemacht werden können, die durch „Bibel beten“ auf den Geschmack geistlichen Lebens kommen und weitere, vertiefende Angebote suchen. Die einfachste, oft aber nicht die beste Möglichkeit ist der Verweis auf die diözesanen und überdiözesanen Angebote, wie sie beispielsweise im Exerzitienkalender oder in den Hausprogrammen der Bildungshäuser veröffentlicht werden. Ohne Beratung – im Zweifelsfall durch die Abteilung Spirituelle Bildung/Exerzitienwerk des Bischöflichen Ordinariates - ist es jedoch für „Einsteiger“ schwierig, geeignete Angebote zu identifizieren.

„Bibel beten“, das in wöchentlichem Rhythmus oder über eine eng begrenzte Zeit angeboten wird, kann natürlich relativ unkompliziert durch weitere Texte ergänzt werden, die die Interessierten zu Hause alleine - oder wie sie sich untereinander organisieren - als Grundlage für die Betrachtung heranziehen. Ein Heft, das die beschriebenen Methoden der Betrachtung für die Teilnehmer/innen zusammenfasst, kann bei der Abteilung Spirituelle Bildung angefordert werden.

Ideale Ergänzungen für das Beten mit dem Evangelium sind alttestamentliche Texte und/oder die Briefliteratur. Nicht bewährt hat es sich, Texte mit direktem Bezug zu den jeweiligen Evangelientexten zu suchen. Der Aufwand ist relativ hoch und die Verbindung dennoch in vielen Fällen nicht eindeutig. Besser ist es auch hier, längere Zyklen – etwa die Abrahamserzählungen, die Geschichte des Auszugs aus Ägypten und der Wüstenwanderung, Texte des Deuteropropheten, neutestamentliche Briefe – am Stück, Abschnitt für Abschnitt zu betrachten.

Sehr hilfreich kann es jedoch auch sein, mit dem Text, der einmal gemeinsam betrachtet wurde, zu Hause weitere Male persönlich zu beten. Gerade diese Wiederholung hat das Potential, sehr in die geistliche Tiefe zu führen.

Vielleicht wächst unter den Teilnehmer/innen auch die Sehnsucht nach Glaubensgespräch, Austausch und gegenseitiger Bestärkung im Glauben. In der Regel sind solche Gruppen nach einer kurzen Anschubhilfe in der Lage, selbständig und selbstorganisiert ihr Leben als Hauskreis, Glaubensgruppe o.ä. in die Hand zu nehmen. Als weitere Hilfe steht die Materialmappe „Gruppen im Glauben begleiten“ zur Verfügung. Manchmal ist es wichtig, solche Gruppen erst mal eine Zeit lang gegen Funktionalisierungs- und Integrationsbestrebungen innerhalb der Pfarrei abzuschirmen.

Mit die wichtigste Hilfe, um auf dem persönlichen geistlichen Weg voranzuschreiten, ist die regelmäßige Geistliche Begleitung. Im Bistum stehen dafür ausreichend ausgebildete Begleiter/innen kostenlos zur Verfügung.

Die Abteilung Spirituelle Bildung/Exerzitienwerk berät bei der Suche nach einem/r geeigneten Begleiter/in.

Vielleicht wächst aber in einer Gruppe, die regelmäßig zum „Bibel beten“ zusammen kommt auch der Wunsch, als Gruppe gemeinsam weitere Schritte auf dem geistlichen Weg zu gehen. Zu erwägen sind dann beispielsweise Exerzitien im Alltag mit Einzelbegleitung, geschlossene Kurzexerzitien oder gemeinsame Zeiten in einem Kloster. Auch in diesem Fall berät die Abteilung des Ordinariates, vermittelt bei Bedarf geeignete Begleiter/innen oder organisiert Schulungen und lehrsupervisorische Beratung.