

Komm mit – in das innerste Herz unseres Lebens. Entdecke die Weise, wie wir Nonnen seit Jahrhunderten beten – sie heißt **Lectio divina**. Wir haben mit ihr erfahren, dass das Wort Gottes zu uns spricht und die Kraft hat, uns zu verändern – heute und morgen. Darum nehmen wir uns Zeit für die täglich neue Botschaft, die Gott an uns richtet.

Vorbereiten: frei sein für die Lesung

Zunächst ist es wichtig, innerlich frei für die Lesung zu sein. Daher brauchen wir einen ungestörten Ort, eine ungestörte Zeit – und einen Bibeltext. Wir richten uns mit diesen Worten auf Gott aus:

- Gott, hier bin ich, ganz frei für dich und dein Wort.
- Sprich zu mir.

Lectio – der Text

Im nächsten Schritt machen wir uns mit den biblischen Erzählungen vertraut, da sie aus vergangenen Zeiten, fernen Ländern und fremden Kulturen stammen. Wir wollen uns auf sie einlassen wie auf einen Menschen, den wir zum Freund haben wollen. Dazu können wir Fragen stellen, zum Beispiel die nachfolgenden (oder andere, die für dich besser passen), laut, leise oder schreibend:

- Um was für einen Text handelt es sich?
- Wer handelt, wer spricht? Was wird gesagt, getan oder unterlassen?
- Wie ist die Bibelstelle gestaltet – gibt es etwas Besonderes (Wiederholungen, Brüche etc.), etwas, das dich erstaunt?
- Wodurch kommt das Geschehen in Gang? Warum?
- Was steht vor und nach der Textstelle, die du ausgewählt hast?
- Fallen dir Bibelworte ein, die mit dem gelesenen Text in einem Zusammenhang stehen können?
- Was wollte Gott den Menschen in der damaligen Situation mit dieser Erzählung sagen?

Meditatio – der Text und du

Fühle dich nun eingeladen, mit dem biblischen Text auf dein Leben zu blicken. Die nachfolgenden Fragen können dich unterstützen, Gottes Wort als ein an dich persönlich gerichtetes zu entdecken:

- Was spricht dich an – was erfreut, erstaunt, ärgert oder beunruhigt dich?
- Warum?
- Forme den Text um, so dass du selbst darin vorkommst, ob dein ganzes Leben oder deine aktuelle Situation: Was sagt dieser Bibelteil über dich?
- Was bewirkt das Wort Gottes in dir? Welche Gefühle, Gedanken und inneren Regungen entstehen dabei?
- Welche Textstellen bestärken dich, welche fordern dich heraus, welche laden dich zu Selbstkritik ein, welche zu einer neuen Perspektive?
- Zu welchen weiteren Fragen führt dich der Text?
- Gibt es Passagen, die schwergängig oder unverständlich sind? Ahnst du, dass sich dahinter Schätze verbergen könnten, die darauf warten, entdeckt zu werden?

Oratio – ich antworte

Nun stellst du dir vor, dass der Bibeltext eine Mail oder WhatsApp von Gott an dich ist: Er übermittelt dir eine Botschaft, öffnet ein Gespräch mit dir und freut sich auf deine Antwort:

- Beschreibe ihm deine Gedanken und Gefühle.
- Sage ihm auch die, die du über Gott oder Jesus hast.

Contemplatio – was klingt in mir?

Hat dich ein Absatz, eine Formulierung, ein Wort tief berührt? Oder Sehnsucht geweckt?

- Nimm dir ein wenig Zeit und lasse dies nachklingen,
- indem du das Berührende in deinem Herzen wiederholst.

Vom Lesen zum Leben

Nimm all dies mit in deinen Alltag – und lass es wirken: Ist die **Lectio Divina** zu Ende, bist du an der Schwelle vom Lesen zum Leben. Nun kannst du dich fragen – auch später noch –, was die Bibelstelle dir für dein Leben im Hier und Heute mitgeben will.