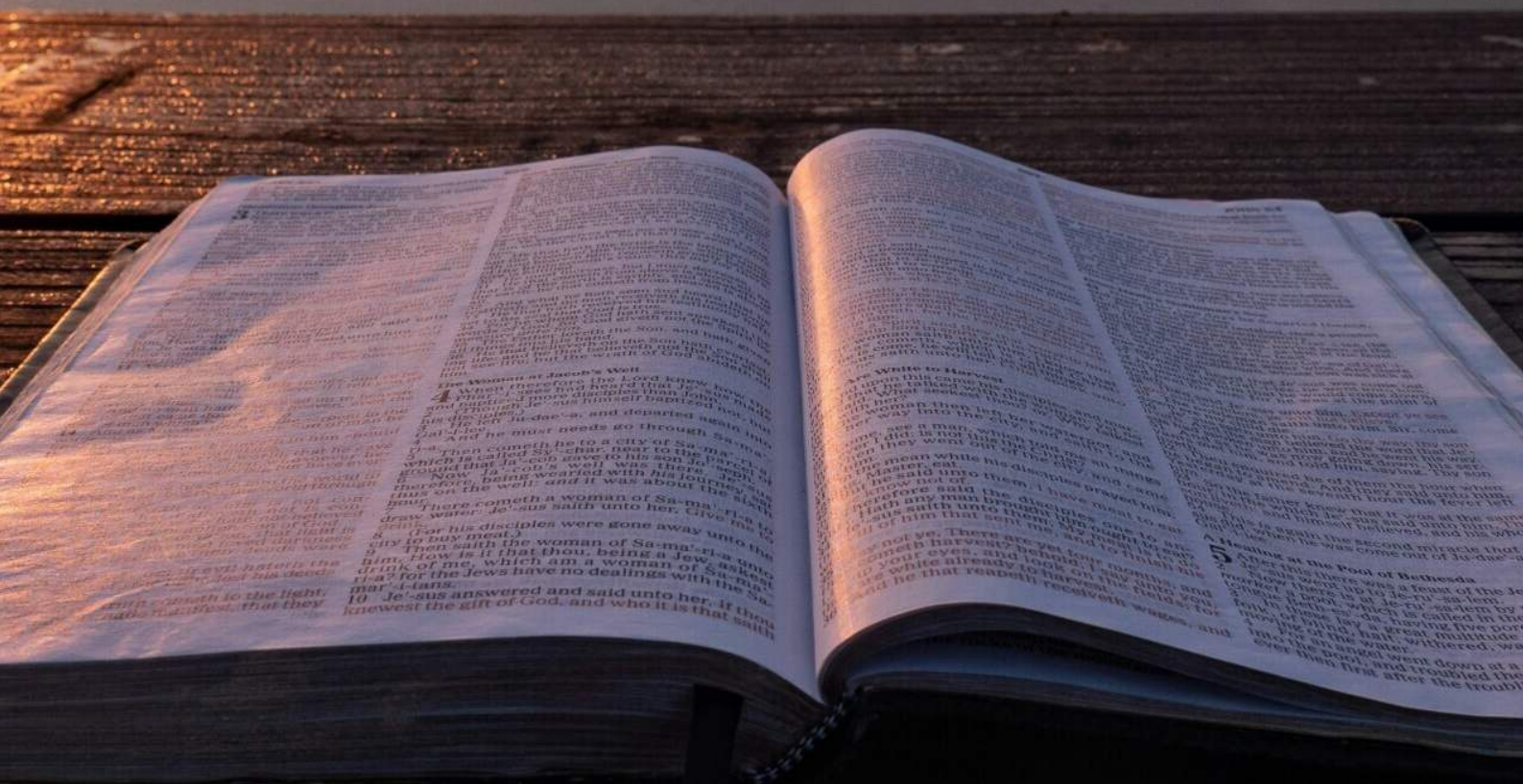


Lectio Divina

Ein Workbook
mit Schreibimpulsen
für Einzelpersonen

Material für das Heilige Jahr 2025
Nach dem Lesemodell des Katholischen Bibelwerks e.V.

Friederike Kunath & Franz Tóth
Zürich, 2025



Inhalt

Einführung	2
<hr/>	
Schritt I: SAMMELN	11
<hr/>	
Schritt II: BEGEGNEN	16
<hr/>	
Ich lese den Text	17
<hr/>	
Der Text liest mich	21
<hr/>	
Schritt III: WEITERGEHEN	27
<hr/>	

01

Einführung

Die Lectio Divina – wörtlich „göttliche Lesung“ – ist eine uralte Form der geistlichen Schriftlektüre. Sie hat ihren Ursprung in der klösterlichen Tradition und wurde über Jahrhunderte als ein Weg gepflegt, dem Wort Gottes mit offenem Herzen zu begegnen. Heute wird sie vielerorts neu entdeckt – als persönliche und gemeinschaftliche Praxis, die zur Vertiefung der Gottesbeziehung führt. Der Begriff bezeichnet nicht einfach ein „religiöses Lesen“, sondern eine Haltung: Die Bibel wird nicht nur analysiert oder studiert, sondern mit Achtsamkeit, Erwartung und innerer Offenheit gelesen. Ziel ist es, das Wort Gottes im eigenen Leben lebendig werden zu lassen.



Seit der Spätantike wird diese Form des Schriftlesens in der christlichen Tradition gepflegt. Kirchenväter wie Origenes, Cyprian und Cassian legten bereits früh die Grundlagen einer betend-meditierenden Lesepraxis. Im Mittelalter wurde sie vom Kartäuser-Abt Guigo als „geistliche Himmelsleiter“ mit vier Stufen beschrieben: Lectio (Lesen), Meditatio (Nachdenken), Oratio (Antwort im Gebet) und Contemplatio (ruhendes Verweilen in Gottes Gegenwart). Mit dem Zweiten Vatikanischen Konzil und insbesondere der Konstitution *Dei Verbum* (Gottes Wort) wurde diese Praxis neu belebt und als zentraler Weg der geistlichen Schriftlektüre empfohlen. In jüngerer Zeit hat besonders das **Katholische Bibelwerk e. V.** diese Tradition neu erschlossen und weiterentwickelt.



Mit verschiedenen Leseprojekten – etwa zu den Evangelien der Fasten- und Adventszeit oder zum Heiligen Jahr 2025 unter dem Titel „Pilgerinnen und Pilger der Hoffnung“ – wurden erprobte Modelle für Einzelpersonen und Gruppen zugänglich gemacht.

In einem vom *Katholischen Bibelwerk e. V.* entwickelten Dreischritt und einem strukturierten Ablauf gibt es viel Raum für Begegnung mit dem biblischen Text. So werden die Menschen durch Anleitungen zu einem entdeckenden Lesen geführt.

Weitere Hintergrundinformationen, ergänzendes Material sowie aktuelle Angebote finden sich unter:

www.lectiodivina.de

Besonders empfehlenswert zum Einstieg ist das vom *Katholischen Bibelwerk e.V.*

herausgegebene Heft: *Das Praxisheft. Die Bibel lesen mit Herz und Verstand, Stuttgart 2024.*

Mit der Lectio-Divina-Bibel steht nun eine vollständige Ausgabe der Bibel zur Verfügung, die die Methode der Lectio Divina für sämtliche Texte aufbereitet.

Mehr Informationen unter:

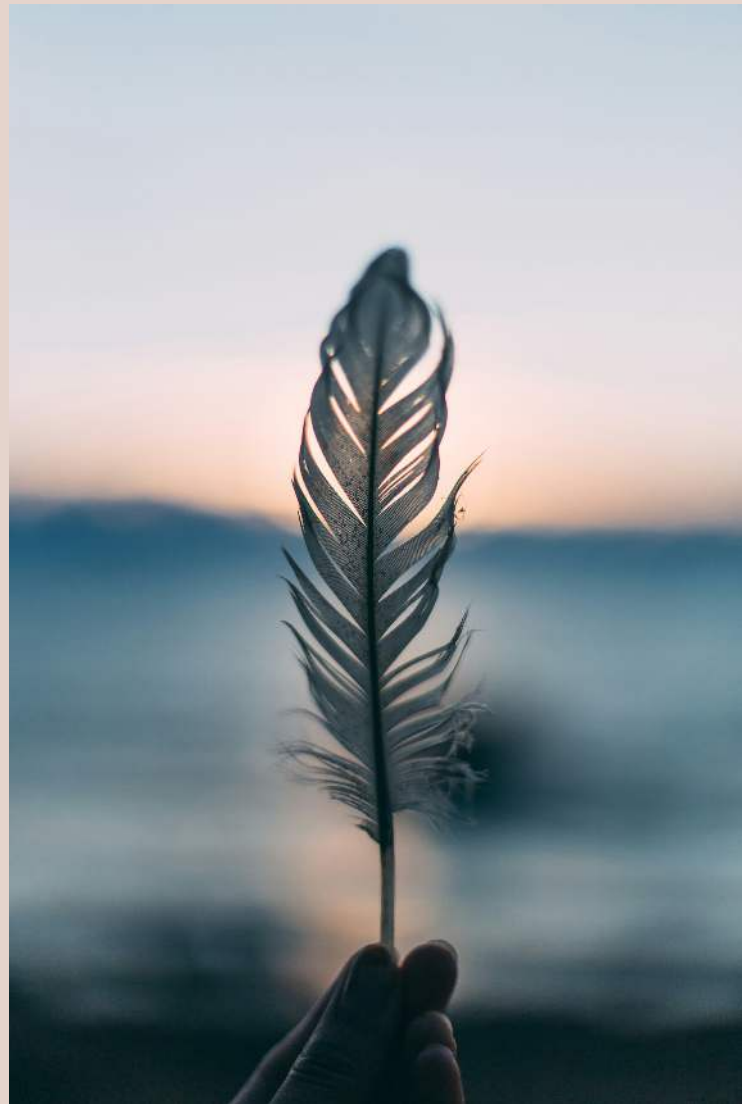
www.lectiodivina.de/ueber-lectio-divina/lectio-divina-bibel

Das vorliegende Workbook reiht sich in diese Tradition ein und orientiert sich am bewährten Modell des *Katholischen Bibelwerks e.V.*

Zugleich wird das Format um eine besondere Dimension erweitert: das Schreiben als geistliche Praxis. Die klassischen Schritte der Lectio Divina werden ergänzt durch Schreibimpulse, die den inneren Prozess strukturieren und vertiefen. Die Lesenden werden ermutigt, sich selbst aktiv ins Gespräch mit dem Text einzubringen: durch Beobachtungsprotokolle, Schreibmeditationen und persönliche Antworten. Das Schreiben macht sichtbar, was im Innern geschieht – es wird zum Ort der geistlichen Aneignung.

Der Aufbau selbst folgt dem Modell des *Katholischen Bibelwerks e. V.* und gliedert sich in drei Hauptschritte:

1. **Sammeln** – Die Lesenden bereiten sich bewusst auf den Text vor: durch einen stillen Moment, ein Gebet um den Heiligen Geist, körperliche Achtsamkeit und erste Schreibimpulse. Diese Phase dient der Sammlung und Öffnung.



2. **Begegnen** – Der zweite Schritt dient der intensiven Begegnung mit dem biblischen Wort. Dies geschieht im Dialog zwischen Text und Lesenden. Der Bibeltext wird aufmerksam gelesen, mit Beobachtungsprotokollen erschlossen und durch gezielte Schreibmeditationen in Beziehung zum eigenen Leben gesetzt. Kennzeichen dieses zweiten Schrittes sind zwei Leseschlüssel: "*Ich lese den Text*" und "*Der Text liest mich*". Der erste Leseschlüssel hilft, den Text, seine Eigenschaften, seine Wortwahl, Dramatik, Personengruppen usw. ausführlich zu entdecken. Beim zweiten Leseschlüssel kommen die Lesenden selbst ins Spiel: Gefragt wird, wo der Text Resonanz auslöst und was im Inneren berührt. Diese Resonanz kann ganz unterschiedlich aussehen.



Um den dialogischen Charakter des zweiten Leseschlüssels zu verstärken, wird dieser Leseschlüssel in zwei Teilen gestaltet und durch Schreibimpulse bereichert: *Schreibmeditation I: Mein Leben meldet sich zu Wort* und *Schreibmeditation II. Ich lasse mich neu vom Text berühren*. Der Schritt „Mein Leben meldet sich zu Wort“ ist dabei eine Einladung, sich selbst schreibend zu Wort zu melden, bevor der Text ins eigene Leben spricht. Damit wird die Begegnung mit dem Text dialogisch.

3. **Weitergehen** – Der geistliche Prozess wird abgeschlossen durch Gebet, Kontemplation und einen persönlichen Vers oder Gedanken, der in den Alltag mitgenommen wird. Das Schreiben vertieft auch hier nochmals die bleibende Wirkung des Textes.

Diese Form der Lectio Divina ist so gestaltet, dass sie sich besonders für Einzelpersonen eignet. Sie ist spirituell offen und praktisch umsetzbar. Es braucht keine Vorkenntnisse – nur Zeit, Stille, einen Stift, ein Blatt Papier – und die Bereitschaft, sich vom Wort Gottes berühren zu lassen.

Der folgende Ablauf in diesem Workbook erweitert die Darstellung im Materialheft des *Katholischen Bibelwerks e. V.* (Hg.): *Pilgerinnen und Pilger der Hoffnung. Texte zum Entdecken. Lectio Divina zum Heiligen Jahr 2025*, Stuttgart 2024, S. 7.

Die **Erweiterungen** sind in der Regel durch GROSSBUCHSTABEN gekennzeichnet.



Das Workbook beinhaltet etwa 7–15 kurze Schreibimpulse, die dazu einladen, den biblischen Text auf persönliche Weise zu vertiefen und sich ihm schreibend zu nähern. Je nach Situation können sie zur Vorbereitung oder Nachklang einer Meditation, zur stillen Gebetsbegleitung oder zur reflektierenden Auseinandersetzung mit dem Gelesenen eingesetzt werden.

Die Lectio Divina kann mit nahezu jedem biblischen Text durchgeführt werden – vorausgesetzt, man nähert sich ihm in der beschriebenen Haltung. Für eine regelmässige Praxis bieten sich besonders folgende Lesehilfen und **Bibellesepläne** an:



- Der Bibelleseplan des Schweizerischen Katholischen Bibelwerks (SKB) sowie der Schweizerischen Bibelgesellschaft (SB):
<https://www.die-bibel.ch/bibeln-fuer-alle/die-bibel-lesen/bibelleseplan/>
- Der Bibelleseplan der Ökumenischen Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen (ÖAB):
<https://www.oeab.de/bibelleseplan/bibelleseplaene-aktuell>
- Die Sonntagslesungen nach dem liturgischen Kalender, wie sie unter anderem vom SKB veröffentlicht werden, eignen sich besonders für eine Lectio Divina an Wochenenden oder als geistlicher Wochenimpuls.
<https://www.bibelwerk.ch/sonntagslesungen/>

Die Auswahl des Textes kann frei erfolgen – wichtig ist allein, dass man ihn nicht „konsumiert“, sondern sich auf ihn einlässt, als spreche er heute und jetzt ganz persönlich.



Dialogische Vertiefung: Das Schreiben ist mehr als nur eine Methode. Es hat theologisches Gewicht. Das Schreiben erlaubt den Lesenden eine neue Rolle innerhalb der Lectio Divina einzunehmen. Es macht die Lesenden zu Schreibenden. Damit einher geht eine andere Haltung und ein vertieftes Verständnis der geistlichen Begegnung zwischen Text und Lesenden: Die Lesenden melden sich mit ihren eigenen Gedanken und Erlebnissen zu Wort und lassen sich selbst ins Schreiben fließen. Damit wird das Lesen aktiver und zu einer dialogischen Auseinandersetzung mit dem Text.



02

Schritt I: SAMMELN



Ankommen

Ich suche mir einen ruhigen Raum oder Platz zum Lesen, lege mein Schreibmaterial und meine Bibel bereit. Ich entzünde eine Kerze und komme zur Ruhe.

KÖRPERWAHRNEHMUNG: Ich nehme einen Moment meinen Körper wahr. Die Sitzunterlage. Der Boden unter meinen Füßen. Die Stuhllehne. Ich werde ruhig und nehme 3 langsame Atemzüge – ein und aus, ein und aus, ein und aus. Die Wahrnehmung des Körpers hilft, sich zu sammeln und präsent zu werden. Sie verbindet sich zudem gut mit dem Schreiben, was ebenfalls eine physische Tätigkeit ist.

MICH SCHREIBEND SAMMELN: Ich nehme Stift und Papier und notiere fünf Adjektive, wie ich mich gerade fühle. Diese kleine Schreibaufgabe führt zu einem sehr stillen, konzentrierten Moment. Sie hilft weiter, sich zu sammeln, und sich seiner momentanen Gefühlslage bewusst zu werden.

Schreibimpuls

Fünf Adjektive, wie ich mich gerade fühle:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Gebet

Ich spreche ein Gebet um Öffnung meiner Sinne durch den Heiligen Geist.

Vorschlag für ein Gebet:

*Du lebendiger Gott,
mit deinem Wort
kommst du mir entgegen.
Öffne meine Ohren und mein Herz,
dass ich unter den vielen Worten,
die erklingen,
heute das eine höre,
das mich stärkt,
das mich tröstet,
das mich fordert
und das mich voranbringt
auf dem Weg zu dir.
Dir sei Lob in Ewigkeit.*

Egbert Ballhorn

(in einer etwas abgewandelten Form)

Lesen

Ich lese den Text langsam und aufmerksam. Ich halte einen Moment der Stille und lausche auf das, was ich gelesen habe.



SCHREIBECHO: Ich notiere einzelne Wörter, die mir auffallen. Wichtigere schreibe ich gross, weniger wichtige klein. Das Schreibecho ermöglicht auch einer Einzelperson ein Echoerleben: Das Wahrgenommene klingt vom Papier aus zurück.

03

Schritt II: BEGEGNEN



Ich lese den Text

Ich versuche, den Text, seine Struktur oder seine Bilder möglichst genau wahrzunehmen. Welche anderen Bibelstellen fallen mir zum Text ein?

BEOBACHTUNGSPROTOKOLL: Mit diesem Protokoll wird das individuelle Lesen klar strukturiert und mit einem konkreten Tun verbunden. Die Gedanken bleiben nicht unsortiert im Kopf, sondern gelangen sichtbar aufs Papier. Dies fördert die Konzentration und die Qualität der Beobachtungen.

Hinweis: Das Protokoll enthält eine Vielzahl von Fragen – sie müssen nicht alle beantwortet oder in voller Tiefe bearbeitet werden. Die Fragen dienen als Impulse und bieten unterschiedliche Perspektiven und mögliche Zugänge zum Text. Sie sollen das genaue Beobachten anregen und das Textverständnis unterstützen. Wenn möglich, sollten jedoch die ersten beiden und die letzten beiden Fragen beantwortet werden, da sie grundlegende Aspekte des Textes betreffen.

Schreibimpuls

Beobachtungsprotokoll

Der Text ist von diesen Leitworten geprägt:



Es gibt im Text folgende Kontraste:



Der Text ist von diesen Bildern geprägt:



Was ich noch beobachten konnte (z.B. welche anderen Bibelstellen fallen mir zum Text ein?):



Folgende Lücken nehme ich wahr:



Folgende Unklarheiten wirft der Text auf:



Meine wichtigste Beobachtung // Schlüsselbeobachtung ist:



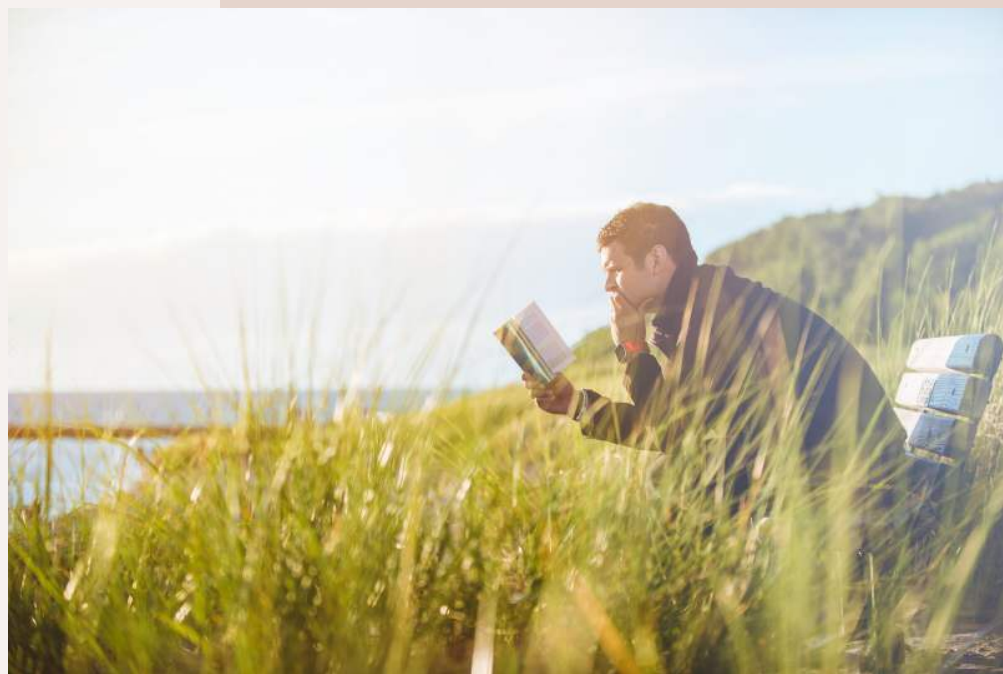
Der Text liest mich

Ich setze den Text in Beziehung zum Leben. Wo löst der Text Resonanz aus? Was wird im Inneren berührt? Was sagt mir der Text? Wo spricht der Text in mein Leben?

SCHREIBMEDITATION HINFÜHRUNG:

Der Schritt «Der Text liest mich» ist als Schreibmeditation in zwei Teilen gestaltet: *Schreibmeditation I: Mein Leben meldet sich zu Wort* und *Schreibmeditation II. Ich lasse mich neu vom Text berühren*. Damit werden die Denkipulse zu Schreibimpulsen. Dies ermöglicht wiederum einen sehr strukturierten und praktischen Reflexionsprozess, bei dem die Teilnehmenden etwas Konkretes TUN. Denken und Gedachtes fließen aufs Papier, wirken zurück auf den Lesenden und bringen neue Erkenntnisse hervor. Hier kommt die Kraft des Schreibens als Denk- und Reflexionswerkzeug wirkungsvoll zum Tragen.

Die gesamte Schreibmeditation sollte mind. 15 Minuten dauern, bis zu 30 Minuten sind problemlos möglich. Ich setze den Text schreibend in Beziehung zum Leben: Was sagt mein Leben als Antwort auf den Text? Ich lasse den Stift meine Gedanken führen und lasse mich überraschen, was auf das Papier fließt.



SCHREIBMEDITATION I: Mein Leben meldet sich zu Wort

Durch das Lesen des Bibeltextes entstehen Resonanzen im Lebenstext der lesenden Person, der sich seinerseits im Schreiben ausdrücken darf. Das Leben des Lesenden meldet sich zu Wort. Wenn die Lectio eine echte Begegnung sein soll, muss als Gegenstück zur Lektüre auch die Stimme des Lesenden wahrnehmbar werden. Das Leben soll sich selbst zu Wort melden, bevor der Text in dieses Leben hineinsprechen kann. Dieser Teil ermutigt dazu, in einen Dialog mit dem Bibeltext zu treten und die Begegnung zu einem Raum werden zu lassen, in dem zwei Stimmen aufeinandertreffen.

Nun melde ich mich zu Wort – mit meinen Eindrücken, Gedanken, Gefühlen, Ideen und Fragen. Der Text hört mir zu – ebenso interessiert, neugierig und wohlwollend, wie ich ihn zuvor gelesen habe. Was möchte ich ihm sagen?



SCHREIBMEDITATION II: Ich lasse mich neu vom Text berühren

Nun wende ich meine Aufmerksamkeit wieder dem Text zu und lasse ihn und mein Leben zusammenfließen.

Schreibimpuls: Etwas, das mich anspricht: ... Ich lasse beides in Kontakt treten, mein Leben und den Text ...

Abschluss Schreibimpuls: Ein Gedanke, den ich aus dem Text für mein Leben mitnehmen will:



04

**Schritt III:
WEITERGEHEN**

Ich beschließe die Lesung mit einem Gebet oder Psalm, verweile noch etwas in der Stille und in der Gegenwart Gottes. Dann gehe ich achtsam in den Tag.

VORSCHLAG für ein **Gebet**

Guter Gott

Du hast zu mir gesprochen im Wort der Heiligen Schrift.

Du hast mein Herz geöffnet und meine Gedanken gelenkt.

Danke für diese stille Zeit.

Was ich gehört habe, bewahre in mir.

Was ich erkannt habe, stärke in mir.

Was mich bewegt hat, führe zur guten Frucht.

Geh mit mir

und bleibe an meiner Seite.

Amen



ERGÄNZUNG: Ich schreibe den Bibelvers auf und dazu einen Gedanken, der mir wichtig ist. Die Ergänzung, am Schluss nicht nur einen Bibelvers zu notieren, sondern auch einen eigenen Gedanken dazu, greift die Bedeutung der menschlichen Stimme auf. Die eigene Antwort auf den Bibeltext ist nicht wirkungslos, sondern hinterlässt einen bleibenden Eindruck und darf neben den Text stehen.



Schreibimpuls

Bibelvers zum Auswendiglernen

Schreibimpuls

Ein Gedanken, der mir wichtig ist:



Zur Entstehung dieses Workbooks...

Die Schreibimpulse entstanden aus dem gemeinsamen Anliegen von Dr. Friederike Kunath und PD Dr. Franz Tóth, Menschen zu ermutigen, der Bibel mit Offenheit zu begegnen – und dabei auch sich selbst neu zu entdecken. Friederike Kunath ist Theologin, Germanistin und erfahrene Schreibberaterin. Die Impulse dieses Workbooks hat sie in enger Kooperation mit Franz Tóth entwickelt, Fachmitarbeiter beim Theologisch-Pastoralen Bildungsinstitut (TBI) und beim Schweizerischen Katholischen Bibelwerk (SKB) sowie Privatdozent an der Theologischen Fakultät der Universität Zürich.