

REZENSION

EINE ANLEITUNG ZUR LECTIO DIVINA

JAN JOHNSONS

„SÜSSER ALS HONIG, KOSTBARER ALS GOLD“

JOHANNES HAACK

Johnson, Jan (2018). *Süßer als Honig, kostbarer als Gold. 40 Mal Bibel zum Eintauchen und Erleben*. Aus dem Amerik. übers. v. D.C. Leisering. Holzgerlingen: SCM. ISBN 978-3-417-26833-1, 304 S., 17,95 €.

Jan Johnson ist eine ehemalige Mitarbeiterin des christlichen Philosophen *Dallas Willard* und des Theologen und Bibelübersetzers *Eugene Peterson*. Sie ist als Theologin, Rednerin und Autorin geschätzt für ihre Impulse zur Praxis kontemplativer christlicher Übungen und zum geistlichen Wachstum. Mit der Übersetzung ihrer 2016 erschienenen Publikation „*Meeting God in Scripture*“ haben nun auch deutschsprachige Leser den Zugang zu einem exzellenten Andachtsbuch, das den Ertrag ihrer langjährigen Lehrerfahrungen zum meditativen geistlichen Lesen zusammenfasst.

Das Andachtsbuch von Johnson entwickelt für Einzelleser und Gruppen einen eigenen Ansatz des meditativen Bibellesens. Für 40 Tage werden Bibeltexte aus dem Neuen und Alten Testament kurz erklärt, erläutert und mit konkreten Anleitungen zum meditativen Lesen versehen. Als Orientierungshilfe wird dabei eine erweiterte Fassung der *Lectio Divina* angeboten. Die klassische Lesemethode der *Lectio Divina*, so wie sie etwa in der in der Mitte des 11. Jahrhunderts erschienenen Schrift *Scala claustralium* des Karthäusermönchs Guigo beschrieben wurde, umfasste die Schritte *Lectio* (Lesen), *Meditatio* (Nachsinnen), *Oratio* (Beten) und *Contemplatio* (Ruhe in der Gegenwart Gottes). Johnson fügt zwei ergänzende Schritte hinzu, die die Leserin und den Leser am Beginn zur Ruhe und Konzentration und zum Ende der Andacht zur Anwendung und zum Transfer in den Alltag hinführen.

Silencio	Lectio	Meditatio	Oratio	Contemplatio	Incarnatio
Entspannen	Laut lesen	Nachsinnen	Antworten	Ruhe	Umsetzen

Die beiden zusätzlichen Schritte *Silencio* und *Incarnatio* haben nach meiner bisherigen Erfahrung mit meditativen Leseansätzen einen echten Mehrwert. Das Eintauchen in die Gottesbegegnung und das Auftauchen in die normale Lebensrealität bedürfen angemessener Übergangszeiten, vor allem für Menschen in beladenen und stressreichen Lebenssituationen. Dies gilt für alle Altersgruppen, sei es in der beruflichen Qualifikation, in der Familienverantwortung, im Ruhestand oder in herausfordernden Lebenskrisen. Wer nicht die Chance hat, selbstbestimmt in seinem Alltag kontemplative Lebensformen zu entwickeln, Achtsamkeitsübungen einzubauen oder gar einen monastischen Lebensstil zu pflegen, benötigt Übergangszonen beim Ein- und Ausstieg in die biblische Meditation.

Die biblischen Meditationen umfassen insgesamt 40 Tageseinheiten mit jeweils fünf Seiten, in denen sowohl die biblischen Texte als auch die ausführlichen textzentrierten Anleitungen zu den sechs Meditationsschritten zu finden sind. Die 40 Tageseinheiten mit den ausgewählten Bibeltexten aus dem Alten und Neuen Testament sind in acht Themengruppen gegliedert. Sie folgen einer nicht explizierten Kontur, deren Reihenfolge ich aber als sehr konstruktiv und seelsorgerlich einfühlsam bewerte. Zu Beginn des 40-Tageprogramms werden Bibeltexte zu grundlegenden Wahrheiten der guten Gedanken Gottes über jedes Leben angeboten. Nach Texten zur geistlichen Identität eines Christen, seinem Platz im „Reich Gottes“ und der Charakterveränderung in das Ebenbild von Jesus wird der Umgang mit Ängsten und Ermutigungen und der Heilung von „Lebenswunden“ thematisiert. In den letzten Abschnitten richtet sich die ausgewählten Bibeltexte schließlich auf die Außenorientierung des meditativen Bibellesers und seinen Umgang mit den Menschen seiner Umgebung.

Die Anleitungen zum Entspannen und Konzentrieren sind verständlich, konkret, alltagsnah und sehr abwechslungsreich. Man spürt der Autorin ab, dass sie über langjährige Lehrerfahrungen zu Meditationsübungen mit tausenden Studenten und Freizeitteilnehmern verfügt, die ihr ermöglichen, unterschiedliche Temperamente und Christen in unterschiedlichen Entwicklungsstadien anzusprechen.

Das wiederholte Lesen eines längeren Bibeltextes, - erst still, dann nach weiteren Reflexions- oder Gebetszwischenritten laut und langsam -, erschließt neue Zugänge zum Verstehen und durchbricht die oberflächliche Leseroutine. Immer wieder helfen sehr gute, oft überraschende Formulierungen und Gedankenwendungen in den Tageseinheiten den Lesenden, den Bibeltext neu und tiefer zu betrachten. Viele Anleitungen haben durchaus eine existentielle Tiefe, die dankbar stimmen und zum Gebet ermutigen, Leitlinien für kleine Schritte der Lebensveränderung geben oder sogar weitreichende Impulse für die eigene Charakterentwicklung zur Transformation „in das Bild Jesu“ anbieten.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal dieses Andachtsbuches sind die zwischen den Tageseinheiten eingestreuten kurzen Empfehlungen zum Zusammenwirken von Bibelstudium und Meditation. Sie ermöglichen der Leserin und dem Leser, schrittweise seine biblische Meditationskompetenz aufzubauen. „Sich der Heiligen Schrift meditativ zu nähern, bedeutet, sich dem forschenden Blick des Heiligen Geistes auszusetzen. Durch die Meditation spricht das, was wir kognitiv beim Studium der Bibel erkannt haben, unser gesamtes Sein an: „Es ruft uns zu einem ganzheitlichen Glauben auf“ (Johnson, 2018, S.81).

Der Einbau dieser fein dosierten Reflexionsanleitungen zum Eintauchen in die biblische Textwelt, zur lebendigen Gottesbegegnung, zum „Aufsaugen“ und inneren Bewegen und „Auftauchen“ und Umsetzen in der Alltagswelt machen die besondere Qualität dieses wertvollen Andachtsbuches aus. Wer seiner persönlichen „stillen Zeit“ neue Tiefe schenken will, neu zum Bibellesen inspiriert werden will und in einen Dialog mit dem lebendigen Gott treten, dem kann ich dieses etwas andere Andachtsbuch nachdrücklich empfehlen.

Warum ergänzt Jan Johnson die klassischen vier Übungsschritte der Lectio Divina um einen Einstiegsschritt Silencio und einen Austrittsschritt Incarnatio? Im ersten der sechs Schritte der erweiterten Lectio divina geht es darum, aus dem Alltagsgeschehen heraus zur Ruhe zu kommen, ablenkende Gedanken loszulassen und sich langsam auf eine Gottesbegegnung beim Lesen eines Bibeltextes vorzubereiten. Bei diesem Schritt gibt es die größte Überschneidung mit klassischen Übungen zur Achtsamkeit, so wie sie in den MBSR-Ansätzen vermittelt werden, auch wenn keine Hinweise auf die entsprechende Fachliteratur erfolgen. Ich vermute, dass die Autorin auf überlieferte Techniken traditioneller christlicher Meditationsformen zurückgreift oder sich aber nicht der Einflussgrößen der aktuellen Achtsamkeitsbewegung auf die christliche Meditationszene bewusst ist.

Wie sehen die Impulse für den ersten Schritt Silencio konkret aus? In jeder Tageslektion werden dazu vor dem eigentlichen Leseakt einfache Hinweise zur entspannten Sitzposition, zur Lockerung der Nackenmuskeln und zur Konzentration auf das Ein- und Ausatmen vermittelt. Auch die Körperübung der nach oben und unten gekehrten Handflächen wird an dieser Stellen eingeführt: „Wenn Sie dabei abgelenkt werden – zum Beispiel, weil Sie sich an etwas erinnern, das sie noch tun müssen -, dann legen Sie die Hände mit nach oben gekehrten Handflächen in den Schoß und übergeben Sie die Ablenkung an Gott. Drehen Sie dann die Hände um als Symbol dafür, dass Sie Gottes Frieden empfangen“ (ebd., S.22).

In einer weiteren Variante lautet die Anleitung ähnlich: „Während Sie zur Ruhe kommen, legen Sie die Hände nach unten in den Schoß als Symbol dafür, dass Sie alle Sorgen abgeben. Wenn ein hartnäckiger Gedanke auftaucht, drehen Sie die Handflächen nach oben als Symbol dafür, dass Sie nun etwas vom Herrn empfangen möchten. Wenn Sie während der Meditation abgelenkt werden, wiederholen Sie diese Übung“ (ebd., S.260).

Den Ausstieg aus jeder Meditationseinheit bildet der Schritt „Incarnatio“. Er richtet sich auf die Umsetzungsplanung für das geistlich Gehörte oder Empfangene. Der lateinische Begriff „Incarnatio“ = „Fleischwerdung“ kennzeichnete in der christlichen Theologie ursprünglich die Menschwerdung von Jesus als einer Person der göttlichen Trinität. Er kann aber auch für die Inkarnation des Evangeliums in verschiedene Kulturen oder den Lebensalltag verwendet werden. Johnson weist mit diesem letzten Schritt in der Kette der meditativen Andachtsprinzipien auf die wichtige Rolle des Transfers geistlicher Erkenntnisse aus der Meditation in ein nachhaltig meditativ inspiriertes *Alltagsleben* hin.

Besonders gut gefallen hat mir, dass im Andachtsbuch auch die sozialen Ressourcen der Lesenden einbezogen werden, die über das private meditative Leseerlebnis hinausgehen. Wenn die existentielle Tiefe der Meditationsimpulse zu starken emotionalen Krisen führen sollte, empfiehlt die Autorin, andere Menschen einzubeziehen. Freunde, Ratgeber, geistliche Begleiter, Gebetszweier-schaftspartner, Seelsorger und Psychotherapeuten können in diesen Fällen helfen, die angestoßenen inneren Prozesse weiter gemeinsam zu bearbeiten: „Verbringen Sie einige Zeit in der Stille und fragen Sie Gott, ob Sie tiefere Verletzungen haben, der er heilen möchte. Falls Sie spüren, dass dem so ist, fragen Sie Gott, was der nächste Schritt sein könnte. Wenn es jemanden gibt, dem Sie dies anvertrauen können, bitten Sie Gott, dass er Ihnen eine Gelegenheit zum Gespräch schenkt“ (ebd., S.194).

Eine Reihe der Anregungen, vor allem aus den Zwischenkapiteln, lassen sich durchaus als seelsorgerlich einfühlsame, kluge Ratschläge für eine christliche Lebenskunst verstehen. Das Anregungspotential dieser Kommentare geht damit weit über den Übungscharakter vieler Anleitungspassagen zum meditativen Bibellesen hinaus.

Die Autorin weist darauf hin, dass das meditative Bibellesen wie alle geistlichen Disziplinen über einen längeren Zeitraum eingeübt werden sollte, so dass es im positiven Sinne zu einer selbstverständlichen Alltagsroutine wird. Sie betont jedoch auch, dass die Leserinnen und Leser nicht anstreben sollten, mit einem fleißigen Pflichtpensum Gottes Wohlwollen zu erarbeiten. Noch deutlicher grenzt sie sich von einem Selbstmachmodus ab, in dem Meditierende ihre Willenskräften aktivieren, um ohne Gottes Hilfe in eigener Anstrengung die bibli-

schen Maßstäbe in ihrem Leben umzusetzen. Jan Johnson setzt dagegen auf das Modell der Betrachtung und der Imitation des Personen-Vorbilds Jesus. Deutlich wird das in der vorbereitenden Anleitung zum Meditieren des Textes über das unerreichbar scheinende Ideal der Feindesliebe in Matthäus 5, 43-48:

„In diesem Abschnitt geht es darum, die Feinde zu lieben. Das kann eine schwierige Lektüre sein. Vielleicht erscheint es Ihnen sogar so unerreichbar, dass Sie es am liebsten überspringen würden. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Jesus Feindesliebe gelebt hat (eine der Fragen wird Ihnen dabei helfen), statt wie weit dies von Ihrem eigenen Verhalten entfernt ist. Konzentrieren Sie sich auf die Worte Jesu, nicht auf Ihre eigenen Gedanken und Gefühle. Konzentrieren Sie sich darauf, wie die Feindesliebe die Schönheit von Gottes Königreich darstellt“ (ebd., S.245).

Ziel des Andachtsbuches von Johnson ist es nicht, die Wirkungsgeschichte kontemplativer Lesestile wie der *Lectio Divina* seit dem 5. Jahrhundert nach Christus nachzuverfolgen oder ihre Neuaufnahme in aktuellen christlichen Denominationen wie der *Renovaré*-Bewegung zur reflektieren. Es finden sich in der von Johnson zitierten Literatur auch keine direkten Bezüge zu neuen Achtsamkeitstheorien und entsprechenden Trainingsprogrammen. Einige Elemente des meditativen Bibellesens weisen jedoch eine deutlich nachvollziehbare Nähe zu Achtsamkeitsübungen auf. Dazu gehören zum Beispiel die Körperorientierung (Sitzhaltung, Atem) in der *Silencio*-Phase, das achtsame Hören auf die langsam und laut gelesenen Bibelpassagen in der *Lectio*-Phase und das achtsame defokussierte entspannte Ausruhen in der Gegenwart Gottes in der *Contemplatio*-Phase.

Abschließend ist nochmals darauf hinzuweisen, dass sich alle achtsamkeitsorientierten Elemente in der erweiterten *Lectio-Divina* von Jan Johnson dem Ziel unterordnen, den achtsamen Bibellesenden eine tiefere Gottesbegegnung zu ermöglichen:

„Wie alle geistlichen Disziplinen ist die Bibelmeditation eine Möglichkeit, aufmerksamer für die leise, sanfte Stimme Gottes zu werden. Außerdem macht sie uns dazu bereit, auf diese Stimme Gottes zu reagieren, wenn wir sie hören. Zusammen mit dem Studium der Heiligen Schrift hilft diese Form der Meditation sowohl Menschen, die noch nicht lange gläubig sind, als auch Menschen, die das Gefühl haben, schon alles in- und auswendig zu kennen. Denn selbst wenn uns die biblischen Worte und Gedanken vertraut sind, spricht Gott durch unser Nachsinnen über sein Wort noch mal neu zu uns“ (ebd. S.20).

Johnsons Übungsbuch zum meditativen Bibellesen mit einer erweiterten Lectio Divina kann ohne Abstriche als alltagstaugliches Werkzeug für persönliche Andachten weiterempfohlen werden. Allerdings spreche ich mich gegen eine Idealisierung des meditativen Bibellesens aus. Gottesbegegnungen und persönliches geistliches Wachstum werden auch durch andere Formen des geistlichen Lesens ermöglicht, - sei es durch studierend-exegetisches Lesen, staunend-gefesseltes Lesen, proklamierendes Lesen oder trostsuchendes Lesen, um nur einige Varianten zu nennen.

Es bedarf weiterer empirischer Untersuchungen, um zu prüfen, welche dieser geistlichen Lesestile für welche Lesergruppen am besten geeignet sind. Meditatives Lesen in der Form der erweiterten Lectio Divina gehört nach meiner Einschätzung auf jeden Fall zu den wertvollsten Übungsvarianten für einen neuen lebendigen Zugang zu vertrauten Texten der Bibel.

DER AUTOR

Johannes Haack, Kognitionswissenschaftler, M.A. (Linguistik, Psychologie, Philosophie) und Systemtechnologe/Knowledge Engineering hat an verschiedenen Universitäten in Forschung, Lehre und Wissenschaftsmanagement gearbeitet. Er nimmt zurzeit an einem interdisziplinären strukturierten Doktoratsprogramm mehrerer Schweizer Universitäten im Fach Empirische Religionsforschung teil.

E-Mail: johannes.haack.up@gmail.com

www.psych.uni-potsdam.de/people/haack/personal/bio-e.html

www.theol.unibe.ch/studium/doktorat/doktoratsprogramme/index_ger.html