

Lectio Divina

Ein Workbook
mit Schreibimpulsen
für Gruppen

Material für das Heilige Jahr 2025

Friederike Kunath & Franz Tóth
Zürich, 2025



Inhalt

Einführung	2
Schritt I: SAMMELN	11
Schritt II: BEGEGNEN	16
Ich lese den Text	17
Der Text liest mich	22
Schritt III: WEITERGEHEN	29

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 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 und ergänzendes Material 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. is a text placeholder - click this text to edit.

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 Gruppen 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://wp.bibelwerk.ch/>

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

Die Gruppe versammelt sich in einem geeigneten Raum um eine einfach gestaltete Mitte.

MATERIAL: An jedem Platz liegt Papier zum Schreiben, ein Stift sowie eine Schreibunterlage (u.U. ausgedruckte Schreibimpulse).

Durch Gesang und Ritual (die Bibel wird von Hand zu Hand weitergereicht) entsteht eine gesammelte Atmosphäre.

KÖRPERWAHRNEHMUNG: „Nimm einen Moment deinen Körper wahr. Die Sitzunterlage. Der Boden unter deinen Füßen. Die Stuhllehne. Werde ruhig und nimm nun drei langsame Atemzüge.“

SICH SCHREIBEND SAMMELN: „Nimm nun Papier und Stift und notiere fünf Adjektive, wie du dich gerade fühlst.“ Diese Schreibübung schafft einen ruhigen Moment und hilft, sich der eigenen Gefühlslage bewusst zu werden. Die Adjektive bleiben ungeteilt.

Schreibimpuls

Fünf Adjektive, wie ich mich gerade fühle:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Gebet

Wir sprechen ein Gebet um Öffnung unserer Sinne durch den Heiligen Geist.

Vorschlag für ein Gebet:

*Du lebendiger Gott,
mit deinem Wort
kommst du uns entgegen.
Öffne unsere Ohren und unser Herz,
dass wir unter den vielen Worten,
die erklingen,
heute das eine hören,
das uns stärkt,
das uns tröstet,
das uns fordert
und das uns voranbringt
auf dem Weg zu dir.
Dir sei Lob in Ewigkeit.*

Egbert Ballhorn

Lesen

Der ausgewählte Text wird laut vorgelesen.

Es wird ein Moment der Stille gehalten.



SCHREIBECHO: Das Schreibecho dient als Zwischenschritt vor dem Echolesen. Es ermöglicht, dass alle zunächst ihre je eigenen Eindrücke festhalten bevor sie mit der Gruppe geteilt werden. Dadurch beeinflusst sich die Gruppe weniger und die Chance wird erhöht, dass auch ungewöhnlichere Wörter geteilt werden. „Notiere einzelne Wörter, die dir auffallen. Du kannst sie gewichten, indem du einige grösser schreibst und andere klein.“

Schreibimpuls

Schreibecho:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

03

Schritt II: BEGEGNEN



Ich lese den Text

BEOBACHTUNGSPROTOKOLL: Mit diesem Protokoll wird das 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.

„Fülle das Text-Beobachtungs-Protokoll aus – schreibe zu allem, was zutrifft.“

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

- Welche Teile / Sinnabschnitte hat der Text?

- Jeder Sinnabschnitt in einem Satz:

Welche Teile / Sinnabschnitte hat der Text?	Jeder Sinnabschnitt in einem Satz:
---	------------------------------------

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Schreibimpuls

Beobachtungsprotokoll

- Folgende Personen treten auf (Hauptpersonen, Nebenpersonen):

- Sie tun und sagen Folgendes:

Folgende Personen treten auf (Hauptpersonen, Nebenpersonen):	Sie tun und sagen Folgendes:
---	------------------------------

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:





AUSTAUSCH: Alle lesen ihre Schlüsselbeobachtungen vor.

Um den Austausch begrenzt zu halten, empfiehlt es sich – je nach Gruppengrösse natürlich – nur die Schlüsselbeobachtungen teilen zu lassen. Bei kleineren Gruppen kann dies etwas weniger streng gehandhabt werden.

Der Text liest mich

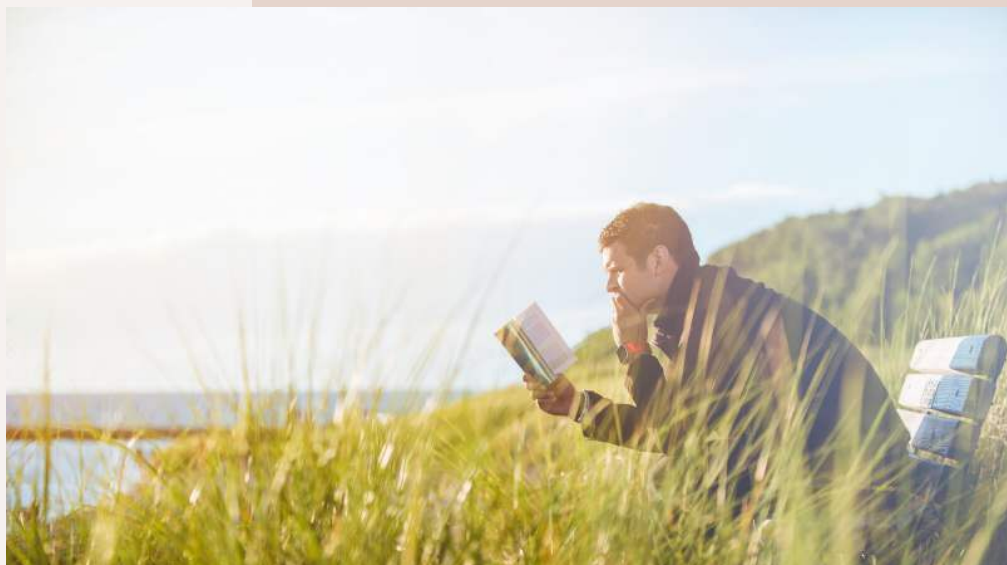
Ich setze den Text in Beziehung zum Leben. Wo löst der Text Resonanz aus? Was wird im Inneren berührt? Was sagt mir der Text? Wo spricht der Text in mein Leben?

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.

„Führe deine Betrachtung nun schreibend fort. Lass den Stift deine Gedanken führen und lass dich überraschen, was auf das Papier fließt. Die Meditation hat zwei Schritte: Schreibe zunächst deine Eindrücke, Gedanken, Fragen zum Text. Jetzt meldest du dich zu Wort! Der Text hört dir zu, genauso interessiert, neugierig und wohlwollend, wie du vorher den Text gelesen hast. Was willst du ihm sagen? Anschliessend lässt du den Text und dein Leben zusammenfließen (‘Ich lasse mich neu vom Text berühren.’)



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?



Schreibimpuls

Ich habe dich sehr genau gelesen. Was ich dir dazu sagen will:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SCHREIBMEDITATION II: Ich lasse mich neu vom Text berühren

Nun wenden wir unsere Aufmerksamkeit wieder dem Text zu und lassen ihn und unsere 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:



Schreibimpuls

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

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Schreibimpuls

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

[illegible]



AUSTAUSCH: Alle lesen ihre Schlussgedanken vor.

Um den Austausch begrenzt zu halten, empfiehlt es sich – je nach Gruppengrösse natürlich – nur die Schlussgedanken teilen zu lassen. Bei kleineren Gruppen kann dies etwas weniger streng gehandhabt werden

04

Schritt III: WEITERGEHEN

Der Bibeltext kann nochmals gelesen werden.

Es folgt ein Gebet als Übergang in die Stille

VORSCHLAG für ein **Gebet**

Guter Gott

Du hast zu uns gesprochen im Wort der Heiligen Schrift.

Du hast unser Herz geöffnet und unsere Gedanken gelenkt.

Danke für diese Zeit.

Was wir gehört haben, bewahre in uns.

Was wir erkannt haben, stärke in uns.

Was uns bewegt hat, führe zur guten Frucht.

Geh mit uns

und bleibe an unserer Seite.

Amen



SCHLUSSVERS UND -GEDANKE: „Notiere zum Abschluss: einen Bibelvers, den du mitnehmen möchtest, und einen Gedanken von dir dazu.“

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.