

„Die Worte treiben und reiben, lesen und wieder lesen“

Wie Schriftmeditation das Leben heilsam verändert

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit der Heiligen Schrift umzugehen: Man kann fortlaufend den vorgegebenen Tagestext lesen, einzelne biblische Worte bewegen, vielleicht sogar auswendig lernen, im Sinne der ignatianischen Schriftbetrachtung einen Weg gehen¹ oder sich gemäß dem „Betrachtenden Gebet“ mit allen Sinnen tiefer in Texte hineinbegeben². Hier soll es nicht um eine weitere Anleitung zur Schriftmeditation gehen. Der vorliegende kleine Beitrag versucht exemplarisch zu zeigen, wie die Meditation der Heiligen Schrift für Glaube und Leben heilsam wird.

Schriftmeditation und Gebet

Martin Luther meditierte jahrzehntelang intensiv die Heilige Schrift. Darin war er geübt wie wenig andere. 1539 fasste er in einem lesenswerten Vorwort zur Herausgabe seiner deutschen Schriften zusammen, auf was es dabei ankommt: *oratio* (Gebet), *meditatio* (beständiger Umgang mit Gottes Wort), *tentatio* (Anfechtung).³ Die genannten drei Begriffe erläutert er zwar je für sich, aber sie verweisen inhaltlich wechselseitig aufeinander. Das bedeutet für die Schriftmeditation, dass sie nicht vom Beten und von der Anfechtung mitten im Leben losgelöst werden darf. Warum nicht? Wer die Bibel liest, wird zuweilen vom biblischen Wort innerlich ergriffen, zuweilen bleibt er völlig unberührt. Beide Erfahrungen bekunden ein und dasselbe: Es bleibt ein Wunder, wenn Gott spricht. Wir können es nicht machen. Es bleibt das Geheimnis des Heiligen Geistes, wo Gottes Wort mitten in unser Leben hinein spricht, wo es uns trifft und vor Gott stellt. Diese Unverfügbarkeit und bleibende Ohnmacht gilt es zuzulassen. Mit keiner Methode bekommen wir „die Sache“ in den Griff. Dieses Geheimnis achten wir, indem wir den Heiligen Geist um das rechte Verständnis und

¹ vgl. etwa Willi Lambert: *Beten im Pulsschlag des Lebens. Gottsuche mit Ignatius von Loyola*, Freiburg 1997, S. 98ff.

² vgl. *Kommen – Sehen – Bleiben 3. Betrachtende Zugänge zu Bibeltexten des Kirchenjahres*, 3. Reihe (Paraklesis Bd. 9), hrsg. v. S. Harms u.a., Neukirchen-Vluyn 2004, 15ff.

³ Martin Luther: *Ausgewählte Schriften*. Bd. 1: *Aufbruch zur Reformation*, hrsg. v. K. Bornkamm und G. Ebeling, Frankfurt am Main 1982 („Insel-Luther“), S. 6-11.

um ein hörendes Herz bitten, indem wir loslassen, uns Gott überlassen. Wer so betet, der übt eine Grundhaltung des Vertrauens ein. Er bewahrt sich vor einem geistlichen Machbarkeitswahn und wird heilsam entlastet.

Mit Gefühl und Verstand

Die unaufhebbare Unverfügbarkeit entbindet uns aber nicht von dem, was wir zu tun haben. Im Gegenteil: Weil wir entlastet sind, darum tun wir, was wir tun können und müssen. „Zum andern sollst du meditieren, das ist: nicht allein im Herzen, sondern auch äußerlich die mündliche Rede und im Buch geschriebenen Worte immer treiben und reiben, lesen und wieder lesen, mit fleißigem Aufmerken und Nachdenken, was der Heilige Geist damit meint.“⁴ Zweierlei wird hier ausgesprochen. Zum einen: Wer damit rechnet, dass Gott durch das biblische Wort selbst das Wort ergreift, der sucht regelmäßig diesen Ort auf. Wer das im Vertrauen auf Gottes Zusage beständig tut, der schafft mehr Gelegenheiten, von Gott berührt zu werden, als derjenige, der sich nur ab und zu auf das biblische Wort einlässt. Zum anderen: Es geht um den ganzen Menschen, um Herz und Sinne, um Verstand und Affekte. Alles wird einbezogen. Manch einer schafft es nicht, sich selbst mitzubringen. Er lässt sein Erleben und Ergehen außen vor, er bringt sich, ohne es zu wollen, vor Gott in Sicherheit – und wundert sich, dass nichts in und mit ihm geschieht. Hier kann ein Blick in Psalm 119, auf dem Luthers Ausführungen basieren, hilfreich sein. „Ich gräme mich, dass mir die Seele verschmachtet“ (V. 28). „Wende von mir die Schmach, die ich scheue“ (V. 39). „Die Stolzen treiben ihren Spott mit mir“ (V. 51), „Zorn erfasst mich über die Gottlosen“ (V. 53). „Angst und Not haben mich getroffen“ (V. 143). Schon diese wenigen Verse, die sich leicht vermehren ließen, zeigen, wie alle nur denkbaren Gefühle vorkommen und Gott hingehalten werden. Ja, im Blick auf ihn heißt es in Vers 120 sogar: „Ich fürchte mich vor dir, dass mir die Haut schaudert, und ich entsetze mich vor deinen Gerichten.“ Wer redet heute so emotional, so affektgeladen mit Gott? Solche Gefühle zeigen wir

⁴ aaO., S. 9.

nicht einmal gegenüber Menschen, um wie viel weniger Gott gegenüber. Es ist nur zu verständlich, dass uns das schwer fällt. Wer es wagt, einem Menschen ehrlich zu sagen: „Ich habe Angst, mir schaudert vor dir, ich bin enttäuscht von dir ...“, der muss befürchten, verlassen zu werden. Wer seine Beziehung zu Gott als kostbar erlebt, der wird sie nicht so leicht aufs Spiel setzen wollen, ja, es nicht können. Eher wird er versuchen, seine Gefühle wegzudrücken oder umzudeuten. Wie aber können wir unsere Scham vor solchen Gefühlen verlieren? Wie können wir Mut gewinnen, uns selbst ehrlich wahrzunehmen und uns Gott so „nackt“ zu zeigen?

Echte Begegnung in der Tiefe

Genau an dieser Stelle kann die Meditation der Heiligen Schrift ihre heilsame Kraft entfalten. Sie gewährt uns Einblick in das Herz von Glaubenden. Wir lesen, wie sie sich freuen und jubeln, wie sie verzweifeln, wie sie sich innerlich verzehren, wie sie mit Gott ringen ... Wer regelmäßig lesend das wieder und wieder sieht, sich mit Gefühl und Verstand hineinbegibt, der nimmt diese Gefühle und Herzensbewegungen auch leichter bei sich selbst wahr, er kommt mehr mit sich selbst in Kontakt. Sein idealisiertes Selbstbild vom immer geduldigen und friedfertigen Christenmenschen, der Gott in allen Lebenslagen vertraut, wird allmählich aufgeweicht. Vielleicht weint er mit, wenn er von Augen liest, die von Tränen überschwemmt werden. Solche Tränen werden zu einer Tür, die sich zu Gott hin öffnet. Er wird, anfangs vielleicht zögernd, dann aber immer mutiger sein eigenes Ergehen, auch die Gefühle, für die er sich schämt, mit den Worten der Bibel vor Gott zur Sprache bringen. Das wird zusehends besser gelingen, weil er fortwährend in der Meditation Gott als den wahrnimmt, der ehrliche Äußerungen nicht nur erträgt, sondern der sich zutiefst danach sehnt. Gott nimmt an unserem Ergehen von innen her Anteil. Er weiß darum, wie unausgesprochene Gefühle der Bitterkeit und des Grolls eine Mauer zwischen uns und ihm errichten. Psalmworte zu meditieren und mit ihnen Gott zu sagen, wie es einem geht, das heißt, diese Mauer zu durchbrechen. Meditation der Heiligen Schrift wird darin

heilsam, dass sie den wirklichen Menschen in die Begegnung mit dem wirklichen Gott hineinnimmt. Eine Begegnung, in der Menschen erfahren und immer mehr bejahen können, dass eine völlig schmerzlose Beziehung zu Gott unmöglich ist. Das macht lebensfähig, weil auf dieser Grundlage die Herausforderungen des Lebens angenommen werden können, ohne im frommen Selbstmitleid stecken zu bleiben.

Gott sehen lernen mitten im Leben

Wer meditiert, sieht mehr. Anfang Oktober wird in vielen Gemeinden das Erntedankfest gefeiert. Bauern und Hobbygärtner bringen zur Kirche, was Gott das Jahr über hat wachsen und gedeihen lassen. Viele Kartoffelsäcke und Kisten voller Äpfel, Kraut und Trauben, Nudeln und Zwiebel stehen vorne um den Altar herum – sie beeindrucken und berühren durch ihre Farben, Formen und Düfte, bewirken Dank gegenüber Gott und Menschen. Warum ist das so? Warum wird in einer Kirche im Blick auf die gleichen Früchte etwas anderes gesehen und getan als in irgendeiner Kartoffel verarbeitenden oder Saft produzierenden Fabrik? – Biblische Geschichten erinnern daran, was diese Dinge sind, qualifizieren sie als Gaben Gottes, die mehr sind als Waren auf dem weltweiten Lebensmittelmarkt. Diese Geschichten öffnen uns die Augen, so dass wir etwa beim Tischgebet, das letztlich ein kleines tägliches Erntedankfest ist, Gott anders wahrnehmen und ihm danken können: „Jeder Bissen, den wir essen, lässt uns deine Güte schmecken. Du hast noch keinen Tag vergessen, uns damit das Herz zu wecken. Drum wir preisen jetzt aufs Neue deine Freundlichkeit und Treue.“ Unsere Wahrnehmung wird durch die Meditation der Schöpfungserzählungen und der entsprechenden Psalmen eingeübt und vertieft. Ohne diese Einübung würden wir weniger sehen. Wir wären ärmer, könnten nicht die Güte Gottes im wohlschmeckenden Apfel oder im käseüberbackenen und schinkenumwickelten Lauch spüren und verkosten. Wer auf diese Art und Weise die Heilige Schrift meditiert und von ihr angeleitet die Welt wahrnimmt, der erhält sich und anderen den Erfahrungsraum, in dem Gott leibhaftig und mit allen Sinnen erfahren

wird. Wer meditiert, erwehrt sich der Entzauberung und vollständigen Funktionalisierung unserer Welt. Er lässt sich nicht den Blick trüben für das, was die Welt von Gott her ist und bleibt. Wer meditiert, nährt seine Seele mit Gottes Güte.

Angesichts der vielfältigen ökologischen Probleme appellieren heute viele an unsere Verantwortung und beschwören die Ehrfurcht vor dem Leben. Solche Appelle verhallen jedoch ungehört und bleiben ohne Wirkung, wenn ihnen keine Wahrnehmung zugrunde liegt, die diese Ehrfurcht erweckt, schafft und auch dann erhält, wenn unsere Bemühungen nicht gleich ans Ziel führen. Wer meditiert, nimmt die Welt als Gottes Welt wahr. Das vermag seinen Umgang mit ihr heilsam zu verändern.

Kraft zum Tun des Guten

„Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem“ (Rö 12,21). Leichter gesagt als getan. Dieter F. versuchte es zu leben. Sein Abteilungsleiter erwähnte seine außergewöhnlich guten Leistungen über Monate hin mit keinem Wort. Aus purem Neid. Das war schon schlimm genug. Aber damit nicht genug, er schrieb sich selbst auf die Fahnen, was Dieter F. geleistet hatte. Und was am allerschlimmsten war: Er stellte ihn vor dem Firmenchef als einen Mitarbeiter hin, der seine Sachen nicht auf die Reihe bekommt. Ganz zufällig hatte Dieter F. das mitbekommen. Einerseits fühlte er sich elend. Schutzlos war er der lügenhaften Darstellung ausgeliefert. Wie hätte er auch sich wehren können? Das zugefügte Übel nahm ihn gefangen. Ängste breiteten sich aus und lähmten ihn. Andererseits hatte er mit der Versuchung zu kämpfen, es seinem Abteilungsleiter mit gleicher Münze heimzuzahlen. Es wäre ein Leichtes gewesen, ihn beim Chef anzuschwärzen, denn er hatte wirklich Dreck am Stecken. Im Gespräch empfahl ihm sein erfahrener geistlicher Begleiter, über einen längeren Zeitraum immer wieder 1. Samuel 24 zu meditieren. Das veränderte allmählich Dieter F.s Sicht und Bewertung seiner Situation. Für David wurde aus Saul, seinem Erzfeind, der ihm nach dem Leben trachtete, der „Gesalbte Gottes“, der nicht

angetastet werden durfte. Dieter F. wurde durch das unmögliche Verhalten des Abteilungsleiters auf seine eigene lähmende Opferhaltung aufmerksam. Sie prägte und begrenzte ihn schon lange. Durch das Verhalten des Abteilungsleiters wurde nur sichtbar, was schon zuvor Dieter F.s Lebenswirklichkeit bestimmt hatte. Diese Einsicht ermöglichte ihm, den Abteilungsleiter nicht mehr ursächlich für sein emotionales Ergehen verantwortlich zu machen. Er erkannte seinen eigenen Anteil. Er konnte sich aus seiner seelischen Umklammerung noch weiter lösen, als er erkannte, dass Gott ihm Recht schaffen will: „Der HERR sei Richter und richte zwischen mir und dir und sehe darein und führe meine Sache, dass er mir Recht schaffe wider dich!“ (V. 16). Er musste also nicht auf sein ihm zustehendes Recht verzichten. Dabei hatte er das bis dahin für die eigentlich christliche Haltung gehalten. Jetzt wurde ihm bewusst, dass dieser Sicht ein verzerrtes Bild von Gott zugrunde lag. Er hatte immer gedacht, Gott wolle gar nicht sein Recht. Gott verlange von ihm, Demütigungen wie diese bereitwillig hinzunehmen. Darum hatte sich in seiner Seele in den vergangenen Jahren immer mehr Misstrauen Gott gegenüber ausgebreitet. Die wiederholte Meditation dieser Geschichte erreichte seine Seele in ungeahnter Tiefe: *Gott will mir Recht schaffen. Mein Bedürfnis nach angemessener Würdigung ist nicht böse. Gott will, dass ich geehrt werde.* Das verringerte sein Misstrauen Gott gegenüber. Er konnte sich ihm vertrauensvoll überlassen wie schon lange nicht mehr. Zugleich wuchs ihm Mut zu, sich seinem Abteilungsleiter gegenüber auf gesunde Weise zu behaupten und ihn mit seinem unkollegialen Verhalten zu konfrontieren. Am meisten war Dieter F. von sich selbst überrascht, als er eines Tages sogar den Mut aufbrachte, seinen Chef um ein Gespräch zu bitten. Er ließ sich nicht mehr einschüchtern und lernte, sich Schritt für Schritt in gesunder Weise abzugrenzen. Die anhaltende Meditation dieser biblischen Geschichte in engster Verbindung mit seinem Ergehen wurde eine heilsame Kraft, um konkret Böses mit Gutem zu überwinden. Allgemeiner gesagt: Die Meditation der Heiligen Schrift bewahrt die christliche Ethik davor, zu einem kraftlosen Regelwerk zu verkommen. Sie

hält in Kontakt mit dem lebendigen Gott, der durch seinen Geist in uns Kräfte zum Guten freisetzt.

Das Leben zulassen

Schriftmeditation entfaltet ihre heilsame Wirkung nicht oder nur begrenzt, wo sie isoliert vom Leben geübt wird. Da steht sie vielmehr in der Gefahr, auf ungesunde Weise instrumentalisiert und dazu missbraucht zu werden, dem eigenen Leben auf scheinbar frommem Weg zu entkommen. Luthers Hinweise zum rechten Umgang mit der Heiligen Schrift zeigen in eine andere Richtung. Die Heilige Schrift führt ins Leben hinein. Es geht darum, Gott mitten im Leben von der Heiligen Schrift her wahrzunehmen: „Ihn erkenne auf allen deinen Wegen“ (wörtliche Übersetzung von Sprüche 3,6). Gleichzeitig treiben uns unsere Erfahrungen ins Gebet und zum Lesen der Heiligen Schrift. Wahrhaft heilsam ist *die* Meditation der Heiligen Schrift, bei der wir Gott ins Leben einlassen, das Leben zulassen und uns selbst, mit allem, was uns ausmacht, Gott hinhalten.

Pfr. Thomas Maier
Direktor der Evangelischen Missionsschule