



Tipps und einfache Methoden zum Bibellesen für Anfänger

Die Bibel kann eine gute Freundin sein, mit der eine gemeinsame fruchtbare Zeit verbracht werden kann. Dabei gibt es viele Formen, einander neu zu begegnen oder das Vertrautsein zu vertiefen. Wichtig sind wie bei jeder Freundschaft regelmäßige Zeiten (täglich oder wöchentlich oder ?) und Orte (wo ein Zwiegespräch und Einkehr möglich ist).

Einige wenige Formen werden hier vorgestellt. Weitere Methoden finden sich in der Broschüre von Hildegard Aeppli/Anneliese Hecht, *bibel einfach lesen*, Heft 2: methoden für das bibellesen allein, zu beziehen beim Kath. Bibelwerk e. V., www.bibelwerk.de, 0711/6192050.

Ein Buch als Einführung in die Bibel mit Artikeln zu wesentlichen Themen und Einführung in die Bücher gibt es hier im Bibelwerk: Andreas Leinhäupl, *Jetzt verstehe ich die Bibel. Biblisches Basiswissen als Leitfaden für die Praxis*, 2010 erschienen, auf dieser Homepage zu bestellen für 19,90 €. In die Bibel allgemein sowie in grundsätzliche Themen und in die Bücher führen auch ein: Thomas Staubli, *Begleiter durch das Alte Testament* sowie Stefan Schreiber, *Begleiter durch das Neue Testament*, Patmos.

Am häufigsten für das persönliche regelmäßige Schriftlesen verbreitet sind als Methoden:

- Das Lesen nach dem Ökumenischen **Bibelleseplan**, nach dem man in 4 Jahren das ganze Neue Testament und in 8 Jahren die ganze Bibel liest. Bei den täglichen Lesungen wird jeweils ein Buch aufeinanderfolgend gelesen. AT- und NT-Bücher wechseln ab. Der Leseplan kann für 1,50 € erworben werden beim Bibelwerk (s. oben) oder auf dessen Homepage eingesehen werden unter Bibel/Bibelleseplan.
- Das Lesen nach der liturgischen **Leseordnung** der jeweiligen Kirche. Die kath. Leseordnung für jeden Tag findet sich ebenfalls im Leseplan des Bibelwerks sowie in Stundenbuchreihen, die abonniert werden können, wie z. B. das *Te Deum* (Verlag Kath. Bibelwerk), worin neben Morgen-, Abend- und Nachtgebeten Psalmen sowie die AT- und NT-Tageslesungen samt Kurzbesinnung enthalten sind.

Außerdem ist es sehr empfehlenswert, ein **Evangelium oder ein anderes biblisches Buch abschnittsweise täglich** zu lesen. Es erweitert das Verständnis der Inhalte und Zusammenhänge und intensiviert den Lebensbezug der Schrift. Viele nehmen z.B. im Markus-Lesejahr einen Kurzkomentar zum Evangelium und lesen jeden Tag einen Abschnitt samt Auslegung. Besonders geeignet sind dafür die folgenden Bände, bei denen eine gut gegliederte wörtliche Übersetzung des Abschnitts einer Kommentarseite gegenübergestellt ist, sodass ca. 5 Minuten pro Bibelabschnitt gebraucht werden:

Eine universale Jesusgeschichte. Das Matthäusevangelium aus dem Urtext übersetzt und kommentiert von Uta Poplutz, 2011, 280 S., 24,80 €, ISBN: 978-3-940743-88-2.

Das älteste Jesusbuch. Das Markusevangelium aus dem Urtext übersetzt von Hans Thüsing und kommentiert von Hans Thüsing und Anneliese Hecht, 2011, 152 S., 13,80 €, 2. neu bearbeitete und erw. Auflage, ISBN 978-3-940743-89-3

Die lebendigste Jesuserzählung. Das Lukasevangelium aus dem Urtext übersetzt von Rudolf Pesch u. a. und kommentiert von Thomas P. Osborne, 2. erw. Aufl. 2013, 288 S., 24,80 €, ISBN 978-3-940743-87-9

Eine wortgewaltige Jesusdarstellung. Das Johannesevangelium aus dem Urtext übersetzt und kommentiert von Joachim Kügler, 2012, 208 S., 19,80 €, ISBN 978-3-940743-86-2

Jesu Taten gehen weiter. Die Apostelgeschichte aus dem Urtext übersetzt von Michael Hartmann und kommentiert von Thomas P. Osborne, 288 Seiten, Kath. Bibelwerk e.V. 2015, ISBN: 978-3-940743-85-5, 24,80 €.



Bewährt haben sich folgende **Methoden zur eigenen Erschließung der Texte** (weitere in der Broschüre Aepli/Hecht, s. oben):

- Einzelne Wörter wie ein **Echo** nachklingen lassen und dann ein Wort/einen Satz mit in den Tag nehmen und sich immer wieder in es/ihn hineinhören. Ein solches Mantra wirkt von sich aus durch die Übung, nicht durch angestregtes Nachdenken. Man kann es auch auf einen Spaziergang mitnehmen.
- Sich mit geschlossenen Augen das Geschehen im Text auf einer **inneren Bühne** vorstellen, sich mit Personen darin identifizieren oder mit ihnen ins Gespräch kommen, einen Platz finden in den Beziehungen...
- Einen Text, besonders Psalmen, eine Zeitlang immer wieder sprechen und nach und nach **auswendig lernen**. Was wir so im Herzen tragen, kann uns je nach Situation in Erinnerung kommen und uns trösten und ermutigen.
- Einen Text nach einer dialogischen Form des **Lectio divina** Lesens des Bibelwerks mit **zwei Leseschlüsseln** erschließen:
 - (1) Wir lesen den Text:
Im Text werden entdeckt Charakteristika von Personen, Handlungen, Beziehungen, theologische Motive...
 - (2) Der Text liest uns:
Was im Text spricht mich persönlich an, hinterfragt, bestärkt, regt an oder auf? Danach wird alles, was einen bewegt, im freien Gebet vor Gott gebracht.
- **Text – Wort – Antwort:** In einem ersten Schritt wird der Text gelesen und verkostet, d. h. es wird entdeckt, was sich zeigt, vom Verstand her, den Gefühlen, der Seele. Als zweiter Schritt wird der Text als Gottes Wort an einen selber gelesen wie bei einem persönlichen Gespräch, bei dem man angesprochen wird. Dazu gehört auch eine Zeit der Stille und des Horchens. Im dritten Schritt antwortet man auf das Angesprochensein im persönlich formulierten Gebet.

Es tut gut, die Methode des Zugangs immer wieder einmal zu wechseln, damit sich Neues zeigen kann und man nicht an der Routine erliegt bzw. immer wieder nur das Bekannte findet.

Anneliese Hecht