



## Lectio divina Einkehrtage

Lectio divina heißt der spirituelle Übungsweg von Grundkurs II „Achtsamkeit, Spiritualität und Sinnkrisen“ der Seelsorgeausbildung bei ISA. TeilnehmerInnen an diesem Kurs oder am Teilprogramm „Christliches Achtsamkeitstraining“ (CAT) nehmen verbindlich ein halbes oder ganzes Jahr daran teil. Für jeden Tag der Woche gibt es, aufgeteilt nach den Sonntagen des Kirchenjahres, eine „Lectio“, die auf der ISA-Website [www.isa-institut.de](http://www.isa-institut.de) unter „Lectio divina“ abgerufen werden kann.

Die Einkehrtage ergänzen das Programm „Lectio divina“. Dieser alten kirchlichen Meditationstradition entsprechend sind sie in die Teile „Lectio“ (meditative Lesung & Bibelarbeit), „Meditatio“ (stille meditative Weiterbeschäftigung mit dem Text), „Oratio“ (vom Text her kommende Ausrichtung auf die Alltagsrealität in Gespräch und Gebet) und „Contemplatio“ (Abendmahlsfeier, Dank & Zuspruch) aufgeteilt.

Austragungsort 2019 ist das **Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde in 76307 Karlsbad-Spielberg**, Eyachstr. 13. Beste Parkmöglichkeiten, S-Bahn S11 von Karlsruhe-Stadt, Haltestelle wenige Minuten entfernt.

Termine werden unter „Termine“ auf der ISA-Website aufgeführt. Die Einkehrtage finden von Februar bis Oktober alle zwei Monate am jeweils letzten Samstag des Monats von 14.00 bis 19.00 Uhr statt. Willkommen ist, wer immer das Bedürfnis danach hat. Es besteht aber eine Anmeldepflicht und des Aufwands wegen wird grundsätzlich eine Teilnahmegebühr erhoben (s. unten).

### Ablauf

14.00	Begrüßung <b>Zur Ruhe kommen</b> - Atemübung mit Wochenspruch
14.15	<b>Lectio</b> 1.) <b>Meditatives Verinnerlichen</b> des Bibeltextes im Schweigen
14.30	2.) <b>Bibelarbeit</b> (Vortrag). Der Bibeltext ist das Evangelium des kommenden Sonntags.
15.00	<b>Meditatio</b> <b>1.) Persönliches Bewegen des Textes und der Auslegung</b> im Schweigen. Gestaltungsfreiheit nach eigenem Gutdünken: Weitere Atemmeditation, Aufschreiben, Dichten, Malen o.ä. (Zubehör bitte selbst mitbringen), stilles Gehen.
16.00	<b>1.) Achtsam hörendes Gruppengespräch</b> mit Bezug zum Bibeltext.
16.45	<b>Oratio</b> Die Gruppe trifft sich zunächst wieder im Plenum. Zur Wahl stehen danach: ++ Mit sich selbst in der Stille bleiben und den Dialog mit Gott suchen. ++ Sich in <b>Zweierschaften</b> zusammenfinden für Gespräch und/oder Gebet.
18.00	<b>Contemplatio</b> 1.) Wieder zur Ruhe kommen - still werden, still bleiben
18.10	<b>2.) Abendmahlsfeier</b>
18.30	<b>3.) Benedictio.</b> Dank und Zuspruch.
19.00	Abschied

## Instruktionen für die Lectio divina Einkehrtage

### Zur Ruhe kommen

„Übung“ ist eigentlich missverständlich, weil es gar nicht um eine Aktivität geht. Wir stellen uns darauf ein, einfach nur da zu sein. Da sein heißt: Mit den Sinnen da sein. Die Sinne nehmen wahr, was gerade ist: Sinneseindrücke, Körperempfindungen, und vor allem: den ruhigen Fluss des Atems. Wir konzentrieren uns darauf, das Kommen und Gehen des Atems zu beobachten. Wenn unsere Aufmerksamkeit sich auf anderes richtet, kommen wir ungezwungen wieder auf die Atembeobachtung zurück.

In diese bloß wahrnehmende Nicht-Aktivität hinein nehmen wir den Wochenspruch auf und bewegen ihn im Gedächtnis. Wir hören nur den reinen Wortlaut und führen ihn uns beständig vor Augen, um ihn zu verinnerlichen. Wenn uns „kluge“, „wichtige“ oder auch „dumme“ Gedanken dazu einfallen, lassen wir sie kommen und gehen, ohne darauf einzusteigen. Alles, was uns jetzt interessiert, ist das Dasein, der Atem und dieser Spruch in seinem Wortlaut.

### Lectio

Wir nehmen nun ebenso den Meditationstext auf, mit dem wir uns in den nächsten Stunden beschäftigen. Es handelt sich um den Evangeliumstext des kommenden Sonntags. Er hat einen Bezug zum Wochenspruch und zum Leitmotiv der neuen Woche. Dieser Bezug wird erklärt und der Text wird ausgelegt.

### Meditatio

Meditieren ist im Rahmen der Lectio divina das stille, nachdenkliche Bewegen des in der Lectio Gehörten. Wesentlich ist, dass es zwanglos geschieht. Bewegen und bewegt sein gehen ineinander über. Wir tun und lassen in den Grenzen der Übung das, was uns jetzt wichtig ist. Es geht gar nicht darum, etwas „richtig“ zu machen, sondern mit dem Gehörten nur weiter umzugehen und es in uns wirken zu lassen, so wie es uns gerade gut tut.

Vielleicht sind wir mit großen Erwartungen hergekommen: Wir wollen Gott besonders nah erfahren oder erhoffen uns endlich Lösungen für belastende Fragen. Es ist aber eher wahrscheinlich, dass nichts Großartiges passiert. Wenn wir uns schlicht und bescheiden in das efinden, was jetzt gerade gegeben ist, werden wir am meisten Gewinn von diesem Tag haben. Das Wichtigste ist, ganz da zu sein, ganz auf Empfang eingestellt - aber ohne insgeheim schon vorherbestimmt zu haben, was das sein soll. Es darf auch ganz anders werden, als wir es uns vorstellen. Das nachhaltig Große liegt oft im unscheinbar Alltäglichen. Lassen wir uns überraschen.

Für den zweiten Teil, das achtsam hörende Gruppengespräch, sind alle um Teilnahme gebeten, aber niemand muss sich genötigt fühlen, etwas zu sagen: Jeder darf, keiner muss. Folgende Regeln gelten:

- ▶ Wir geben teil an dem, was uns persönlich bewegt.
- ▶ Wir kritisieren oder korrigieren nicht, was die andern sagen.
- ▶ Wenn wir etwas nicht verstehen, fragen wir, aber wir hinterfragen nicht.
- ▶ Wir lassen jede und jeden ausreden.
- ▶ Wir achten darauf, selbst nicht so lang an einem Stück zu reden, dass es den andern schwer fallen wird, uns noch zu folgen.
- ▶ Wir behalten bei dem, was wir mitteilen, Wochenspruch, Leitmotiv und Bibeltext im Auge und kommen immer wieder darauf zurück.
- ▶ Wir geben auf jede Mitteilung eine wertschätzende und möglichst einfühlsame **Resonanz**. Erst wenn das geschehen ist, kommt die nächste Person mit ihrer Mitteilung dran.

## Oratio

„Oratio“ heißt Gebet. Wir wollen den Begriff des Betens bei diesen Einkehrtagen weit fassen, um niemand auf eine bestimmte Frömmigkeitsform festzulegen. Das kann uns auch helfen, eigene Routinen, die vielleicht etwas starr geworden sind, wieder aufzulockern. Wir erinnern uns daran, dass Sinn und Wesen des Betens der Dialog ist, bei dem es viel weniger um das eigene Reden als um das Hören geht.

Meditatio, Oratio und Contemplatio greifen also ganz eng ineinander. Trotzdem hat die Oratio-Phase ihren eigenen Charakter: Lebendiger Dialog bedeutet auch Auseinandersetzung. Das Meditierte will im Alltag ankommen, wenn wir wieder nachhause kommen. Dem können wir uns jetzt stellen. Was fordert uns heraus? Wo haben wir zu kämpfen? Wofür brauchen wir Beistand? Was bedrückt uns und treibt uns um? Wir können das jetzt allein oder mit einer anderen Person aus der Gruppe bedenken, besprechen und Gott anbefehlen. Wie das geschieht, ist nicht wichtig. Das implizite Thema der Oratio ist die Ermutigung - dass wir Mut finden besonders dort, wo wir gerade in Angst und Zweifel sind.

Wer will, kann sich für diese Zeit mit einer anderen Person aus der Gruppe zusammentun. Alle dürfen auch für sich allein bleiben, aber keiner muss: Wenn jemand übrig bleibt, steht die Leitungsperson als Gesprächspartner für diese Zeit zur Verfügung.

## Contemplatio

Naturgemäß geht es bei der Lectio divina viel um Worte, aber wo Worte meditiert werden, stellen sich auch Bilder ein. In den zurückliegenden Stunden haben wir viele Eindrücke aufgenommen und unsere Fantasie hat ein ganzes Bilderbuch daraus gemacht. Wir nehmen uns jetzt Zeit, uns noch mehr und tiefer auf diese „Bildschicht“ in unserem Bewusstsein auszurichten. „Contemplatio“ heißt Betrachtung im bildhaften Sinn, darin unterscheidet sie sich graduell von der Meditatio, wo in der Lectio divina der Schwerpunkt mehr auf dem Nachdenken liegen kann. Im Mittelpunkt dieses Abschnitts steht das gemeinsame stille Betrachten des Geheimnisses der Hingabe Gottes für uns im Symbol des Abendmahls. Es darf ein „Sehen und Schmecken“ der Freundlichkeit Gottes sein. Die Liturgie hilft uns zur Konzentration darauf.

Nach dem Abendmahl gehen wir auf den Abschied zu. Wir nennen diese letzte halbe Stunde des Einkehrtags die **Benedictio**. Es gibt wohl keinen passenderen Begriff dafür, weil „Benedictio“ sowohl mit „Lobpreis“ als auch mit „Segen“ übersetzt werden kann. Das liegt an der Grundbedeutung des Wortes: „bene dicere“ bedeutet **Gutes sagen**. Wir nehmen uns Zeit, das Gute, das wir jetzt denken, auch auszusprechen: Das Gute über andere in dieser Gruppe, das Gute der Dankbarkeit für das, was uns geschenkt ist, unsere guten Gedanken über Gott. Wir gestalten diesen Teil weder als „Gebetsgemeinschaft“ noch als „Lobpreisteil“ im konventionellen Sinn. Es wird uns gut tun, einmal beiseite zu lassen, was so leicht phrasenhaft werden will. Darum sagen wir uns stattdessen gegenseitig das Gute zu. Auch den Dank, der nur uns selbst betrifft, teilen wir den anderen mit, statt ihn jetzt zum Beispiel laut als persönliches Gebet zu formulieren. Vor allem achten wir aber darauf, was uns für einzelne andere aus der Gruppe jetzt am Ende des Tages am Herzen liegt. Was wollen wir ihnen gern noch mitgeben? So wird das Gutes-sagen ganz buchstäblich zum Segnen.

## Organisatorisches

Willkommen sind alle, die das Bedürfnis zur Teilnahme haben. Personen, die unter einer Störung oder Krankheit leiden, die ihnen entweder das Stillsein oder das Zusammensein mit anderen Menschen sehr schwer macht, mögen sich bitte vor der Teilnahme mit ihrer Ärztin oder Therapeutin beraten. Die Einkehrtage sind keine Therapietage und erfordern Bereitschaft und Fähigkeit, sich zu integrieren. Alle sollen in angemessener Weise mit dem zur Sprache kommen können, was sie beschäftigt, und den Beistand der Gruppe erfahren, wo sie es brauchen. Das kann auch bedeuten, dass sich die Last Einzelner den anderen besonders auf's Herz legt und das Gespräch darüber auch einmal überdurchschnittlich viel Raum beanspruchen darf. Wir wollen aber nicht, dass Einzelne mit ihren unbewältigten Problemen so zum Mittelpunkt des Geschehens werden, dass es weder ihnen noch der Gruppe gut tut.

Es geht leider auch hier nicht ohne Geld: Es gibt einigen Aufwand für diesen Tag. Aber wir wollen im Rahmen bleiben. Wenn das Treffen in einem kirchlichen Gemeindehaus stattfindet, sind die Gemeindeglieder eingeladen, gratis mitzumachen, bis auf einen Unkostenbeitrag nach eigenem Ermessen. Gratis sind die Tage auch für die Fördermitglieder des *Netzwerks Christliche Lebensberatung des Instituts für Seelsorgeausbildung (ISA)*. Von allen anderen erwarten wir, wenn sie nicht in finanzieller Not sind, einen Tagesbeitrag von 30 €, der sich bei Paaren und Gruppen auf 25 € pro Person reduziert. Wer sich anmeldet, erhält eine Rechnung, die im Lauf der nächsten zehn Tage zu zahlen ist.

Die sieben Stunden *Einkehr* verlangen nach einer konsequenten *Abkehr*. Jetzt sind Sie definitiv für niemand zu erreichen! Schalten Sie darum bitte auch für diese Zeit Ihr Handy aus.

Anmeldungen können formlos, aber schriftlich am besten per E-Mail an das *Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)* erfolgen. Zur Rechnungsstellung benötigen wir Ihre Postanschrift.

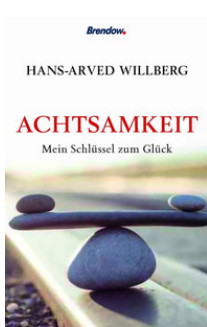
Institut für Seelsorgeausbildung  
Pforzheimer Str. 186  
76275 Ettlingen  
Mail: [info@isa-institut.de](mailto:info@isa-institut.de)

Ettlingen, 26. September 2018  
Dr. phil. Hans-Arved Willberg

## Zur Person

Dr. phil. Sozial- und Verhaltenswissenschaften, M.A. Biblische Theologie, M.Th. Praktische Theologie; M.A. Philosophie im Europäischen Kontext. Verheiratet; wohnhaft in Waldbronn; Mitglied der Ev. Kirchengemeinde Karlsbad-Spielberg, ehrenamtlich Prädikant für den Kirchenbezirk Karlsruhe-Land. Seit mehr als 25 Jahren in Seelsorge & Beratung tätig, Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut (DIREKT), seit gut zehn Jahren Anbieter von Ausbildung und Fortbildung mit dem eigenen Institut für Seelsorgeausbildung (ISA), Ettlingen. 2017 hat er dort das Ausbildungsprogramm „Christliche(r) Achtsamkeitstrainer(in)“ (CAT) eingeführt.

## Bücher von H.A. Willberg zum Themenkreis „Achtsamkeit“



### **Achtsamkeit** Mein Schlüssel zum Glück

Brendow:  
Moers, 2015,  
80 S.

Leicht eingängige Handreichung aus christlicher Perspektive



### **Dankbarkeit** Grundprinzip der Menschlichkeit - Kraftquelle für ein gesundes Leben

Springer: Berlin,  
Heidelberg,  
2017, 162 S.

Stand der  
Forschung und  
spiritueller Bezug



### **Das ganze Ja zum Leben** Christliche Spiritualität der Achtsamkeit

Butzon & Bercker:  
Kevelaer  
ca. 300 S.  
erscheint  
Frühjahr 2019

Theorie einer  
christlich  
begründeten  
Konzeption der  
Achtsamkeit