



Sonderausgabe aus **Cura Animarum (2019) 5/2**, www.christliche-lebensberatung.de/ca.html

DIE ALLTAGSBIBELSCHULE ANTHROPOLOGISCHE GRÜNDE FÜR DIE LECTIO DIVINA

HANS-ARVED WILLBERG

ABSTRACT

Als Teil der Natur ist der Mensch darauf angelegt, natürlich, das heißt: seiner Natur gemäß, zu leben. Weil er als Beziehungswesen geschaffen ist, bedeutet Natürlichkeit einerseits Einklang mit seinem sozialen Umfeld sowohl in geschichtlicher Perspektive als auch in gegenwärtiger Bezogenheit. Zum andern bedeutet es Einklang mit den Rhythmen der biologischen Uhren, die auch wir wie alle Natur in uns tragen. Für beides steht uns die zyklische Abfolge des Kirchenjahrs zur Verfügung. Für die beständige Übung der Lectio divina als Form christlicher Achtsamkeitsmeditation empfiehlt es sich, diese bewährte und natuverbundene Struktur als Leitfaden zur Verinnerlichung der Texte und Motive der Bibel in Anspruch zu nehmen, aus denen sich unser christlicher Glaube nährt.

*„Der Storch unter dem Himmel weiß seine Zeit,
Turteltaube, Schwalbe und Drossel halten die Zeit ein,
in der sie wiederkommen sollen;
aber mein Volk will das Recht des Herrn nicht wissen.“*

Jeremia 8,7

Spirituelles Leben ist kein Teilaspekt des Lebens, sondern es ist spirituelles *Leben*. Als solches ereignet es sich nicht beliebig, sondern es geht, Sonntag wie Alltag betreffend, aus bewusster Entscheidung, Selbstdisziplin und Gewöhnung hervor. Die vier Schwerpunkte der Lectio divina: Lectio, Meditatio, Oratio und Contemplatio (Ruh, 1990; Willberg, 2019) will ich nicht nur als strukturelle Hilfe für das Segment der „Stillen Zeit“ in Abgrenzung zum Rest des All- und Sonntags verstanden wissen, sondern als Grundprinzip einer den Alltag durchdringenden und bestimmenden spirituellen Rhythmik eines Lebens mit und nach der Bibel.

1. WORT UND LEBEN

Es geht darum, auf ungezwungene, natürliche Weise das in der Lectio empfangende Wort so zu meditieren, dass wir es ganz verinnerlichen und es dadurch wie von selbst immer wieder befruchtend ins Bewusstsein dringt, um unser Nachdenken, unsere kreativen Ideen und unsere Entscheidungen zu inspirieren. So folgt die Oratio daraus, weit gefasst als dankbare Antwort und beherztes Engagement der Hoffnung, und je nach Gegebenheit gestaltet sich das als *Vita activa* oder *Vita contemplativa*: Achtsam hörendes verantwortliches Tun und achtsam hörendes verantwortliches Ruhen und Genießen, immer aber mit dem Zielpunkt in Letzterem.

Ich nenne das die Alltagsbibelschule, weil uns so die Bibel Lebenselement im Alltag wird. Wir eignen uns nicht wie sonst in Bibelschulen und dergleichen Wissen und Fertigkeiten an, sondern wir lassen beständig in der hilfreich vorgegebenen Struktur des Kirchenjahrs das Wort der Bibel vielfältig auf uns wirken, selbstverständlich in besonderer Weise intellektuell, weil es eben Wort ist, Logos, jedoch so, dass die Einsicht (das meint eigentlich „Intellekt“) organisch das Leben durchwirkt. Indem wir Wort und Leben nicht trennen, folgen wir dem Prolog des Johannesevangeliums: Das Wort wird Fleisch nun auch in uns, und darin ist das Leben (Joh 1,4.14).

Wenn das Wort Fleisch wird, wenn es Leben ist und nichts als Leben, dann geht es ein in die natürliche Gegebenheit dieses Lebens. Paulus sagt dasselbe im Kolosserbrief, wenn er behauptet, dass in, durch und zu Christus hin alles geschaffen ist, „was im Himmel und auf Erden ist“, „und es besteht alles in ihm“ (Kol 1,16f). „Es gibt nicht zwei Wirklichkeiten“, kommentiert Dietrich Bonhoeffer, „sondern nur eine Wirklichkeit, und das ist die in Christus offenbar gewordene Gotteswirklichkeit in der Weltwirklichkeit“ (Bonhoeffer, 1984, S.210).

Daraus folgt: Spirituelles christliches Leben erfüllt sich ganz im kosmischen Zusammenhang. Die alte Kirche hat das früh erkannt und sich darum nicht gescheut, das überkommene Bewusstsein der Menschen für das Eingebundensein in die Rhythmen der Natur aufzunehmen und daraus das Kirchenjahr zu formen. Mithin ist das Kirchenjahr mit seinen

zyklisch wiederkehrenden Themen, die das ganze Spektrum aller wesentlichen Aspekte der christlichen Lehre umfassen, eingebettet in den Wechsel der Jahreszeiten und inhaltlich darauf bezogen wie die Bühne zur Kulisse, die natürlichste und überdies bewährteste Form der Bibelschule und zugleich, gar nicht davon zu trennen, auch der christlichen Lebensschule. Man muss es nur so in Anspruch nehmen, wie es sich seit jeher anbietet: Mit dem Sonntagsgottesdienst als Anfang und Ziel jeder Woche, der die initiale Lectio enthält, die dann in den verschiedenen Formen persönlichen und gemeinsamen Meditierens und Betens die Woche über weiter bewegt und verinnerlicht wird.

2. SCHICKLICHKEIT UND SCHICK

Der Schöpfungsauftrag an den Menschen, sich die Erde untertan zu machen (Gen 1,28), kann nicht bedeuten, ihr Gewalt anzutun und sie gnadenlos den willkürlichen eigenen Interessen nach auszunutzen. Aus der Erde stammen wir wie alle andern Lebewesen auch (Gen 1,11; 2, 7.19), uns verbindet mit aller Natur die gemeinsame biologische Struktur im gemeinsamen kosmischen Kontext, und das heißt nichts anderes als: Wir stehen nicht über der Natur, sondern wir sind ein Teil der Natur. Für uns gilt dasselbe wie für jede Pflanze und jedes Tier, dass wir uns nur gesund entwickeln können, wenn wir unserer naturgegebenen Art gemäß leben, das heißt: wenn wir natürlich leben.

Die „Gute Nachricht“ übersetzt den eingangs zitierten Bibelvers korrekt folgendermaßen: „Mein Volk hält sich nicht an die Ordnungen, die ich ihm gegeben habe“ (Deutsche Bibelgesellschaft, 1982). Im Kontext geht es um die Gerechtigkeit im engeren Sinn, aber das Wort meint alle möglichen „Ordnungen“, die Gott gegeben hat (Harrison, 1973). Das „Recht des Herrn“, von dem Jeremia spricht, ist kosmischer Art. „Kosmos“ ist griechisch und heißt „Ordnung“. Gemeint ist die Ordnung des Gesamtzusammenhangs von „Himmel und Erde“, die polare Einheit des Göttlichen mit dem Natürlichen in liebevoller Resonanz, die sich nicht irgendwo in einer Nische des Weltalls ereignet oder gar jenseits davon, sondern im kosmischen Geschehen des Universums selbst. Wir Menschen sind ein Teil davon.

Hierzu gehört für den Menschen auch wesentlich, weil er ein Beziehungswesen ist, die freiwillige Einbindung in das Sozialgefüge, das ihn umgibt. Der westliche Individualismus neigt dazu, diese Seite der natürlichen Selbstverwirklichung zu vernachlässigen. In östlichen Kulturen ist das anders. Zum Beispiel unterscheiden sich die Kardinaltugenden des bedeutenden konfuzianischen Philosophen Mengzi (370-290 v. Chr.) von den kurz zuvor durch Platon systematisierten Kardinaltugenden der westlichen Welt bei aller Ähnlichkeit doch deutlich darin, dass sie durchweg das Verhältnis des Einzelnen zu seinen Mitmenschen fokussieren (Yearley, 1990). Eine davon, die „Schicklichkeit“ (propriety, im Original „li“), gibt es so bei Platon nicht. Es geht darum, sich konstruktiv auf die sittlichen und religiösen Gepflogenheiten und Riten der Gemeinschaft einzustellen. Mengzi ist davon überzeugt, dass die menschliche Gemeinschaft und in ihr das Individuum das braucht, um seelisch gesund zu sein.

Mengzis Tugend „Schicklichkeit“ hat den Sinn, einen Verhaltenscodex zur Verfügung zu stellen, der es allen ermöglicht, sich auf sozial förderliche Weise so zu äußern, wie es ihrem Bedürfnis nach Beziehung entspricht. Kommunikationsregeln für den Ausdruck von Respekt, Dank oder Anteilnahme zum Beispiel können es der einzelnen Person ungenau erleichtern, in konkreten Situationen das passende Verhalten zu finden und sich vor missverständlichen oder gar peinlichen Ausdrucksformen zu hüten. Prinzipiell gibt es solche Regeln auch nach wie vor bei uns, aber sie werden zunehmend weniger ernst genommen und durch Erziehung vermittelt. Die Folge sind ein hohes Maß von Unsicherheiten, Enttäuschungen und Kränkungen im Kommunikationsverhalten, die wir uns sparen könnten, wenn wieder gelebt und gelehrt würde, was als guter Brauch gelten soll in der Kultur, der man angehört.

Ein wesentlicher Teil dieses ungesunden Verlusts allgemein geteilter Rahmenbedingungen der Harmonie von Individuum und Gemeinschaft ist die Konfusion des spirituellen Lebens. Es herrscht Beliebigkeit. Im Mainstream der Erlebnisgesellschaft (Schulze, 1995) mit den von Narzissmus geprägten dominierenden Milieuförmern „Selbstverwirklichung“ und „Unterhaltung“ (Bettex, 2017) verflüchtigt sich die bunte Individualität der Beliebigkeit wie Badeschaum sehr schnell zu den kollektiven Einheitsgestalten der Pop- und Wellnesskultur. Jeder macht, was er will, aber alle machen es eigentlich doch auf sehr ähnliche Weise. Nur mit Vorsicht wird man behaupten dürfen, dass es sich hierbei um die Konturen einer echten neuen Kultur handelt, die auch einen neuen, konstruktiven Verhaltenscodex ausbildet. Modische Massenphänomene sind eher nicht als solcher zu begreifen. Schicklichkeit und Schick sind nicht dasselbe.

Mit dem Kirchenjahr und den Traditionen, es mit Wort und Leben zu füllen, stehen uns über lange Zeit hinweg gewachsene und bewährte Strukturen als Hilfen zur sozialen Passung unseres spirituellen Lebens zur Verfügung. Sie ist horizontal als Verbundenheit mit denen zu verstehen, die sich ihrer ebenfalls bedienen, wie auch vertikal im geschichtlichen Sinn als Verbindung mit den tiefen spirituellen Wurzeln, aus denen die Kirche der Gegenwart noch immer ihre Kraft zieht, ob sie es sich bewusst macht und bejaht oder nicht.

3. DIE BIOLOGISCHE UHR

Um das kosmische „Recht des Herrn“ wissen die Zugvögel, darum fügen sie sich passgenau in die soziale Ordnung des Schwarms wie in den Rhythmus der Natur. Der Mensch scheint es nicht zu wissen, aber er kann sich daran erinnern. Die Wissenschaft hilft ihm dabei.

Die Tatsache, dass wir als Menschen Teil der Natur sind, hat zwei Aspekte: Zum einen vollzieht sich unsere Naturverbundenheit in unserem leiblichen Dasein und nirgends sonst. Der Geist und somit die Spiritualität (von spiritus =

Geist) findet sich nirgendwo als im Leib, und dies nicht in einem abgetrennten Raum, sondern als leibliche Einigkeit (Merleau-Ponty, 1966). Das dankbare und sorgsame Gewahrsein der Leiblichkeit heißt Achtsamkeit. Die Übung der Achtsamkeit behaft die Leiblichkeit des Geistes wie auch die Geistigkeit des Leibes in der konkret wahrgenommenen Gegenwärtigkeit.

Zum anderen vollzieht sich unsere Naturverbundenheit in der determinierten Bindung an die kosmische Rhythmik (Aschoff, 1990). Wenn wir naturverbunden sind, leben wir bewusst und willentlich mit der biologischen Uhr, die uns ohnehin bestimmt, deren Takt wir aber gewaltsam widerstreben können. Auch das kennzeichnet die Erlebnisgesellschaft in hohem Maß. Sie macht die Nacht zum Tag und schert sich vor lauter Aktivismus nicht um den naturgemäßen Wechsel von Anstrengung und Erholung. Die Freizeit steht unter dem Diktat, möglichst viel Spaß zu ergattern, um die künstlich kurzatmigen Rhythmen des Gelderwerbs zu durchstehen, der keinen Spaß versteht. So kommt der naturentbundene Mensch aus dem Takt oder gar nicht erst hinein, und so entsteht ein Unmaß an Taktlosigkeit im Miteinander und an Maßlosigkeit im Verhältnis zu sich selbst.

Das Zauberwort für die Notwendigkeit, damit zurechtzukommen, heißt „Zeitmanagement“. Uns stehen zwei Varianten zur Verfügung, die trügerische und die gesunde. Die trügerische ist die Optimierung der Künstlichkeit. Die gesunde ist die Rückkehr zur Natürlichkeit. Das bedeutet die Anpassung unserer Zeitgestaltung an die Rhythmen unsere inneren biologischen Uhren. Die sind durchaus kompromissbereit: Sie haben einen Spielraum der Verstellbarkeit, in dem sie immer noch gesund genug getaktet bleiben. Es liegt daran, dass sie einerseits genetisch auf die kosmischen Zyklen unserer Erde im astronomischen Zusammenhang geeicht sind, daran gibt es nichts zu rütteln (Aschoff, 1990; Decker, 1994; Winfree, 1989). Andererseits korrespondieren die inneren Uhren aber auch mit äußeren „Zeitgebern“ (Decker, 1994), allen voran dem Sonnenlicht (Zulley & Knab, 2000), um sich im gesetzten Spielraum immer wieder neu zu justieren. Das Vorhandensein des Spielraums, den der Organismus dazu braucht, ist schuld daran, dass alle Rhythmen der biologischen Uhr ein „Circa“ im Namen tragen. Am bekanntesten und einflussreichsten für die biologische Taktung des Menschen ist der „circadiane Rhythmus“ (Aschoff, 1990). „Diés“ ist im Lateinischen der Tag. Es ist also der Rhythmus, dessen Spielraum der jeweiligen Justierung circa einen Tag beträgt. Aber es gibt eine ganze Reihe solcher Circa-Rhythmen. Der circannuale Rhythmus ist zum Beispiel ein sehr wichtiger Taktgeber für Vogelzüge und Fortpflanzung (Aschoff, 1990; Decker, 1994).

Die Chronobiologie ist eine verhältnismäßig junge Wissenschaft (Zulley & Knab, 2000). Sie wird mehr und mehr auch in der medizinischen und psychologischen Fachwelt ernst genommen, indem dort ein zunehmendes Bewusstsein dafür entsteht, wie wichtig die Synchronizität der Lebensweise mit den biologischen Uhren für die körperliche und seelische Gesundheit ist (Decker, 1994; Heinemann, 1990; Hildebrandt, Moser & Lehofer, 1998; Winfree, 1989). Der Anteil circadianer Störungen an Depressionen und Schlafstörungen ist wahrscheinlich ziemlich hoch (Decker, 1994; Winfree, 1989). Umgekehrt dürfen wir es als vielversprechend ansehen, wenn chronobiologisches Wissen in medizinische Heilverfahren (Hildebrandt, Moser & Lehofer) und Psychotherapie (Zimbardo & Boyd, 2011) einbezogen wird.

Wir sind es gewohnt, die Zeit als ein lineares Fortschreiten zu verstehen. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. „Die physiologische Zeit hat [...] kreisförmigen Charakter“, stellt der Zeitforscher Arthur T. Winfree fest (Winfree, 1989, S.17). Darauf sind alle Lebewesen eingerichtet, die sich in der kreisförmig angelegten Existenz der Erde und des Planetensystems befinden. Ein wesentliches Element für das gesunde Zurechtkommen in den Zyklen dieser Welt ist darum auch die Verlässlichkeit der Wiederkehr. „Alle Lebewesen versuchen, Rückschlüsse aus bereits Geschehenem zu ziehen, um Voraussagen zu machen auf zukünftiges Geschehen“, schreibt der Zoologe und Verhaltensforscher Wolfgang Wickler. „Zutreffende Voraussagen sind für das Leben ungemein wichtig“ (Wickler, 1994, S.92f). Die geschichtsvergessene so genannte „Schnellebigkeit“ unserer Gesellschaft, in der die geradezu zwanghafte Vorwärtsbewegung auf immer Neues hin so sehr dominiert, vernachlässigt diesen gesundheitspsychologischen Aspekt stark. Das Kirchenjahr hingegen ist auf die naturgemäße Kreisförmigkeit des circannualen Rhythmus bezogen und damit auch auf den Kreislauf des Werdens und Vergehens.

Die Forschung bestätigt auch den „circaseptanen“ Rhythmus: „septem“ heißt sieben; es ist der Wochenrhythmus. Das erinnert uns natürlich an den Schöpfungsbericht, dem zufolge das wöchentliche 6 : 1 - Verhältnis ja bekanntlich Grundprinzip der Schöpfungsordnung ist. Es gibt offenbar Hinweise darauf, dass sogar Einzeller einem circaseptanen Rhythmus folgen. Vielleicht haben auch wir eine genetische „Wochenuhr“ in uns, die durch den externalen Zeitgeber des religiös und sozial bestimmten Wochentaktes synchronisiert wird. Dafür scheint auch zu sprechen, dass sich der circadiane Rhythmus Neugeborener erst allmählich einstellt, was sie aber bereits mitbringen, ist eine circaseptane Taktung (Hildebrandt, Moser & Lehofer, 1998). Außerdem bevorzugen Lebewesen als Reaktion „auf Reizbelastungen verschiedenster Art häufig eine zirkaseptan-periodische Gliederung“ (ebd., S.66).

4. FOLGERUNGEN FÜR DIE LECTIO DIVINA

Grundprinzip für das gute Gelingen der Lectio divina ist die beständige Übung der Achtsamkeit. Ein Gesichtspunkt der Achtsamkeitsübung im Kontext christlicher Meditation kann die bewusste dankbare Wahrnehmung der Strukturen sein, die aus tradiertem kirchlichem Brauchtum zur Verfügung stehen, insbesondere durch das Kirchenjahr mit seinen vielen überlieferten Inhalten. Um sich diese Schätze zu erschließen, legt sich eine achtsam auf die Rhythmik des Kirchenjahres bezogene Zeitplanung nahe, die unserer menschlichen Natur angemessen ist, weil sie mit unserer circannualen, circa-

septanen und circadianen inneren Uhr übereinstimmt. So können spirituelle, körperliche und seelische Gesundheit homogen ineinander greifen.

Man erschließt sich diese Rhythmik, wenn man beständig damit umgeht. Ein Weg, der mir selbst dazu dient und auch für andere eine hilfreiche Unterstützung sein mag, war das nach den Leitmotiven, Leitsprüchen und Perikopen des Kirchenjahres geordnete Schreiben von täglichen Meditationstexten, die ich auf der Website <http://www.isa-institut.de/lectio.html> unter der Bezeichnung „Lectio divina“ für jedermann bereitgestellt habe und sukzessive immer weiter mit Ergänzungen wie Predigten und Meditationsbildern versehe. Wer hiermit oder auf eine ähnliche Weise durch das Kirchenjahr geht, kann Jahr für Jahr im Sinne einer beständigen Alltagsbibelschule einen meditativen Rundgang durch alle wichtigen Themen der christlichen Lehre durchschreiten und somit auf schlichte, ungezwungene und undogmatische Weise bewegen, verinnerlichen und bereichern, was ihm in diesem Glauben geschenkt ist. Man muss sich nur etwas Zeit dafür nehmen.

„Aber mein Volk will die Ordnungen des Herrn nicht wissen“. In den Großkirchen, insbesondere den protestantischen, wie mir scheint, wird die Ordnung des Kirchenjahres oft vernachlässigt und nicht selten sträflich. Wo findet in den Gottesdiensten, Bibelstunden und Hauskreisen, abgesehen von den großen Festen, überhaupt noch eine Bezugnahme zu den mehr als 50 Leitmotiven des Kirchenjahres statt? Zusammenhanglos wird der Wochenspruch im Gottesdienst verlesen, weil es dazu gehört, aber wer fängt damit etwas an? Den Namen des Sonntags lässt der Liturg lieber weg, weil ihn eh keiner versteht und er sich nicht beim Aussprechen verhaspeln will. Und sind die Freikirchen etwa darum frei, weil sie sich des alten Zopfes „Kirchenjahr“ entledigt haben? In dieser Hinsicht ist ihre Freiheit zweifelhaft. Sie müssen die naturgemäße Rhythmik des spirituellen Lebens neu erfinden, wenn ihre Sonntagsschulen in den Alltag kommen sollen. Wie viel geistliche Substanz wird wohl hier wie dort dadurch kompensiert, dass man von Woche zu Woche einen neuen Event inszeniert, damit es nur nicht langweilig wird?

Aber Kirche ist vor allem Stille und dankbares Empfangen. Der Aktivismus stärkt weder uns noch stillt er den Lebenshunger von Menschen, denen die Kirche noch kein Zuhause ist. Die *Communio sanctorum* ist vor allem Kommunion und das ist Mahlgemeinschaft. „Ich bin das lebendige Brot“, sagt Jesus von sich selbst (Joh 6,51). Spirituelles Essen ist Verinnerlichen. „Die Lesung ist wie eine feste Speise im Munde, die Meditation zerkaut sie, das Gebet empfängt den Geschmack, die Beschauung kostet sie“, erklärte Guigo der Kartäuser einst in seiner grundlegenden Beschreibung der Lectio divina (Ruh, 1990, S.222f). Gesunde Ernährung braucht Regelmäßigkeit und kontinuierlich wechselnde Einnahme der Stoffe, die wir zum Leben brauchen. Gesunde geistliche Ernährung ebenso.

QUELLENVERZEICHNIS

- Aschoff, J. (1990). Die innere Uhr des Menschen. In: Carl Friedrich von Siemens Stiftung (Hg.). *Die Zeit: Dauer und Augenblick*. Mit Beiträgen von J. Aschoff, J. Assmann, J.P. Blaser, H. Cancik et al. 2. Aufl. München: Piper, 133-144
- Bettex, M.C. (2017). *Christsein in der Postmoderne*. Ettlingen: KomBi.
- Bonhoeffer, D. (1984). *Ethik*. Zusammengefasst u. hg. v. E. Bethge. 10. Aufl. München: Christian Kaiser.
- Decker, K. (1994). Biologische Uhren: Zeit in biologischen Systemen. In: Baumgartner, H.M. (Hg.). *Zeitbegriffe und Zeiterfahrung*. Beiträge v. H. Fahr, K. Decker, W. Wickler, H. Hepp et al. Reihe Grenzfragen: Veröffentlichungen des Instituts der Görres-Gesellschaft für interdisziplinäre Forschung, Hg. L. Honnefelder, Bd. 21. München: Karl Alber, 11-44.
- Deutsche Bibelgesellschaft (1982). *Die Bibel in heutigem Deutsch: Die GuteNachricht des Alten und Neuen Testaments*. Ohne die Spätschriften des Alten Testaments. 2. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Harrison, R.K. (1973). *Jeremiah and Lamentations: An Introduction and Commentary*. The Tyndale Old Testament Commentaries. Ed. D.J. Wiseman. Leicester: Inter-Varsity.
- Heimann, H. (1990). Zeitstrukturen in der Psychopathologie. In: Carl Friedrich von Siemens Stiftung (Hg.). *Die Zeit: Dauer und Augenblick*. Mit Beiträgen von J. Aschoff, J. Assmann, J.P. Blaser, H. Cancik et al. 2. Aufl. München: Piper, 59-78.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Aus d. Franz. übers. u. eingeführt durch eine Vorrede v. R. Boehm. Phänomenologisch-Psychologische Forschungen, Hg. C.F. Graumann, J. Linschoten, Bd. 7. Berlin: Walter de Gruyter & Co.
- Ruh, Kurt (1990). *Geschichte der abendländischen Mystik*, Bd. 1: *Die Grundlegung durch die Kirchenväter und die Mönchstheologie des 12. Jahrhunderts*. München: C.H. Beck.
- Schulze, G. (1995). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Wickler, W. (1994). Zeit als Aufgabe für die Lebewesen. in: Baumgartner, H.M. (Hg.). *Zeitbegriffe und Zeiterfahrung*. Beiträge v. H. Fahr, K. Decker, W. Wickler, H. Hepp et al. Reihe Grenzfragen: Veröffentlichungen des Instituts der Görres-Gesellschaft für interdisziplinäre Forschung, Hg. L. Honnefelder, Bd. 21. München: Karl Alber, 75-101.
- Willberg, H.A. (2019). *Das ganze Ja zum Leben: Christliche Spiritualität der Achtsamkeit*. Kevelaer: Butzon & Bercker.
- Winfrey, A.T. (1989). *Biologische Uhren: Zeitstrukturen des Lebendigen*. Aus d. Amerik. übers. v. B. u. J. Dittami. Heidelberg: Spektrum
- Yearley, L.H. (1990). *Mencius and Aquinas: Theories of Virtue and Conceptions of Courage*. Albany: State University of New York Press.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2011). *Die neue Psychologie der Zeit und wie sie Ihr Leben verändern wird*. Aus d. Engl. übers. v. K. Petersen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Zulley, J., Knab, B. (2000). *Unsere Innere Uhr: Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgehen*. 5. Aufl. Freiburg i.B.: Herder.

Im Text nicht angegebene verwendete Bibelausgabe:

Ev. Kirche in Deutschland, Bund der Ev. Kirchen in der DDR (Hg.) (1985). *Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers*. Rev. Fassung v. 1984, Standardausgabe. Stuttgart: Deutsche Bibelgesellschaft.

DER AUTOR

Hans-Arved Willberg, Theologe MA (Biblische Theologie), MTh (Praktische Theologie) und Philosoph MA (Philosophie im Europäischen Kontext), Dr. phil. (Sozial- und Verhaltenswissenschaften); Jhg. 1955, vh., 2 Söhne. Trainer, Dozent und Publizist. Autor von mehr als 30 Monografien. Leiter des Instituts für Seelsorgeausbildung (ISA). Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie; Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut (DIREKT e.V.).

Life Consult

Pforzheimer Str. 186, 76275 Ettlingen

E-Mail: willberg@life-consult.org

www.life-consult.org

www.isa-institut.de

www.willberg-karlsruhe.de