



LÖTTÖ - Dienna

GEBETSWORKSHOP

- Keine moderne Methode
- Wurde schon in der frühen Kirche praktiziert
- Betonung: Schrift muss mit dem Herzen gelesen werden

- Raum geben, damit Gottes Wort in uns wohnen und an uns arbeiten kann.
- Es geht nicht um mehr Wissen, sondern um mehr Verwandlung.
- Kein Ersatz für Bibelauslegung

1 Wie glücklich ist der, der keinen  
Umgang mit Gottlosigkeiten hat,  
der sich an Sündern kein Beispiel  
nimmt und nicht mit Spöttern  
zusammensitzt, 2 sondern  
Gefallen hat an der Weisung  
Jahwes und über sein Gesetz Tag  
und Nacht **sinn!**

Psalm 1, 1-2 / NeÜ

97 Wie habe ich dein Gesetz so lieb! Täglich sinne ich ihm nach.

98 Du machst mich mit deinem Gebot weiser, als meine Feinde sind; denn es ist ewiglich mein Schatz. 99 Ich habe mehr Einsicht als alle meine Lehrer; denn über deine Zeugnisse sinne ich nach.

# Nachsinnen / Sinnen

- murmeln
- kauen
- wiederholen
- vorsich hinsprechen

## Lectio-Divina:

Kein analytisches studieren,  
sondern **verweilendes**,  
**innerliches Aufnehmen**.

12 Das Wort Gottes ist lebendig, es ist eine wirkende Macht. Es ist schärfer als das schärfste beidseitig geschliffene Schwert. So wie ein Schwert tief einschneidet, die Gelenke durchtrennt und das Mark der Knochen freilegt, so dringt das Wort Gottes ins Innerste von Seele und Geist.

Hebräer 4,12 / GNB

Es deckt die geheimen Wünsche und  
Gedanken des Menschenherzens auf  
und hält über sie Gericht.

Hebräer 4,12 / GNB

Die Bibel will nicht nur  
Wissen über Gottes  
Geschichte vermitteln.

Sie will uns verwandeln,  
indem sie uns in Begegnung  
mit dem Autor der  
Geschichte bringt.

# Vorbereitung

- Ankommen in der Gegenwart
- Gebet um Licht im Herzen  
und das wir die Heilige Schrift  
in rechter Weise verstehen

# Lectio-Divina

## **Lectio - Lesen**

- Bibelabschnitt langsam lesen (mehr mals).
- Welches Wort / welcher Satz bleibt hängen?
- Nicht analysieren, nicht erklären.

# Lectio-Divina

## **Meditatio - Nachsinnen**

- Bewege das Wort innerlich:  
„was möchtest du mir sagen?“
- Frage: Warum berührt mich gerade dieses Wort/Satz? Was löst es in mir aus? Lass Bilder, Gefühle, Gedanken zu.

# Lectio-Divina

## Oratio - Antworten

- das gelesene im Gebet bewegen und Gott bitten, dass er es dir aufmacht.
- Antworte Gott ehrlich: Dank, Bitte, Klage, Vergebung, Vertrauen

# Lectio-Divina

## Contemplatio - Verweilen

- Verweilen in Stille
- Betrachte Gott, wie er dich liebend anschaut
- Keine Worte nötig, bleibe einfach in Gottes Gegenwart.

# Lectio-Divina

## **Actio - Anwendung**

- Was willst du, dass ich tue?
- Was nehme ich konkret mit in meinen Alltag?
- Gibt es einen kleinen nächsten Schritt?