

## RUMINATIO

Die Ruminatio ist ein Element in der „Lectio divina“, einer klösterlichen Weise der Schriftbetrachtung, die dabei helfen kann, den Weg vom Wort zum Herzen zu finden. Damit ist gemeint, dass wir als „Organ“, mit dem wir einen Schrifttext betrachten, nicht an erster Stelle unseren Intellekt verwenden sollen, sondern unseren Mund und unsere Ohren: die Schrift soll durch uns hindurchgehen, indem wir das Wort in den Mund nehmen und es solange kauen, bis sich sein Aroma entfaltet. Die Ruminatio ("Wiederkäuen") ist ein schillernder Begriff, und kann als Aspekt in verschiedenen geistlichen Übungen wiedergefunden werden: im schlichten Lesen der Heiligen Schrift, in den sich wiederholenden Gesängen aus Taizé, im Herzensgebet der orthodoxen Tradition und in den mit Perlen gezählten Wiederholungsgebeten verschiedener Religionen. Hier einige Hinweise zur Lectio divina:

*„Die Lesung führt die feste Speise gewissermaßen zum Mund, die Meditation zerkleinert und zerkaut sie, das Gebet schmeckt sie, und die Kontemplation ist der Genuß selbst, der beglückt und belebt.“<sup>1</sup>*

So hat der Mönch Guigo, Prior eines Kartäuserklosters im 12. Jh., die vier Schritte der Lectio divina zusammengefaßt. Diese Form der biblischen Leseweise, deren Sinn mit „Gott lesen“ am besten zu beschreiben ist, geht vermutlich auf die Theologie des Kirchenvaters Origenes (+ 253/4) zurück, der die Schriftwerdung des Logos im Evangelium von Jesus Christus mit der Menschwerdung Gottes unmittelbar in Beziehung setzt.

Dieser Weise der sinnlichen Erschließung des biblischen Wortes liegt jedoch ein anderes Verständnis von Meditation zugrunde als es uns in der Moderne geläufig ist. Die Mönche der christlichen Frühzeit setzen Meditation meistens mit Ruminatio gleich. Hier geht es nicht um ein gegenstandsloses Sich-Versenken, sondern um das wiederholende „Wiederkäuen“ oder Erwägen. Durch das Wiederholen eines einzelnen Wortes oder Satzes und durch Erwägen des Gehörten (!) – denn in der Regel wird der Text laut gelesen – prägt sich dieser dem Gedächtnis vertiefend ein. Gleichzeitig wird der Inhalt der Lesung verkostet und vom Herzen als Frucht dieser Wiederholung angeeignet.<sup>2</sup>

Vier Schritte:

Lectio - laut lesen

Meditatio als Ruminatio – Wiederkäuen und betrachten

Oratio - Gebet

Contemplatio – Schau

---

<sup>1</sup> Edgar Friedmann OSB, Die Bibel beten, Münzerschwarzacher Kleinschriften 88, 1985, S. 19.

<sup>2</sup> Ebd., S. 14-20

## Übung allein:

- (Lectio) Fang an, den Psalm langsam und laut zu lesen, Satz für Satz, bis du an eine Stelle kommst, die dich auf irgendeine Weise berührt. Vielleicht ist es nur ein Wort, vielleicht auch ein ganzer Satz.
- (Ruminatio) Wiederhole das Wort oder den Satz immer wieder. Probier dabei unterschiedliche Betonungen aus. Sprich mal laut und mal leise, bis du eine Weise der Aussprache gefunden hast, die für diesen Moment stimmt. Vielleicht formulierst du den Satz auch um.
- Was für Gefühle und Gedanken steigen in dir auf? Geh der „inneren Bewegung“ einen Moment im Schweigen nach.
- Lies Sie weiter, bis die nächste Stelle kommt, die dich berührt.
- (Oratio) Wenn du das Gefühl hast, schon satt zu sein und nicht mehr aufnehmen zu können, kannst du das, was du laut wiedergekaut hast, auch in einem Gebet vor Gott laut werden lassen. Sprich zu ihm.
- (Contemplatio) Vielleicht ruhst du danach dann einfach in der Gegenwart Gottes.

## Übung in der Gruppe:

### I. Runde

- Eine Bibel wandert von Hand zu Hand. Eine Textstelle wird als Anfangspunkt ausgewählt.
- Wer die Bibel hat, liest laut vor, solange bis der innere Zeiger ausschlägt, d.h. bis ich stocke, achte, weil irgendetwas mich angerührt hat. Dann höre ich auf zu lesen und gebe die Bibel weiter.
- Der/die nächste fängt von vorne an.
- Die anderen hören.

### II. Runde

- Den Satz, bei dem ich aufgemerkt habe, nehme ich noch einmal in den Mund und ruminieren/käue wider, d.h. ich wiederhole ihn (mindestens) 3x
  - Einfach nur lesen
  - Unterschiedliche Betonungen
  - Vielleicht etwas hinzufügen
- Dann der/die nächste.
- Alle hören zu, niemand kommentiert.

### III. Runde

Einen (!) Satz sagen, was mir beim ruminieren bewußt geworden ist.

Bei kleiner Runde kann nach der II. Runde eingeschoben werden: Ich lese meinen Satz noch einmal vor und die anderen ruminieren ihn, jedeR einmal.