

BIBLIOLOG UND FOCUSING

Ein anderer Zugang zu biblischen Texten

„Du bist ein Jünger, nennen wir dich Johannes ...“ Dieser Satz ist eine Einladung, innerhalb eines Bibliologs eine bestimmte Rolle in einer biblischen Geschichte einzunehmen.

Bibliolog ist ein interaktiver Zugang zu biblischen Texten, der die Bibel mitten ins eigene Leben holt oder umgekehrt: die Beteiligten werden Teil des biblischen Textes. Noch tiefer und unmittelbarer wird das Eintauchen in den Text in Verbindung mit Focusing erlebt. Beides zusammen möchte ich in diesem Artikel vorstellen und anschaulich machen.

Der Zugang zu Bibliolog und Focusing erschließt sich am besten, wenn man es erlebt. Daher möchte ich eine kleine Passage aus einem Bibliolog aufscheinen lassen, bevor ich die einzelnen Elemente und die Verbindung näher erläutere. Diesen Bibliolog habe ich gemeinsam mit einer Bibliolog-Kollegin zu Lukas 22, dem letzten Abendmahl, gestaltet. Nach den Erläuterungen zum Ablaufs folgt die Hinführung zum konkreten biblischen Text, den ich hier verkürzt

Im **Focusing** wenden wir uns den vagen, impliziten, noch unklaren körperlichen Empfindungen zu, die wir – spontan oder mit etwas Übung – in unserem Alltag oder zu bestimmten Fragen oder Themen in uns wahrnehmen. Eugene Gendlin, der Focusing entdeckt hat, möchte mit Focusing die Verbindung zu der körperlichen Weisheit lernbar und zugänglich machen. Er hat einfache Schritte entwickelt, in einen Dialog mit dem Körper zu kommen, um den tieferen Empfindungen in uns Raum zu geben und ihnen zuzuhören. Mehr zu Focusing siehe Hinweise und Literatur auf Seite 24.

wiedergebe, um einen Eindruck zu vermitteln:

„Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir in Gedanken auf eine Reise zu begeben. Wir lassen gut 2.000 Jahre zurück und finden uns wieder in Jerusalem. Die engen Gassen sind geschäftig, besonders in diesen Tagen: Das große Fest der ungesäuerten Brote steht bevor – das Paschafest, das an den Auszug des Volkes Israel aus Ägypten erinnert. Menschen reisen von weither an, um dieses Fest in der Heiligen Stadt zu begehen. Es ist eine Zeit der Erinnerung, der Gemeinschaft, der Hoffnung. Auch Jesus ist mit seinen Jüngerinnen und Jüngern nach Jerusalem gekommen. Nun bereitet sich auch seine Gemeinschaft auf das Fest vor. Auch sie werden heute Abend das Paschamahl feiern – gemeinsam, irgendwo in der Stadt. Und wie das geschieht, hören wir jetzt...“

Nach dieser Hinführung beginnt die Lesung des Bibeltexes. Nach einem Vers oder Abschnitt wird innegehalten und die Beteiligten eingeladen, sich in Personen der Geschichte zu versetzen und aus dieser Innensicht auf eine Frage zu antworten. Wir haben in dieser Geschichte nach dem ersten Vers den Jünger Johannes ausgewählt, der mit Petrus den Raum vorbereiten soll. Nach weiteren Versen, als Jesus mit den Jüngerinnen und Jüngern Platz genommen hat, haben wir den Tisch zu Wort kommen lassen. Und schließlich folgt dieser

Vers, an dem ich exemplarisch einige Äußerungen (aus dem Gedächtnis rekonstruiert) weitergebe, die jeweils in Form eines „Echoing“ wiederholt und so gewürdigt werden.

Bibliolog – ein Beispiel

Vers 15: Jesus sagte zu ihnen: „Wie sehr habe ich mich danach gesehnt, dieses Passamahl mit euch zu feiern, bevor ich leiden muss.“

Du bist eine Jüngerin, die mit Jesus zu Tisch sitzt. Nennen wir dich Maria. Maria, was geht dir durch Kopf und Herz, wenn Jesus sagt: Mit großer Sehnsucht habe ich danach verlangt, vor meinem Leiden dieses Paschamahl mit euch zu essen?

- Ich bin erschreckt. Eben noch haben wir fröhlich miteinander gegessen und jetzt spricht Jesus vom Leiden? Wann wird das geschehen? Ich mache mir Sorgen. *(Ich bin besorgt, weil ich nicht weiß, was es bedeutet, dass Jesus vom Leiden spricht. Wir hatten doch gerade noch so eine schöne Gemeinschaft.)*

- Haben wir etwas falsch gemacht? Wieso muss Jesus leiden? Ich verstehe nicht, was das mit uns zu tun hat. Ach, wie so oft sind mir die Worte Jesu so rätselhaft. *(Da bleibt etwas rätselhaft für mich. Hat das Leiden etwas mit uns zu tun? Ich bin ratlos.)*

- Mensch, Jesus, nun lass uns doch in Ruhe diesen Abend genießen! Wir haben einen Raum gefunden und jetzt wollen wir die Probleme doch mal außen vor lassen! *(Ich bin richtig wütend, dass Jesus uns hier den schönen Abend verderben will. Können wir es nicht einfach mal nett miteinander haben, ohne Probleme zu wälzen?)*

• Ich spüre, wie bewegt Jesus ist, ja, er war schon die ganze Zeit etwas anders als sonst. Ich merke, dass ihn etwas beschäftigt, weiß aber nicht genau, was das alles bedeutet. *(Ich spüre es, dass Jesus etwas beschäftigt, ich bin unsicher, was das alles bedeutet.)*

Danke, Maria.

Zurück zum Bibeltext

Am Ende von einigen dieser Einladungen, in den Text einzusteigen, folgt ein Epilog, in dem die Rollen wieder aufgelöst werden und die biblischen Figuren in den Bibeltext zurückkehren. Die Anwesenden werden als sie selbst wieder ins Hier und Jetzt geholt. Der Text wird abschließend noch einmal im Ganzen gelesen. An dieser Stelle kann sich eine Vertiefung im eigenen Erleben mit Focusing anschließen.

Bibliolog und Focusing benötigen Zeit und Ruhe. Am Anfang nehmen wir uns Zeit, anzukommen und uns

selbst wahrzunehmen. Freiraum ist der erste Schritt im Focusing: Ist es schon gut so, wie ich hier sitze? Wie nehme ich gerade meinen Körper und die Empfindungen in mir wahr? Bin ich noch sehr abgelenkt oder innerlich mit etwas beschäftigt? Hier laden wir zu einer Pause ein. Die Gefühle und Gedanken sollen nicht verdrängt werden, aber es kann ein wenig Abstand hergestellt werden: Da bin ich und da ist all das, was mich gerade beschäftigt. So entsteht innerlich mehr Platz und Offenheit für die Begegnung mit dem Bibeltext.

Bibliolog und Focusing geschehen im Hier und Jetzt. Unsere Gedanken können auf Reisen in die Vergangenheit und in die Zukunft gehen, unser Körper ist unmittelbar jetzt anwesend. Indem ich meinen Körper in die Aufmerksamkeit hole, bringe ich mich in die Gegenwart. Alle Methoden in meditativen und kontemplativen Traditionen unterstützen genau diese Bewegung. Im Bibliolog

Bibliolog ist ein interaktiver Zugang zu biblischen Texten, der es ermöglicht, deren Bedeutung für das eigene Leben unmittelbar zu erleben. Entwickelt von Peter Pitzele, basiert er auf dem jüdischen Midrasch und verbindet literaturwissenschaftliche und psychodramatische Ansätze. Dabei wird das „weiße Feuer“ zwischen den Buchstaben des Textes genutzt, um eigene Lebenserfahrungen mit der Bibel zu verknüpfen. Die Teilnehmenden schlüpfen in Rollen biblischer Figuren und setzen sich mit deren Gedanken und Gefühlen auseinander, wodurch sie die Geschichte aus einer persönlichen Perspektive erleben. Der Bibliolog ist klar strukturiert und dauert etwa 20-30 Minuten. Er eignet sich für Gruppen, Gemeinden und Schulklassen und ist auch für Angehörige anderer Religionen oder nichtreligiöse Menschen zugänglich. Die Methode fördert eine lebendige und lebensrelevante Auseinandersetzung mit der Bibel, erfordert jedoch eine professionelle Anleitung. Weitere Informationen und Trainer/-innen sind unter www.bibliolog.org verfügbar. (Zusammenfassung generiert aus Kursmaterialien von Uta Patalong-Pohl)



Christiane Henkel leitete einen Bibliolog auf der Bunderratstagung in Kassel



» verbinden wir eine alte Geschichte aus der Tradition mit uns heute. Es ist eine bestimmte Art, in der sich das Geschehen der Personen (oder auch abstrakter Begriffe) mit mir heute verbinden darf. Die Entstehung des Bibliologs geht auf die jüdische Tradition des Midrasch zurück und nutzt das „weiße Feuer“ des Textes, das zwischen den aufgeschriebenen Buchstaben lodert (siehe Kasten auf S. 23).

Bibliolog und Focusing bringen in einen Dialog mit dem Text, mit den eigenen Empfindungen und miteinander. Die Worte des Textes sind eine Einladung selbst darauf zu antworten und die Zwischenräume des Nicht-Gesagten zu füllen. Im Focusing spricht man auch von einem Dialog mit dem eigenen Körper: Da bin ich und da ist mein Körper mit seiner ganz eigenen Weisheit, der ich zuhören kann. Bibliolog in der Gruppe erweitert den Bedeutungshorizont durch die verschiedenen Assoziationen der Menschen, die sich beteiligen. Diese Auslegungsgemeinschaft lebt von der Vielfalt und von der reichen Erfahrung, die Menschen mit der Bibel erleben. Im Aufeinanderhören entsteht so ein vielstimmiger Dialog mit dem Bibeltext.

Bibliolog und Focusing vertiefen das Erleben. Der Text will nicht einfach mit dem Kopf verstanden und ausgelegt werden – was auch wichtig und gut ist. Hier geht es um eine andere Ebene, die das Verstehen noch erwei-



Foto: David Vogt

Die Teilnehmenden waren aufgefordert, sich in bestimmte Rollen hineinzusetzen

tert und ergänzt. Sie macht den Bibeltext lebendig, holt ihn in das eigene Leben und macht seine Bedeutung für mich heute spürbar. Im Bibliolog verbinde ich meine eigene Lebenserfahrung mit dem Bibeltext, ich darf darin vorkommen mit meinem Schmerz, meiner Freude, meinen Sorgen, meiner Lebendigkeit. In Vertiefung mit Focusing wird das körperliche Nachspüren noch mehr angesprochen und hinzugenommen. Was entsteht unmittelbar in mir, wenn ich einen Bibelvers, ein Wort höre? Was spüre ich in mir an Körperempfindungen und Gefühlen? Was nehme ich wahr an inneren Bildern, Tönen, Klängen, Erinnerungen oder auch an Geschmack und Geruch? Diese körperlichen Sensationen haben eine tiefere Evidenz als das rein mit dem Kopf Verstandene. Diese Vertiefung kann innerhalb eines Bibliologs angeboten werden, indem länger bei einer Aussage oder einer Person verweilt wird. Oder im

Anschluss, wenn der Text im Ganzen noch einmal gelesen wird, kann noch länger nachgespürt werden, was mir persönlich wichtig geworden ist.

Bibliolog und Focusing sind lernbar und ein Geschenk. Gendlin hat Focusing „Therapie verschenken“ genannt, weil er diese Art des körperlichen Dialogs für alle zugänglich machen wollte. Focusing kann ganz allein mit sich selbst praktiziert werden, in Focusing-Partnerschaften mit gegenseitiger Begleitung oder als „Gruppenfocusing“, indem eine Person eine Gruppe anleitet. In einen angeleiteten Bibliolog können Menschen unmittelbar einsteigen, sie brauchen keine Vorkenntnisse zum Bibeltext, das macht diese Auslegung für alle Menschen zugänglich; sie bietet einen niedrighwelligen Einstieg in einen Bibeltext. Für die Anleitung eines Bibliologs gibt es Kurse und Literatur.

HINWEISE UND ANGEBOTE:

CO-net (Christliches offenes Netzwerk für lebendige Spiritualität, co-net.space);
Online-Bibliologe, s. Termine
Netzwerk Bibliolog (www.bibliolog.org)

LITERATUR:

- Pohl-Patalong, Uta: Bibliolog (2009): Impulse für Gottesdienst, Gemeinde und Schule. Band 1: Grundformen, Stuttgart.
- Pohl-Patalong, Uta: Bibliolog (2013): In: Handbuch Bibeldidaktik. Tübingen, S. 516-522.
- Henkel, Christiane (2024): Einen Raum in mir aufsuchen – Freiraum im Focusing. In: Praxis Gemeindepädagogik, Heft 1/2024, S. 18-19.
- Gendlin, Eugene T. (2012): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. 9. Aufl., Reinbek bei Hamburg.

Neugierig geworden? Im Kasten links finden Sie Hinweise, wo es Angebote für Bibliolog und Focusing gibt. ■



Dr. Christiane Henkel ist Pädagogin und Personalreferentin unseres Bundes. Mehr Informationen auf ihrer Seite: schreibberatung-bielefeld.de