

7 Prinzipien zum Auswendiglernen von Bibeltexten

„Dein Wort ist meine Speise!“

Viele Menschen sind bei dem Gedanken an das Auswendiglernen von Bibelversen entmutigt. Das liegt meist daran, dass sie diesbezüglich in der Vergangenheit frustrierende Erfahrungen gemacht haben. Ich begann mit dem Auswendiglernen von Bibelversen im College, und es ist für mich eine der besten Möglichkeiten, eng mit dem Herrn verbunden zu bleiben. Über die Jahre habe ich sieben Prinzipien zum Auswendiglernen von Bibelversen zusammengestellt, die es

Silber und Gold, und bitte Gott, dass er dir einen Hunger und die Liebe zu seiner Weisheit gebe (Matthäus 7,7-11; Sprüche 3,14).

2. Andächtige Meditation

Viele denken bei Meditation an eine Übung, die von Anhängern östlicher Religionen praktiziert wird. Die Bedeutung dieses Begriffs unterscheidet sich aber entsprechend des religiösen Kontextes, in dem die Meditation praktiziert wird. Im Buddhismus ist man bestrebt, seinen Geist zu leeren, wenn man sich mit der geistigen Welt verbindet. Das unterscheidet sich wesentlich vom biblischen Konzept dieses Begriffs. Ein meditierender Christ betrachtet die Botschaft der Schrift, um mit Gott zu

kommunizieren, sein Leben in Harmonie mit seinem Willen zu bringen und es von den schlechten Einflüssen der Welt abzuschirmen (Siehe Psalm 119,15.23.48.78.97.99.148; 1 Petrus 1,13). „Die Meditation öffnet dem Schüler Schätze, von denen er niemals geträumt hat.“ (Education, Seite 252). Die Bibelmeditation verwandelt die Passagen der Schrift in eine persönliche Unterhaltung mit dem Herrn. Es genügt nicht, das Wort nur zu hören oder zu lesen. Wer wünscht, dass die Heilige Schrift ihm etwas nützen soll, der muss über die ihm vorgeführte Wahrheit nachdenken, muss unter Gebet und mit großer Aufmerksamkeit die Bedeutung der Worte der Wahrheit zu erkennen suchen und muss in tiefen Zügen den Sinn des heiligen Wortes aufnehmen.“ (Christi Gleichnisse, S. 58). Meditation unter Gebet hilft beim Auswendiglernen der Schrift. Wissenschaftler haben die entscheidende Rolle der Bedeutung einer Information für das Behalten entdeckt. Mit anderen Worten: Wir erinnern uns viel eher an Dinge, die uns etwas bedeuten.

3. Gesundheit

Der Geist und der Körper sind eng miteinander verbunden. Was den Körper beeinflusst, einschließlich Gehirn, beeinflusst, wie gut wir Informationen im Gedächtnis behalten können. Stress beispielsweise gibt ein Hormon namens Kortisol frei, das die gedächtnisbildenden Neuronen in ihrer Arbeit behindert. Nach Aussagen des US-amerikanischen Instituts für Alkoholmissbrauch und Alkoholismus, reduzieren sogar geringe Dosen Alkohol die Fähigkeit der Gehirnzellen, ihre Arbeit zu tun. Auch Schlafmangel oder übermäßiger Zuckerkonsum können das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigen. Andererseits ist Bewegung wichtig für das Gehirn, um Gedankenklarheit, Erinnerungsfähigkeit und geistige Kraft zu steigern.

4. Nutze die goldenen Momente

„Habt eure Bibeln stets bei euch. Lest, so oft ihr Gelegenheit dazu habt; versucht, euch bestimmte Abschnitte einzuprägen.“ (Weg zu Christus, S. 65). Viel wertvolle Zeit geht über den Tag verloren, weil wir Momente verstreichen lassen, die wir für das Studium der Schrift nutzen könnten. Wenn ich an einer roten Ampel warte oder einen Spaziergang unternehme, nutze ich die Zeit, um über Bibelverse zu meditieren.

Als Luther die Reformation begann, entdeckten die Menschen einen großen Durst nach der Schrift, und „alle die lesen konnten, waren eifrig bemüht, das Wort Gottes zu studieren. Sie trugen es mit sich, und lasen es immer wieder, und waren nicht zufrieden, bis sie große Teile daraus auswendig gelernt hatten.“ Signs of the Times, 1. November 1883.

Man kann Bibelverse auf kleine Karten schreiben, die in eine Hemdtasche passen, so dass sie immer zur Hand sind. Studien haben gezeigt, dass etwa 50% der Menschen am besten lernen, während sie stehen und sich bewegen (Jensen, Eric. Brain-Based Learning. CA: The Brain Store Publishing, 2000, p. 110). Bewegung kurbelt den Kreislauf an. Dadurch wird dem Gehirn vermehrt Sauerstoff zugeführt.

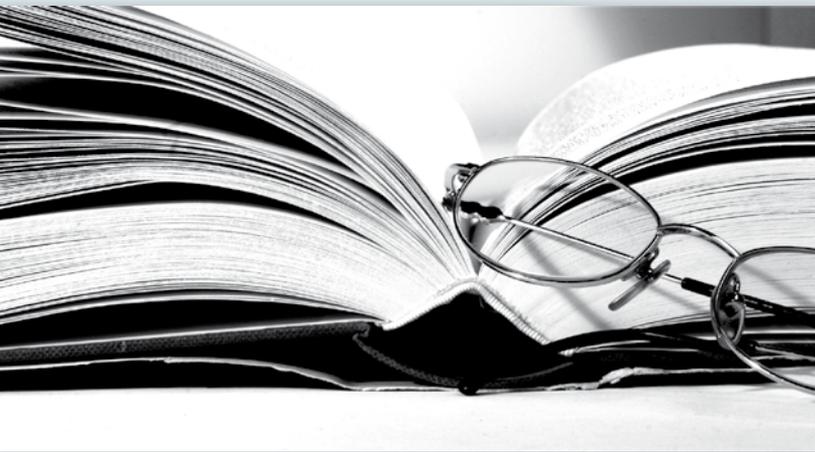
Wenn die Gewohnheit, die goldenen Momente über den Tag zu nutzen, geformt ist, werden wir automatisch zwischen den Zeiten der Arbeit Zeit mit

einem leichter machen, Gottes Wort im Gedächtnis zu behalten.

Wenn du es in der Vergangenheit versucht hast, Texte zu lernen und gescheitert bist, möchte ich dich ermutigen, diese sieben Schlüssel anzuwenden.

1. Verlangen

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Behalten von Informationen erleichtert wird, wenn diese für uns wichtig sind. Im Falle des Auswendiglernens von Bibelversen wird der Wert, den wir dem Bibeltext beimessen, in hohem Maße beeinflussen, wie gut wir ihn behalten können. David sagt: „Ich habe Freude an deinen Satzungen und vergesse deine Worte nicht.“ (Psalm 119,16). Weil er sich so sehr an Gottes Wort erfreute, war er entschlossen, es nicht zu vergessen. Für Hiob war Gottes Wort wichtiger als die nächste Mahlzeit. (Hiob 23,12) Wenn du nicht mehr nach dem Wort Gottes hungerst, denke darüber nach, warum es höher geschätzt werden sollte, als



dem Betrachten des Wortes Gottes verbringen. "Was für ein Wandel würde in unserer religiösen Erfahrung stattfinden, wenn wir alle unsere freien Momente in der Arbeit für den Erlöser verbringen würden, im Forschen in der Schrift, und darin Gott zu bitten, mit Seinem Geist erfüllt zu werden. Was für wertvolle Siege würden wir für Jesus erringen!" Signs of the Times, 22. Mai 1884.

5. Wiederholung

Dies ist ein wichtiges Prinzip, um Bibelverse auswendig zu lernen. Abschnitte und Kapitel, die man bereits beherrscht, sollten regelmäßig wiederholt werden, um sie im Gedächtnis zu behalten.

Wenn wir Texte nicht nur lesen, sondern sie auch laut aussprechen bzw. sie hören (z. B. mit Hörbibel auf CD), hinterlässt dies einen stärkeren Eindruck in unserem Gedächtnis. Das hebräische Wort für „meditieren“, hagah, und seine verwandten Formen beinhaltet das Erzeugen eines tiefen Tones, des Redens, sich Äußerns oder Sprechens. Diese Form der Meditation unterstützt den Prozess des Auswendiglernens und der Verinnerlichung der Schrift, weil es einen Einfluss auf das Gehirn auf der Ebene des Hörens hat. Von J. N. Andrews wird berichtet, dass er beim Pflügen Worte aus der Bibel las und diese dann laut wiedergab, um seine Lungen zu kräftigen und um die Sätze in seinem Gedächtnis einzuprägen. Dadurch lernte er einen großen Teil des Neuen Testaments auswendig. (Siehe Manuscript Release, 5:435).

6. Assoziation

Es ist bekannt, dass es leichter ist, neue Informationen zu lernen, wenn man diese mit bekannten Informationen verknüpfen. Ich zeichne gerne Bilder, Buchstaben oder andere Worte auf Bibelkarten, die in irgendeiner Weise visuelle oder verbale Assoziationen zu dem Text haben. Manchmal kann der erste Buchstabe einer Reihe von wichtigen Worten in einem Bibelvers andere Worte kreieren, um uns zu helfen, sich an sie zu erinnern und sie in die richtige Reihenfolge zu bringen. Zögere nicht, Bilder, Pfeile und extra Anmerkungen zu malen, die dich daran erinnern, was der Bibelvers sagt. Manchmal, wenn ich an einem Kapitel mit jedem Vers auf einer getrennten Karte arbeite, ist es hilfreich, ein Bild zu malen, das das Ende eines Verses mit dem Anfang des nächsten Verses verbindet. Wenn du ein wenig experimentierst, wirst du heraus-

finden, was für dich am besten funktioniert. Je persönlicher die Anmerkungen für dich sind, desto leichter werden sie dich an die Verbindung erinnern, die du mit dieser Passage machst. Bibeltext mit Musik zu verbinden, verwendet dasselbe Prinzip. "Wie sich die Kinder Israel ihre Wanderungen durch die Wüste durch den Klang geistlicher Lieder verschönerten, so fordert Gott auch heute seine Kinder dazu auf, ihr Pilgerdasein freudiger zu gestalten. Nur wenige Mittel sind wirksamer, seine Worte im Gedächtnis zu behalten, als sie im Lied zu wiederholen (Erziehung S. 155, siehe auch Epheser 5:18-19).

7. Schließe einen Bund

David sagte: "Ich aber will zu Gott rufen, und der Herr wird mir helfen" Psalm 55,17. Sein Andachtsleben war von einer offenen, spontanen Beziehung zu Gott geprägt. Dennoch fasste er einen Plan und schloss einen Bund mit Gott, der sein geistliches Leben bestimmte.

Wenn du planst, Bibeltexte auswendig zu lernen, dann schließe mit Gott einen Bund. Vielleicht möchtest du ihn

bitten, dich zu befähigen, im Laufe einer Woche eine bestimmte Anzahl von Versen zu lernen. Du kannst deinen Bund so oft verändern wie du möchtest. Möglicherweise gibt dir Gott zu verstehen, mehr Zeit mit seinem Wort zu verbringen. Mit Gott einen Bund zu schließen, kann dir helfen, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Mögest du mit Jeremia sagen: "Dein Wort ward meine Speise, so oft ich's empfang, und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost." (Jer. 15,16) ■

Von Robert H. Banks, D.Min, Predigtdienstsekreter der Potomac-Vereinigung, USA.

Der Autor hat im Laufe seines Lebens 600 Kapitel der Bibel auswendig gelernt. Darunter sind auch ganze biblische Bücher wie Jesaja, Daniel, die meisten der kleinen Propheten, Matthäus, Johannes, Römer, Hebräer, die meisten NT-Briefe und die Offenbarung.

Schreibeinprägkurs der Navigatoren mit 60 Verskärtchen (versch. Übersetzungen) unter: www.navigatoren.de/assets/downloads/NavPressProspekt.pdf



Die Präsidenten der 13 Weltdivisionen der Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten lasen Genesis 1, um die Initiative *Revived by His Word* zu starten. Das ist ein Programm, das die Gemeindeglieder motivieren soll, die gesamte Bibel bis zur nächsten Generalkonferenz im Jahr 2015 durchzulesen. Die Kirchenleiter trafen sich dazu am ersten Tag des Frühlingsausschusses am 17. April im GK-Hauptsitz in Silver Spring, Maryland, USA.