

**Hilfen zur Bibellesung**  
**zum 19. Sonntag im Jahreskreis, Lesejahr B**

An einem geeigneten Platz beginne ich die Bibellesung mit dem Kreuzzeichen.  
In mir und um mich herum mag es „laut“ sein. Ich gebe der Stille Raum.  
Ich bete:

***Komm, Heiligen Geist. Mach mich ruhig und empfänglich für deinen Anruf der Liebe. Was hart ist, mache formbar. Heile mein Wesen durch deinen Sohn. Er ist ja dein Heilswort. Lass mich suchen und finden, was dem Leben dient. Du bist die Fülle. Dir sei Dank. Amen***

Der Prophet Elija hat sich in der Auseinandersetzung mit den Gegnern des Willen Gottes total verausgabt. Er ist am Ende seiner Kräfte. Der Erfolg seines Einsatzes ist unsicher. Er selbst scheint sich nicht sicher zu sein, ob sein Einsatz gut war. Sein Leben ist in Gefahr. Er hat Todesangst.

Ich lese das Schriftwort 1 Könige 19,4-8 (1. Lesung am 19. Sonntag im Jahreskreis, Lesejahr B).

***„Elija ging eine Tagesreise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, HERR. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein.***

***Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin.***

***Doch der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.“***

Ich halte Stille.

Ich lese den Text noch einmal.

Ich kann der einen oder anderen Frage, dem ein oder anderen Gedanken nachgehen:

- Am Ende sein – kenne ich das? Was hat mir dann geholfen?
- Welche Fragen stellen sich mir in meinem jetzigen Lebensabschnitt?
- Mitten in seiner Not bekommt Elija Stärkung für den Weg zur Begegnung mit Gott am Berg Horeb und zu einem neuen Auftrag.
- Welche Aussage weckt in mir Vertrauen und Zuversicht?

Ich verweile bei einem Gedanken.

Ich lese den Bibeltext noch einmal und spüre in mir nach, wie sich etwas bei mir verändert/verändert hat. Ich spreche meine Gedanken vor Gott aus.

### ***Aus Psalm 27***

***„Der Herr ist mein Licht und mein Heil: \* Vor wem sollte ich mich fürchten?***

***Der Herr ist die Kraft meines Lebens: \* Vor wem sollte mir bangen?***

...

***Mag ein Heer mich belagern: \* Mein Herz wird nicht verzagen.***

...

***Nur eines erbitte ich vom Herrn, \* danach verlangt mich:***

***Im Hause des Herrn zu wohnen \* alle Tage meines Lebens,***

***die Freundlichkeit des Herrn zu schauen \* und nachzusinnen in seinem Tempel.***

...

***er beschirmt mich im Schutz seines Zeltes, \* er hebt mich auf einen Felsen empor.***

***Nun kann ich mein Haupt erheben \* über die Feinde, die mich umringen.***

...“

Ich bete das „Vater unser“ und segne mich und alle, die mir am Herzen liegen.