

Albert J. Urban

# Höre, wie Gott zu dir spricht

**Einführung in das Stundengebet im Alltag**

Herausgegeben von

**TE DEUM.EXTRA.**

Benediktinerabtei Maria Laach  
Verlag Katholisches Bibelwerk

ARS LITURGICA BUCH- & KUNSTVERLAG, MARIA LAACH  
VERLAG KATHOLISCHES BIBELWERK, STUTTGART

### Bibliografische Informationen Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

[www.tedeum-beten.de](http://www.tedeum-beten.de)

ISBN 978-3-86534-109-9, Bestell-Nr. 180028  
ARS LITURGICA BUCH- & KUNSTVERLAG, MARIA LAACH

ISBN 978-3-460-23138-2  
VERLAG KATHOLISCHES BIBELWERK, STUTTGART

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Druck: C. H. Beck, Nördlingen

Satz: Olschewski Medien GmbH, Stuttgart

Umschlagabbildung »Der Gang nach Emmaus«  
Mosaik, Anfang 6. Jahrhundert, Szenen aus dem Leben Christi am Obergaden des Mittelschiffs, Ravenna (Emilia-Romagna / Italien), S. Appolinare Nuovo; Foto: © akg-images / Erich Lessing

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift  
© 1980 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

© 2011 ARS LITURGICA, MARIA LAACH, und  
VERLAG KATHOLISCHES BIBELWERK GMBH, STUTTGART

Alle Rechte vorbehalten.

# INHALT

EIN WORT ZUVOR .....	4
<b>A. DAS STUNDENGE BET - DIE HEILIGUNG DES TAGES</b> .....	6
1. Das Stundengebet – Wie es wurde, was es ist .....	6
2. Der erste Schritt in das tägliche Beten .....	10
3. Der zweite Schritt in das tägliche Beten .....	15
<b>B. EINE ALLTAGSTAUGLICHE GRUNDFORM DES STUNDENGE BETS – HINFÜHRUNG</b> .....	18
1. Das Morgenlob .....	20
2. Das Mittagsgebet .....	30
3. Das Abendlob .....	31
4. Das Nachtgebet .....	33
<b>C. EINE ALLTAGSTAUGLICHE GRUNDFORM DES STUNDENGE BETS – EIN MUSTERTAG</b> .....	35
1. Das Morgenlob .....	35
2. Das Mittagsgebet .....	39
3. Das Abendlob .....	41
4. Das Nachtgebet .....	45
<b>D. TE DEUM – DAS ÖKUMENISCHE STUNDENGE BET IM ALLTAG</b> .....	53
1. <b>TE DEUM</b> – Der Name ist Programm .....	55
2. <b>TE DEUM</b> – Struktur des Stundengebets im Alltag .....	57
3. <b>TE DEUM</b> – Impulse zur Durchführung .....	71
4. <b>TE DEUM</b> – Die Freiheit im Beten .....	78
5. <b>TE DEUM</b> – Das Kirchenjahr .....	80
<b>E. GLOSSAR</b> .....	89

## EIN WORT ZUVOR

Unser Stundengebet setzt am frühen Morgen mit den Worten: »Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde!« ein. Damit wollen wir uns immer wieder neu in den Lobpreis der Kirche und der ganzen Schöpfung einreihen, indem wir jeden Tag mit dem Gebet beginnen, ihn mehrmals in der Tradition des bekannten benediktinischen »Bete und arbeite!« (»Ora et labora«) zum Gebet unterbrechen und abends entsprechend beschließen.

Das »Ora et labora« wird aber in der Regel des hl. Benedikt eigentlich noch durch ein Drittes ergänzt, das keinesfalls vernachlässigt werden darf, nämlich die »lectio divina«, die »Geistliche Schriftlesung«:

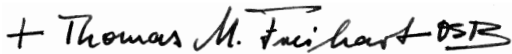
»Müßiggang ist der Seele Feind. Deshalb sollen die Brüder zu bestimmten Zeiten mit Handarbeit, zu bestimmten Stunden mit heiliger Lesung beschäftigt sein.

*(Regel des hl. Benedikt, Kapitel 48)*

Entsprechend den Anordnungen des Gründers unseres Ordens, des heiligen Benedikt, werden in unserer Klostersgemeinschaft sogar die Mahlzeiten schweigend eingenommen, während ein Mitbruder etwas vorliest. Diese Lesung wird eingeleitet durch je einen Abschnitt aus der Bibel, aus der Ordensregel und dem Tagesabschnitt eines Heiligenkalenders. Mit letzterem gedenken wir in Verbundenheit mit der ganzen Kirche der Heiligen und Seligen, deren Leben und Wirken als Vorbild für unser eigenes Leben dient.

So freut es mich besonders, dass die vorliegende »Kleine Einführung in das Stundengebet im Alltag« einen Weg aufzeigt, wie

diese vom Lesen und Beten geprägte benediktinische Spiritualität auch in einem Leben außerhalb eines Klosters verwirklicht werden kann im Sinne eines »Lege et ora! – Lies und Bete!«.

A handwritten signature in black ink on a light background. The signature reads "Thomas Maria Freihart OSB". The letters are cursive and fluid, with a prominent cross at the beginning and a stylized "OSB" at the end.

*Thomas Maria Freihart*

*Abt des Benediktinerkloster Weltenburg an der Donau*

# A. DAS STUNDENGEBET – DIE HEILIGUNG DES TAGES

Da die Heiligung des Tages Ziel des Stundengebets ist, soll die überlieferte Folge der Gebetsstunden so neu geordnet werden, dass die Horen soweit wie möglich ihren zeitgerechten Ansatz wiedererhalten. Dabei soll zugleich den heutigen Lebensverhältnissen Rechnung getragen werden, in denen vor allem jene leben, die apostolisch tätig sind. (SC 88)

## 1. DAS STUNDENGEBET – WIE ES WURDE, WAS ES IST

Das 2. Vatikanische Konzil hat eine Reform und Wiederbelebung des Stundengebets der Gemeinde angeregt. Ein Grund, warum dies bisher nicht in größerem Umfang gelungen ist, liegt vielleicht daran, dass viele mit einer Spiritualität überfordert sind, die den ganzen Psalter im Blick hat und darüber hinaus ein Zugang zu den Psalmen, Cantica und Hymnen fehlt. Dies aber wäre wichtige Voraussetzung für ein Stundengebet, das vor allem auf der gesungenen oder gesprochenen Rezitation des Psalters fußt und auf diesen als Ganzes ausgerichtet ist.

Das heutige Stundengebet ist Ergebnis einer Verschmelzung von zwei zunächst verschiedenen Entwicklungslinien in der frühen Christenheit: dem monastischen Stundengebet und der gemeindlichen Tagzeitenfeier.

Das Stundengebet der Mönche (und Nonnen) entsprang dem Ideal des »Betet ohne Unterlass« (1Thess 5,17). Der Psalter

diente als Meditationsmethode, mit dem Bibelwort der eigenen ablenkenden oder gar sündigen Gedanken Herr zu werden (»Gegenrede« in Form der Rezitation von Psalmen). Da es im praktischen Leben einer klösterlichen Gemeinschaft mit Arbeitsteilung aber so gut wie unmöglich war, nach Art der frühen Einsiedler Psalmen den ganzen Tag über zu memorieren, entstand die Praxis des Gebets zu bestimmten Zeiten des Tages. Hierzu übernahmen die Mönche im 4. Jahrhundert zuerst die bereits in den Gemeinden wichtigen Gebetszeiten am Morgen und am Abend und fügten später die privaten Gebetszeiten um 9 Uhr (Terz), 12 Uhr (Sext) und 15 Uhr (Non) hinzu. Während dieser Gebetszeiten wurden die Psalmen in der Versammlung in fortlaufender Reihenfolge von Einzelnen vorgelesen, wobei sich jedem Psalm erst das eigentliche Gebet in der zweifachen Form des persönlichen stillen Gebets und eines vom Vorsteher gesprochenen Schlussgebets (Oration) anschloss.

Parallel dazu entwickelte sich in der Gemeindepraxis ab dem 4. Jahrhundert die Form der Tagzeitenfeier am Morgen und am Abend, im privaten Bereich ergänzt durch Terz, Sext und Non. Diese Feiern haben nicht den Zweck der Meditation, sondern sind Vergegenwärtigungen des Heils mit thematischen Schwerpunkten. Das Morgen- bzw. Abendgebet weisen in ihrer Herkunft aus dem jüdischen Erbe von den Opferzeiten im Jerusalemer Tempel vor allem schöpfungstheologische Themen auf und sind stark geprägt vom Wechsel zwischen Dank und Bitte. Die drei »kleineren« privaten Gebetszeiten sind als spezifisch frühchristliche christologisch ausgerichtet und knüpfen an die Ereignisse der Passion Christi an (Verurteilung, Kreuzweg, Tod) bzw. greifen Ereignisse der Apostelgeschichte auf (»... stieg Petrus auf das Dach, um zu beten; es war um die sechste Stunde«, Apg 10,9). Die Morgen- bzw. Abendfeier enthalten deshalb ursprünglich auch keine umfangreichen Psalmrezitationen, sondern nur einen sehr kleinen Psalmenteil

mit ganz wenigen und immer denselben Vers(-teil)en, die zur Tageszeit und dem Thema passend ausgewählt sind, gefolgt von umfangreichen Fürbitten und einem Segensgebet für den Tag bzw. die Nacht, wobei die Feier am Abend oft mit einem Lichtritus (Luzernar) beginnt.

Welche Gegebenheiten dazu führten, dass die gemeindliche Tagzeitenfeier in seiner ursprünglichen Form praktisch völlig verschwunden bzw. überformt im monastischen Stundengebet aufgegangen ist, hat verschiedene Ursachen in der Umwandlung der spätantiken zur frühmittelalterlichen Gesellschaft, die hier nicht näher ausgeführt werden können. Die heutige Form des Stundengebets ist eine Mischform, deren Hauptteil immer noch in der Rezitation der Psalmen besteht, umrahmt von Hymnus, Canticum und Fürbitten aus der gemeindlichen Tagzeitenfeier.

Die monatlich erscheinende Gebetszeitschrift **TE DEUM** leitet aus der Kenntnis dieser historischen Entwicklung und der ursprünglichen Formen seine eigene, vereinfachte Gestaltung einer Tagzeitenliturgie ab, die der heutigen Lebensgestaltung des Alltags angemessener ist.

Beibehalten werden die traditionellen Angelpunkte des Stundengebets am Morgen (Laudes) und am Abend (Vesper), ergänzt um das Nachtgebet unmittelbar vor dem Schlafengehen (Komplet) und die Schriftlesung. Letztere kann als Pendant zur sogenannten Lesehore des heutigen Stundengebets der Kirche gelten, wo allerdings nicht die Schriftlesungen der Hl. Messe, sondern neben den biblischen Büchern Väterlesungen und hagiografische Texte verwendet werden. Denn das Stundengebet der Kirche geht davon aus, dass die dazu verpflichteten Beter (Bischöfe, Priester, Diakone, Ordensleute) täglich eine Hl. Messe feiern bzw. daran teilnehmen und somit die dort verkündeten Schriftlesungen im Stundengebet eine Doppelung wären. Worauf **TE DEUM** völlig verzichtet, sind die sogenannten

kleinen Horen Terz, Sext und Non, die ursprünglich aus einem privaten Gebetsrhythmus – entsprechend dem antiken Tag zur 3., 6. und 9. Stunde – entstanden sind.

Jeder Anfänger benötigt Hilfestellungen, um sich im Stunden-  
gebet der Kirche zurechtzufinden. Auch ein direkter Einstieg in  
die Form, wie das **TE DEUM** die Vorgaben des II. Vatikanischen  
Konzils umsetzt, kann wegen ihrer Reichhaltigkeit und ihres  
Umfangs am Anfang etwas verwirrend sein. Hierbei können die  
folgenden Abschnitte helfen, einen Zugang zum täglichen Be-  
ten zu finden, bis wir eine tägliche Praxis entwickelt haben, die  
unseren Lebensumständen entspricht.

## 2. DER ERSTE SCHRITT IN DAS TÄGLICHE BETEN

Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger  
beten gelehrt hat. *(Lk 11,1b)*

Wir können Beten mit Schwimmen vergleichen. Wer es nicht beherrscht, kann noch so viele Bücher über das Schwimmen lesen oder sich beschreiben lassen, wie schön es ist, frei durch das Wasser zu gleiten: Am Anfang ist es nicht einfach. Die Bewegungen sind nicht elegant, sondern hektisch, statt mühelosem Gleiten müht man sich ab, nicht unterzugehen, und schluckt dennoch unfreiwillig Wasser. Bis man nach und nach lernt, sich diesem Medium gefahrlos anzuvertrauen. Dann aber wird die Freude groß.

Ähnlich ist es mit dem täglichen Beten. Wer es noch nie geübt hat, weiß nicht, wie er anfangen soll. Vor allem weiß er trotz der unzähligen Erfahrungsberichte und Bücher über den Sinn und die Segnungen des Gebets nicht, was ihn erwartet, wenn die Einübung zur Gewohnheit geworden ist. Diese kurze Einführung enthält daher keinerlei Schilderungen darüber, ob und wie das Beten guttut, ob und wie sich die Beziehung zu Gott und zu den Mitmenschen verändert. Tausende von Büchern sind bereits zu Psychologie und Theologie des Gebets geschrieben worden. Aber im Wasser – um wieder zum Beispiel des Schwimmens zurückzukehren – kann man keine Bücher lesen. Was Sie hier finden, sind nur die nötigen Hinweise, die auch ein Schwimmlehrer geben kann. Ergänzt werden sie um sachliche Erläuterungen, die uns helfen, die verschiedenen Elemente des Stundengebets der Kirche, die seine Reichhaltigkeit ausmachen, schrittweise nach und nach zu verstehen.

Wir lernen hier eine Form des Einstiegs, die sich vor allem für Anfänger eignet. Andere Formen sind deshalb keineswegs falsch, auch wenn sie hier nicht erwähnt werden.

Gehen wir davon aus, dass wir wie die Jünger Jesu (Lk 11,1b) völlig ahnungslos sein könnten, wenn es um das Gebet geht. Wir fragen uns, mit welchen Worten könnten wir anfangen, in welcher Haltung, wie sollen wir das Gebet in unseren Alltag einbauen?

Beginnen wir mit dem sogenannten Kreuzzeichen in der uns bekannten Form und sprechen wir dazu die Worte

**Im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes. Amen.**

Suchen wir uns dazu vier Zeitpunkte am Morgen, Mittag, Abend und vor der Nachtruhe, die wir regelmäßig wahrnehmen können. Dann nehmen wir eine passende Haltung (siehe S. 73) an dem Ort (siehe S. 71) ein, den wir uns dazu in unserer Wohnung eingerichtet haben und führen das Gebet ein einziges Mal aus. Ob wir das Gebet laut, leise oder tonlos sprechen, kann jeder selbst wählen. Aber wir sollten es *sprechen*, d.h. zumindest mit den Lippen formen und nicht nur im Geist ausführen. Geben wir nicht dem Verlangen nach, dieses Gebet mehrmals oder gar oftmals hintereinander auszuführen. Nur ein einziges Mal pro Gebetszeit. Wir können vorher und nachher schweigend in der Haltung verbleiben, so lange wir dies möchten. Entscheidend ist nicht die Anzahl der Wiederholungen, es ist keine Pflichtübung und es ist keine magische Formel (»Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen.«, Mt 6,7). Entscheidend ist, dass wir uns bewusst der Gegenwart Gottes in seinen drei Personen stellen und dies an den vier über unseren Tag verteilten Zeitpunkten wiederholen. Führen wir diese Einübung ins Gebet mindestens vier Wochen lang aus und beobachten wir uns selbst. Das Kreuzzeichen wird uns und unser Verhalten prägen. Unser Denken, Reden und Handeln wird bald den ganzen Tag unter der Maßgabe »... im Na-

men des ....« stehen. Das ist nicht immer einfach, weil wir oft gegen besseres Wissen und Gewissen handeln. (»Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will.«, Röm 7,19) Aber geben wir deshalb nicht auf. Es ist der entscheidende Schritt in das neue Medium, in dem wir uns erst nach einer Zeit der Übung frei und mit Freude bewegen werden.

Im Lauf der Zeit werden uns viele Bezüge des Kreuzzeichens und der begleitenden Worte bewusst werden. Zögern wir nicht, auch darüber nachzudenken. Beten wir mit Herz **und** Verstand. Das Kreuzzeichen ist ein Segenszeichen, das die beiden Balken des Kreuzes Christi nachbildet und das man über sich selbst, aber auch über andere zeichnen kann. Dabei bringt es die Zugehörigkeit des so Gesegneten (auch uns selbst) zu Jesus Christus zum Ausdruck.

Man unterscheidet zwischen dem großen Kreuzzeichen, welches von der Stirn zur Brust und von der linken zur rechten Schulter geschlagen, und dem älteren, kleinen Kreuzzeichen, das mit dem Daumen auf Stirn, Mund und Herz als Körperteile für das Denken, Reden und Handeln gezeichnet wird. Die Verbundenheit mit dem dreifaltigen Gott wird besonders durch die Begleitworte »Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes« deutlich.

In der Liturgie spielt das Kreuzzeichen eine große Rolle: Unter anderem wird es zur Eröffnung eines Gottesdienstes vollzogen und bildet den Abschluss des Segens zum Ende. Vor der Verkündigung des Evangeliums bekreuzigen sich die Gottesdienstteilnehmer mit dem kleinen Kreuzzeichen.

Beim Bekreuzigen mit Weihwasser, z.B. beim Betreten einer Kirche, erinnern wir uns zudem an die Taufe, denn wir sind getauft »Im Namen des Vaters und ...«. Die Zugehörigkeit zu Christus über den Tod hinaus wird im Kreuzzeichen mit Weihwasser bei der Beerdigung durch die Segnung des Sarges oder an Allerseelen durch die Gräbersegnung ausgedrückt.

Wenig beachtet, aber schon fast ein Gebet für sich, ist das kleine Wörtchen »Amen« zur Bekräftigung des vorher Gesagten. Eigentlich ein hebräisches Wort, hat »Amen« unübersetzt Eingang in die Liturgie aller christlichen Kirchen gefunden und stellt die häufigste Anrufung (*Aklamation*) dar, so oft gebraucht, dass man es gar nicht mehr beachtet. Es hat vor allem beipflichtenden Charakter: Man stimmt dem, was vorher gesagt wird, mit dem Ziel der Selbstverpflichtung zu und macht sich damit den Inhalt zu eigen. Daher stammt die häufigste Übersetzung der Bedeutung als »es steht fest«, »es gilt«, »es ist sicher«. Die deutsche Redewendung »Zu etwas Ja und Amen sagen.« spiegelt dies wider.

Wir finden die Formel *Amen* bereits im Alten Testament mit insgesamt drei einander ähnlichen Verwendungsweisen:

- als Zustimmung zu einer Rede (vgl. [in der Einheitsübersetzung nicht mit »Amen« wiedergegeben oder unterschiedlich übersetzt] 1 Kön 1,36: »So sei es«; Jer 11,5: »Ja, Herr.«; Jer 28,6: »Ganz recht!«),
- als Bekräftigung eines zuvor ausgesprochenen Fluches (vgl. Num 5,22; Deut 27,15–26; Neh 5,13) und
- am Schluss eines Lobpreises der Hl. Dreifaltigkeit (Doxologie) oder eines Gebets (vgl. 1 Chr 16,36; Neh 8,6; Ps 41,14; Ps 72,19 u. a.). Diese letztere Verwendung wurde in den jüdischen und christlichen Gottesdienst übernommen. So lesen wir *Amen* als Bestätigung des Dankgebets schon im Neuen Testament in 1 Kor 14,16 und nach Doxologien im Römerbrief (Röm 1,25; Röm 9,5; Röm 11,36; Röm 16,27).

Ob die Formel *Amen* etymologisch als semitisches Wort mit dem ägyptischen Wort *mn* (bleiben, fortbestehen, fort dauern) verwandt ist und dadurch auch religionsgeschichtlich Verbindungen mit der Verehrung des Gottes Amun, dem »verborgenen« Gott (*Deus absconditus*), bestehen, ist derzeit nur Vermutung.

Für den heutigen Gottesdienstbesucher und Beter ist das *Amen* meist eine Formel ohne Sinn, kann aber katechetisch – als auf den Punkt gebrachte Kurzfassung und Bestätigung des Glaubensbekenntnisses erläutert und eingeübt – wieder seine ursprüngliche Bedeutung erlangen.

Eingängigstes Beispiel aus der Heiligen Schrift ist die Preisung Gottes als Schöpfer durch Tobit und das anschließende gemeinsame *Amen* mit Sara (Tob, 8,5ff.).

Nach Offb 3,14 sprechen wir mit *Amen* sogar Christus selbst als wahrhaftigen Zeugen für die Verheißungen Gottes an:

*So spricht Er, der «Amen» heißt, der treue und zuverlässige Zeuge, der Anfang der Schöpfung Gottes... (Offb 3,14b)*

### 3. DER ZWEITE SCHRITT IN DAS TÄGLICHE BETEN

Mit dem Kreuzzeichen lernen wir das geistliche Schwimmen. Eigentlich können wir damit bereits ein geistliches Leben im vollen Umfang erreichen. Es bedarf dazu nicht vieler Worte und Gesten. Entscheidend ist die Prägung des Tages durch die Vergegenwärtigung der Verbindung mit Gott in den drei Personen Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist. Das 2. Vatikanische Konzil nennt dies *Heiligung des Tages*. Auch die Kirchen der Reformation wussten und wissen um die Bedeutung eines gelebten geistlichen Lebens im Alltag und geben entsprechende Anleitungen und Empfehlungen.

Aber der Wunsch nach »mehr« ist verständlich, vor allem auch dann, wenn man sich auf Dauer mit anderen zusammenschließen möchte, um ein gemeinsames geistliches Leben zu gestalten. So können wir nach der genannten Einübungszeit unser Gebet – behutsam – ausbauen und erweitern. Es gibt dazu verschiedene Möglichkeiten, aber an dieser Stelle ist das »Vaterunser« (Pater noster) sicher eine sehr passende Erweiterung zum Kreuzzeichen.

Es wird auch »Gebet des Herrn« oder »Herrengebet« genannt, weil es nach den Evangelien unmittelbar von Jesus, unserem *Herrn*, gelehrt wurde (Mt 6,9–13 und Lk 11,2–4). Seit der frühen Zeit des Christentums hat es seinen festen Platz sowohl in der Eucharistiefeier als auch im Stundengebet. Das Gebet hat einen so großen Stellenwert, dass es erwachsenen Taufbewerbern während der Vorbereitungszeit auf die Taufe in einem eigenen Ritus feierlich übergeben wird:

Vater unser im Himmel.

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in  
Ewigkeit.  
Amen.

Wenn wir z.B. beim Evangelisten Lukas nachsehen, zeigt sich,  
dass der letzte Satz hinzugefügt wurde: »Denn dein ist das  
Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.«

Das ist eine der sogenannten Doxologien, ein Begriff von  
griech. Doxa (= Ruhm, Ehre, Glanz, Herrlichkeit) für den als  
Ausruf geformten Lobpreis Gottes und seiner Herrlichkeit,  
meist in trinitarischer Form, d.h. unter Nennung der drei gött-  
lichen Personen.

Es wird dabei unterschieden zwischen der sogenannten »Gro-  
ßen Doxologie« Gloria in excelsis Deo = Ehre sei Gott in der  
Höhe) und der »Kleinen Doxologie« (Gloria Patri et Filio et Spi-  
ritui Sancto = Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Hei-  
ligen Geist). Daneben gibt es andere Formen wie am Ende des  
Hochgebets (»Durch ihn und mit ihm und in ihm ist dir, Gott,  
allmächtiger Vater, in der Einheit des Heiligen Geistes alle  
Herrlichkeit und Ehre jetzt und in Ewigkeit. Amen.«), am Ende  
des Herrengebets (»Denn dein ist das Reich und die Kraft und  
die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.«) und im Lobgesang der  
drei Jünglinge im Feuerofen (Dan 3,26). Doxologien werden am  
Ende nochmals mit einem Amen bekräftigt. Sie drücken in  
Worten und Zeichenhandlungen die Anerkennung des großar-  
tigen Wirkens Gottes in Geschichte und Gegenwart, besonders  
aber durch den Tod und die Auferstehung Jesu Christi, aus.

Wir werden in den folgenden Abschnitten noch auf einige der hier genannten Doxologien treffen.

Aber an dieser Stelle haben wir in einem Schritt unsere erste Einübung ins Gebet bereits zu einer kleinen Andacht mit Struktur erweitert:

### Eröffnung

Kreuzzeichen mit den Worten »Im Namen des Vaters ... Amen.«

### Gebet

Vater unser ...

### Doxologie

Denn dein ist das Reich ...

### Bekräftigung

Amen.

Behalten wir diese etwas erweiterte Form des täglichen Gebets ebenfalls mindestens vier Wochen lang bei. Die vier Zeiten des Tages, die wir nun auch liturgisch unsere *Tag-Zeiten* nennen dürfen, sollten uns nicht zu einer automatischen oder pflichtmäßigen Gewohnheit werden, sondern zu den Fixpunkten unseres Tages, in denen wir uns und unsere Zeit bewußt der Gegenwart Gottes anvertrauen. Es gibt darüber hinaus kein Ziel, das wir erreichen müssten.

## B. EINE ALLTAGSTAUGLICHE GRUNDFORM DES STUNDENGEBETS – HINFÜHRUNG

Wir waren in einem Kloster zu Besuch und haben das Stundengebet der Mönche oder Nonnen kennen- und schätzen gelernt? Wir wünschen, dass auch unser Alltag in ähnlicher Weise durch feste Gebetszeiten und Riten geprägt wird, wobei uns die erste und zweite Form, wie sie in den beiden vorhergehenden Abschnitten dargestellt wurden, nicht mehr ausreicht? Andererseits fühlen wir uns von der monastischen Form des Stundengebets in seinem großen Umfang überfordert. Prüfen wir uns sorgfältig und ganz aufrichtig, wie regelmäßig unser tägliches Beten tatsächlich ist, wenn wir wieder alleine sind. Wenn wir nicht daran gewöhnt sind, können wir über längere Zeit folgende Ausgestaltung als alltagstaugliche Form verwenden. Sie ist einfacher angelegt und weist bereits alle wesentlichen Elemente des Stundengebets der Kirche auf.

Wie bei den vorhergehenden Einübungsformen wird auch hier der Tag durch vier feste Zeiten geprägt:

Morgen

Mittag

Abend

Nacht

Aber im Unterschied zu den Einübungsformen sind die Gebete je nach Tageszeit unterschiedlich ausgestaltet:

Die Gebete am Morgen und am Abend entsprechen Laudes und Vesper, den seit frühester Christenheit von den Gemeinden in den Kirchen gemeinsam gefeierten Liturgien zu diesen Tagzeiten. Die Gebete zu Mittag und zur Nacht sind kürzer und

haben eher privaten Charakter. Sie entsprechen zum einen der Zusammenfassung von Terz, Sext und Non im Mittagsgebet und zum anderen der Komplet. Dies waren die traditionell in den Häusern der frühen Christen vollzogenen Formen.

Wir nehmen deshalb mit der folgenden Zusammenstellung bereits am Stundengebet der Kirche teil, wie es weltweit gepflegt wird, ohne Zwang, möglichst bald zur monastisch geprägten Vollform übergehen zu müssen. Dieser Schritt hängt sehr von unserer persönlichen Lebens- und Arbeitssituation ab. Der feste Tagesrhythmus eines Klosters fordert von seinen Mitgliedern den Vollzug eines ziemlich umfangreichen Pensums, ermöglicht und erleichtert ihnen dies aber auch. Der Alltag außerhalb von Klöstern ist oft von einem völlig anderen Zeitrhythmus geprägt, der durch seine intensiven Arbeitsphasen und die Konzentration der Freizeit auf Wochenende und Urlaub einen Wechsel von Gebet und Arbeit am Tag nicht fördert. Ziehen wir deshalb von vornherein zunächst in Erwägung, die folgende zu unserer alltäglichen Grundform zu machen.

Das kann so aussehen, dass wir je nach Arbeitszeiten und sonstigen Verpflichtungen die folgenden Vorgaben im Alltag verwenden und – wie es die Zeit erlaubt – nur einzelne Gebetszeiten oder sogar nur einzelne Elemente aus dem **TE DEUM** wählen. Oder wir wechseln am Wochenende und im Urlaub zum **TE DEUM** und anschließend wieder zurück.

Betrachten wir die folgende bereits klassische Struktur von Gebetszeiten über einen längeren Zeitraum als unsere Grundform, zu der wir auch später je nach Situation immer wieder zurückkehren können, um nicht infolge von Selbstüberforderung ganz aufzugeben.

Gegenüber dem einfachen Einstieg der vorhergehenden Abschnitte gibt es eine Reihe von Erweiterungen.

# 1. DAS MORGENLOB

Nach der Nacht, die als Zeit der Kälte und Dunkelheit, des Schlafes, mit dem Tod in Verbindung gebracht wird, ist der Morgen als Zeit des wiederkehrenden Lichtes und der Wärme der Sonne die Tageszeit, die besonders dem Lob Gottes gilt. Im alttestamentlichen Israel wurden am Morgen Opfer dargebracht. Der Morgen wurde in den Psalmen mit der Ankunft Gottes verglichen. »Mehr als der Wächter auf den Morgen harret meine Seele auf den Herrn.« (Ps 130,6). Im Christentum ist der Ostermorgen, an dem die Auferstehung Jesu den Frauen am Grab verkündet wurde, prägend als Ausdruck für das neue Leben bei Gott. Entsprechend kennt die Liturgie das Morgenlob der Laudes. In vielen Klöstern wird das Morgenlob (Laudes) am sehr frühen Morgen (Trappisten: vor 3 Uhr) gefeiert. Auch das Gebet »Engel des Herrn« wird am Morgen (gegen 6 Uhr) gebetet. In vielen Kirchen wird zudem die Frühmesse gehalten, um den Tag mit der Eucharistiefeyer zu beginnen. Der innerkirchliche Fachbegriff Laudes (*matutinae*) für das Morgenlob kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ebenfalls morgendliches Lob.

## **Das Morgenlob der Grundform hat die Struktur**

### **Beginn (Invitatorium)**

Eröffnungsvers (Versikel)

Doxologie

### **Hymnus**

### **Psalm**

Psalmverse

Doxologie

Psalm-Gebet

## Schriftlesung

### Lobpreis des Zacharias (Benedictus)

Lukas 1,68–79

Doxologie

### Bitten

### Abschluss des Morgenlobs

Vater unser mit Doxologie

Einige Elemente sind uns bereits von der einfachen Form her vertraut:

- Vaterunser
- Doxologie
- Amen

Hier treffen wir zwei verschiedene Doxologien an. Zum einen am Ende des Vaterunsers (siehe vorhergehender Abschnitt), zum anderen das »Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist« an verschiedenen Stellen. Es ist das am häufigsten verwendete Element, das ständig die Ausrichtung des Gebets auf Gott in den drei Personen bekräftigt.

Neu sind die Elemente Beginn (Invitatorium), Hymnus, Psalm, Lesung, Lobpreis des Zacharias (Benedictus) und Bitten.

## Beginn (Invitatorium) mit Eröffnungsvers und Doxologie

Der Beginn des Morgengebets, auch Invitatorium von lat. *invitare* (= einladen) genannt, hat seinen Ursprung im benediktinischen Stundengebet, wo der kurze Vers »Herr öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde« dreimal wiederholt wird, dem sich dann Psalm 95 anschloss. Diese relativ lange Gebets-einladung diente als eine Art Überbrückungszeit, bis am frühen Morgen auch wirklich alle aufgestanden und eingetroffen waren. Zweizeilige Gebetsrufe wie hier »Herr öffne...« stammen im Stundengebet meist aus den Psalmen und werden oft im Wechsel zwischen Vorbeter und Gemeinde gebetet. Wir treffen diese Versikel genannten kleinen Gebete auch zur Eröffnung der anderen Gebetszeiten, dort mit den Worten »O Gott, komm mir zu Hilfe, Herr eile mir zu helfen!«

## Hymnus

Hymnen sind zunächst im engeren Sinn Gesänge der frühen Kirche, die sich an die Psalmen anlehnten. Dazu gehören die neutestamentlichen Cantica (lat. = Lieder), von denen als wichtigste die des 1. und 2. Kapitels des Lukasevangeliums zu nennen sind: Benedictus, Magnificat und Nunc dimittis (diese werden weiter unten erklärt), hinzu kommen solche aus den Briefen des Apostels Paulus und aus der Offenbarung, z.B. der Hymnus aus dem Philipperbrief (Phil 2,6–11). Von den Hymnen der frühen Kirche ist das Gloria in das Ordinarium der Messe eingegangen. Darüber hinaus hat das Te Deum Bedeutung erlangt, wovon sich der Name der ökumenischen Gebetszeitschrift **TE DEUM** ableitet. Aber seit dem 4. Jahrhundert werden als Hymnen auch Gesänge bezeichnet, deren Texte in Strophen gegliedert sind. Deren Endreim der einzelnen Verse entspricht nicht der lateinischen Dichtkunst und hat sich erst im Mittelalter durchgesetzt.

Jeder Hymnus endet mit einer Strophe, mit der der dreifaltige Gott geehrt wird (Doxologie-Strophe). Viele Hymnen gehen auf den hl. Bischof Ambrosius von Mailand zurück. Sie werden daher als ambrosianische Hymnen bezeichnet. Im Stundengebet steht zu Beginn jeder Gebetszeit ein Hymnus. Er bezieht die Tageszeit auf die Heilsgeschichte, z.B. den Morgen auf die Stunde der Auferstehung, und hat lobenden Charakter wie z.B. der bekannte Morgenhymnus an Sonn- und Festtagen »O höchster Schöpfer aller Welt« (»Rerum creator conditur«).

## Psalm mit Doxologie und Psalm-Gebet

Der Psalter, das alttestamentliche Buch der Psalmen (von lat. *psalmus* = Lied, Gesang, urspr. griechisch das Zupfen auf einem Saiteninstrument), bildet eine Sammlung von 150 Liedern. Ihnen gemeinsam ist die Hinwendung des Dichters zu Gott. Ihm bringt er sein Vertrauen entgegen (z.B. Ps 23) und lobt ihn für seine Schöpfung (z.B. Ps 104) und sein Handeln in der Geschichte Israels (z.B. Ps 136). In anderen Psalmen klagt der Beter (z.B. Ps 22) und bittet Gott um Zuwendung (z.B. Ps 130). Jesus und seine Jünger haben als Juden ganz selbstverständlich mit den Psalmen gebetet. Daher werden sie im Neuen Testament zitiert und als bekannt vorausgesetzt, etwa Ps 22,1 in Mk 15,34: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen.« Entsprechend selbstverständlich übernahmen die Christen die Psalmen in ihren Gottesdiensten. Sie sind somit wesentlicher Bestandteil des Stundengebets. Im römischen Stundenbuch werden die Psalmen in einem vierwöchentlichen Rhythmus wiederholt (Vierwochenpsalter), in einigen Klöstern sogar (zwei)wöchentlich. Das morgendliche Invitatorium, von lat. *invitare* (= einladen), vor den Laudes beginnt täglich mit Psalm 95. In der Eucharistiefeier wird nach der 1. Lesung ein Antwortpsalm gesungen. Im Stundengebet werden die Psalmverse im Wechsel zwischen einem Kantor und der Gemeinde oder zwischen zwei Gemeindegliedern gesungen. Ein Kantor oder eine Schola singen den Psalm vor und die Gemeinde antwortet mit Kehrversen, lat. *respondere* (= antworten). Jeder Psalm in der Liturgie schließt mit der »kleinen« Doxologie »Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.« Die Psalmen des Stundengebets haben eine Antiphon (griech. = Gegenchor), einen Rahmenvers, der ein zentrales Anliegen des Psalms aufgreift. Einige Psalmen werden zu bestimmten liturgischen Anlässen und Zeiten verwendet, z.B. Ps 51 und Ps 131 als Bußpsalmen, Ps 118 zu Ostern, Ps 96 zu Weihnachten, Ps 104

zu Pfingsten, Ps 63 und Ps 150 als Laudespsalmen an Sonn- und Festtagen.

Im Stundengebet folgt nach einer kurzen Zeit der Stille ein Psalm-Gebet, das sich aus dem Inhalt des Psalms ableitet. Dies hat sich aus der ursprünglichen Praxis der frühen Mönche entwickelt, wo während der Arbeit die Psalmen wie eine Lesung vorgetragen wurden. Ein kurzes stilles Privatgebet schloss sich an. Der Vorsteher beendet es mit einem frei formulierten Gebet. Psalmen sind nicht generell in allen Versen schon Gebete, denen man sich jederzeit anschließen könnte oder sogar müsste. Traditionell kann das Buch der Psalmen als »kleiner« Pentateuch entsprechend dem »großen« Pentateuch der fünf Bücher Mose Genesis, Exodus, Levitikus, Numeri und Deuteronomium aufgefasst werden, ein biblischer Text, den man liest und über den man nachdenkt:

Wohl dem Mann, der nicht dem Rat der Frevler folgt, /  
 nicht auf dem Weg der Sünder geht, \*  
 nicht im Kreis der Spötter sitzt,  
 sondern Freude hat an der Weisung des Herrn, \*  
 über seine Weisung nachsinnt bei Tag und bei Nacht. (*Psalm 1*)

Das Buch der Psalmen dient als Zusammenfassung und Quintessenz der »Weisungen des Herrn«, die man liest und bedenkt. Dies schließt nicht aus, dass viele Psalmen zumindest in Teilen selbst Gebete sind, aber auch diesen kann und muss man sich nicht immer zu allen Zeiten gleichermaßen anschließen: Wer z.B. Grund hat zu klagen, wird sich natürlicherweise zu dieser Zeit nicht vorbehaltlos Lob und Dank anschließen können. In der kurzen Stille für das Privatgebet nach dem Psalm kann er dies für sich allein Gott gegenüber ausdrücken.

Es ist deshalb beim gemeinsamen Beten auch folgerichtig, dass Psalmen je nach Charakter ganz oder teilweise von einem Einzelnen vorgetragen werden, während alle anderen »nur« zuhören.

Wenn man sich der Stimmungslage der Psalmen im jeweiligen Augenblick auch nicht direkt anschließen kann, so kann man sich auf diese Weise an solche Zeiten im Leben erinnern oder man kann Menschen, die sich in einer solchen Lage befinden, in das Gebet mit aufnehmen.

## Schriftlesung

Zu jeder größeren Gebetszeit wird ein kurzer Abschnitt aus der Bibel vorgetragen. Die Menschen sollen vernehmen, was Gott zu ihnen spricht. Deshalb sollen diese Lesungen innerhalb der Gebetszeiten immer aus der Bibel entnommen sein. Im Stundengebet der Kirche gibt es in einer eigenen Lesehore darüber hinaus noch die sogenannten Väterlesungen, wobei mit »Vätern« die Männern und Frauen gemeint sind, die als Heilige oder als hervorragende Theologen bedeutende Schriften hinterlassen haben.

Morgens wird häufig eine Lesung aus dem Alten Testament genommen – Worte, die die Geschichte Gottes mit Seinem Volk Israel erzählen und vergegenwärtigen – Zeichen des angekündigten Heils. Abends in der Vesper entsprechend eine Lesung aus dem Neuen Testament – Zeichen des Heiles, das sich in Jesus Christus ereignet hat.

## Lobpreis des Zacharias (Benedictus)

Das ist der Lobgesang des Priesters Zacharias aus Anlass der Beschneidung seines Sohnes Johannes (des Täufers, Lk 1,68–79). Er bildet als biblischer Hymnus (Canticum) den Höhepunkt des Morgengebets. Die Bezeichnung *Benedictus* stammt vom ersten Wort der lateinischen Übersetzung des eigentlich griechisch niedergeschriebenen Textes: *Benedictus Dominus, Deus Israel ...*

Dem *Benedictus* soll dieselbe Feierlichkeit und Ehre erwiesen werden wie dem Evangelium. Deshalb ist es beim gemeinsamen Gebet üblich, dass alle sich zum *Benedictus* erheben und sich zu Beginn dieses Canticums mit dem »großen« Kreuzzeichen bezeichnen.

## Bitten

Gemäß den Worten Jesu dürfen und sollen die Gläubigen vertrauensvoll ihre Bitten vortragen, auch stellvertretend für Personen, die selbst dazu nicht (mehr) imstande sind wie z.B. für die Verstorbenen:

»Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch geöffnet. Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. Oder ist einer unter euch, der seinem Sohn einen Stein gibt, wenn er um Brot bittet, oder eine Schlange, wenn er um einen Fisch bittet? Wenn nun schon ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gebt, was gut ist, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen Gutes geben, die ihn bitten« (Mt 7,7–11).

Am deutlichsten und sinnfälligsten äußert sich das Bittgebet in den Fürbitten am Ende des Wortgottesdienst der Messfeier oder im Schlussteil der »großen« Gebetszeiten am Morgen und am Abend des Stundengebets sowie in den besonderen Bittprozessionen bzw. Bitttagen. Bitten ist ein wesentliches Element einer jeden Liturgie. So sind die Riten der Taufe und der Wehesakramente, der Segnungen usw. an vielen Stellen mit direkten und indirekten Bittgebeten ausgestattet. Auch sehr viele Psalmen enthalten neben der Klage und dem Lob die Bitte als wesentliches Element. Das *Vaterunser* besteht zum größten Teil aus Bitten mit dem Ziel und dem Kern allen Bittens, nämlich der Bitte um das Kommen des Reiches Gottes.

## 2. DAS MITTAGSGEBET

Mit dem Mittagsgebet unterbrechen wir den (Arbeits-)Tag auf seinem Höhepunkt. Darin sind die traditionellen kleinen Gebetszeiten (Horen) Terz, Sext und Non aufgegriffen, die beim gemeinschaftlichen Gebet in den kontemplativen Klöstern noch beibehalten, außerhalb aber auf eine dieser Gebetszeiten reduziert werden.

### **Das Mittagsgebet der Grundform**

#### **Beginn (Invitatorium)**

Eröffnungsvers (Versikel)

Doxologie

#### **Psalm**

Psalmverse

Doxologie

Psalm-Gebet

#### **Hymnus**

Das Mittagsgebet ist deutlich kürzer entsprechend seinem traditionell mehr häuslichem Charakter im Unterschied zu Morgen- und Abendlob. Es enthält auch im Vergleich zum Morgengebet keine neuen Strukturlemente, die nicht im vorherigen Abschnitt bereits erläutert worden wären.

### 3. DAS ABENDLOB

Das Abendlob (Vesper, lat. = Abend), bildet zusammen mit den Laudes die Angelpunkte des täglichen Stundengebets (SC 100). Die Vesper hat einen den Laudes vergleichbaren Aufbau. Anstelle des Benedictus in den Laudes tritt der Lobgesang Mariens, das Magnificat (»Meine Seele preist die Größe des Herrn ...«, Lk 1,46–55).

Da das Dunkel der Nacht naht, werden zu Beginn der Vesper oft Kerzen an der Osterkerze entzündet, um Jesus als das wahre Licht herauszustellen und die tröstende Botschaft seiner Auferstehung mit in die anbrechende Nacht zu nehmen. Es wird des vergangenen Tages gedacht und sein Werk in den Fürbitten vor Gott getragen. Der Abend war im alttestamentlichen Israel die Zeit des Abendopfers, insbesondere des Paschaopfers. Nach christlicher Überlieferung wurde zu dieser Tageszeit der Leichnam Jesu vom Kreuz abgenommen (Joh 19,31–42). Entsprechend fand die Pietà, die Darstellung Mariens mit ihrem toten Sohn auf dem Schoß, im Mittelalter als Vesperbild Verehrung.

Am Vorabend von Sonn- und Festtagen wird die 1. Vesper zum Fest gefeiert. Dies entspricht der jüdischen Tradition, einen Tag mit seinem Vorabend zu beginnen.

#### **Das Abendlob der Grundform hat die Struktur**

##### **Beginn**

Eröffnungsvers (Versikel)

Doxologie

##### **Hymnus**

##### **Psalm**

Psalmverse

Doxologie  
Psalm-Gebet

## Schriftlesung

### Lobpreis Mariens (Magnificat)

Lukas 1,46–55

Doxologie

## Fürbitten

### Abschluss des Abendlob

Vater unser mit Doxologie

In der Liturgiekonstitution des 2. Vatikanischen Konzils bilden das Morgenlob (Laudes) und das Abendlob (Vesper) die Angelpunkte des Stundengebets. Sie gelten als die »großen« Gebetszeiten des Tages. Deshalb ist auch nicht von ungefähr ihre Struktur sehr ähnlich. Den augenfälligsten Unterschied bildet im Abendlob die Verwendung des Lobpreises Mariens anstelle des Lobpreises des Zacharias. Es ist der Lobgesang, den Maria während ihres Besuchs bei Elisabeth (Lk 1,68–79) angestimmt hat. Er bildet als biblischer Hymnus (Canticum) den Höhepunkt des Abendlobs. Auch ihm wird mit Aufstehen und »großem« Kreuzzeichen dieselbe Ehre erwiesen wie dem Evangelium, an Festtagen darüber hinaus mit Weihrauch.

Die Bezeichnung *Magnificat* stammt vom ersten Wort der lateinischen Fassung: »Magnificat anima mea Dominum ...«

Wenn wir die Bitten des Morgenlobs mit den Fürbitten des Abendlobs vergleichen, können wir ebenfalls einen Unterschied erkennen. Zu Beginn des Tages bitten wir um das Gelingen unseres eigenen Handelns. Beim Abendlob bitten wir »für« die Anliegen von Welt und Kirche.

## 4. DAS NACHGEBET

Das Nachtgebet (Komplet von lat. *completum* = erfüllt, vollendet) ist das letzte Gebet des Tages im Rahmen des Stundengebets. Die Komplet übt ein in das vertrauensvolle Loslassen des Tages, aber auch des Lebens, wie besonders der Lobpreis und der Segen verdeutlichen. Die Komplet sollte unmittelbar vor der Nachtruhe gebetet werden, auch wenn das eventuell eine sehr späte Zeit bedeuten sollte.

### **Das Nachtgebet der Grundform hat die Struktur**

#### Beginn

Eröffnungsvers (Versikel)

Doxologie

#### Gewissenserforschung mit Vergebungsbitte

#### Hymnus

#### Psalm

Psalmverse

Doxologie

Psalm-Gebet

#### Schriftlesung

#### Lobpreis des Simeon (Nunc dimittis)

Lukas 2,29-32

Doxologie

#### Abschluss des Abendgebets

Gebet um ruhige Nacht und Segen für den kommenden Tag.

Ähnlich wie das Mittagsgebet ist das Nachtgebet kürzer und hat ebenfalls mehr häuslichen Charakter. Die entscheidenden Unterschiede sind die Gewissenerforschung mit Vergebungsbitte und der Lobpreis des Simeon.

»Schon rein menschlich gesehen befreit uns das Bekenntnis oder Geständnis der Sünden und erleichtert unsere Versöhnung mit anderen« (Katechismus 1455).

In Gemeinschaft kann man deshalb auch das allgemeine Schuldbekenntnis, das vom Bußakt zu Beginn der Hl. Messe her bekannt ist, sprechen. Es besteht im wesentlichen aus einem Bekenntnis der eigenen Sündhaftigkeit, der die Bitte um Fürsprache folgt:

Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen,  
und allen Brüdern und Schwestern,  
dass ich Gutes unterlassen  
und Böses getan habe  
– ich habe gesündigt  
in Gedanken, Worten und Werken –  
durch meine Schuld, durch meine Schuld,  
durch meine große Schuld.  
Darum bitte ich die selige Jungfrau Maria,  
alle Engel und Heiligen  
und euch, Brüder und Schwestern,  
für mich zu beten bei Gott, unserem Herrn.  
Der allmächtige Gott erbarme sich unser.  
Er lasse uns die Sünden nach  
und führe uns zum ewigen Leben.  
Amen.

Der Lobgesang des Simeon (*Nunc dimittis*) ist wiederum ein biblischer Hymnus (*Canticum*), der den Höhepunkt des Nachtgebets bildet. Auch ihm wird mit Aufstehen und »großem« Kreuzzeichen dieselbe Ehre erwiesen wie dem Evangelium. Die Bezeichnung *Nunc dimittis* stammt von den ersten beiden Worten der lateinischen Fassung: »Nunc dimittis servum tuum Domine ...«.

# C. EINE ALLTAGSTAUGLICHE GRUNDFORM DES STUNDENGEBETS – EIN MUSTERTAG

## 1. DAS MORGENLOB

### INVITATORIUM (Beginn)

Herr, öffne meine Lippen,  
damit mein Mund dein Lob verkünde.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

### HYMNUS

O Geist, vom Vater ausgesandt,  
o Kraft, vom Sohn verheißen:  
Ergieße dich in unser Herz  
und nimm es dir zu eigen!

Wo du bist, flammt die Liebe auf  
und Liebe will lobsingen.  
Die Liebe öffnet Herz und Hand,  
sie will sich ganz verschwenden.

Lob sei dem Vater und dem Sohn,  
Lob sei dem Heil'gen Geiste,  
wie es von allem Anfang war,  
jetzt und für alle Zeiten. Amen.

*Nach »Nunc, Sancte, nobis, Spiritus«, Ambrosius († 397), Stundenbuch*

## PSALM

36,6-11

Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, \*  
deine Treue, so weit die Wolken ziehn.

Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes, \*  
deine Urteile sind tief wie das Meer.

Herr, du hilfst Menschen und Tieren. \*  
Gott, wie köstlich ist deine Huld!

Die Menschen bergen sich im Schatten deiner Flügel, /  
sie laben sich am Reichtum deines Hauses; \*  
du tränkst sie mit dem Strom deiner Wonnen.

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, \*  
in deinem Licht schauen wir das Licht.

Erhalte denen, die dich kennen, deine Huld \*  
und deine Gerechtigkeit den Menschen mit redlichem  
Herzen!

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

## Psalm-Gebet

Gott unserer Tage und unserer Stunden, wir danken dir an diesem Morgen für deine Gnade, die du uns schenkst. Halte unser Herz frei von allem Bösen und begleite unsere Schritte durch den Tag. Amen.

## SCHRIFTLESUNG

Tobit 4,15a.16a.18-19

Was dir selbst verhasst ist, das mute auch einem anderen nicht zu! Gib dem Hungrigen von deinem Brot und dem Nackten von deinen Kleidern. Such nur bei Verständigen Rat; einen brauchbaren Ratschlag verachte nicht! Preise Gott, den Herrn, zu jeder Zeit; bitte ihn, dass dein Weg geradeaus führt und dass alles, was du tust und planst, ein gutes Ende nimmt.

## BENEDICTUS – LOBPREIS DES ZACHARIAS Lk 1,68-79

Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels! \*

Denn er hat sein Volk besucht und ihm Erlösung  
geschaffen;

er hat uns einen starken Retter erweckt \*  
im Hause seines Knechtes David.

So hat er verheißen von alters her \*  
durch den Mund seiner heiligen Propheten.

Er hat uns errettet vor unsern Feinden \*  
und aus der Hand aller, die uns hassen;

er hat das Erbarmen mit den Vätern an uns vollendet /  
und an seinen heiligen Bund gedacht, \*  
an den Eid, den er unserm Vater Abraham geschworen hat;

er hat uns geschenkt, dass wir, aus Feindeshand befreit, /  
ihm furchtlos dienen in Heiligkeit und Gerechtigkeit \*  
vor seinem Angesicht all unsre Tage.

Und du, Kind, wirst Prophet des Höchsten heißen; /  
denn du wirst dem Herrn vorangehen \*  
und ihm den Weg bereiten.

Du wirst sein Volk mit der Erfahrung des Heils beschenken \*  
in der Vergebung der Sünden.

Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes \*  
wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe,  
um allen zu leuchten, die in Finsternis sitzen /  
und im Schatten des Todes, \*  
und unsre Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

## BITTEN

Gott, in deinem Namen ist uns Heil und Rettung geschenkt. Zu dir beten wir:

Wir bitten dich, erhöre uns.

- Stärke uns in der Beharrlichkeit des Gebets.
- Stärke unsere Hoffnung auf die Vollendung unseres Lebens in deiner Herrlichkeit.
- Stärke in uns den Glauben an das Kommen deines Reiches.

## ABSCHLUSS

Vater unser im Himmel.

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit. Amen.

## 2. DAS MITTAGSGEBET

### INVITATORIUM

O Gott, komm mir zu Hilfe.  
Herr, eile mir zu helfen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

### PSALM

Ps 121

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: \*  
Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom Herrn, \*  
der Himmel und Erde gemacht hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken; \*  
er, der dich behütet, schläft nicht.

Nein, der Hüter Israels \*  
schläft und schlummert nicht.

Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten: \*  
er steht dir zur Seite.

Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden \*  
noch der Mond in der Nacht.

Der Herr behüte dich vor allem Bösen, \*  
er behüte dein Leben.

Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst und wiederkommst, \*  
von nun an bis in Ewigkeit.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

Psalm-Gebet

Gott, du bist unsere Hilfe, du stehst uns zur Seite. Behüte uns alle Tage unseres Lebens.

HYMNUS

O Gott, du lenkst mit starker Hand  
den wechselvollen Lauf der Welt,  
machst, dass den Morgen mildes Licht,  
den Mittag voller Glanz erhellt.

Lösch aus die Glut der Leidenschaft  
und tilge allen Hass und Streit;  
erhalte Geist und Leib gesund,  
schenk Frieden uns und Einigkeit.

Du Gott des Lichts, auf dessen Reich  
der helle Schein der Sonne weist,  
dich loben wir aus Herzensgrund,  
Gott Vater, Sohn und Heil'ger Geist. Amen.

### 3. DAS ABENDLOB

#### INVITATORIUM

O Gott, komm mir zu Hilfe.  
Herr, eile mir zu helfen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

#### HYMNUS

Du Heiland aller Völker komm  
und zeig dich als der Jungfrau Sohn,  
dass Staunen fasse alle Welt  
ob solchem Wunder der Geburt.

Der Sonne gleich tritt nun hervor  
aus dem Gemach der reinen Braut  
und eile strahlend deine Bahn  
als Held, der Gott und Mensch zugleich.

Von deinem Vater gehst du aus,  
gehst siegreich wieder zu ihm ein;  
bis in die Hölle dringst du vor  
und kehrst zu Gottes Thron zurück.

Ruhm, Ehre, Macht und Herrlichkeit  
sei Gott dem Vater und dem Sohn,  
dem Geiste, der uns Beistand ist,  
durch alle Zeit und Ewigkeit. Amen.

*Nach »Veni, redemptor gentium«, Ambrosius (+397), Monastisches Stundenbuch*

## PSALM

Lobet, ihr Knechte des Herrn, \*  
lobt den Namen des Herrn!

Der Name des Herrn sei gepriesen \*  
von nun an bis in Ewigkeit!

Vom Aufgang der Sonne bis zum Untergang \*  
sei der Name des Herr gelobt!

Der Herr ist erhaben über alle Völker, \*  
seine Herrlichkeit überragt die Himmel.

Wer gleicht dem Herrn, unserm Gott, \*  
im Himmel und auf Erden,

ihm, der in der Höhe thront, \*  
der hinabschaut in die Tiefe,

der den Schwachen aus dem Staub emporhebt \*  
und den Armen erhöht, der im Schmutz liegt?

Er gibt ihm einen Sitz bei den Edlen, \*  
bei den Edlen seines Volkes.

Die Frau, die kinderlos war, lässt er im Hause wohnen; \*  
sie wird Mutter und freut sich an ihren Kindern.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

## Psalm-Gebet

Treuer Gott, vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Untergang  
wird dein Name gelobt. Wir danken dir, dass du auf uns  
schaust und uns deine Gnade schenkst. Amen.

## SCHRIFTLESUNG

Röm 11,33-36

O Tiefe des Reichtums, der Weisheit und der Erkenntnis Gottes! Wie unergründlich sind seine Entscheidungen, wie unerforschlich seine Wege! Denn wer hat die Gedanken des Herrn erkannt? Oder wer ist sein Ratgeber gewesen? Wer hat ihm etwas gegeben, so dass Gott ihm etwas zurückgeben müsste? Denn aus ihm und durch ihn und auf ihn hin ist die ganze Schöpfung. Ihm sei Ehre in Ewigkeit. Amen.

## MAGNIFICAT – LOBPREIS MARIENS

Lk (1,46-55)

Meine Seele preist die Größe des Herrn, \*  
 und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.  
 Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. \*  
 Sieh, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter!  
 Denn der Mächtige hat Großes an mir getan, \*  
 und sein Name ist heilig.  
 Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht \*  
 über alle, die ihn fürchten.  
 Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: \*  
 er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;  
 er stürzt die Mächtigen vom Thron \*  
 und erhöht die Niedrigen.  
 Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben \*  
 und lässt die Reichen leer ausgehen.  
 Er nimmt sich seines Knechtes Israel an \*  
 und denkt an sein Erbarmen,  
 das er unsern Vätern verheißen hat, \*  
 Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.  
 Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
 und dem Heiligen Geist.  
 Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
 und in Ewigkeit. Amen.

## FÜRBITTEN

Gott des Trostes, unsere Welt trägt viel Furcht und Angst in sich. Deshalb rufen wir:

**A:** Wir bitten dich, erhöre uns.

- Für alle, die in großer Furcht leben und keinen Ausweg daraus sehen.
- Für die Frauen und Männer, die beruflich mit Wort und Schrift zu tun haben.
- Für die Menschen, die sich für eine friedliche Welt einsetzen.
- Für unsere Kinder, die unsere Worte und Erklärungen oft nicht verstehen.
- Für unsere Verstorbenen.

## ABSCHLUSS

Vater unser im Himmel.

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit. Amen.

## 4. DAS NACHTGEBET

### INVITATORIUM

O Gott, komm mir zu Hilfe.  
Herr, eile mir zu helfen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

### Stille

zur Gewissenserforschung,  
beendet mit der Vergebungsbitte:  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

### HYMNUS

Gott, dessen Wort die Welt erschuf  
und dessen Wille sie erhält:  
du hüllst den Tag in holdes Licht,  
in gnäd'gen Schlaf die dunkle Nacht.

Dich träume unser tiefstes Herz,  
wenn uns die Ruhe nun umfängt.  
Der Schlaf erquicke unsern Leib  
und rüste ihn mit neuer Kraft.

Dir sei der Lobpreis dargebracht,  
Gott Vater, Sohn und Heil'ger Geist.  
Dreiein'ge Macht, die alles lenkt,  
behüte, die auf dich vertraun. Amen.

*Nach »Deus creator omnium«, Ambrosius († 397), Stundenbuch*

## PSALM

Ps 134

Wohlan, nun preistet den Herrn, \*  
all ihr Knechte des Herrn,  
die ihr steht im Hause des Herrn, \*  
zur nächtlichen Stunde.  
Erhebt eure Hände zum Heiligtum \*  
und preiset den Herrn!  
Es segne dich der Herr vom Zion her, \*  
der Herr, der Himmel und Erde gemacht hat.  
Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.  
Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

## Psalm-Gebet

Lass unser Herz Ruhe finden zu dieser Stunde, gütiger Gott.  
Wir loben und preisen dich in Ewigkeit. Amen.

## SCHRIFLESUNG

Offbg 22,4-5

Sie werden sein Angesicht schauen, und sein Name ist auf ihre  
Stirn geschrieben. Es wird keine Nacht mehr geben, und sie  
brauchen weder das Licht einer Lampe noch das Licht der  
Sonne. Denn der Herr, ihr Gott, wird über ihnen leuchten, und  
sie werden herrschen in alle Ewigkeit.

## NUNC DIMITTIS - LOBPREIS DES SIMEON

Lk 2,29-32

Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, \*  
wie du gesagt hast, in Frieden scheiden.  
Denn meine Augen haben das Heil gesehen, \*  
das du vor allen Völkern bereitet hast,  
ein Licht, das die Heiden erleuchtet, \*  
und Herrlichkeit für dein Volk Israel.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

### GEBET

Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir, o Gott. Dein ist das Licht des Tages. Dein ist das Dunkel der Nacht. Dein sind Leben und Tod. Ich selbst bin dein und bete dich an. Lass mich jetzt ausruhen in deinem Frieden, segne den kommenden Tag und lass mich erwachen, dich zu rühmen. Amen.

*Augustinus (354-430)*

## CANTICUM ZUM SONNTAG

Wenn wir am Sonntag noch einen besonderen Akzent setzen möchten, können wir im Anschluss an das Morgengebet den sogenannten Lobgesang der drei Jünglinge im Feuerofen (Canticum trium puerorum) beten. Das ist ein alttestamentliches Canticum (Daniel 3,52ff.), das traditionell am Sonntag in die Psalmodie des morgendlichen Stundengebets eingefügt wird. Die Errettung der drei Jünglinge aus dem Feuerofen wurde schon im frühen Christentum mit der Errettung vom Tode durch das österliche Ereignis der Auferstehung verbunden.

Gepriesen bist du, Herr, du Gott unserer Väter, \*  
gelobt und gerühmt in Ewigkeit.

Gepriesen ist dein heiliger, herrlicher Name, \*  
hoch gelobt und verherrlicht in Ewigkeit.

Gepriesen bist du im Tempel deiner heiligen Herrlichkeit, \*  
hoch gerühmt und verherrlicht in Ewigkeit.

Gepriesen bist du, der in die Tiefen schaut und auf Kerubim  
thront, \*  
gelobt und gerühmt in Ewigkeit.

Gepriesen bist du auf dem Thron deiner Herrschaft, \*  
hoch gerühmt und gefeiert in Ewigkeit.

Gepriesen bist du am Gewölbe des Himmels, \*  
gerühmt und verherrlicht in Ewigkeit.

Preist den Herrn, all ihr Werke des Herrn; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Himmel; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Engel des Herrn; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, all ihr Wasser über dem Himmel; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, all ihr Mächte des Herrn; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Sonne und Mond; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Sterne am Himmel; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, aller Regen und Tau; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, all ihr Winde; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Feuer und Glut; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Frost und Hitze; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Tau und Schnee; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Eis und Kälte; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Raureif und Schnee; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Nächte und Tage; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Licht und Dunkel; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Blitze und Wolken; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Die Erde preise den Herrn; \*  
sie lobe und rühme ihn in Ewigkeit.

Preist den Herrn, ihr Berge und Hügel; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, all ihr Gewächse auf Erden; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Quellen; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Meere und Flüsse; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Tiere des Meeres  
und alles, was sich regt im Wasser; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, all ihr Vögel am Himmel; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, all ihr Tiere, wilde und zahme; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Menschen; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Israeliten; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr seine Priester; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr seine Knechte; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Geister und Seelen der Gerechten; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, ihr Demütigen und Frommen; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Preist den Herrn, Hananja, Asarja und Mischaël; \*  
lobt und rühmt ihn in Ewigkeit!

Lasst uns preisen den Vater und den Sohn  
mit dem Heiligen Geist, \*  
ihn loben und rühmen in Ewigkeit

## EIN PSALM ALS FASTENOPFER

Als König David nach den Vorhaltungen des Propheten Natan sein Vergehen bei der Tötung des Ehemanns von Batseba ein-sah, soll er folgenden Psalm (51) gebetet haben. Dieser Psalm ist traditionell – bekannt unter dem Titel »Miserere mei Deus« nach den Anfangsworten der lateinischen Fassung – für den Freitag vorgesehen, dem Fasttag der Christenheit. Wir können ihn am Freitag nach dem Morgengebet einfügen oder auch an-stelle der Vergebungsbitte nach der Gewissenserforschung zu Beginn des Nachtgebets.

Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld, \*  
tilge meine Frevel nach deinem reichen Erbarmen!

Wasch meine Schuld von mir ab \*  
und mach mich rein von meiner Sünde!

Denn ich erkenne meine bösen Taten, \*  
meine Sünde steht mir immer vor Augen.

Gegen dich allein habe ich gesündigt, \*  
ich habe getan, was dir missfällt.

So behältst du recht mit deinem Urteil, \*  
rein stehst du da als Richter.

Denn ich bin in Schuld geboren; \*  
in Sünde hat mich meine Mutter empfangen.

Lauterer Sinn im Verborgenen gefällt dir, \*  
im Geheimen lehrst du mich Weisheit.

Entsündige mich mit Ysop, dann werde ich rein; \*  
wasche mich, dann werde ich weißer als Schnee.

Sättige mich mit Entzücken und Freude! \*  
Jubeln sollen die Glieder, die du zerschlagen hast.

Verbirg dein Gesicht vor meinen Sünden, \*  
tilge all meine Frevel!

Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz \*  
und gib mir einen neuen, beständigen Geist!

Verwirf mich nicht von deinem Angesicht \*  
und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir!

Mach mich wieder froh mit deinem Heil \*  
mit einem willigen Geist rüste mich aus!

Dann lehre ich Abtrünnige deine Wege \*  
und die Sünder kehren um zu dir.

Befrei mich von Blutschuld, Herr, du Gott meines Heiles, \*  
dann wird meine Zunge jubeln über deine Gerechtigkeit.

Herr, öffne mir die Lippen, \*  
und mein Mund wird deinen Ruhm verkünden.

Schlachtopfer willst du nicht, ich würde sie dir geben; \*  
an Brandopfern hast du kein Gefallen.

Das Opfer, das Gott gefällt, ist ein zerknirschter Geist, \*  
ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, Gott,  
nicht verschmähen.

In deiner Huld tu Gutes an Zion; \*  
bau die Mauern Jerusalems wieder auf!

Dann hast du Freude an rechten Opfern,  
an Brandopfern und Ganzopfern, \*  
dann opfert man Stiere auf deinem Altar.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

## D. **TE DEUM** – DAS ÖKUMENISCHE STUNDENGE BET IM ALLTAG

Die Reform des Stundengebets hat die Vorstellung des II. Vatikanischen Konzils noch nicht im vollem Umfang erreicht. Eine Wiederbelebung des Stundengebets in Kreisen der Gläubigen hat erst in den letzten Jahren stattgefunden.

Zum einen liegt dies am Umfang, der den in Familie und Arbeit eingebunden Gläubigen am Vollzug hindert, denn das Stundengebet der Kirche hat in der jetzigen Fassung immer noch aus einem falsch verstandenen Verpflichtungsgedanken heraus den kompletten Psalter im Blick. Dies hat allerdings nichts mit der Tagzeitenliturgie der Kirchengemeinden in den ersten Jahrhunderten gemeinsam, wo nur einzelne Psalmen oder Psalmteile in Morgen- und Abendlob in einer so kleinen Auswahl verwendet wurden, dass der Gläubige sie auswendig mitvollziehen konnte.

Ein mindestens ebenso gewichtiger Grund, warum auch die im deutschsprachigen Raum verkürzte Form des Kleinen Stundenbuches nicht die erhoffte Verbreitung gefunden hat, ist die Komplexität der Anpassung des täglichen Stundengebets an das Kirchenjahr. Der Wechsel zwischen Werk- und Sonn- bzw. Feiertagen, zwischen Jahreskreis und den geprägten Zeiten wie Advents- und Fasten-/Osterzeit, das Gedenken der Heiligen und Seligen der Welt- und Ortskirche erfordert nicht nur den Kauf von mindestens vier Bänden (die Bände mit den Texten für die Lesehore noch gar nicht gerechnet), sondern auch das tägliche Abgleichen mit einem liturgischen Kalender (Direktorium). Kurz gesagt: Man braucht eine Art »Schulung«, um damit zurechtzukommen, muss das tägliche Gebet erst einmal vorbereiten und dann oft zwei Bücher gleichzeitig und jeweils an wechselnden Stellen aufschlagen, um auch nur eine Gebetszeit so vollziehen zu können, wie sie eigentlich gedacht wäre.

Um dieses Problem zu vermeiden und es auch Gläubigen ohne genaue Kenntnisse des Kirchenjahres zu ermöglichen, an seinen reichen Quellen für die Spiritualität teilzuhaben, wurde die Gebetszeitschrift **TE DEUM** 2004 ins Leben gerufen. Tag für Tag ist darin jede Gebetszeit so zusammengestellt, dass der Beter ohne weitere Vorbereitung das Kirchenjahr mitvollziehen kann. Er kann sich sozusagen an den »Tisch des Wortes Gottes« begeben, der für ihn »reich gedeckt« ist.

# 1. **TE DEUM** – DER NAME IST PROGRAMM

»**TE DEUM** (laudamus)« ist eigentlich der Titel des sogenannten Ambrosianischen Lobgesangs, so bezeichnet nach den ersten Worten des ursprünglich lateinischen Hymnus. Er ist einer der wenigen frühchristlichen nichtbiblischen Hymnen, der das Verdikt von Laodicea (um 325) überlebt hat, das sich gegen selbstgemachte Psalmen und Hymnen (*psalmi idiotici*) richtete.

Dieser Hymnus wird bereits in der Regel des Heiligen Benedikt als Teil des Stundengebets, genauer der Vigil, aufgeführt (RB 11,8). Dem Kirchenvolk sind die Inhalte des **TE DEUMS** in den Gotteslobliedern Nummer 706 (»Dich, Gott, loben wir«) und vor allem Nummer 257 (»Großer Gott, wir loben dich«) sehr vertraut.

In der mittelalterlichen Legende wird das **TE DEUM** dem hl. Ambrosius oder dem hl. Augustinus zugeschrieben, die Herkunft liegt aber im Dunkeln.

Die deutsche Fassung lautet:

Dich, Gott, loben wir,  
dich, Herr, preisen wir.  
Dir, dem ewigen Vater, huldigt das Erdenrund.  
Dir rufen die Engel alle, dir Himmel und Mächte  
insgesamt, die Kerubim dir und die Seraphim  
mit niemals endender Stimme zu:  
Heilig, heilig, heilig,  
der Herr, der Gott der Scharen.  
Voll sind Himmel und Erde  
von deiner hohen Herrlichkeit.  
Dich preist der glorreiche Chor der Apostel,  
dich der Propheten lobwürdige Zahl,  
dich der Märtyrer leuchtendes Heer.  
Dich preist über das Erdenrund  
die heilige Kirche;  
dich, den Vater unermessbarer Majestät;  
deinen wahren und einzigen Sohn

und den Heiligen Fürsprecher Geist.  
Du König der Herrlichkeit, Christus.  
Du bist des Vaters allewiger Sohn.  
Du hast der Jungfrau Schoß nicht verschmäht,  
bist Mensch geworden,  
den Menschen zu befreien.  
Du hast bezwungen des Todes Stachel  
und denen, die glauben,  
die Reiche der Himmel aufgetan.  
Du sitzt zur Rechten Gottes  
in deines Vaters Herrlichkeit.  
Als Richter, so glauben wir,  
kehrst du einst wieder.  
Dich bitten wir denn,  
komm deinen Dienern zu Hilfe,  
die du erlöst hast mit kostbarem Blut.  
In der ewigen Herrlichkeit  
zähle uns deinen Heiligen zu.

## 2. **TE DEUM** – STRUKTUR DES STUNDENGEBETS IM ALLTAG

**TE DEUM** kennt folgende Elemente für jeden Tag:

Einleitung zum Tag

Morgenlob

Ora et Labora

Schriftlesung

Abendlob

Nachtgebet

Dazu kommt jeden Samstag eine

Begrüßung des Sonntags

## Einleitung zum Tag

Die Einleitung zum Tag besteht je nach liturgischem Anlass aus

- der zivilen Tagesangabe in Form des Datums
- der kirchlichen Tagesangabe an Sonn- und Festtagen
- dem biblischen Leitvers des Tages
- den biografischen oder sonstigen Informationstexten an Gedenktagen

Diese Elemente sind nicht Bestandteile einer besonderen Gebetszeit, sondern dienen zur Ver-Ortung des Tages im Kirchenjahr. Infolge der ökumenischen Ausrichtung von **TE DEUM** wird u.a. der biblische Leitvers nicht in der ökumenisch verantworteten Einheitsübersetzung, sondern in der revidierten Lutherübersetzung angeführt, d.h. in der Textfassung, die im evangelischen Gottesdienst verwendet wird. Der Leitvers wird immer aus den Schriftlesungen desselben Tages entnommen.

Entsprechend der antiken Auffassung, der nächste Tag beginne bereits mit dem Hereinbrechen der Nacht, ist es bedenkenswert, die Einleitung bereits am Abend zuvor durchzulesen und den kurzen Bibelvers des Tagesmottos auswendig zu lernen. Die Lesung der Heiligen Schrift ist nicht nur Mittelpunkt des Tages, sondern eröffnet ihn auch, wie es auch das evangelische Losungsprinzip tradiert.

Die liturgischen Bezeichnungen der Sonn- und Festtage werden gleichberechtigt genannt. Gleichrangig neben den Biografien katholischer Heiliger stehen die Viten evangelischer Glaubenszeugen.

## Morgenlob

Das Morgenlob hat die Struktur

### Beginn (Invitatorium)

Eröffnungsvers (Versikel)

an Sonn- und Festtagen Psalmvers

Doxologie

Halleluja

### Hymnus

### Psalm

an Sonn- und Festtagen Antiphon

Psalmverse

Doxologie

Psalm-Gebet

### Schriftlesung

### Benedictus – Lobgesang des Zacharias

Antiphon

Lukas 1,68–79

Doxologie

### Bitten

### Abschluss des Morgenlobs

Vater unser mit Gebetsaufforderung und Doxologie

### Segen

Den größeren Teil der Elemente des Morgenlobs kennen wir bereits aus den Erläuterungen zu den vorgestellten vereinfachten Grundformen des täglichen Gebets.

Auffällig ist die zusätzliche Akklamation nach dem »Amen« im Invitatorium: Halleluja.

Ebenso wie das Amen handelt es sich um einen hebräischen Jubelruf (»Lobet/preiset Jah[we]«), der aus dem jüdischen Gottesdienst unübersetzt zur Begrüßung Christi vor dem Evangelium und als typisch österliche Akklamation Eingang in die Liturgie aller christlichen Kirchen gefunden hat. Auch sonst bei vielen Gelegenheiten gebräuchlich, sollte »Halleluja« aber eigentlich nie gesprochen, sondern immer gesungen werden oder besser ganz entfallen. In der römischen Liturgie wird im Unterschied zur byzantinischen in der österlichen Bußzeit darauf verzichtet. An der einzigen Stelle, wo das Halleluja im Neuen Testament vorkommt, wird mit dem Ruf Christus das Lamm als Sieger über Babylon bejubelt (Offb 19,1–7, vgl. das Anstimmen des Jubelrufs im himmlischen Jerusalem, Tob 13, 18). Dagegen weisen viele Psalmen schon das Halleluja auf (u.a. Ps 104–106, 110– 118, 134–135, 145–150).

Etwas völlig Neues sind die sogenannten Antiphonen zum Psalm (an Sonn- und Festtagen) und zum Lobpreis des Zacharias. Dies sind Kehrverse, die vor und nach Psalm- bzw. Lobgesang – in Wiederholung von allen Teilnehmern gemeinsam – angestimmt werden, gelegentlich aber auch nach jeder Strophe.

Die historische Entwicklung ist nicht ganz nachvollziehbar, aber vermutlich ist die Antiphon im heutigen Gebrauch aus dem solistischen Vortrag des Psalms entstanden, der von Antwortrufen des Volkes ähnlich dem Antwortpsalm in der Hl. Messe gerahmt und unterbrochen wurde. Ursprünglich war *Antiphon* aber die Bezeichnung für den gegenchörig gesungenen Psalm, d.h. zwei Chöre oder Teile eines Chors singen seine Vers(gruppen) abwechselnd. Im Stundengebet spielen die Antiphonen zu den Psalmen und Cantica eine sehr wichtige Rolle als einführende Hilfen zum Verständnis und zur messianischen und christologischen Einordnung der Psalmen oder der Cantica (»Meist sind es Antiphonen, die, dem jewei-

ligen Psalm entnommen, diesen Aspekt hervorheben« AES 109). Hinter der musikalischen Ausgestaltung der Antiphonen im gregorianischen Choral zu Einzug (Introitus), Gabenbereitung (Offertorium) und Kommunion (Communio) wurde aber der damit eigentlich gerahmte Psalm stark verkürzt (z.B. beim Introitus) oder konnte sogar ganz verschwinden (z.B. beim Offertorium und Communio), was zum Gebrauch der Bezeichnung Antiphon auch für Chorstücke ohne Psalm wie z.B. die Marianischen Antiphonen (Salve Regina, Alma Redemptoris Mater, Ave Regina caelorum, Regina caeli u. a.) führte. Ihre ausdeutende Funktion im Stundengebet macht die Antiphonen auch zu einem wesentlichen Bestandteil des persönlichen Gebets außerhalb des gemeinsamen Vollzugs der Liturgie (AES 113).

»Die Tradition der lateinischen Kirche kennt drei Hilfsmittel, um die Psalmen zu verstehen und sie zu christlichen Gebeten zu machen: die Überschriften, die Psalmorationen und vor allem die Antiphonen« (AES 110).

Ein weiteres neues Element, das in unserer Grundform noch weggelassen wurde, bildet der Segen. In einer Gruppe spricht ihn ein einzelner zum Abschluss eines Stundengebets. Der Name »Segen« kommt vom lateinischen *signare* (= bezeichnen, mit dem Kreuz), woraus wir entnehmen dürfen, dass bereits das Kreuzzeichen, das wir zur Einübung als einziges Gebet ausgeführt haben, einen Segensritus darstellt, mit dem wir den Tag heiligen.

In jedem Segen spricht Gott Leben in seiner ganzen Fülle zu. Im Buch Genesis segnet er z.B. Abraham, indem er ihn zum Stammvater Israels und vieler anderer Völker macht. Als priesterlicher Segen ist aus dem Alten Testament der sogenannte aaronitische Segen (zu Aaron siehe »Priester«) überliefert (Num 6,24–26). Der göttliche Segen kann durch Menschen vermittelt werden. Dies geschieht zunächst durch ihr Verhalten und ihr Handeln. So sagt man, ein Mensch ist ein Segen für seine Mitmenschen. Davon zu unterscheiden ist der Segenszuspruch, der zusammen mit

dem Kreuzzeichen mitgeteilt wird. Auch Laien können einzelne, ihnen anvertraute Menschen mit einem auf die Stirn gezeichneten Kreuz segnen, z.B. die Mutter ihre Kinder. Der kirchliche Segen im Rahmen der Liturgie wird vom Vorsteher des Gottesdienstes, in der Regel dem Priester, den ihm anvertrauten Gläubigen gespendet, so beim Schlusseggen der Messfeier. An Hochfesten sieht das Messbuch einen feierlichen Schlusseggen vor, in dem das Geheimnis des Festes aufgegriffen wird. Wenn ein Laie einem Gottesdienst vorsteht, ersetzt er »euch« in den Segensworten durch »uns« und bekreuzigt sich selber.

Im Unterschied zu unserer Normalform werden in **TE DEUM** immer wieder anstelle der Psalmen sogenannte *Cantica* (lat., Einzahl *Canticum*, griechisch *Ode*) verwendet. Das sind psalmähnliche Lieder, die für den liturgischen Gebrauch der Heiligen Schrift – aber nicht der Sammlung der 150 Psalmen – entnommen werden. Der Inhalt der neutestamentlichen *Cantica* ist der Dank für die Errettung vom Tode durch das österliche Ereignis der Auferstehung. Daher wird ihr Ursprung in der Liturgie der Osternacht vermutet. Die ältesten *Cantica* sind: Ex 15,1–18 (vgl. Offb 15,3) und Dan 3,52–88 (Gesang der drei Jünglinge im Feuerofen). Die bedeutendsten neutestamentlichen *Cantica* sind: Benedictus, Magnificat, Nunc dimittis, die wir schon in der Grundform als feste Elemente von Morgenlob, Abendlob und Nachgebet kennengelernt haben. Weitere traditionelle *Cantica* sind: Jes 12,1–6; Jes 38,10–20; 1 Sam 2,1–10; Hab 3,2–19; Dtn 32,1–43.

### Ora et Labora

Dieser Abschnitt ist kein Teil des Stundengebets, sondern ein kurzer Text, der einen Gedanken auf den Punkt bringt. Dieser Text kann jederzeit gelesen werden und dient als Anregung für das eigene Nachdenken.

## Schriftlesung

Die Schriftlesung hat folgende Struktur

### Invitorium

Kreuzzeichen  
Gebet

### Lesung

Lesung aus den biblischen Büchern,  
die nicht als Evangelien gelten  
Impulstext zur Lesung  
(an Sonn- und Feiertagen 1. und 2. Lesung jeweils mit Impuls)

### Evangelium

Lesung aus den Evangelien  
Impulstext zum Evangelium

### Abschlussgebet

Im Unterschied zum Stundengebet der Kirche besteht die »Schriftlesung« nicht aus den sogenannten Väterlesungen, sondern entspricht der Leseordnung. Dabei ist es Grundprinzip der Leseordnung, einen möglichst großen Teil der Bibel regelmäßig zu lesen und so den Gläubigen vertraut zu machen. Die Lesungen der **Sonntage** im Jahreskreis kehren im dreijährigen Rhythmus wieder. So werden im Lesejahr A Perikopen aus dem Matthäusevangelium gelesen, im Lesejahr B aus dem Markus und dem Johannesevangelium und im Lesejahr C aus dem Lukasevangelium. Die Lesungen werden in Auswahl in der Reihenfolge übernommen, in der sie in der Bibel stehen (*lectio continua* – fortlaufende Lesung). Gleiches gilt für die Lesungen aus den neutestamentlichen Briefen. Dagegen werden die Lesungen aus dem Alten Testament thematisch passend zum Evangelium gewählt. An den Sonntagen des Weihnachts-

und des Osterfestkreises werden thematisch passende Evangelienperikopen ausgewählt, so in der Adventszeit u. a. Lesungen über Johannes den Täufer als dem Vorboden Jesu Christi.

An **Werktagen** wird vor dem Evangelium eine Lesung gelesen. Während die Lesungen aus dem Evangelium sich jedes Jahr wiederholen, gilt für die erste Lesung ein zweijähriger Rhythmus. In beiden Lesungen werden die biblischen Bücher oder Briefe fortlaufend in Auswahl gelesen.

Für **Heiligenfeste** gibt es eigene Lesungen, die passend zum Leben des Heiligen ausgewählt sind.

**TE DEUM** folgt ganz der benediktinischen Tradition, indem es der täglichen Lesung viel Zeit einräumt (vgl. RB 48) und auch beim Tisch der Brüder darf die Lesung nicht fehlen (RB 38,1). Der ganze Tag wird vom Wort Gottes geprägt, das ganze Leben soll durch das Gotteswort inspiriert werden. Die Schriftlesung wird zum Herzstück, um das herum sich die Gebetszeiten gruppieren.

Für die Schriftlesung ist keine feste Tageszeit vorgesehen. Wir können diese so legen, wie es unserem Tagesrhythmus entgegenkommt. Eine gewisse Regelmäßigkeit ist sehr zu empfehlen.

## Das Abendlob

Das Abendlob hat die Struktur

### Beginn

Eröffnungsvers (Versikel)

Doxologie

Halleluja

### Hymnus

### Psalm

an Sonn- und Festtagen Antiphon

Psalmverse

Doxologie

Psalm-Gebet

### Schriftlesung

### Magnificat – Lobgesang Mariens

Antiphon

Lukas 1,46–55

Doxologie

### Fürbitten

### Abschluss des Abendlobs

Vater unser mit Gebetsaufforderung und Doxologie

### Segen

Daraus wird ersichtlich, dass das Abendlob auch in der umfangreicheren Form, wie das **TE DEUM** es vorgibt, analog zum Morgenlob aufgebaut ist. Wir treffen hier keinen neuen Elemente mehr an, die wir bisher nicht schon kennengelernt haben.

## Das Nachtgebet

Das Nachtgebet hat die Struktur

### Beginn (Invitatorium)

Eröffnungsvers

### Bußakt

Tagesrückblick – zur Besinnung

Schuldbekennntnis

Vergebungsbitte

### Hymnus

### Psalm

Psalmverse

Doxologie

Psalm-Gebet

### Schriftlesung

Lesung aus der Bibel

Antwortgesang

### Nunc dimittis – Lobgesang des Simeon

Antiphon

Lukas 2,29-32

Doxologie

### Fürbitten

### Abschluss des Nachtgebets

Gebet

### Segen

### Gruß an Maria

Diese Form des Nachtgebets ist etwas umfangreicher als das Nachtgebet in unserer Grundform. Als eigentlich neues Element finden wir am Ende des Nachtgebets den »Gruß an Maria«. Traditionell werden hier die sogenannten marianischen Antiphonen (oder »marianische Schlussantiphonen«) gesungen:

- *Alma Redemptoris Mater* (Advents- und Weihnachtszeit)
- *Ave Regina caelorum* (Fastenzeit)
- *Regina caeli* (Osterzeit)
- *Salve Regina* (Jahreskreis)

Üblicherweise wird das Stundengebet jeden Tag nach der letzten (abendlichen) Hore, in der Regel nach der Komplet, gelegentlich auch stattdessen nach der Vesper, mit einer Marianischen Schlussantiphon beendet. AES 92: »Zum Abschluss folgt eine der Marianischen Antiphonen, zur Osterzeit immer das 'Regina caeli'«. Dieser Brauch rührt aus der Vorstellung, Maria zur selben Zeit zu grüßen, als der Engel Gabriel sie begrüßt hatte: »Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei begrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir« (Lk 1,28).

Bis zur Reform des Stundengebets galt die feste Regel: zur Weihnachtszeit *Alma Redemptoris Mater*, von Lichtmess bis Gründonnerstag *Ave Regina caelorum* und zur Osterzeit *Regina caeli* angestimmt, außerhalb dieser Zeiten *Salve Regina*:

Salve, Regina,  
 mater misericordiae;  
 vita, dulcedo et spes nostra, salve.  
 Ad te clamamus, exsules filii Evae.  
 Ad te suspiramus,  
 gementes et flentes in hac lacrimarum valle.  
 Eia ergo, advocata nostra,  
 illos tuos misericordes oculos ad nos converte.  
 Et Iesum, benedictum fructum ventris tui,

nobis post hoc exsilium ostende.  
O clemens, o pia, o dulcis Virgo Maria.

Sei begrüßt, o Königin,  
Mutter der Barmherzigkeit,  
unser Leben, unsere Wonne und unsere Hoffnung, sei begrüßt.  
Zu dir rufen wir verbannte Kinder Evas;  
zu dir seufzen wir  
trauernd und weinend in diesem Tal der Tränen.  
Wohlan denn, unsere Fürsprecherin,  
wende deine barmherzigen Augen uns zu,  
und nach diesem Elend zeige uns Jesus,  
die gebenedeite Frucht deines Leibes.  
O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria!

Aber es können jetzt außerhalb der Osterzeit auch andere Marianische Antiphonen verwendet werden (AES 92), eine Regelung, von der das **TE DEUM** reichlich Gebrauch macht. Ein Nachtgebet in **TE DEUM** wendet aber weiterhin die herkömmliche Regel zur Verwendung der Marianischen Antiphonen an.

## Begrüßung des Sonntags

### Lichtruf

Entzünden einer Kerze

### Hymnus

### Gebet (Lichtdanksagung)

### Evangelium

Lesung aus den Büchern der Evangelisten

Antwortruf

### Kurzhymnus

Dich loben wir ...

Entsprechend dem antiken Verständnis, der nächste Tag beginne bereits mit dem Anbruch der Nacht zuvor, wird der Sonntag bereits am Samstag nach dem Nachtgebet mit einer kleinen Andacht begrüßt, die einen Lichtritus, ein sogenanntes *Lucernar* darstellt. Der Begriff *Lucernar* kommt vom lateinischen Wort *lux* (= Licht). Die Menschen haben die Möglichkeit, die Nacht unabhängig vom Tageslicht durch Feuer erhellen zu können, seit jeher als göttliches Geschenk bzw. als eine den Göttern geraubte Gabe erfahren (so in der griechischen Mythologie). Seit der Antike begrüßen und verteilen Christen das Licht in einem eigenen Ritus zu Beginn des Abendlobes, der Vesper. Dieser Ritus besteht neben der Weitergabe des Lichtes aus einem Hymnus über das Licht und einem Dankgebet. Dabei bekennt man sich zu Christus als dem wahren Licht. In der römischen Liturgie hat sich dieser Ritus bis heute nur am Beginn der Feier der Osternacht erhalten. Nach dem Verteilen des Lichts ausgehend von der Osterkerze erklingt hier der besonders festliche Gesang des Exsultet, des österlichen Lobpreises auf das Licht. **TE DEUM** greift den antiken Faden wieder auf

und erinnert in der *Begrüßung des Sonntags* daran, dass eigentlich jeder Sonntag ein Ostertag ist, an dem wir die Auferstehung Jesu Christi feiern.

### 3. **TE DEUM** – IMPULSE ZUR DURCHFÜHRUNG

#### **Der Ort**

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. *(Mt 6,5f.)*

Die Worte Jesu sind sehr deutlich. Wenn wir einen Ort für das tägliche Gebet wählen, gibt uns Jesus deutlich vor: es geht nicht um öffentliche Zurschaustellung. Wenn wir beten, dann geht es nur um das Gebet. Dennoch sollten wir bereits von der ersten Übung an einen festen Ort für das Gebet haben. Wo dieser liegt und wie er gestaltet werden kann, hängt für Menschen außerhalb der Klöster sehr von den jeweiligen Umständen ab. Wir werden nicht jede Gebetszeit zu Hause wahrnehmen können, wenn wir anderweitige Verpflichtungen haben.

Für zu Hause empfiehlt es sich, einen passenden Ort zu wählen und den auch dann aufzusuchen, wenn das Gebet sehr kurz ausfällt. Der Mensch betet mit Seele **und** Leib. Es erleichtert die Beibehaltung eines regelmäßigen Gebetsrhythmus, wenn die momentane Tätigkeit unterbrochen und wenn ein noch so kleiner örtlicher Abstand hergestellt wird. Die Gestaltung seines Gebetsortes, bleibt den individuellen Vorlieben vorbehalten. Ein kleines Kreuz oder eine Ikone, vielleicht dazu eine Kerze reichen schon aus.

Selbstverständlich kann auch außer Haus gebetet werden, im Zug oder im Auto auf dem Weg zur Arbeit oder während der Heimfahrt. Zeiten des Pendelns für das Gebet zu nutzen ist zu empfehlen. Tagsüber, z.B. in der Mittagspause, könnte man sich umsehen, ob es in der Nähe eine Kapelle oder eine Kirche gibt, die aufgesucht werden kann. Vielerorts ist ein für das Gebet geeigneter Raum näher als man zunächst vermutet, schließlich kann man ja auch in die Kapelle des nächsten Krankenhauses oder Altenheimes gehen, wo diese Räume meistens einen eigenen öffentlichen Zugang haben.

## Die Haltung

Wir beten mit Seele **und** Leib. Der Mensch ist kein rein geistiges Wesen. Die angemessenste Haltung für den Christen ist das Stehen. Es ist seit der frühen Kirche Ausdruck der Ehrfurcht beim gemeinsamen Gottesdienst und gleichzeitig die Haltung des durch die Heilstaten Christi von der Last und Knechtschaft der Sünde befreiten Menschen, im Gegensatz zum Knien, das in der alten Kirche an Sonn- und Festtagen und in der Osterzeit sogar untersagt war. Die Liturgiereform nach dem 2. Vatikanischen Konzil hat deshalb auch das Stehen wieder zur bevorzugten Haltung der Gottesdienstgemeinde gemacht.

Wenn es die Umstände erlauben, dann können die Gebetszeiten stehend durchgeführt werden. Zwingende Vorschrift ist das keine. In Gemeinschaften wird – zumindest bei längeren Gebetszeiten – zwischen Stehen und Sitzen abgewechselt. Man beginnt stehend, setzt sich nach dem Hymnus, steht zwischen durch zu jeder Doxologie (»Ehre sei.«) kurz auf und steht wieder ab dem Höhepunkt, d.h. dem Lobpreis aus dem Evangelium (*Benedictus, Magnificat, Nunc dimittis*) bis zum Schluss. Was wir in Gemeinschaften auch lernen können, ist die Verneigung zu jeder Doxologie, d.h. jedem Lobpreis des dreifaltigen Gottes. Denn auch in der Liturgie ist die Verneigung mit dem Kopf oder auch mit dem ganzen Oberkörper ein Zeichen der Ehrerbietung.

## Ton und Stille

Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. (Mt 6,7f.)

Wenn wir allein beten, neigen wir dazu, ganz still, nur im Geist zu beten. Wie bereits in der Einübung ins tägliche Beten mit dem Kreuzzeichen angegeben, sollten wir dazu zumindest die Lippen bewegen. Dass wir in der Straßenbahn nicht laut beten, das eigene Gebet auch nicht demonstrativ vollziehen, gebietet uns Jesus.

In einer Gemeinschaft ist das natürlich anders. Ob zu Hause im Familienkreis oder in einem Kirchenraum zusammen mit anderen wird laut gebetet, gesungen und vorgelesen, sofern wir keine andere Liturgie oder sonstige vorgesehene Aktivitäten stören. Diese Räume sind dafür geschaffen und werden eigentlich dafür auch offen gehalten, sofern dies der Kirchengemeinde möglich ist. Klöster haben für das gemeinsame Gebet oft eigene Räumlichkeiten, sogenannte Chöre oder Chorkapellen.

Auffällig ist in vielen klösterlichen Gemeinschaften die Art und Weise, einen Text unter Einebnung des natürlichen Sprechvorgangs in einem gleichmäßigen Rhythmus und in immer gleicher Tonhöhe vorzutragen. Dieser sogenannte *tonus rectus* wird heute vor allem noch beim gemeinsamen Verrichten des Stundengebetes (Chorgebet) angewandt, sofern die Psalmen nicht gesungen werden. Der *tonus rectus* erlaubte vor Erfindung von Verstärkeranlagen einen auch in großen Räumen verständlichen Vortrag von Texten. Was sich für Außenstehende als eintöniges Leiern anhört, ist bei längeren gemeinsam ge-

sprochenen Gebeten (Psalmen) für die Teilnehmenden eine erleichternde Stütze und Hilfe für die eigene Stimme.

Was man aber leider oft vermisst, ist die Stille, die an und für sich zwischen den einzelnen Teilen einer Gebetszeit vorgesehen sind. So hat zum Beispiel ein Psalm-Gebet nur dann wirklich Sinn, wenn nach dem Psalm eine kurze Stille zur Besinnung eingefügt wird. Dies haben wir im Zusammenhang mit der Funktion des Psalm-Gebets bereits gesehen. Auch nach Lesungen sollte auf jeden Fall eine kurze Stille Gelegenheit zur Sammlung gegeben werden, bevor es weitergeht.

Eine Besonderheit ist die kurze Sprech- oder Singpause zwischen zwei Versteilen eines Psalms oder Canticums. Diese Zweigliedrigkeit der Psalmverse schafft eine meditative Atmosphäre und einen wohltuenden Rhythmus. Die Psalmen werden langsam gebetet, so dass wir einschwingen können in den Rhythmus unseres Atems. Der erste Versteil trägt das Motiv vor, der zweite Versteil greift es oft in anderen Worten nochmals auf. In der Mitte zwischen beiden Versteilen ist Zeit zum Atemholen. Diese Mitte wird durch ein Sternchen (\*) markiert, das oft auch mit dem Fachbegriff Asteriskus (wörtlich »Sternchen« von griech. *astér* = Stern) benannt wird.

**TE DEUM** berücksichtigt die Zeiten der Stille insofern, als dass es die Gebetszeiten im Textumfang gegenüber dem Stundenbuch der Kirche deutlich kürzt – nicht um Zeit zu sparen, sondern um Zeit für die Stille zu erlauben.

Welche große Bedeutung der Stille eigentlich zukommt, zeigt sich auch darin, dass sie als wichtiger Bestandteil der Besinnung und des persönlichen Gebets auch in der gemeinsamen Messfeier vorgesehen ist:

- vor dem Allgemeinem Schuldbekenntnis
- nach der Gebetseinladung zur Oration (Tagesgebet, Schlussgebet)

- nach den Lesungen
- bei den Fürbitten (Allgemeines Gebet)
- während der Gabenbereitung
- beim Memento des Hochgebets
- nach dem Kommunionempfang (Danksagung)
- bei der Diakonen-, Priester- und Bischofsweihe (Ordination) während des Ritus der Handauflegung

Die Liturgiekonstitution des II. Vaticanums *Sacrosanctum concilium* (SC) spricht vom »heiligen Schweigen« (*sacrum silentium*), das zu seiner Zeit eingehalten werden soll (SC 30). Es ist aber genau zu unterscheiden zwischen der Stille in der Liturgie als dem Schweigen aller und dem bloß schweigenden Zuhören der Gemeinde, wenn Zelebranten, Lektoren und Kantoren bzw. Chor vortragen bzw. stellvertretend für die ganze Gemeinde sprechen.

## **Geschwindigkeit**

Eng mit der Frage nach Stille verbunden ist die Frage der Geschwindigkeit. Wenn wir allein beten, können wir ein zu schnelles Beten verhindern, indem wir zumindest die Lippen bewegen. Was uns in der Schule beim Lernen des stillen Lesens abgewöhnt wurde, weil es dann schneller geht, dürfen wir hier wieder einsetzen. Das Gelesene wird von uns ganz anders aufgenommen, wenn wir uns dabei zumindest die Zeit nehmen, die wir für ein lautes und gut verstehbares Vortragen benötigen würden.

#### 4. **TE DEUM** – DIE FREIHEIT IM BETEN

Ein schweres Erbe des Mönchtums für das Stundengebet der Gemeinde und der Laien im Privaten ist die Festlegung des Stundengebets der Kirche auf die vollständige Abfolge aller 150 Psalmen innerhalb eines bestimmten Zeitraums. Dies ist aber aus einer völlig anderen Spiritualität heraus entstanden, als sich im frühen Mönchtum Gebet und Arbeit nicht abwechselten, sondern die Arbeit, die unter dieser Vorgabe dann auch nur Handarbeit sein konnte, vom Vortrag biblischer Texte und Gebeten begleitet wurde. Unter diesem Aspekt ist verständlich, dass es möglich war, den ganzen Psalter sogar an einem einzigen Tag durchzunehmen.

Der bis heute angegebene Sinn dieser Spiritualität, nämlich allen Psalmen somit eine gleichartige Gewichtung beizumessen, ist durchaus vertretbar. Bedenklich wird dieser Gedanke jedoch, wenn er als Verpflichtung zu einer unflexiblen religiösen Leistung ohne Rücksicht auf den Inhalt wird. Dies passierte, als Mönche die Durchführung der katedralen Tagzeitenliturgien übertragen wurde. Sie haben aus ihrer Spiritualität heraus die bis dahin von anderen Zielsetzungen geprägten Liturgien so umgeformt, dass der Psalter in seinem ganzen Umfang als festes Pensum zum größten Bestandteil wurde. Dies hat u.a. dazu geführt, dass vor allem in der westlichen Kirche die ursprüngliche Gemeindeliturgie des Morgen- und Abendlobs völlig verschwand. Das Stundengebet wurde zum verpflichtenden Gebet der Kleriker mit zum Teil abstrusen Begleiterscheinungen wie das »Abbeten« des Tagespensums an einem Stück oder das Nachholen von versäumten Gebetszeiten.

Diese historische Entwicklung halten wir im Blick, wenn wir uns den folgenden Punkten zuwenden: Es wird nicht immer möglich sein, alle Gebetszeiten im angesetzten Umfang einzuhalten. Es ist völlig widersinnig, Gebetszeiten im Voraus zu absolvieren oder versäumte nachzuholen. Die Gebetszeiten ge-

hören zu den jeweiligen Tageszeiten. Eine Ausnahme bildet allerdings im **TE DEUM** die »Schriftlesung«. Diese gehört zu keiner festen Tageszeit, wie bereits im entsprechenden Abschnitt angegeben wurde.

Wenn es nicht möglich ist, das **TE DEUM**-Angebot zu den (ungefähr) Tagzeiten zu vollziehen, dann gehen wir einen Schritt zurück und nehmen die beschriebene Grundform. Und wenn auch dies nicht möglich ist, dann greifen wir auf die einfache Einübungsform des Kreuzzeichens mit oder ohne Erweiterung um das Vaterunser zurück. Viel wichtiger als Umfang und Länge einer Gebetszeit ist die Heiligung des Tages an seinen Eckpunkten. Betrachten wir **TE DEUM** als eine reiche Quelle für Gebetszeiten, zu der wir gehen, wenn es uns möglich ist. Es ist keine asketische Übung, die wir absolvieren müssen. Es gibt leider viele Fälle von Selbstüberforderung, die letztendlich zur frustrierten Aufgabe des ganzen Gebetslebens geführt haben. Aber dies ist gar nicht nötig. Wir dürfen sogar »Urlaub« nehmen, sollten dies vielleicht sogar, wenn es uns zu viel wird. Greifen wir dazu auf die vorgestellten kürzeren Formen zurück und behalten so auf einfache Weise den grundsätzlichen Rhythmus bei.

## 5. **TE DEUM** – DAS KIRCHENJAHR

**TE DEUM** lässt uns am Kirchenjahr der Christenheit teilnehmen und erschließt uns die Fülle der darin enthaltenen Geheimnisse des Glaubens. Um diese besser zu verstehen hier noch einige Grundinformationen zum Kirchenjahr. Viele einzelne Details werden Monat für Monat in **TE DEUM** genannt und erläutert.

Der Begriff *Kirchenjahr* wurde im 16. Jahrhundert vom evangelischen Pfarrer Johannes Pomarius geprägt und unterscheidet den durch die kirchlichen Feste geprägten Jahreslauf vom weltlichen.

Das Kirchenjahr beginnt am 1. Adventssonntag mit dem Weihnachtsfestkreis. Der letzte Sonntag im Kirchenjahr ist das Christkönigsfest in der katholischen und der Ewigkeitssonntag in der evangelischen Kirche, welche den Blick auf die Wiederkunft des Herrn richten. Das Kirchenjahr setzt sich aus den sogenannten geprägten Zeiten des Weihnachts- und des Osterfestkreises sowie aus dem sogenannten Jahreskreis (mit 33 bzw. 34 Sonntagen) zusammen. Die Mitte des Kirchenjahres ist Ostern als Feier des Todes und der Auferstehung Jesu Christi und somit Zentrum des christlichen Glaubens. An das jüdische Pascha-Fest angelehnt, wird es seit dem 1. Jahrhundert gefeiert und wurde beim Konzil von Nicäa (325) auf den 1. Sonntag nach dem ersten Frühjahrsvollmond festgelegt.

Der Osterfestkreis beginnt mit der 40-tägigen Fastenzeit, die Zeit von Ostern bis Pfingsten dauert 50 Tage.

Der Weihnachtsfestkreis umschließt den Advent und die Weihnachtszeit bis zum Fest »Taufe des Herrn«, dem Sonntag nach Epiphanie (Erscheinung des Herrn) am 6. Januar. Das Datum des Weihnachtsfestes schließt an das heidnische Fest der wiederkehrenden Sonne, lat. *Sol invictus* (= unbesiegte Sonne), an.

Zum Kirchenjahr gehören auch Gedenk- und Festtage der Heiligen und sogenannte Ideenfeste, die einen besonderen Aspekt des Glaubens herausstellen (z.B. Fronleichnam).

Der Sonntag ist der erste Tag der Woche. An diesem Wochentag nach dem jüdischen Sabbat ereignete sich nach biblischer Überlieferung die Auferstehung Jesu. Denn die heilsgeschichtliche Mitte des Kirchenjahres bildet Ostern als Fest der Auferstehung, deren Gedächtnis jeden Sonntag gefeiert wird, weshalb die Neuordnung des Kirchenjahres im Zuge der Liturgiereform die Sonntage weitgehend von Heiligenfesten freigemacht hat, die vorher das eigentliche Sonntagsgedächtnis fast völlig überdeckt hatten.

Das Kirchenjahr zeichnet nicht das historische Leben Jesu nach, sondern bietet den rituellen Rahmen, um die Heilsgeschichte zu vergegenwärtigen. Das Kirchenjahr der verschiedenen Konfessionen weicht in einigen Punkten voneinander ab (u. a. Termin des Oster- und Weihnachtsfestes und Heiligenfeste in der orthodoxen Kirche; Zählweise der Sonntage ab Trinitatis [1. Sonntag nach Pfingsten]; Christkönigsfest statt Ewigkeitssonntag in der evangelischen Kirche).

## WEIHNACHTSFESTKREIS

Das ist die Zeit vom ersten Adventsonntag bis zum Sonntag nach Erscheinung des Herrn (*Epiphanie, Hl. Dreikönige*), umfasst also die Vorbereitungszeit (Advent) auf Weihnachten, das Hochfest der Geburt des Herrn, Erscheinung des Herrn und Taufe des Herrn.

In inhaltlicher Verbindung mit dem Weihnachtsfestkreis stehen *Darstellung* des Herrn (2. Februar), Verkündigung des Herrn (25. März), Geburt *Johannes des Täuflers* (24. Juni) und *Mariä Heimsuchung* (2. Juli) im Jahreskreis.

### **Advent**

Die Zeit ab dem 4. Sonntag vor Weihnachten ist als erster Teil des Weihnachtsfestkreises durch die Vorbereitung auf das Kommen des Herrn, lat. *adventus* (= Ankunft), geprägt. Dabei richtet sich die Kirche in der Zeit des Advents in besonderem Maße auf das noch ausstehende Kommen Jesu Christi in Herrlichkeit aus und erinnert gleichzeitig an die Erwartung des Volkes Israels auf die Geburt des Messias. Bis zum 16. Dezember stehen somit die Schriftlesungen im Mittelpunkt, die das Kommen Jesu (Parusie) ankündigen, besonders aus dem Buch des Propheten Jesaja und aus den Schriften, die sich mit der Gestalt Johannes des Täuflers befassen. Die Rorate-Messen in dieser Zeit verleihen der Erwartung des Herrn besonderen Ausdruck. Ab dem 17. Dezember, also in der Woche vor Weihnachten, wird die neutestamentliche Vorgeschichte der Geburt Jesu Christi betrachtet. Die so genannten O-Antiphonen bilden in dieser Zeit den Ruf zum Halleluja in der Messfeier und zum Magnificat in der Vesper:

*O Weisheit,  
hervorgegangen aus dem Munde des Höchsten –  
die Welt umspannst du von einem Ende zum andern,  
in Kraft und Milde ordnest du alles:  
o komm und  
offenbare uns den Weg der Weisheit und Einsicht! (17.12.)*

*O Adonai,  
Herr und Führer des Hauses Israel –  
im flammenden Dornbusch bist du dem Mose erschienen und  
hast ihm auf dem Berg das Gesetz gegeben:  
o komm und  
befreie uns mit deinem starken Arm! (18.12.)*

*O Spross aus Isais Wurzel,  
gesetzt zum Zeichen für die Völker –  
vor dir verstummen die Herrscher der Erde,  
dich flehen an die Völker:  
o komm und errette uns,  
erhebe dich, säume nicht länger! (19.12.)*

*O Schlüssel Davids,  
Zepter des Hauses Israel –  
du öffnest, und niemand kann schließen,  
du schließt, und keine Macht vermag zu öffnen:  
o komm und  
öffne den Kerker der Finsternis und  
die Fessel des Todes! (20.12.)*

*O Morgenstern,  
Glanz des unversehrten Lichtes,  
der Gerechtigkeit strahlende Sonne:  
o komm und  
erleuchte, die da sitzen in Finsternis und  
im Schatten des Todes! (21. 12.)*

*O König aller Völker,  
ihre Erwartung und Sehnsucht;  
Schlussstein, der den Bau zusammenhält:  
o komm und  
errette den Menschen,  
den du aus Erde gebildet! (22. 12.)*

*O Immanuel,  
unser König und Lehrer,  
du Hoffnung und Heiland der Völker:  
o komm,  
eile und schaffe uns Hilfe,  
du unser Herr und unser Gott! (23. 12.)*

Der Messias wird hier ausdrucksstark in verschiedenen Bildern des Alten Testaments gepriesen und sein Kommen erfleht. Diese O-Antiphonen werden seit der Neuordnung des Messlektionars auch als Halleluja-Ruf bei der Messfeier eingesetzt.

Im Mittelalter wurde ausgehend von der gallischen Kirche der Advent als Bußzeit verstanden. Überreste dieser Sichtweise sind bis heute in der violetten Farbe der liturgischen Gewänder und dem Verzicht auf das Gloria in der Messfeier erhalten geblieben. Stark ausgeprägt ist das Brauchtum im Advent. Zu erwähnen sind unter anderem der Adventskranz und -kalender, die Barbarazweige, das sind Kirschbaumzweige, die, am Barbaratag geschnitten und in eine Vase gesteckt, zu Weihnachten blühen, sowie die Bräuche am Nikolaustag. Anders als das bürgerliche Jahr beginnt das neue Kirchenjahr am ersten Adventssonntag.

## Weihnachten

Fest der Geburt des Herrn, an dem die Menschwerdung Christi gefeiert wird: »Lasst uns teilhaben an der Gottheit deines Sohnes, der unsere Menschennatur angenommen hat.« (Tagesgebet im Hochamt).

Jeder Priester kann bis zu drei Messen feiern, für die es je nach Tageszeit vier unterschiedliche Formulare gibt: die Vigilmesse am Vorabend (24. Dezember), die Mitternachtsmesse (Christmette), das Hirtenamt am Morgen (25. Dezember) und das Hochamt am Tage. Anstelle der Messe am Vorabend kann aus pastoralen Gründen auch bereits die Christmette gefeiert werden.

Die Auswahl der Evangelien für die vier verschiedenen Messen erzählt zunächst mit dem Stammbaum Jesu und der Ankündigung der Geburt Jesu in Mt 1,1–25 am Vorabend, mit dem Geburtsbericht und der Verkündigung an die Hirten in Lk 2, 1–14 (mit dem Gloria in excelsis Deo in Vers 14) in der Christmette und mit dem Lobpreis der Hirten in Lk 2,15–22 das Geschehen um die Geburt Jesu.

Das Evangelium im Hochamt vom Tag formuliert mit dem sogenannten Johannes-Prolog vom Logos in Joh 1, 1–18 das Heilsgeschehen mit dem Kernsatz »und das Wort ist Fleisch geworden«. Der Weihnachtsfestkreis dauert bis Sonntag nach Erscheinung des Herrn (*Epiphanie, Hl. Dreikönige*).

Mit dem Geburtsfest Jesu ist eng das Geburtsfest *Johannes des Täufers* sechs Monate zuvor am 24. Juni verbunden.

Die Festlegung des Weihnachtfestes auf den 25. Dezember wollte an das heidnische Wintersonnenfest anknüpfen und diesem einen neuen Inhalt geben.

## Weihnachtsoktav

Die Weihnachtsoktav ist (von lat. [*dies*] *octava* = der achte Tag) die Bezeichnung für die Woche nach Weihnachten mit beson-

deren Messfeiern als Verlängerung des Hauptfestes. Die Weihnachtsoktav beginnt mit dem Hochfest der Geburt des Herrn (25. Dezember) und schließt die Feste des ersten Märtyrers Stephan (26. Dezember), des Apostels und Evangelisten Johannes (27. Dezember), der Unschuldigen Kinder (28. Dezember), der Heiligen Familie (Sonntag innerhalb der Oktav) und die Gedenktage des Bischofs und Märtyrers Thomas Becket und des Papstes Silvester I. ein. Sie endet mit dem Hochfest der Gottesmutter Maria am 1. Januar.

## OSTERFESTKREIS (PENTEKOSTE)

Damit benennt man die Zeit von Aschermittwoch bis Pfingsten. Der Osterfestkreis umfasst also die Vorbereitungszeit (Fastenzeit) auf Ostern, die Drei Österlichen Tage, die fünfzig tägige Osterzeit bis einschließlich Pfingsten.

### Quadragesima (Fastenzeit; Österliche Bußzeit)

Aus dem Lateinischen für vierzig sind damit die vierzig Tage der Buße (Fastenzeit) gemeint, in der sich die Gläubigen, insbesondere die Katechumenen, auf Ostern bzw. die Taufe vorbereiten. Da die Sonntage auch in dieser Zeit nicht als Fastentage gelten – Sonntage sind Tage der Freude und der Feier der Auferstehung des Herrn – gilt bereits der Aschermittwoch als Beginn der Österlichen Bußzeit. Als Fasten im liturgischen Sinne gelten in der Messe das Entfallen von Gloria und Halleluja, im Stundengebet das Entfallen des **TE DEUM**.

»Die vierzig tägige Fastenzeit hat die doppelte Aufgabe, vor allem einerseits durch Tauferinnerung oder Taufvorbereitung, andererseits durch Buße die Gläubigen, die in dieser Zeit mit größerem Eifer das Wort Gottes hören und dem Gebet obliegen sollen, auf die Feier des Pascha-Mysteriums vorzubereiten« (SC 109).

Die Zahl 40 erinnert an die 40 Jahre, die das Volk Israel in der Wüste wanderte, die 40 Tage, die Moses und der Prophet Elia fasteten, und die 40 Tage, die Jesus vor seinem öffentlichen Wirken in der Wüste verbrachte.

### Osterzeit

Das ist die fünfzig tägige Zeit zwischen Ostersonntag und Pfingsten (von griech. Pentecoste = fünfzigster Tag), die Freu-

denzeit über die Auferstehung Jesu Christi, wo in der Liturgie der Jubelruf des Halleluja besonders feierlich und häufig erklingt. Die Osterkerze brennt während der ganzen Osterzeit im Altarraum. Die biblischen Lesungen der Osterzeit werden alle dem Neuen Testament entnommen, neben den Berichten über die Begegnungen der Jünger mit dem Auferstandenen besonders der Apostelgeschichte, der Offenbarung und den Abschiedsreden aus dem Johannesevangelium (Joh 15–17). Die liturgische Farbe der Osterzeit ist mit Ausnahme von Pfingsten weiß. In der ersten Woche der Osterzeit, der Osteroktav, gingen in der frühen Kirche die Neophyten (die in der Osternacht Neugetauften) täglich zur Eucharistie und behielten ihre weißen Gewänder (Alben, lat. *albus* = weiß) an. Davon hat sich der Name »Weißer Sonntag« für den 2. Sonntag der Osterzeit erhalten.

Die Feier der Erstkommunion wird in der Osterzeit, in vielen Pfarreien am Weißen Sonntag, begangen. Die Liturgie der Ostersonntage kann durch kein anderes Fest verdrängt werden. Seit dem 4. Jahrhundert wird das Fest Christi Himmelfahrt am 40. Tag nach Ostern gefeiert. Auch das Pfingstfest setzte sich als Hochfest durch und bildet nach der Kalenderreform den Abschluss der Osterzeit.

## E. GLOSSAR

<b>Akklamation</b>	Anrufung
<b>Amen</b>	aus dem Hebräischen, Anrufung mit zustimmendem Charakter
<b>Antiphom</b>	Gegenchor, Kehrverse im Psalmenvortrag als wiederholendes und zugleich vertiefendes Element
<b>Asteriskus</b>	(griech. aster = Stern) Sternchen zur Kennzeichnung einer kurzen Sprech- oder Singpause zwischen zwei Verszeilen eines Psalms oder Canticums
<b>Benedictus</b>	Lobpreis des Zacharias vgl. Lk 1,68-79
<b>Canticum</b>	psalmähnliche Lieder entnommen nicht aus dem Psalter sondern aus den anderen Büchern der Heiligen Schrift
<b>Doxologie</b>	Lobpreis des dreifaltigen Gottes
<b>Halleluja</b>	(hebr.) Jubelruf (Lobet/Preiset Ja[hwe])
<b>Horen</b>	Gebetszeiten
<b>Hymnus</b>	Lobgesang
<b>Introitus</b>	Gesang zum Einzug
<b>Invitorium</b>	Beginn, Einladung
<b>Komplet</b>	Nachtgebet
<b>Laudes</b>	Morgengebet/ -lob
<b>Lectio continua</b>	fortlaufende Lesung
<b>Lesehore</b>	Lesung aus der Heiligen Schrift
<b>Luzerner</b>	Lichtritus
<b>Magnificat</b>	Lobgesang Mariens, den sie während ihres Besuchs bei Elisabeth anstimmt, vgl. Lk 1, 46b-55
<b>Non</b>	Gebet um 15.00 Uhr

<b>Nunc dimittis</b>	Lobpreis des Simeon vgl. Lk 2,29-32
<b>Offertorium</b>	Gabenbereitung
<b>Ordinarium</b>	feststehende Riten u. Texte der Heiligen Messe
<b>Pentateuch</b>	die 5 Bücher Mose
<b>SC</b>	Sacrosanctum Concilium = Die Konstitution über die heilige Liturgie, ein Dokument des II. Vatikanischen Konzils (1962–1965)
<b>Sext</b>	Gebet um 12.00 Uhr
<b>Terz</b>	Gebet um 9.00 Uhr
<b>Versikel</b>	Zweizeilige Rufe, die im Wechsel ausgeführt werden.
<b>Vesper</b>	Gebet um 18.00 Uhr
<b>Vigil</b>	lat. vigilia = (Gebets-)Wache

#### AUTOR

Albert Urban, geb. 1959, Magister in Philosophie mit den Schwerpunkten Religionspsychologie und Linguistik/Sprachphilosophie, Hrsg. von zahlreichen Fach- und Sachbüchern, Mitarbeiter in der Redaktion »**TE DEUM**«.

## **TE DEUM** - AUSGEWÄHLTE LESEREMPFEHLUNGEN:

*Die Länge der Gebetszeiten in **TE DEUM** passt sich gut in meinen Tagesrhythmus ein, so dass ich als berufstätige Frau damit gut meinen Tag gestalten kann. In den ora et labora-Impulsen finde ich hilfreiche Fragen zu den Bibelstellen mit gutem Bezug zu meinem Leben.*

M. Müller, Pastoralreferentin in Mainz

***TE DEUM** bedeutet mir inzwischen sehr viel. Ich habe es zu einem permanenten Begleiter gewählt. Ich schöpfe einen Großteil meiner Kräfte, welche ich im Alltag benötige, aus Ihrem **TE DEUM**. Für diese wertvolle Quelle herzlichen Dank.*

Prof. Dr.med. M. Oberholzer-Riss, Basel

*Seit fast zwei Jahren beziehe ich nun **TE DEUM**. Sooft haben mich Ihre Gedanken und Impulse zu den Schriftlesungen persönlich tief berührt und mir Herz und Denken geöffnet. Auch in meiner Arbeit ... sind sie mir sehr wertvoll geworden.*

B. Cammerer, Dießen.

*»**TE DEUM**« ist mir zu einem nicht wegzudenkendem Begleiter der Spiritualität im Alltag geworden, aus dem ich viele wertvolle Impulse bekomme. Auch die Meditationen und Texte im hinteren Teil des Heftes sind sehr interessant und hilfreich.*

H. Singer, Karlsruhe

*Ich schätze **TE DEUM** und die zusätzlichen Publikationen aus den Reihen »**TE DEUM. EXTRA**« und »**TE DEUM-JAHRES. EDITION**« sehr. Sie dienen uns als Grund- und Vorlage für das Gebet in der Gruppe und zur Vertiefung unseres Glaubenswissens.*

R. Heitzenreder, Limburg