

## ...ut mens nostra concordet voci nostrae.<sup>(RB 19,7)</sup><sup>1</sup>

### Stundengebet als Übung

Welche Gedanken kommen uns, wenn wir „Stundengebet“ hören? Denken wir da zunächst an „Brevierbeten“, „Pensum“, „Pflicht“? Oder etwa an „Lobpreis“, „Gebet der Kirche“, „Gemeinschaft“? Ist es in unseren Augen „nur“ Sache der Priester und Ordensleute? Oder habe ich als „normaler“ Laie vielleicht auch schon ein wenig Geschmack und Freude gefunden an dieser Art von Gebet?

Aus vielen Begegnungen und Gesprächen mit Menschen verschiedenster Herkunft und beruflicher Ausrichtung weiß ich um die Sehnsucht vieler nach geistlicher Gemeinschaft. Sie tragen den Wunsch in sich, dem eigenen Leben auch in religiöser Hinsicht eine klarere Ausrichtung zu geben, sich in irgendeiner Weise einzubinden in eine Gemeinschaft Glaubender, die sich gemeinsam auf dem Weg und sich betend verbunden wissen. Meist haben auch schon erste Geh-Versuche stattgefunden, das Stundengebet in das eigene Leben, den je persönlichen Arbeitsalltag nach seinen Möglichkeiten zu integrieren. Vielen ist es so zur Stütze geworden, an dem ihr Alltag Halt erfährt – zum Geländer, an dem sie sich in haltloser und dunkler Zeit entlang tasten können. Es ist so zur Entdeckung geworden für ihr eigenes Leben.

Bevor die Praxis des Stundengebetes jedoch zur guten Gewohnheit und zur Freude werden kann, muss ich es „üben“. Das heißt, es gilt zu schauen, welchen Platz es in meinem jeweiligen Alltag einnehmen und welche Form es haben kann, sofern ich nicht in Gemeinschaft lebe und dies alles schon vorgegeben ist.

Einige Aspekte und Früchte des „Übens“ wollen wir nun im Folgenden anschauen.

### „Stimmigkeit“

„Stehen wir so beim Psalmensingen...dass unser Herz im Einklang sei mit unserer Stimme.“<sup>(RB 19,7)</sup> So lautet die gängige Übersetzung dieses Wortes der Regel des hl.Benedikt, das über unseren Überlegungen steht. Wörtlich könnten wir jedoch auch übersetzen: „...dass unser Geist ein Herz sei mit unserer Stimme.“ Dabei meint „mens“ – „Geist“ allerdings mehr als den bloßen Intellekt und „concordet“ mehr als „d'accord“ sein. Geist, Herz und Verstand sollen mit unserer Stimme in eins klingen, im Ein – klang sein. Und „vox“ ist nicht in erster Linie unsere eigene Stimme. Vox ist die Stimme Gottes, die beim Psalmensingen durch unsere Stimme hörbar wird. Im Singen soll unser Herz eins werden mit der Stimme Gottes. Im Singen gleicht sich unser Herz immer mehr dem Wort an, das es singt. Es wird immer mehr von dessen Geist durchdrungen. Es erfährt Einklang mit Gott und zugleich auch mit sich selbst.

Unser Singen – unser Leben wird „stimmig“...! Dabei kommt es nicht darauf an, laut zu beten und zu singen, wenngleich dies sicher von Vorteil sein kann. Doch auch wenn ich still bete, kann das Herz singen.

Im 19. Kapitel seiner Regel, in dem Benedikt „Vom Verhalten beim Psalmensingen“ spricht, ist dies der letzte Satz. Es beginnt dazu mit der Feststellung: „Wir glauben, dass Gott überall zugegen ist...“ Gott ist präsent, Er ist gegenwärtig, Er ist der „Ich-bin-da“. An anderer Stelle (RB, ProL.18) lässt Benedikt Gott sagen: „...noch ehe ihr mich anruft, will ich euch sagen: Hier bin ich.“ – „Ecce adsum“.

## Sammlung in Gottes Gegenwart

Zunächst geht es also um ein Sich-Stellen in diese Gegenwart Gottes, unser eigenes Gegenwärtig-Sein in Gottes Gegenwart. Alles, was hinter uns liegt, alle guten und bösen Erinnerungen, all das, was wir gerade vollbracht und geschafft haben – alle Träume und Hoffnungen, alle Planungen für die Zukunft, auch alle Zukunftsängste – alles holen wir herein in dieses Hier und Jetzt des Stehens vor IHM. Alles Vergangene und alles Zukünftige bündelt sich in dieser Gegenwart. Wie sehr sind wir oft mit unseren Gedanken überall und doch nirgends – vor allem nicht in der Gegenwart. So kann das bewusste Sich-Stellen vor Gott zur Übung der Sammlung werden. Alle Gedanken werden eingeholt – gesammelt in dieses Stehen vor IHM.

„Et sic stemus...“ – „Und stehen wir so...“ (RB 19,7)

Wir stehen vor IHM und sprechen unser eigenes „Ecce adsum“ – „Hier bin ich“:

Ich – in meiner Eigenart, mit meinen Stärken und Schwächen, meinen Gaben und meinem Unvermögen, meiner Sündhaftigkeit, wie auch mit meinem Begnadet-Sein und meiner Berufung. Vor IHM stehe ich zu mir selbst und sammle alle Facetten meines Lebens und meines Seins in diese Gegenwart. „Beten heißt, bewusst und, soweit als möglich, in Gottes Gegenwart eingehen und darin aufgehen.“<sup>2</sup>

Im Bewusstsein, dass ohne Seine Hilfe kein Werk gelingen kann, flehe ich um Gottes Beistand und um Erhörung meines Betens: „Deus, in adiutorium meum intende...“ –

„Gott, merk auf meine Hilfe! Herr, eile mir zu helfen!“ Mit diesem Vers beginnen wir unser Stundengebet.

Von Gott her wird bestimmt, was es um diese Gegenwart ist. Gott und Gegenwart werden im Gebet zusammengesehen und in ihrem Miteinander wahrgenommen.

„Im Gebet wird das Leben von der Perspektive des gegenwärtigen Gottes aus feiernd, dankend und heilend in den Blick genommen.“<sup>3</sup>

## Segnung der Zeit

„Siebenmal am Tag singe ich Dein Lob.“ (Psalm 119,164)

„Durch das Gotteslob sind Juden und Christen schon seit Jahrtausenden im Innersten ihres Glaubens verbunden. Auch das Leben gläubiger Muslime ist bis heute vom Gebet zu festen Tagzeiten geprägt. In einer Sure des Koran heißt es: „Gott sei gepriesen am Morgen und am Abend und zur Mittagszeit“ (30,17). Demnach sind alle an Gott Glaubende in SEINEM Lob verbunden.

In der Apostelgeschichte ist uns überliefert, dass die Jünger ihren Tagesrhythmus vom Gebet her strukturierten. Und so dürfen wir darauf bauen, dass Jesus Christus, unser Herr, ihnen das vorgelebt hat und mit ihnen im gemeinsamen Gebet verbunden war.

Seit der Frühzeit der Kirche haben Männer und Frauen den gemeinsamen Lobpreis Gottes als die Mitte ihrer Lebensform verstanden und Priester und Ordensleute sahen ihren missionarischen Auftrag vor allem im Gebet für Kirche und Welt.“<sup>4</sup> In diese Gemeinschaft der betenden Kirche dürfen wir uns „einklinken“. Wenn wir am Stundengebet teilnehmen, haben wir teil am missionarischen Auftrag der Kirche; wir haben teil an der Gebetsgemeinschaft mit dem Herrn und wir haben teil am Lobpreis Gottes aller an Gott Glaubenden.

Der heilige Benedikt ruft uns in seiner Regel eindringlich zu: „Dem Gottesdienst werde nichts vorgezogen!“ (RB 43,3)

So wird der klösterliche Tag strukturiert durch sieben Gebetszeiten:

„In der Vigil, der Nachtwache, hören wir durch längere Lesungen auf Gottes Wort im Menschenwort. Gott schenkt uns darin seine Liebe und wir wachen ihm entgegen und halten Ausschau nach seiner Wiederkunft.

Beim Morgenlob, den Laudes, rufen wir Gott an, er möge unsere „Lippen öffnen für sein Lob“, und seinen Segen herabsenden für die ganze Welt. Im Lobgesang des „Benedictus“ begegnen wir dem auferstandenen Herrn als dem „aufstrahlenden Licht aus der Höhe“ (Lk 1,79).

Die Terz ist die Stunde der Herabkunft des Hl.Geistes. Er führt und leitet uns an diesem Tag.

Die Sext gewährt ein Innehalten in der Arbeit, unser Herz findet Ruhe, und unser Blick richtet sich neu auf Gott.

Die Non führt uns täglich in das Zentrum unseres Glaubens, das Geheimnis von Tod und Auferstehung.

Beim Abendlob, der Vesper, sagen wir Dank für alles, was uns an diesem Tag zuteil wurde: für das, was gelingen durfte, aber auch für das, was nicht recht vollendet werden konnte. Christus hört auf unsere Worte, auch auf die in den Psalmen benannten Sorgen und Nöte der ganzen Welt und spricht uns Trost zu. Im altehrwürdigen Gesang des „Magnificat“, dem Lobgesang der Gottesmutter (Lk 1, 46-56), erreicht das Gotteslob seine Krönung, der Abend wird erhellt, weil wir glauben, dass Christus, das lebendige Licht, unter uns ist.

Der Tag schließt mit der Komplet, bevor wir alle in das Schweigen der Nacht eintauchen. Diese stille Gebetszeit will uns zurückführen in den Frieden des

Herzens, in die Ruhe der Nacht. Das ganze Leben wird Gottes Segen anheimgegeben.“<sup>5</sup>

## Heil(ig)ung des Lebens

Im klösterlichen Leben ruft die Glocke zum Gebet in Gemeinschaft. Im Alltag eines weltlichen Berufslebens lassen sich jedoch alle Gebetszeiten sicher nicht verwirklichen. Viele Menschen nutzen daher die geschützte stille Zeit des Morgens, um vor dem Gang zur Arbeit mit der Laudes den Tag zu beginnen und den Abend, um vor dem Zubettgehen mit der Komplet den Tag zu beschließen. Im normalen Alltag und Berufsleben wird man tagsüber erfinderisch sein müssen, um sich einen kleinen zeitlichen Freiraum zu schaffen. Manchem ist es eine Hilfe, sich am Arbeitsplatz ein Wort oder ein Bild anzubringen, das ihm das kurze Innehalten und die Sammlung auch tagsüber erleichtert. Ein anderer hat die Gelegenheit, in der Mittagspause oder auch auf dem Nachhauseweg in eine nahegelegene Kirche zum kurzen Gebet zu gehen und vielleicht eine Kerze anzuzünden.

„Solche kleinen heilsamen Unterbrechungen öffnen den Himmel über meiner Arbeit. Sie brechen den emotionalen Teufelskreis von Verletzung, Ärger, Stress, Traurigkeit auf und verweisen mich auf Gott. Der Blick auf Gott relativiert die Konflikte, den Ärger, die Enttäuschung. Er verweist mich auf das Eigentliche. So kann ich mitten in der Hektik wieder zur Ruhe kommen, mitten in der Hitze Kühlung erfahren.“<sup>6</sup>

Durch das Stundengebet wird unser Tagwerk immer wieder unterbrochen – heilsam unterbrochen und mündet ein in das Gebet. Durch das bewusste Aufblicken zu Gott zwischen einzelnen Arbeitsvollzügen gerät mein Leben wieder ins Lot, sammle ich mich in Gottes Gegenwart, um immer mehr auch in meiner Arbeit durchdrungen zu werden von SEINER Gegenwart.

„Ich habe den Herrn beständig vor Augen.“(Ps 16,8 vgl. RB 7,10) Unser ganzes Leben soll vom Gebet und vom Herrn durchdrungen sein. „Gott suchen in allen Dingen“ ist Gottesdienst des „immerwährenden Gebetes“. Christus ist in den Gegebenheiten, den Menschen und den Dingen des täglichen Lebens zu finden. Wenn wir uns dessen ständig bewusst sind, werden wir unsere Herzen zu Gott erheben und unser ganzes Leben wird aktives Gebet sein. „Grundvoraussetzung allen Betens ist die Liebe. Wer liebt, der betet. Und Beten soll uns in die Liebe führen, so dass unser Herz mehr und mehr von Gottes Liebe erfüllt und verwandelt wird.“<sup>7</sup>

Ans Ende unserer Überlegungen möchte ich nur noch ein Zitat setzen, das aus sich selbst spricht: „Ich glaube, Herr, das ist es, was du mir und jedem im Gebet gibst: du erschließt mir eine neue Sicht der Dinge ... ihnen wird etwas hinzugefügt, sie wachsen durch dich.... Die Menschen und Orte und Aktivitäten ... werden in dir anders ... Herr, ich mag häretisch oder untheologisch sein, aber das ist mir egal,

und du weißt, was ich meine, wenn ich sage, dass deine beständige Gegenwart Wirklichkeit wird.“<sup>8</sup>

„Die Wirklichkeit ist Christus!“ (Kol 2,17)

Gott gebe, dass wir dies – auch durch die Übung des Stundengebetes – mehr und mehr erkennen.

---

<sup>1</sup> Die Regel des hl. Benedikt, deutsch oder lateinisch/deutsch, hrsg. i. A. der Salzburger Äbtekonzferenz, Beuron 1992, ISBN 3-87071-060-8 oder ISBN 3-87071-061-6

<sup>2</sup> Abt Christian Schütz OSB: ‚Das „Opus Dei“ als Mitte benediktinischen Lebens‘ in Christian Schütz/Philippa Rath, Der Benediktinerorden, III,2.4, ISBN 3-7867-1796-6

<sup>3</sup> Abt Christian Schütz OSB, s.o.

<sup>4</sup> Sr.Christiane Rath OSB, Das Stundengebet in der Abtei St.Hildegard, [www.abtei-st-hildegard.de](http://www.abtei-st-hildegard.de)

<sup>5</sup> Sr.Christiane Rath OSB, s.o.

<sup>6</sup> Anselm Grün, Benedikt von Nursia, II,3, ISBN 3-451-05106-6

<sup>7</sup> Anselm Grün, s.o.

<sup>8</sup> Dominic Gaisford OSB, Cast your bread on the waters, in: Esther de Waal, Gottsuchen im Alltag, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, ISBN 3-87868-444-4