

Veronika Ruf

Der Schatz des Stundengebets



1. Ins Psalmenbeten hineinkommen

„Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen!“ Egal, wo Sie auf dieser Welt hinkommen, wo es evangelische, katholische oder sonstige betende Christen gibt, ist dieses Wort mit großer Wahrscheinlichkeit bekannt. Und viele andere solcher Worte wie „Meine Seele preist die Größe des Herrn“ oder natürlich das Gebet der Christen schlechthin: das Vaterunser.

Integriert-Sein in die Kirche

Wer betet, tut es mit eigenen Worten aber auch und gerade mit solchen Worten der Bibel. Es sind keine privaten Worte, sondern die Worte einer großen Gemeinschaft, die Gemeinschaft der Kirche. Im Stundengebet der Kirche können sich alle wieder finden und Lob, Bitte und Dank vor Gott tragen. Es ist schön, dabei zu sein, wenn Gott einstimmig die Ehre gegeben wird. Für Katholiken ist es schön zu wissen, auf der ganzen Welt beten wir das Gleiche; egal in welcher Sprache. Wie erleichternd, nicht immer alles neu erfinden zu müssen, sondern sich von einer ganz großen Menge an Betern und Beterinnen mittragen zu lassen und auch selber mitzutragen. „Wer glaubt, ist nicht allein“, hat Benedikt XVI. bei seinem Bayern-Besuch 2006 gesagt. Ähnlich könnte man sagen: „Wer betet, ist nicht allein.“ Das bezieht sich nicht bloß auf die Kirche, die *jetzt* lebt, sondern wir Christen stehen in einer großen Tradition des Gebetes, das bis auf Jesus und die Apostel zurückgeht. Diesen Ursprung des Stundengebets schauen wir uns jetzt näher an:

Der Ursprung des Stundengebets in der Urkirche

Jesus hat selbstverständlich die Psalmen gebetet. Er ist überhaupt das große Vorbild im Beten. Und er hat das Gebet zu einer der Hauptaufgaben der Kirche von Anfang an gemacht. Er hat seine Jün-

ger gemahnt, „dass sie allzeit beten und darin nicht nachlassen sollten“ (Lk 18,1). „Wartet auf die Verheißung des Vaters“, hat er den Aposteln vor seiner Himmelfahrt aufgetragen (Apg 1,4). Das hieß, nicht einfach dazusitzen und nichts zu tun, sondern um den Heiligen Geist, den Beistand zu bitten.

Ich frage mich manchmal, was werden die Jünger mit Maria dort im Obergemach gebetet haben? Wohl zumindest das Vaterunser, das Jesus sie gelehrt hat, vielleicht auch den einen oder anderen Psalm. Das Psalmenbeten hatten sie als Juden von den Juden und natürlich von Jesus übernommen. Da liegt es nur nahe, seine Art und Weise des Betens weiterzuführen. „Sendest du deinen Geist aus, so werden sie alle erschaffen, und du erneuerst das Antlitz der Erde,“ (Ps 104,30) ist ein solcher Psalmruf passend zum Pfingstfest, den wir noch heute beten.

Schon die Apostel und die erste Christengemeinde versammelten sich dann nach Pfingsten im Tempel und in ihren Häusern, um zu beten. Auch hier kann ich mir nichts anderes vorstellen, als dass sie auch Psalmen gebetet haben. Die Apostelgeschichte überliefert uns sogar die Uhrzeiten, zu denen sie zusammen kamen, um zu beten. Prominentestes Beispiel ist das Pfingstfest: Das war um die „dritte Stunde“ (Apg 2,15). Nach der griechisch-römischen Tageseinteilung beginnt morgens der Tag mit der ersten Stunde um 6.00 Uhr. Das Pfingstfest war also morgens um 9.00 Uhr. Petrus ging mittags um 12.00 Uhr aufs Dach zum Beten, die „sechste Stunde“ (Apg 10,9). Die Apostel gingen nachmittags um 3.00 Uhr, die „neunte Stunde“ (Apg 3,1) in den Tempel zum Beten. Und um Mitternacht beten Paulus und Silas im Gefängnis (Apg 16,25). Das war sozusagen das erste Stundengebet.

Bis heute heißen die kleineren Horen (also Stunden) so: Terz, Sext, Non (das ist Latein für dritte, sechste, neunte). Selbstverständlich hat man auch morgens und abends gebetet. Das sind bei uns heute die Haupthoren Laudes und Vesper. Laudes (Plural) von lateinisch Laus

= Lob, Lobgesang und Vesper von lateinisch Vespera = Abend. 'Das sind die beiden „Angelpunkte“ des Tages (SC 89). Der Tag wird beschlossen mit der Komplet, der Schlussandacht.

Die Kirche steht also in einer langen Tradition des Betens, die sie von Jesus und dem Judentum übernommen hat. Bevor wir hier tiefer einsteigen, will ich Ihnen zuerst Lust aufs Psalmenbeten machen.

Lust aufs Psalmenbeten

Psalmenbeten ist allerdings nicht leicht. Die Sprache und manche Bilder in den Psalmen sind ungewohnt. Schließlich sind die Texte weit über 2000 Jahre alt. Da braucht es eine gewisse Übung, um in den Sprachstil und Bilderwelt der Psalmen hineinzufinden.

Andererseits ist die ganze Bandbreite an menschlichen Haltungen und Empfindungen darin enthalten und da hat sich bis heute nichts geändert. Es gibt da alles: von Dank bis zur Klage, von Trauer bis zur Freude, vom Lob bis Entrüstung, von Zorn bis zum Frieden. Das macht den Zugang zu den Psalmen leichter.

Vielleicht geht's Ihnen so wie mir. Ich habe mir viele Jahre mit dem Stundengebet schwer getan. Ich hatte das Gefühl, ich lese dem lieben Gott etwas vor, wenn ich aus einem Buch bete, dessen Worte ich gar nicht auf einmal erfassen kann. Bis mir eine Freundin dann sagte: „Nein, es ist umgekehrt: Der liebe Gott liest *dir* was vor.“ Und es ist in der Tat so: Gott spricht zu uns in seinem Wort. Er spricht mich an. *Er* spricht zuerst. Psalmen sind nicht in erster Linie Gebetsworte des Menschen an Gott, sondern Gottes Wort an den Menschen. Wir antworten nur darauf.

Was mir auch geholfen hat, Geschmack am Stundengebet zu finden, war einige Psalmen auswendig zu lernen. Verse immer wieder vor sich her zu sagen, ja wiederzukäuen, das war schon die Methode der Wüstenväter. Die konnten weite Passagen der Heiligen Schrift auswendig. Das hat man dann nicht nur im Kopf, sondern auch im Her-

zen. Durch regelmäßiges Beten fallen einem dann auch Verse ein, wenn man sie gerade braucht.

Manche Psalmen oder Psalmverse stehen einem zu verschiedenen Zeiten und Situationen besonders vor Augen.

Ps 63 habe ich beim Weltjugendtag in Canada auswendig gelernt: „Gott du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir.“

Ps 23: „Der Herr ist mein Hirte“ stand mir besonders nahe beim Sterben meines Vaters und wir haben diesen Psalm dann auf das Sterbebild drucken lassen.

Mein früherer Chef starb mit der Komplet an einem Donnerstagabend, in der die Kirche den Ps 16 betet: „Du gibst mich nicht der Unterwelt preis“, „auch mein Leib wird wohnen in Sicherheit.“ Bei den Worten: „Nun lässt du Herr, wie du gesagt hast, deinen Diener in Frieden scheiden,“ ging sein irdisches Leben zu Ende. Er hatte in den Monaten der Krankheit zuvor immer die Komplet am Radio mitgebetet.

Aber auch in fröhlichen Situationen haben mich manche Psalmen schon begleitet. Ich kann mich noch an eine Wanderung in den Allgäuer Bergen entsinnen. Es war wahnsinnig heiß und wolkenlos. Meine Freundin und ich beteten Ps 121: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen, woher kommt mir Hilfe?...Der Herr gibt dir Schatten, er steht dir zur Seite. Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden, noch der Mond in der Nacht.“ Da kam doch tatsächlich eine Wolke und spendete uns Schatten! Das war wie ein Augenzwinkern vom Himmel.

Auf einer Heilig-Land-Wallfahrt beim Einzug in die Stadt Jerusalem muss man geradezu Ps 122 beten oder noch besser singen: „Wie freute ich mich, als man mir sagte, zum Haus des Herrn wollen wir pilgern, schon stehen wir in deinen Toren, Jerusalem“, wie es Millionen von Pilgern bis zurück in die Zeiten des Alten Testaments schon getan haben.

Tipps für den Anfang

Wenn Sie einen Zugang zum Psalmenbeten und zum Stundengebet als ganzes bekommen wollen, dann suchen Sie sich erst einmal einen Psalm aus und nehmen Sie ihn zu ihrem Gebetsrepertoire dazu. Entweder Sie nehmen dazu die Bibel in die Hand. Das Buch der Psalmen ist genau in der Mitte zwischen den beiden Buchdeckeln. Auch im Gotteslob gibt es einen reichen Schatz an Psalmen ab Nr. 30.

Vielleicht blättern Sie einfach einmal ein bisschen und schreiben dann den Psalm oder Psalmvers ab, der Ihnen ins Auge sticht, und beten ihn täglich, ja lernen ihn sogar auswendig. „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen!“ Vielleicht wird dieser wohl bekannteste Psalm ja auch zu ihrem Lieblingspsalm. Sie werden sehen, wie es ihre persönliche Spiritualität fördert und bereichert.

Beim Stundengebet würde ich mit Laudes und Vesper oder Komplet anfangen. Morgens und abends kann man sich die Zeit eher „herausschneiden“. Und es dauert ja jeweils nur ein paar Minuten. Auf den Rat einer Freundin hab ich mir einmal den Vorsatz gefasst, in der Fastenzeit konsequent Laudes und Vesper zu beten. So hatte sie es auch gemacht. Das kann man sich auch für die Adventszeit vornehmen, oder wenn der vierwöchige Psalter wieder von vorn anfängt. Nach und nach wird das Stundengebet dann zu einer guten Gewohnheit und verändert ihr Beten.

2. Was sind Psalmen?

Warum und wie soll man sie beten?

Beim letzten Impuls habe ich versucht, Lust aufs Psalmenbeten zu machen. Denn wenn ich nicht in die Welt der Psalmen eintauche und Verständnis und Freude dafür entwickle, werde ich mir auch mit dem gesamten Stundengebet schwer tun. Fragen wir uns heute: Was sind Psalmen und warum und wie soll man sie beten?

Was sind Psalmen? – Lieder

Psalmen sind vom Heiligen Geist inspirierte Gedichte und Lieder. Psalmoi (griech.) heißt eigentlich „Lieder zur Harfe“. Deshalb *singt* man sie auch am besten. Sie kennen vielleicht Abbildungen des Königs David, der eine Harfe in der Hand hält. Einige Psalmen werden ihm tatsächlich auch zugeschrieben. Einige solche Lieder hat man z.B. bei der Tempelliturgie in Jerusalem gesungen, andere auf Wallfahrten. Wenn Sie in der Bibel oder im Stundenbuch schauen, sind sie als Lieder gekennzeichnet. Da steht dann als Überschrift: „Ein Lied zur Wallfahrt nach Jerusalem“ (Ps 122), „Ein Loblied auf den Schöpfer“ (Ps 104) oder „Ein Preislied auf die Wundertaten des Herrn“ (Ps 111) oder „Ein neues Lied auf den Richter und Retter“ (Ps 98).

Wenn man die Psalmen tatsächlich singt, wie das ja viele Ordensgemeinschaften tun, dann geschieht das meistens abwechselnd zwischen zwei Gruppen. „Wer mit Verständnis psalliert – so nennt man das – geht Vers um Vers meditierend durch, und ist im Herzen stets zur Antwort bereit.“ So können wir mit einem Psalm „leichter und eindringlicher beten, ob wir nun in jubelnder Freude Gott Dank sagen und seine Größe preisen, oder ob wir aus tiefer Angst zu ihm flehen“, so die Allgemeine Einführung ins Stundengebet (AEST 104). Das Herz klingt also mit der Stimme zusammen.

Warum Psalmen beten? – Der saubere Korb

So leicht tut man sich aber mit dem Psalmenbeten oder –singen jedoch nicht. Da sind viele Formulierungen und Bilder zu denen wir schwer Zugang finden. Oft würde mir selber auch nur ein einziger Satz reichen, den ich dann meditiere, statt langer Passagen. Vielleicht ist Ihnen das oft auch zu viel oder zu langatmig. Vielleicht geht es Ihnen wie dem jungen Mann in der folgenden Geschichte:

Ein junger Gottsucher kommt zu einem Einsiedler und klagt: Er lese in der Heiligen Schrift, er bete die Psalmen, aber behalten kann er nichts. Der Mönch schickt ihn daraufhin mit einem Weidenkorb zum Wasser holen. Gehorsam tut er das, aber natürlich: Er kommt ohne Wasser wieder bei ihm an. Wieder wird er geschickt, wieder kein Wasser im Korb. Zehn Mal geht das so. Schließlich sagt der Mönch: „Schau dir den Korb an, er ist sauber! So bewegen sich die Worte der Schrift durch dich hindurch. Ohne dass du sie behalten kannst, wird dein Herz doch durch sie gereinigt!

- Gebetsfluss

Das ist der Grund, warum man die Psalmen beten soll. Es kommt nicht darauf an, dass man alles behält, was man da sagt oder auch nur mit dem Verstand durchdringt. Sondern dass man in dem Gebetsfluss bleibt. Das Wort Gottes in den Psalmen reinigt uns. Es macht uns lauter und klar. Man könnte sagen, es betet in uns. Oder besser: der Heilige Geist betet in uns.

- von Gott inspiriert

Psalmworte sind nochmals anders als andere Gebete, die man so auswendig kennt. Sie sind Heilige Schrift pur! Es sind von Gott selbst inspirierte Gebete. Es sind Gebete, die von der Kirche, nicht nur von Einzelnen gebetet werden. Die Kirche betet

mit den Psalmen *zu* Gott mit Worten *von* Gott. Die Heilige Schrift ist ja „Gottes Wort im Menschenwort.“ (II. Vatikanisches Konzil, Offenbarungskonstitution). Natürlich gibt es da auch schwierige Passagen, oder Texte, die uns heutigen Menschen nicht so nahe liegen. Aber das macht nichts. Je länger man die Psalmen betet, desto gewohnter wird die Sprache.

Die Geschichte von dem sauberen Korb hilft uns auch auf die Spur, wenn man sich vielleicht von den vielen Bildern und Sätzen überfordert fühlt. Wer kann sich das, in der Tat, merken?

Es soll ja auch kein „Gebetsquantum“ sein, das man „abarbeitet“, sondern eher Meditation und Dialog mit Gott.

Wie die Psalmen beten? – Antiphonen und Schweigen als Hilfe

Damit wären wir bei der letzten unserer drei Fragen: Wie die Psalmen beten?

- **meditierend**

Es ist ein bisschen so wie beim Rosenkranzbeten. Da denkt man ja auch nicht ständig über die Sätze nach, die man ausspricht, sondern eher über das jeweilige Geheimnis, z.B. Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat. In ähnlicher Weise kann man beim Psalmenbeten auch an einzelnen Sätzen hängen bleiben und die in sich reinlassen. Man verweilt dann bei dem jeweiligen Wort, meditiert es und vertieft so das Gebet.

- **auf einen Satz konzentrierend**

Eine Hilfestellung ist da die Antiphon (von griech. entgegennend, antwortend), die dem Psalm oder Canticum vorangestellt ist. Das ist meist ein einzelner Satz, der das ganze zum persönlichen Gebet machen kann, weil er eingängig ist. Die Antiphon greift meist einen Vers aus dem jeweiligen Psalm heraus und gibt dem Beten dadurch eine Richtung.

Die Antiphonen weisen bei Festen darauf hin, was gefeiert wird oder bereiten darauf vor. Am bekanntesten sind die O-Antiphonen vor Weihnachten. Dadurch kann man sich intensiver in das Fest sozusagen reinknien. „Besonders an den Festtagen haben die Psalmen einen Bezug zu Christus. Meist sind es die Antiphonen, die dem jeweiligen Psalm entnommen, diesen Aspekt hervorheben“ (AEST 109)

- **schweigend**

Gut ist es auch, wenn man allein oder gemeinsam betet, zwischendurch, also am Ende eines Psalms oder der Kurzlesung eine Weile zu schweigen, „um der Stimme des Heiligen Geistes im Herzen vollen Widerhall zu gewähren und das persönliche Gebet enger mit dem Wort Gottes und dem Gebetswort der Kirche zu verbinden“ (AEST 202)

Jeder muss zu seiner eigenen Weise des Psalmenbetens finden. Ruhig meditierend, einzelne Sätze bewusst herausgreifend oder einfach nur tragend am Stück.

Die Chance: alle Gefühle und Situationen ins Wort bringen

Wenn Sie mich jetzt zum Schluss fragen, warum ich persönlich die Psalmen gerne bete, dann deshalb, weil sie alle Gefühle und Situationen ins Wort bringen; Situationen, in denen ich mich selber vielleicht gerade befinde oder in die ich mich mit anderen hineinversetze. Da haben Jubel und Dank genauso Platz wie Klage und Verzweiflung. Bis dahin, dass ich mich manchmal frage, ob man mit Gott überhaupt so reden darf? Oder was denken Sie sich, wenn sie Verse hören wie z.B.

- **Klage:** „Am Abend, am Morgen, am Mittag seufze ich und stöhne; er hört mein Klagen!“ (Ps 55,18) oder „Meine Seele ist tief verstört. Du aber, Herr, wie lange säumst du noch?“ (Ps 6,4)

Der Psalmbeter legt hier ganz schön vor! Darf man mit Gott so sprechen? Ihm vorwerfen, dass ich selbst hier bis in die Seele hinein verstört bin und der Herr schaut anscheinend nur zu und ist „säumig“? Ja, so darf man reden. Gott hält es aus, wenn wir unsere innersten Gefühle ins Wort bringen. Und wie besser, als mit solch einem Psalmvers!, wie etwa: „Jede Nacht benetzen Ströme von Tränen mein Bett, ich überschwemme mein Lager mit Tränen“ (V 7). Solange man nicht dabei stehen bleibt, sondern auch weiterbetet: „Der Herr hat mein lautes Weinen gehört. Gehört hat der Herr mein Flehen, der Herr nimmt mein Beten an“ (V 9–10). So kann man seine ganzen Gefühle hineinlegen.

- **Bitten:** Wir können mit allem zu Gott kommen, besonders auch mit unseren Bitten. Ps 61,2: „Gott, höre mein Flehen, achte auf mein Beten!“, wenn wir selber darum bitten, oder dann auch mit dem Wunsch, dass er die Bitten anderer erhört:
Ps 20,6: „All deine Bitten erfülle der Herr!“
- **Reue:** Ps 25,18: „Vergib mir all meine Sünden!“
- **Dank:** 46 Mal kommt das Wort Dank in den Psalmen vor:
Ps 52,11: „Ich danke dir Herr, in Ewigkeit!“
- **Lob und Preis:** Das Halleluja kommt 22 x in den Psalmen vor;
Das Wort ist Hebräisch und kommt von hallel = preiset!
Ps 135,1: „Halleluja! Lobt den Namen des HERRN, lobt ihn, ihr Knechte des HERRN.“ Gott zu loben und zu preisen, das ist mit so vielen Worten der Psalmen möglich.

Psalmen helfen uns also in allen möglichen Situationen unseres Lebens uns an Gott zu wenden: „Im Glück helfen die Psalmen dank sagen, im Unglück bringen sie Trost und Standhaftigkeit.“ (AEST 100)
Legen wir da also alles hinein, was uns durchs Herz, durch den Verstand und durchs Gemüt geht. Wir werden in den Psalmen alles wieder finden. Einen Psalm für alle Fälle! Das wünsche ich Ihnen!

3. Jesus und die Psalmen

Wir Christen beten Psalmen wegen Jesus Christus. Er hat selber Psalmen gebetet und sich oftmals darauf bezogen. Die meisten alttestamentlichen Zitate im Neuen Testament stammen interessanterweise aus dem Buch der Psalmen. Jesus bezieht nach dem Lukas-Evangelium die Psalmen auf sich, wenn er den Emmaus-Jüngern erklärt "...was im Gesetz des Mose, bei den Propheten *und in den Psalmen* über mich geschrieben steht" (Lk 24,44).

Wenn wir die Psalmen verstehen wollen, kommen wir an Jesus Christus also nicht vorbei. Ich will heute über drei Weisen sprechen, wie man Jesus Christus in den Psalmen finden kann.

a) Psalmen als Wort *über* Christus

Die Kirche hat schon seit der Frühzeit Psalmen in unterschiedlicher Weise auf Christus hin gedeutet. Sie hört in ihnen eine Botschaft *über Christus* (lat. vox de Christo), wenn sie etwa in ihnen prophetische Worte über den Messias hört.

- Herr und Gesalbter

An erster Stelle ist hier Psalm 110 zu nennen, der jeden Sonntag in der 2. Vesper dran ist: „So spricht der Herr zu meinem Herrn: Setze dich mir zur Rechten und ich lege dir deine Feinde als Schemel unter die Füße“ (Ps 110,1). Damit ist für uns Christen gemeint: Gott Vater spricht zu seinem Sohn: Setze dich mir zur Rechten...“ Jesus tut das ja dann bei der Himmelfahrt. „Er sitzt zur Rechten des Vaters und wird wiederkommen in Herrlichkeit“, so beten wir im Glaubensbekenntnis.

Den Messias, hebr. Gesalbter und griech. Christus, hört man auch im folgenden Psalm „Der Herr schenkt seinem Gesalbten den Sieg“ (Ps 20,7)

- **Sohn**

Auch Psalmverse, die vom „Sohn“ sprechen sind auf Christus hin zu deuten:

Ps 2,7: „Mein Sohn bist du, heute habe ich dich gezeugt.“ Da hören wir wieder Gott Vater zum Sohn sprechen. „Gezeugt, nicht geschaffen, eines Wesens mit dem Vater“, so beten wir wieder im Glaubensbekenntnis und meinen damit, dass Christus eben kein Adoptivsohn ist, sondern ein Gott mit dem Vater. Ähnlich auch in Ps 89,28: „Ich mache ihn zum erstgeborenen Sohn, zum Höchsten unter den Herrschern der Erde.“

- **Sonne**

In den Psalmen ist vorgebildet, was in Christus seine Erfüllung findet. Die Sonne z.B. kann in Psalm 19 auf Christus hin gesehen werden: „Dort hat er der Sonne ein Zelt gebaut. Sie tritt aus ihrem Gemach hervor wie ein Bräutigam; sie frohlockt wie ein Held und läuft ihre Bahn. Am einen Ende des Himmels geht sie auf und läuft bis ans andere Ende“ (Ps 19,5–7). Man hört geradezu Jesu Wort dazu: „Ich bin das Licht der Welt.“ (Joh 8,12)

- **Hirte**

Am bekanntesten ist hier der Ps 23, „Der Herr ist mein Hirte“, der durch die Aussage Jesu über sich selbst „Ich bin der gute Hirte“ (Joh 10,11) ganz selbstverständlich auf ihn gelesen wird.

Der christliche Beter bleibt also nicht bei der zuerst ins Auge springenden Aussage des Psalms stehen. Er sieht immer den tieferen Bezug auf Jesus Christus hin.

b) Psalmen als Wort Christi an den Vater

Eine zweite Möglichkeit, die Psalmen auf Jesus Christus hin zu deuten, ist sie als *seine Stimme zum Vater* zu verstehen (lat. vox Christi

ad Patrem). Als Jude betete Jesus mit der Heiligen Schrift, zuallererst mit den Psalmen. Das Psalmenbuch war sein „Gebetsbuch“. Mit den Psalmen betet er zum Vater. Da ist es nur recht und billig, wenn wir ihn darin nachahmen. Hören wir das „ich“ in den Psalmen als ob es Christus wäre, ja es *ist* Christus.

- **im Leiden**

Gerade sein Leiden und Sterben am Kreuz lässt sich in den Psalmen erahnen, wie etwa in Ps 88: „Schon zähle ich zu denen, die hinabsinken in das Grab, bin wie ein Mann, dem alle Kraft genommen ist... Du hast mir die Freunde und Gefährten entfremdet; mein Vertrauter ist nur noch die Finsternis“. Hört man da nicht geradezu Jesus, den die Apostel im Stich gelassen haben?

Es gibt noch viele andere solche Leidenspsalmen. Kein Wunder, dass die Kirche sie immer am Freitag betet, dem Tag an dem Jesus für uns gelitten hat und gestorben ist. In der Lesehore am Freitag z.B. kommen Psalmen, die Jesus wohl in seinem Leiden selber gebetet und auf sich bezogen hat, wie Ps 69,22: „Für den Durst reichten sie mir Essig.“

Am Eindrücklichsten sind seine letzten Worte an den Vater am Kreuz, die er auch aus den Psalmen entnommen hat: Ps 22,2 „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ wie sie das Matthäus–Evangelium zitiert (Mt 27,46) und Ps 31,6 „In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist“ nach dem Lukas–Evangelium (Lk 23,46)

Jesus ist uns also Vorbild im Beten, wie wir zum Vater beten sollen in Freude und Leid, und wir stimmen ein in sein Gebet zum Vater. Durch ihn und mit ihm beten wir zum Vater. Wir fühlen uns sozusagen in das Gebet Jesu ein und lassen ihn in uns sprechen. So werden wir heute seine Stimme zum Vater.

c) Psalmen als Wort der Kirche an Christus

Schließlich lassen sich die Psalmen auch als Gebete der Kirche *an Christus* deuten (lat. vox ecclesiae ad Christum). Christen beten die Psalmen nicht als Einzelpersonen, sondern immer in der Gemeinschaft der Kirche. Die Glieder des Leibes Christi, der die Kirche ist, richten ihr Gebet an Christus das Haupt.

- Hirte und König

Er ist der „König“ oder der „Hirte“, den sie in den Psalmen anspricht:

Ps 45: „...ich weihe mein Lied dem König“ und Ps 80: „Du Hirte Israels höre...biete deine gewaltige Macht auf und komm uns zu Hilfe.“

- Herr

Die Kirche spricht zuerst Gott als „Herrn“ an, den Kyrios wie er im Griechischen heißt. Aber dann erkennt sie auch in Jesus ihren Herrn, „den Gott zum *Herrn* und Messias gemacht hat“ (Apg 2,36). Immer wenn in den Psalmen also „Herr“ kommt, dann aufgepasst!, damit ist Gott, der Herr, aber auch Jesus, der Herr gemeint! So kann man z.B.

Ps 111 auf doppelte Weise hören: „Den Herrn will ich preisen...“, also Gott, oder Jesus als Herr seiner Kirche.

Fassen wir zusammen: Psalmen sind Worte *über* Christus. Sie sind das Wort Christi *an den Vater* und sie sind das Wort der Kirche *an Christus*. Wenn wir diese drei Sichtweisen erkennen, dann tun wir uns leichter mit dem Psalmenbeten.

Das Psalmenbeten gewinnt durch den Bezug auf Jesus Christus eine tiefere, ja eigentlich wahre Dimension. Durch die Einübung in diese Sicht erhalten die Psalmen – so individuell sie für den einzelnen Beten bleiben mögen – eine Einbettung in ein größeres Ganzes. Kirche als Gemeinschaft von Glaubenden betet miteinander und füreinander in dieser Weise zu ihrem Herrn.

Ich möchte schließen mit einem Wort von Papst Benedikt XVI zum Stundengebet. Er sagte zu den Priestern in Freising bei seinem Deutschlandbesuch 2006 und das können wir uns alle zu Herzen nehmen:

„Versuchen wir, es (das Stundengebet) wirklich mitzubeten, mitzubeten mit dem Israel des Alten und des Neuen Bundes, mitzubeten mit den Betern aller Jahrhunderte, mitzubeten mit Jesus Christus als dem tiefsten Ich, dem tiefsten Subjekt dieser Gebete. Und indem wir so beten, nehmen wir auch die anderen Menschen, die dafür nicht Zeit oder Kraft oder Fähigkeit haben, ins Beten hinein.... (dann werden wir) neu von Christus angefüllt werden,...(und) die Kraft des Gebetes, die Gegenwart Jesu Christi, hineinströmen lassen in diese Welt.“ (Benedikt XVI. Ansprache im Dom zu Freising, 14. September 2006)

4. Der Aufbau des Stundengebets

Strukturierung und Heiligung der Zeit

Psalm beten ist eine Sache. Das könnte man auch einfach, indem man die Bibel hernimmt und einen Psalm nach dem anderen betet, wie es in der Tat die Wüstenmönche in früherer Zeit getan haben. Und etwas haben wir auch davon übernommen, nämlich so ganz grob die Reihenfolge.

Das Stundengebet ist jedoch noch ein bisschen ausgeklügelter. Es ist ein System, das echt Sinn macht, wenn man dahinter kommt. Manche Psalmen passen eben besser, wenn man sie am morgen betet oder freitags oder sonntags oder auch öfters als andere. Gerade der Freitag hat sein eigenes Gepräge, wenn etwa in den Laudes immer Ps 51 gebetet wird. „Gott sei mir gnädig nach deiner Huld.“ Das ist ein Bußpsalm. Christus ist für uns an einem Freitag gestorben für unsere Sünden. Wie schön ist es, freitags an das Erlösungswerk Christi erinnert zu werden und zu beten: „Wasch meine Schuld von mir ab, und mach mich rein von meiner Sünde.“

Das Stundengebet gibt dem Tag und der Woche und dem ganzen Jahreskreis eine Ordnung und Struktur und heiligt die Zeit. Es gibt Gelegenheit, sich konsequent immer wieder neu auf Gott auszurichten. Das merken Sie vielleicht, wenn Sie sie z.B. am Radio oder auch in einer Gemeinschaft oder vielleicht auch allein zu einer bestimmten Zeit am Tag das Stundengebet mit den vorgesehenen Psalmen beten. Schauen wir dieses System etwas genauer an.

150 Psalmen

Seit dem II. Vatikanischen Konzil sind die 150 Psalmen des Psalters auf 4 Wochen verteilt und zwar einigermaßen aufsteigend. Es geht los mit Psalm 1. Er ist am Sonntag der 1. Woche in der Lesehore dran und dann kommen nach und nach die höheren Nummern bis es nach

4 Wochen wieder von vorne losgeht. Dabei sind die Psalmen auf die verschiedenen Tagzeiten verteilt.

Die monastischen Orden wie die Benediktiner haben eine andere Ordnung. Sie beten alle 150 Psalmen in einer Woche. Der Hl. Benedikt war es übrigens auch, der dem Stundengebet seine abschließende Gestalt gab. Sie überdauerte die Zeiten bis zur Neuordnung durch das II. Vatikanische Konzil.

Apropos: Vielleicht kennen Sie den Ausdruck einen „Psalter“ beten? Das bezieht sich allerdings auf den Rosenkranz. Früher haben die gewöhnlichen Leute, die nicht das Stundengebet beten konnten, weil sie die Bildung dazu nicht hatten, statt jedem Psalm ein „Gegrüßt seist du Maria“ gebetet. Ein Rosenkranz hat 50 Ave Maria. Nimmt man die freudreichen, die schmerzhaften und die glorreichen Geheimnisse zusammen, sind das 150 Ave Maria. Der Rosenkranz war der Ersatz für das Stundengebet!

Aufbau von Laudes und Vesper

Kommen wir zum Aufbau der einzelnen Stunden am Tag. Als das II. Vatikanische Konzil das Stundengebet neu geordnet hat, hat es zwei Horen besonders hervorgehoben: „Die Laudes als Morgengebet und die Vesper als Abendgebet sind ... die beiden Angelpunkte des täglichen Stundengebets und sollen als die vornehmsten Gebetsstunden angesehen und als solche gefeiert werden“ (Liturgiekonstitution 89). Denn am frühen Morgen ist Christus vom Tod auferstanden wie die aufgehende Sonne.

Der Bischof und Kirchenvater Cyprian sagt: „In der Frühe muss man beten, um die Auferstehung des Herrn durch morgendliches Gebet zu feiern!“ Und Basilius, auch Kirchenvater, betont nachdrücklich: „Wir sollen nichts unternehmen, ehe wir im Gedanken an Gott froh geworden sind!“

Die Vesper am Abend bringt den Dank für den Tag und für alles, was gelungen ist, vor Gott. Wie ebenfalls Basilius sagt, „damit wir Dank

sagen für alles, was uns an diesem Tag zuteil wurde oder was wir recht vollbracht haben.“

- **Versikel**

Das Gebet beginnt immer mit dem Versikel, also einem kurzen überleitenden Psalmvers: „O Gott, komm mir zu Hilfe“ und die Antwort lautet „Herr, eile mir zu helfen.“

- **Hymnus**

Dann kommt ein Hymnus mit dem man ins Beten hineinfinden soll.

- **Psalm und Canticum**

Es folgen bei den Laudes ein Morgenpsalm, ein Canticum (d.h. ein Lied) aus dem Alten Testament und ein Lobpsalm. Lob deshalb, weil der Sonnenaufgang uns an die Auferstehung Christi erinnert und auch an die Erschaffung des Lichts am ersten Schöpfungsmorgen und damit an die gesamte Schöpfung. Es ist schön, dass auch Texte des Alten Testaments hier einbezogen sind. Bei der Vesper sind es zwei Psalmen, dem ein Canticum aus dem Neuen Testament folgt.

- **Kurzlesung und Responsorium**

Dann wird eine Kurzlesung aus der Heiligen Schrift gelesen und das sog. Responsorium gebetet. Das ist die Antwort auf die Schriftlesung. Es lässt das Wort Gottes tiefer ins Herz einsinken.

- **Canticum aus dem Evangelium**

Jetzt geht es zum Höhepunkt der Stundenliturgie, nämlich das Canticum aus dem Evangelium: Bei den Laudes ist es das Benedictus: „Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels“, bei der Vesper das Magnificat: „Meine Seele preist die Größe des Herrn“ und bei der Komplet das Nunc Dimittis: „Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden“.

- **Bitten/Fürbitten**

Anschließend kommen bei den Laudes die Bitten. Sie sind für uns selbst und sehr persönlich gehalten. Sie wollen den Tag und die Ar-

beit Gott weihen. Bei der Vesper sind es Fürbitten für bestimmte Menschen oder Anliegen, also für andere.

- **Vaterunser, Oration und Segensbitte**

Abgeschlossen wird das ganze mit dem Vaterunser, einer Oration, d.h. einem Schlussgebet, und dem Segen.

Das sind, wie gesagt, die Hauptgebetszeiten. Dann gibt es noch die sog. kleinen Horen bzw. Stunden, eine Lesehore und die Komplet vor dem Schlafengehen.

Wenn man das alles zusammen nimmt, kommt man auf 7 Gebetszeiten, das sind: Lesehore, Laudes, Terz, Sext, Non, Vesper und Komplet. Wer das alles auf sich nimmt, der setzt den Psalmvers 119,164 ganz wörtlich in die Tat um: „Siebenmal am Tag singe ich dein Lob.“ Das tun i.d.R. allerdings nur die monastischen Orden.

Liturgie der Kirche

Das mag jetzt alles ein bisschen technisch geklungen haben, aber es braucht einen strukturierten Aufbau, denn der hilft, gemeinsam zu beten. Freies Gebet ist natürlich auch etwas Wunderbares, doch die Erfahrung zeigt, dass Beten eine verlässliche Ordnung braucht, um beständig und gemeinschaftlich sein zu können.

Stundengebet ist mehr als nur persönliches Gebet. Es ist nie privater Natur, denn es ist Gebet der ganzen Kirche und mit der Kirche. Es ist „ein Gebet der Kirche *für* die ganze Kirche, ja für das Heil der ganzen Welt“ (AEst 187). Stundengebet ist Liturgie der Kirche, die alle, die es vollziehen, mitfeiern.

Da bin nicht nur ich wichtig mit meinen Gefühlen, sondern trage das Gebet der Kirche und die anderen mit, ja ich verwirkliche das Gebet der Kirche. Dann kann ich auch Lob- oder Klagepsalmen beten, auch wenn mir selbst nicht danach ist. Dann bete ich auch unabhängig von meiner eigenen momentanen Verfasstheit, weil es Gebet der Gemeinschaft ist. Es gibt für jede Lebenssituation einen Psalm. Auch

wenn er vielleicht jetzt nicht gerade auf mich zutrifft, so gibt es bestimmt jemanden, der genau jetzt diese Worte braucht. Ein anderes Mal bin ich genau in dieser Situation und der Psalm trifft mich.

Stundengebet ist eine Aufgabe und ein Dienst für andere. Bischöfe, Priester, Diakone und Ordensleute sind dazu verpflichtet. Aber eigentlich ist es der Gebetsgottesdienst der ganzen Kirche zur Verherrlichung Gottes. Das II. Vatikanische Konzil sagt: „Alle, die das vollbringen, erfüllen eine der Kirche obliegende Pflicht und haben zugleich Anteil an der höchsten Ehre der Braut Christi; denn indem sie Gott das Lob darbringen, stehen sie im Namen der Mutter Kirche vor dem Throne Gottes“ (Liturgiekonstitution 28). Da ist es egal, ob das feierlich vollzogen wird von Orden oder geistlichen Gemeinschaften oder eines einzelnen Beters.

„Tagzeitenliturgie“ in der Pfarrei

Auch den Laien ist dieses Gebet ans Herz gelegt. Daher gibt es auch im neuen Gotteslob einen großen Teil, genannt „Tagzeitenliturgie“ (GL Nr. 613–667). Schön ist es, wenn das in einer Pfarrei gemeinschaftlich gepflegt wird. „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Mt 18,20), sagt Jesus. Setzen wir als Kirche Jesu Gebet fort und beten wir in seinem Namen in der Gemeinschaft der Kirche. Feiern wir die Tagzeitenliturgie füreinander und miteinander. Es wäre schön, wenn dieses Gebet in vielen Pfarreien wiederbelebt werden würde.

Gute Gründe für das gemeinsame Stundengebet

Es gibt allerlei gute Gründe, mit dem persönlichen oder gemeinsamen Stundengebet zu beginnen oder es wieder aufzunehmen. Denn das Stundengebet ist eine Hilfe,

- wenn mir die Worte ausgehen, und ich nicht weiß, wie ich beten soll, dann klicke ich mich in das Gebet der anderen mit ein.

- wenn mir nicht nach Beten zumute ist, so kann ich mich von den anderen tragen lassen und ich trage die anderen mit.
- wenn ich einsam bin, dann umgibt mich die Gemeinschaft der Kirche.
- wenn ich als Glied der Kirche bete, dann tue ich das was Jesus uns aufgetragen hat: „Betet ohne Unterlass!“

5. Die Schriftlesungen im Stundengebet

Die Wirkungen des Wortes Gottes

Wir hatten uns schon einmal gefragt, warum es gut ist, das Stundengebet zu beten. Eine weitere Antwort darauf ist: Das Stundengebet ist Wort Gottes in Reinform und es hat verschiedene Wirkungen auf uns.

- Heil und Heiligung

Das Wort Gottes macht uns heil und heilig. „Eine besondere Heiligungskraft geht auf die Teilnehmer am Stundengebet vom heilbringenden Wort Gottes aus.“ (AEST 14 nach der Liturgiekonstitution 24). Wer es betet, heiligt sich und die Welt.

Wenn wir regelmäßig das Wort Gottes lesen, es betrachten und in uns hineinlassen, dann verändert es uns. In Ps 107,20 heißt es von Gott: „Er sandte sein Wort, um sie zu heilen und sie zu befreien“ (Ps 107,20). Das geschieht wirklich. Der Herr ist da und er wirkt zu unserem Heil, wenn er in den Schriftlesungen des Stundengebets zu uns spricht.

- Reinigung

Das Wort Gottes reinigt uns. Papst Benedikt XVI sagt über die, die das Wort Gottes hören:

Die Jünger werden in Gott hineingezogen, indem sie in das Wort Gottes eingetaucht werden. Das Wort Gottes ist gleichsam das Bad, das sie reinigt, die schöpferische Macht, die sie umformt in Gottes Sein hinein.

Und wie ist es da mit uns? Sind wir wirklich durchtränkt vom Wort Gottes? Ist es wirklich die Nahrung, von der wir leben, mehr als vom Brot und von den Dingen dieser Welt? Kennen wir es wirklich? Lieben wir es? Gehen wir innerlich damit um, so dass es wirklich unser Leben prägt, unser Denken formt? Oder formt sich unser Denken nicht doch immer wieder aus alledem, was man sagt, was man tut? Bleiben wir nicht doch in der

Oberflächlichkeit all dessen, was sich dem Menschen von heute eben so aufdrängt? Lassen wir uns vom Wort Gottes wirklich inwendig reinigen? (Predigt bei der "Missa chrismatis" am Gründonnerstag, 9. April 2009)

- **Kraft**

Das Wort Gottes hat Kraft: „Lebendig ist das Wort Gottes, wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert; es dringt durch bis zur Scheidung von Seele und Geist, von Gelenken und Mark; es richtet über die Regungen und Gedanken des Herzens“ (Hebr 4,12). Vielleicht haben Sie das auch schon erlebt, dass Ihnen ein Wort aus der Heiligen Schrift wieder Mut, Zuversicht und Kraft geschenkt hat. Das tut es beständig, wenn wir beständig damit umgehen.

Die Kurzlesungen des Stundengebets

Das Stundengebet ist – wie gesagt – als ganzes Wort Gottes. Besonders deutlich wird das aber in den Kurzlesungen von Laudes und Vesper oder ganz ausgeprägt in der Lesehore, in der man – wie der Name schon sagt – ganz viel liest, nämlich aus der Heiligen Schrift oder sonst eine geistliche Lesung aus den Kirchenvätern.

- **Ermahnung oder Ermutigung**

Die Kurzlesung bringt einen Gedanken oder eine Aufforderung kurz und treffend zum Ausdruck. Sie heißt eben Kurzlesung, weil sie meist nur aus 2–3 Sätzen besteht. Das kann man sich oft besser merken, als ein ganzer Evangeliums- oder Lesungsabschnitt.

In vier Wochen ist das dann jeden Tag jeweils eine Ermutigung oder Ermahnung zum täglichen Leben als Christ. Vor allem die Briefliteratur des Neuen Testaments gibt da ganz konkrete Hinweise oder Aufforderungen, wenn es z.B. heißt: „Dient ei-

inander als gute Verwalter der vielfältigen Gnade Gottes, jeder mit der Gabe, die er empfangen hat! Wer redet, der rede mit den Worten, die Gott ihm gibt, wer dient, der diene aus der Kraft, die Gott verleiht; So wird in allem Gott verherrlicht durch Jesus Christus.“ (1 Petr 4,10,11) (Laudes Donnerstag 3. Woche)

- **Vertiefung der Feste**

An jedem Tag des Vier-Wochen-Psalters ist eine andere Lesung aus dem Alten oder Neuen Testament – ausgenommen den Evangelien – vorgesehen. D.h. alle vier Wochen trifft man dann wieder auf dieselbe Lesung. Die Kurzlesungen der Vespere sind übrigens dem Neuen Testament entnommen, weil sie auf das Canticum des Neuen Testaments folgen.

In der Advents-, Weihnachts-, Fasten- und Osterzeit hat man nach einer Woche schon wieder die gleiche Lesung. Die ist dann auf die jeweilige Zeit bezogen. Man bekommt die Feste dadurch viel besser mit, weil man durch die Texte das Festgeheimnis wie ins Herz und ins Gedächtnis „einmassiert“ bekommt.

- **Lobpreis, Dank und Verkündigung**

Die Lesung kann mehr verkündigenden Charakter haben. Sie soll Gottes Werke bekannt machen und in den Betern eine Reaktion des Dankes und des Lobpreises auslösen. Das ist hauptsächlich bei den Lesungen der Sonn- und Feiertage so.

Sie kann aber auch mehr belehrend sein. Oder verinnerlichend, vornehmlich an den Wochentagen.

Die geistliche Wirkung der Kurzlesung entfaltet sie gerade durch ihre Kürze und die häufige Wiederholung. Je vertrauter man damit ist, desto tiefer sackt das Wort Gottes in die Seele.

„Meine“ Lesungen?

Mir ist es schon oft so gegangen, dass ich durch diese Lesungen eine Weisung bekommen habe oder ein Wort, das mich ermutigt oder meinen Standort bestimmt. Z.B. ist mir das Wort aus dem Galaterbrief von den Laudes des Freitags der 4. Woche wichtig geworden: „Ich bin mit Christus gekreuzigt worden; nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir. Soweit ich aber jetzt noch in dieser Welt lebe, lebe ich im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich für mich hingegeben hat.“ (Gal 2,19–20)

Da will ich Sie ermutigen, mal besonders auf die Kurzlesungen zu hören, ob da nicht auch etwas dabei ist, was Sie trifft und dann begleitet. Das gilt aber auch für das ganze Stundengebet, denn es ist ja alles Wort Gottes, was darin enthalten ist. Papst Benedikt XVI. hat dazu ermutigt, denn dadurch bleiben wir beim Herrn und bringen ihn zu anderen. Er sagt:

„Das Stundengebet ist eine grundlegende Weise des Seins bei ihm. Da beten wir als des Gesprächs mit Gott bedürftige Menschen, aber da nehmen wir auch die anderen Menschen mit, die nicht Zeit und Möglichkeit zu solchem Beten haben. Damit unsere Eucharistiefeier und das Stundengebet von innen gefüllt bleiben, müssen wir auch immer wieder die Heilige Schrift geistlich lesen; nicht nur Worte aus der Vergangenheit enträtseln, sondern nach dem gegenwärtigen Zuspruch des Herrn an mich suchen, der heute durch dieses Wort mit mir spricht. Nur so können wir das heilige Wort als gegenwärtiges Wort Gottes zu den Menschen dieser unserer Zeit bringen.“
(Benedikt XVI, Predigt bei der Vesper in Altötting, 11. September 2006)

Ich wünsche Ihnen, dass Sie durch das Stundengebet eine neue und vertiefte Liebe zum Wort Gottes bekommen.

6. Die Hymnen und Cantica

Wer singt, betet doppelt

„Singt dem Herrn, alle Länder der Erde!“ heißt es in Psalm 96. Eigentlich ist die rechte Weise des Betens des Stundengebets indem man es singt! Psalmen sind ja Gesänge. Nicht umsonst heißt es an die 50 Mal in den Psalmen, dass man zu Gott singen soll: „Singt unserm Gott, ja singt ihm! Singt unserm König, singt ihm!“ (Ps 47,7) oder „Singt ihm ein neues Lied“ (Ps 33,3).

Bekannt ist das Wort, das dem Hl. Augustinus zugeschrieben wird: „Wer singt, betet doppelt“. In diesem Sinn ist es schön, wenn das Stundengebet wenigstens in Teilen gesungen wird. Da tut man sich als klösterliche Gemeinschaft leichter, oder wenn man z.B. am Radio die Tagzeiten mitbetet, aber auch als Einzelbeter sollte man das Singen nicht ganz vergessen.

Hymnus

Die meisten Tagzeiten beginnen mit einem Hymnus, sprich mit einem feierlichen Preis- und Lobgesang. Im ältesten Hymnus, der im 4. Jh. für das Abendgebet geschaffen wurde, heißt es: „Siehe, wir kommen beim Sinken der Sonne, grüßen das freundliche Licht des Abends, singen in Hymnen Gott dem Vater, singen dem Sohn und dem Heiligen Geist....“

Im ganzen Stundengebet gibt es über 160 verschiedene Hymnen auf Deutsch, die lateinischen nicht mitgerechnet. Sehr viele sind aus dem 5. bis 8. und 9. Jh. Zum Beispiel der Hymnus zur Komplet „Bevor des Tages Licht vergeht...“ stammt aus dem 6. Jh. Zu Beginn der Laudes oder Vesper etwa bewegen solche Hymnen Herz und Gemüt und hebt sie zu Gott. „Ihre dichterische Schönheit verstärkt oft diese Wirkung“ (AEST 173).

Canticum

Weitere Gesänge im Stundengebet sind die sog. Cantica oder Einzähl Canticum, lat. „Gesang.“ Es sind psalmähnliche, poetische Gesänge. Bei den Laudes ist in den 4 Wochen zwischen den Psalmen immer ein Canticum aus dem Alten Testament vorgesehen. Bei der Vesper gibt es nur 7 Cantica aus dem Neuen Testament, eines für jeden Tag der Woche. Beispiel das Canticum der Vesper am Freitag: „Groß und wunderbar sind deine Taten, Herr und Gott, du Herrscher über die ganze Schöpfung“ (Offb 15, 3–4)

Benedictus, Magnificat, Nunc Dimittis

Unter den Cantica aus dem Neuen Testament ragen drei aus den Evangelien, speziell dem Lukas–Evangelium heraus:

- Canticum des Zacharias: das Benedictus in den Laudes (Lk 1,68–79)
- Canticum Marias: das Magnificat in der Vesper (Lk 1,46–55)
- Canticum des greisen Simeon: das Nunc Dimittis in der Komplet (Lk 2,29–32)

Wer schon einmal in Israel war kennt vielleicht den Ort Ain Karem bei Jerusalem. Maria begegnete dort ihrer Verwandten Elisabeth. Elisabeths Wort: „Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt?“ löst in Maria diesen wunderbaren Gesang aus: „Meine Seele preist die Größe des Herrn, und mein Geist jubelt über Gott meinen Retter, denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut, siehe von nun an preisen mich alle Geschlechter...“ Dieser Lobpreis ist in zig verschiedenen Sprachen vor der Heimsuchungskirche oben auf dem Berg angebracht, wie auch das Benedictus vor der Geburtskirche Johannes des Täufers unten im Ort.

Als Elisabeth ihren Sohn Johannes den Täufer zur Welt bringt und er seinen Namen erhalten soll, bricht der vor Unglauben stumm gewordene Zacharias in Jubel aus: „Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels. Er hat sein Volk besucht und ihm Erlösung geschaffen. Er hat uns

einen starken Retter erweckt...“ Jetzt hat er es verstanden, dass Gottes Heilsplan mit dem Kommen des Messias zur Vollendung kommt. Sein leiblicher Sohn Johannes, Cousin von Jesus, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Er darf Vorläufer sein: „Und du, Kind, wirst Prophet des Höchsten heißen, denn du wirst dem Herrn vorangehen und ihm den Weg bereiten.“ Johannes ist der Wegbereiter, sozusagen der Pflug, der Jesus und seiner Botschaft den Weg frei räumt, indem er am Jordan alle zur Umkehr aufruft.

Das Nunc Dimittis, „Nun lässt du Herr, wie du gesagt hast, deinen Knecht in Frieden scheiden...“, betet der greise Simeon, als er endlich den Messias auf den Armen Marias in den Tempel tragen sieht. Ist das nicht das passende Gebet für den Abschied vom Tag und den Anbruch der Nacht, auch der Nacht des Todes?

Gerade diese drei Cantica geben ein Gefühl der Geborgenheit in der Liturgie der Kirche. Sie bilden den Höhepunkt des Stundengebets, weil sie Evangelium, d.h. frohe Botschaft sind.

Diese drei werden seit alter Zeit hervorgehoben durch die Zeichen der Ehrerbietung gegenüber dem Evangelium. In der heiligen Messe steht man zum Evangelium auf, so auch beim gemeinsamen Stundengebet, wenn die Texte aus den Evangelien gebetet oder gesungen werden; Bekreuzigt man sich vor dem Hören des Evangeliums in der heiligen Messe, so auch hier. Wird in der feierlichen Messe das Evangeliar, aus dem der Priester oder Diakon vorliest, mit Weihrauch geehrt, so kommt auch beim Magnificat in der Stundenliturgie der Weihrauch zum Einsatz. Der Priester oder Diakon schreitet bei der feierlichen Vesper um den Altar und inzensiert, also beweihräuchert ihn, denn den Altar steht ja für Christus, der in der Eucharistie gegenwärtig ist. Das ist der Höhepunkt der ganzen Feier.

Gebet als Ausdruck der Liebe zu Gott

Mit diesem Höhepunkt möchte ich auch diese Impulsreihe über das Stundengebet abschließen. Ich hoffe, Sie haben nicht nur ein paar

neue Einsichten gewonnen, warum man was wie im Stundengebet betet, sondern Sie haben auch überhaupt eine neue Liebe zum Gebet und zu Gott bekommen.

Es kommt beim Beten ja nicht darauf an, dass man alles richtig macht. Der Kirchenvater Klemens von Alexandrien (gest. 215) sagt sogar: „Das Gebet (ist)...ein Gespräch mit Gott. Wenn wir daher nur flüsternd und, selbst ohne die Lippen zu öffnen, schweigend zu ihm sprechen, so rufen wir laut zu ihm in unserem Herzen; denn Gott hört ununterbrochen die innere Stimme unseres Herzens.“ Beim Beten kommt's also auf die innige Beziehung zu Gott an. Unser Gebet – auch das Stundengebet – ist so viel wert, wie es unsere Liebe zu Gott ausdrückt. Mögen die Worte des Stundengebets Sie zu einer größeren Liebe zum Herrn führen. Ich wünsche es Ihnen, dass Sie ihn darin hören können, wie er ganz persönlich zu Ihnen spricht und Sie näher an sich zieht.

Impressum

Text und Gestaltung: Dr. theol. Veronika Ruf

Herausgeber: Hauptabteilung VI – Fachbereich Liturgie

Fronhof 4, 86152 Augsburg

<https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-VI/Gottesdienst-und-Liturgie/Kontakt>

Cover: Museum Kloster und Kaiserpfalz Memleben, in: Pfarrbriefservice.de

Literatur:

- Allgemeine Einführung in das Stundengebet, in: Die Feier des Stundengebets für die katholischen Bistümer des deutschen Sprachgebietes, Bd. 1
- Gotteslob, Katholisches Gebet- und Gesangbuch, Ausgabe für die Diözese Augsburg, Augsburg (Sankt Ulrich Verlag)
- S. 19: Cyprian, De oratione dominica 35: PL 4, 561
- S. 19: Basilius d. Gr. Regulae fusius tractatae, Resp. 37, 3: PG 31, 1014
- S. 19: Basilius d. Gr., PG 31, 1015
- S. 31: Teppiche 7,39,6; dt. O. Stählin in: Bibliothek der Kirchenväter, 2,20. München 1938, 45



BISTUM AUGSBURG