






## Reader zu den Arbeitsgruppen

-  ARBEITSGRUPPE „BIBEL“ (Pfarrer Martin Adel)  
Ignatianische Schriftbetrachtung
-  ARBEITSGRUPPE. „GEBET“ (Erika Pöllmann)
-  ARBEITSGRUPPE. „LITURGIE“ (Pfarrer Winfried  
Pidun, mit weiteren Informationen)
-  ARBEITSGRUPPE „MEDITATION“ (Pfarrerin  
Gudrun Saalfrank)
-  ARBEITSGRUPPE „GEISTLICHE  
BEGLEITUNG“ (Pfarrer Martin Wirth)

Aktivieren Sie die Lesezeichenfunktion im Reader

## ARBEITSGRUPPE „BIBEL“ (Pfarrer Martin Adel)

### Ignatianische Schriftbetrachtung

#### Vorwort und Hinführung zur ignatianischen Schriftbetrachtung

- mit der eigenen Vorstellungskraft den Raum des Textes durchschreiten (Pohl Patalong – Bibliolog), ihn verkosten
- ich nehme meinen eigenen Platz in der biblischen Geschichte ein – um dem gegenwärtigen und lebendigen Christus heute und hier zu begegnen
- ich lasse ein Wort, das mich berührt, mich ansprechen (eigenes Verlangen, Widerstand, Schmerz – alles wahrnehmen, verweilen bei EINEM)
- was sich in mir regt, ist nicht nur meine Sache, sondern ich vertraue darauf, dass der Heilige Geist in mir am Werk ist – „Denn er will, dass auch in uns geschieht, was in der Heilsgeschichte verheißen ist.“
- im Hören auf das Wort Gottes werde ich Achtsamkeit auch für die kleinen Dinge (vgl. Elia: Gott im Säuseln des Windes)
- der Grundmotor ist unsere Sehnsucht, die Sehnsucht nach Gott. „Es ist die Sehnsucht, die Gott selber in unser Herz geschrieben hat; das Verlangen, das erst gestillt ist, wenn wir bei ihm angekommen sind.“
- die Grundausrichtung ist das Gebet, d.h. ein betendes Betrachten und ein betendes inneres Hören
- am besten eignen sich für diese Betrachtung die Evangelientexte, „denn hier begegnen wir Jesus, in dem das Wort Gottes Fleisch geworden ist.“

**Vorbereitung:** Ich nehme meinen Platz ein. Ich konzentriere mich auf meinen Körper, meinen Atem.

#### 1. Vorbereitungsgebet

z.B. Vorbereitungsgebet (Nikolaus von der Flüe)

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führt zu dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

#### 2. Schriftlesung

- ich lese den Schrifttext einmal durch

#### 3. Die Verkostung des Wortes – der Gang durch das Schriftwort

- ich gehe mit der „inneren Vorstellungskraft“ ganz in die biblische Geschichte hinein und versuche mit all meinen Sinnen das Geschehen mit zu erleben und den beschriebenen Ort/Rahmen zu durchschreiten
- ich nehme meinen Platz unmittelbar in der Rahmenhandlung ein, um mit meinen inneren Bildern/meiner eigenen Sehnsucht dem lebendigen Christus selbst zu begegnen (Imagination)
- so werden zwei Räume zusammengebracht: der Raum der biblischen Handlung und mein eigener Raum/meine eigene Wirklichkeit

#### 4. Den Sinn der Schrift entdecken

- aus der Zahl der Worte erspüre ich das Wort, das mich berührt (Verlangen, Abwehr, Schmerz)

#### 5. Verweilen

- ich verweile bei dem, was mich persönlich anspricht so lange, bis es sich erschöpft hat
- ich versuche möglichst lange bei einem Wort, einem Bild, einer Szene zu meditieren (nicht im Vielerlei sich verlieren)

#### 6. Abschluss

- es ist gut, die Gebetszeit (Schriftbetrachtung) bewusst mit einem Gespräch mit Christus abzuschließen
- wie mit einem Freund/einer Freundin versuchen wir alles, was gewesen ist, vor Gott auszusprechen und bringen es damit in die heilsame Beziehung mit Christus
- der Schlusssatz kann lauten: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und ...

#### 7. Nachspüren – reflektieren, notieren

- im Anschluss ist es gut, sich noch etwas Zeit zu nehmen, um zu überdenken und wahrzunehmen, was sich ereignet hat an Gedanken, Gefühlen, Einsichten
- es geht nicht um eine Bewertung, sondern um eine Standortbestimmung

#### 8. Vertiefen

- wenn wir öfter hintereinander am gleichen Text meditieren, dann kann er uns immer neue Kostbarkeiten erschließen
- „das Wichtigste jedoch ist, dass das Erkannte in die Tat umgesetzt wird. Nur so wird das Evangelium auch für uns zum eigenen Buch des Lebens.“

## **ARBEITSGRUPPE. „GEBET“ (Erika Pöllmann)**

### **I. sich und sein Leben ins Gebet nehmen - das erzählende Gebet**

Die Meister des Gebetes sagen:

Bringe dich und dein Leben bei Gott ins Gespräch.

Die Dinge in Worte kleiden, die Situation, in der ich mich jetzt gerade befinde, die Dinge meines Lebens vor ihm aussprechen.

Die Stufe, mit der wir ins Gebet eintreten, ist also die Stufe der Ehrlichkeit, die Stufe der Wahrhaftigkeit uns selbst gegenüber und Gott gegenüber.

### **II. das schweigende Gebet – Betend schweigen – schweigend beten**

neben dem sprechenden Gebet ist auch das schweigende Gebet wichtig

Der Grund dafür ist ganz einfach: da, wo wir sprechend beten, ist Gott der Hörende;

da, wo wir schweigend beten, sind wir die Hörenden. Das bedeutet also:

Gott nicht nur als Zuhörer benutzen, der selbst nichts zu sagen hat.

Schweigend geben wir Gott die Chance, etwas zu sagen.

### **III. das Jesusgebet - das Atemgebet**

das Jesusgebet ist ein Gebet, das mit dem Atem gesprochen wird.

Herr Jesus Christus erbarme dich meiner“

**Beten heißt: mit geistlichen Kraftquellen im Alltag leben.**

Erika Pöllmann – [e.poellmann@t-online.de](mailto:e.poellmann@t-online.de)

---

## **ARBEITSGRUPPE. „LITURGIE“ (Pfarrer Winfried Pidun)**

Das Thema in dieser Arbeitsgruppe lautet: „GOTTESDIENSTE ZU DEN TAGESZEITEN mit dem Schwerpunkt: MITTAGSGEBET“.

Das Thema wird in zwei Schritten behandelt:

### **Teil I: Historische Hintergründe**

Erläutert wird die Geschichte des Stundengebetes von seiner Motivation her und seinen biblischen Aspekten. Wir beleuchten das Gebet im Tagesrhythmus der Alten Kirche und in seiner mittelalterlichen Frömmigkeit und sprechen die Entstehung des Breviers an.

Anschließend erfolgt ein Schnelldurchgang: Das Stundengebet in der Lutherischen Kirche von Luther bis heute.

### **Teil II: Das Mittagsgebet**

Im zweiten und zeitlich umfangreicheren Teil geht es darum, speziell das *Mittagsgebet* aus unserem Evangelischen Gesangbuch (EG 728) praktisch kennenzulernen. Den Teilnehmern wird das Mittagsgebet einschließlich seiner vielfältigen Melodien und Möglichkeiten nicht nur vorgestellt. Die wichtigsten liturgischen Gesänge werden im Plenum auch eingeübt.

Ein Gesangbuch ist nicht erforderlich, da den Teilnehmern das Mittagsgebet kopiert ausgeteilt wird!

## **Gebet als geistliche Kraftquelle - Dekanatssynode 19.04.2008**

Arbeitsgruppe - Erika Pöllmann

Einführung :

### **Die Kunst des Gebetes**

Es melden sich immer mehr Stimmen, die sagen: das Gebet beziehungsweise das Beten hat seine jahrhundertealte, ja seine Jahrtausendealte Selbstverständlichkeit eingebüßt, und es sind keineswegs einzelne Stimmen, die solches sagen.

Es heißt, dem Menschen dieser Zeit sei die Fähigkeit zum Beten doch spürbar abhanden gekommen.

Und jetzt, wo dieser Mangel auffällt, wird gleich auch gefragt, was das bedeutet. Bedeutet es, dass überall dort, wo den Menschen das Gebet bzw. das Beten abhanden kommt, sie sich auch als Menschen früher oder später abhanden kommen, weil es so ist, dass der Mensch letztlich Mensch nur als betender Mensch sein kann ? oder auch, dass die Menschen, auch die Christen immer mehr an den Rand ihrer Kraft kommen, weil sie die Kraftquelle Gebet nicht mehr in Anspruch nehmen ?

Dem 1880 in Berlin-Lichterfelde geborene und 1967 in Berlin gestorbene ev. Bischof Otto Dibelius, wird folgende Aussage zugeschrieben.

„ Ein Konzertpianist sagte: Wenn ich einen Tag nicht übe, merke ich es.

Wenn ich zwei Tage nicht übe, merken es meine Freunde.

Wenn ich drei Tage nicht übe, merkt es das Publikum.“

Mir geht es ähnlich mit dem Beten.

„Wenn ich einen Tag nicht bete, merkt es Gott. Wenn ich zwei Tage nicht bete, spüre ich es selber. Wenn ich drei Tage nicht bete, spürt es meine Umgebung.“

## **I. sich und sein Leben ins Gebet nehmen - das erzählende Gebet**

Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber sagte einmal: „Wenn an Gott glauben bedeutet, von ihm in der dritten Person reden zu können, glaube ich nicht an Gott.

Wenn an ihn glauben, bedeutet, zu ihm reden können, glaube ich an Gott“

Gebet hat also zutiefst etwas mit meiner Gottesbeziehung zu tun –  
Beten heißt: Gott beim Namen nennen – ihn, bei dem wir selbst einen Namen haben. In der Haltung derer, die Gott beim Namen rufen, weil sie bei Ihm einen Namen haben, sollen und dürfen wir beten.

Das Gebet beginnt bei mir.

Beten ist Sprechen mit Gott –

Gott alles sagen dürfen – ganz elementar.

Sich vor Gott in Sprache in bringen.

Manchmal fragen wir, was sollen wir denn Gott sagen ?

Die Meister des Gebetes antworten darauf:

Bringe dich und dein Leben bei Gott ins Gespräch.

Die Dinge in Worte kleiden, die in der Situation, in der ich mich jetzt gerade befinde, die Dinge meines Lebens sind.

Die Stufe, mit der wir ins Gebet eintreten, ist also die Stufe der Ehrlichkeit, die Stufe der Wahrhaftigkeit uns selbst gegenüber und Gott gegenüber.

Es ist gut, eine Gebetszeit damit zu beginnen, dass ich eine Kerze anzünde und zu Gott sage: Herr, diese Zeit widme ich jetzt dem Gespräch mit dir.

Wir können auch mit folgendem Gebet beginnen:

„Herr, da bin ich,

mit den Dingen meines Lebens, die mich glücklich sein lassen,

mit den Dingen meines Lebens, die mich rat- und hilflos sein lassen,

mit den Dingen meines Lebens, die mich traurig sein lassen,

mit den Dingen meines Lebens, die mich zornig sein lassen.

Dass uns die Dinge unseres Lebens wieder und wieder zu Dingen des Gebets werden, das ist entscheidend.

Denn so nehmen wir unser ganzes Leben buchstäblich ins Gebet.

Bist du ein Mensch der Verzweiflung, bete mit deiner Verzweiflung zu Gott,

bist du ein Mensch der Verletzungen und Verwundungen, dann bete mit deinen Verletzungen und Verwundungen zu Gott.

Bist du ein Mensch der Rat-, Hilf-, Plan-, Lust- und Kopflosigkeit, dann bete mit deiner Rat-, Hilf-, Plan-, Lust- und Kopflosigkeit zu Gott.

Bist du ein Mensch der Einsamkeit, dann bete mit deiner Einsamkeit zu Gott.

Hast du als Mensch Grund zu Freude, dann bete mit deiner Freude zu Gott.

Hast du als Mensch Grund zur Dankbarkeit, dann bete mit deiner Dankbarkeit zu Gott.

Die Reihe lässt sich beliebig ergänzen um dieses und jenes.

Wir sollen, dürfen im Gebet alle Dinge unseres Lebens hinhalten.

Denn wann immer wir das tun, halten wir uns selbst Gott hin.

Das erzählende Gebet - als Sprachschule die Psalmen – der Psalmist  
redet sich alles von seiner Seele zu Gott hin –

Mein Herz dem öffnen, der gesagt hat: ich bin Da – ich bin der ich bin  
– und ich habe das Schreien meines Volkes gehört:  
Gott ist also immer der, der DA IST und er sagt uns :

In die Lichtblicke deiner Hoffnung  
Und in die Schatten deiner Angst,  
in die Enttäuschung deines Lebens  
und in das Geschenk deines Zutrauens  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

In das Dunkel deiner Vergangenheit  
Und in das Ungewisse deiner Zukunft,  
in den Segen deines Wohlwollens  
und in das Elend deiner Ohnmacht  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

In das Spiel deiner Gefühle,  
und in den Ernst deiner Gedanken,  
in den Reichtum deines Schweigens  
und in die Armut deiner Sprache  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

In die Fülle deiner Aufgaben  
Und in deine leere Geschäftigkeit,  
in die Vielzahl deiner Fähigkeiten  
und in die Grenzen deiner Begabung  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

In das Gelingen deiner Gespräche  
Und in die Langeweile deines Betens,  
in die Freude deines Erfolges  
und in den Schmerz deines Versagens  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

In das Glück deiner Begegnungen  
Und in die Wunden deiner Sehnsucht,  
in das Wunder deiner Zuneigung  
und in das Leid deiner Ablehnung  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

In die Enge deines Alltags  
Und in die Weite deiner Träume  
Und in die Kälte deines Herzens  
**lege ich meine Zusage:**  
**ICH BIN DA.**

## **II. das schweigende Gebet – Betend schweigen – schweigend beten**

sich sprechend vor Gott bringen – das ist Gebet.

Doch Gebet ist auch: sie schweigend vor Gott bringen.

Warum ist neben dem sprechenden Gebet auch das schweigende Gebet so wichtig ?

Der Grund dafür ist ganz einfach: da, wo wir sprechend beten, ist Gott der Hörende; da, wo wir schweigend beten, sind wir die Hörenden.

Und auch das ist wichtig.

Das bedeutet also:

Gott nicht nur als Zuhörer benutzen, der selbst nichts zu sagen hat.

Schweigend geben wir Gott die Chance, etwas zu sagen.

Wo wir schweigende Menschen werden, wo wir die Stille des Schweigens zulassen, schaffen wir die optimale Bedingung dafür, hörende Menschen zu werden, die ganz Ohr sein wollen für das, was Gott uns zu sagen hat.

Der Kirchenlehrer Aurelius Augustinus schreibt in dem Buch „Bekenntnisse“ folgendes Gebet:

Schweige und höre, neige meines Herzens Ohr –  
Suche den Frieden

Gott will, dass wir ihn hören.

Er will unsere tauben Ohren öffnen, damit wir ihn hören lernen.

Gott will, dass wir mit aufgewecktem Ohr ihm zugewandt sind.

Im Propheten Jesaja heißt es:

Gott, der Herr, gab mir die Zunge eines Jüngers,  
damit ich verstehe, die Müden zu stärken durch ein aufmunterndes Wort.  
Jeden Morgen weckt er mir mein Ohr,  
damit ich höre, wie in Jünger.  
Gott, der Herr, hat mir das Ohr geöffnet.

Ich aber wehrte mich nicht  
Und wich nicht zurück.

Jes. 50, 4-5

In dem hörenden Gebet liegt ein Geheimnis.

Jemand, der ein großer Beter war, der dänische Religionsphilosoph Sören Kierkegaard 1813 – 1855 hat das in einer seiner Reden einmal so gesagt:

„und was widerfuhr ihm dann, wenn anders er wirklich innerlich betete ?  
Etwas Wunderliches widerfuhr ihm: allmählich, wie er innerlicher und innerlicher wurde im Gebet, hatte er weniger und weniger zu sagen, und zuletzt verstummte er ganz. Er ward stumm, ja, was dem Reden vielleicht noch mehr entgegengesetzt ist als das Schweigen, er ward ein Hörender. Er hatte gemeint, beten sei reden; er lernte: Beten ist nicht bloß schweigen, sondern ist hören. Und so ist es denn auch; beten heißt dahin kommen, dass man schweigt, und im Schweigen verharren, und harren, bis der Betende Gott hört.“

### **III. das Jesusgebet - das Atemgebet**

das Jesusgebet ist ein Gebet, das mit dem Atem gesprochen wird.  
Es bedarf der Einübung in der eigenen Stille.  
Dann wird es zu einem Gebet, das in uns betet, auch während der Arbeit.  
Auf kurzen Wegen, beim Autofahren etc. kann es bewusst wiederholt werden.

Das ursprüngliche Jesus-Gebet lautet: Herr Jesus Christus erbarme dich meiner.

Normalerweise betet man „Herr Jesus Christus“ beim Einatmen und „erbarme dich meiner“ beim Ausatmen.

Man kann auch nur den Namen „Jesus Christus“ beten.

Es ist jedoch wichtig, den Atem nicht zu verändern, sondern, wie ein Kirchenvater sagte: „Den Namen an meinen Atem zu hängen“

Der Name Jesu Christi steht für seine Person.

Durch ihn verbinden wir uns mit Christus selbst.

Wer seinen Namen ehrfurchtsvoll wiederholt wird von ihm selbst erfüllt.

Der Name ist wie der Blickkontakt des Petrus, als er auf dem Wasser zu Jesus ging.

Aus diesem Grunde ist es gut, den Namen Jesus Christus so lange zu wiederholen, bis er in unsere Herzen sinkt, und ununterbrochen gegenwärtig ist.

Der Name führt uns zu Jesus Christus und lässt uns den Liebesraum Gottes betreten.

Er schaut mich an –

Ich schaue ihn an –

Wichtig ist, dass wir uns auf dieses Gebet vorbereiten:

Wir machen eine kleine Übung:

Ich sitze auf meinem Stuhl.

Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.

Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin  
Richte mich vom Becken her auf,  
meine Wirbelsäule ist gerade –  
meine Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.  
Mein Scheitel zeigt nach oben –  
Ich werde getragen vom Stuhl und vom Boden –  
Ich spüre meine Atem, wie er kommt und geht –  
Und lasse mich mit jedem Ausatmen mehr los –  
Ich bleibe ganz aufmerksam in meiner Atembewegung –  
Ich verweile in dieser Wahrnehmung –  
Ich beende diese Übung, indem ich tief durchatme,  
die Augen öffne und mich dem Herzen Jesu Christi zuwende.

Er schaut mich liebevoll an – ich kann solange warten, bis sein liebevoller  
Blick in meinem Herzen ankommt.

Wir können dann die Aufmerksamkeit in unsere Handfläche nehmen, da  
gelingt es besser

Und dann beginnen :

Beim Einatmen: Christus –

Und beim Ausatmen Jesus –

Oder die ursprüngliche Form:

Beim Einatmen: Herr Jesus Christus –

Beim Ausatmen: Erbarme dich meiner

Es hat einmal jemand gesagt, ist das nicht sehr egoistisch ?

Da wurde ihm geantwortet:

Es kann deinen Mitmenschen nichts Besseres geschehen, als einem Menschen zu begegnen, über den sich Gott gerade erbarmt.

# **GOTTESDIENSTE ZU DEN TAGESZEITEN**

**mit dem Schwerpunkt:**

**MITTAGSGEBET**

## A) HISTORISCHE HINTERGRÜNDE<sup>1</sup>

### **Das Stundengebet**

„Die Stundenliturgie der Kirche wird immer häufiger als ein äußerst hilfreiches Element (im) spirituellen Prozess entdeckt.“<sup>2</sup> Im Fragen nach dem Wesentlichen eines vom Glauben an Jesus Christus geprägten Lebens erfahren viele, dass eine intensive *praxis pietatis* unerlässlich ist. Die Tagzeitengebete sind dabei eine große Hilfe für den römisch-katholischen Christen. Doch sind diese Erfahrungen auch auf den protestantischen Raum so einfach übertragbar?

Seite | 2

Martin Luther lehnt die kanonischen Gebete, die *horas canonicas*, ab. Für ihn scheint die Gefahr der Gesetzlichkeit und der Werkgerechtigkeit so groß, dass er nach positiven Werten dieser Gebetsform gar nicht suchen kann.

### **I. Zur Geschichte**

#### *A. Einleitung*

Im eucharistischen Gottesdienst – besonders am Sonntag – begeht die Gemeinde das Gedächtnis des Kreuzestodes und der Auferstehung. Im Stundengebet als einer selbständigen Gottesdienstform über sich die Gläubigen in der fortwährenden Anbetung, im immerwährenden Gottesdienst, stellvertretend für die ganze Welt. Gottes Zeit, die er uns Menschen zur Verfügung stellt, bedenkt, gliedert, durchbetet und bedankt der Glaubende: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (Ps 31,16), darum will ich „den Herrn loben allezeit; sein Lob soll immerdar in meinem Munde sein“ (Ps 34,2).

Dieses Beten im Rhythmus von Tag und Nacht ist in den Ablauf der Schöpfungsgeschichte und in die Wiederkehr von Sommer und Winter hineingestellt und wird zugleich von der Heilgeschichte geprägt, wie sie die christliche Gemeinde im Kirchenjahr feiernd begeht. Der Beter leistet Gott schuldige Dienste, auch stellvertretend für die ganze Schöpfung.

Der Dienst ist äußerlich geordnet durch die nach Stunden gegliederte Zeit, als Horen, „Stundengebete“, während der Tagstunden und während der Nacht.

#### *B. Motivation: unverfügbare Zeit*

„Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht“ (1 Mos 8,22). Was den Israeliten und den Christen als Bundeszusage Jahwes tröstlich klingen mag und den Bestand der Welt zu garantieren scheint, hat für andere eine bedrohliche und unheimliche Komponente. Die Zeit ist der Verfügungsgewalt des Menschen entzogen. Sie möchte der Mensch durch verschiedene religiös geprägte Riten in den Griff bekommen. Im priesterlichen Schöpfungsbericht wird deutlich, wie sehr das Bedürfnis, Zeit zu gliedern, Zeit zu beherrschen, das ganze Weltentstehungsmodell bestimmt.

---

<sup>1</sup> Aus: Handbuch der Liturgik, Evangelische Verlagsanstalt GmbH, Leipzig

<sup>2</sup> Aus: Vorwort des Sammelbandes „Lebendiges Stundengebet“, Rennings/Klößener VII

### C. Biblische Aspekte

Dreimal am Tag betet Daniel (Dan 6,11<sup>3</sup>), siebenmal lobt der Psalmbeter Gott (Ps 119,164<sup>4</sup>) und nachts heben sie ihre Hände auf zum Gebet im Heiligtum (Ps 134<sup>5</sup>). Neben solchen allgemeinen Aussagen des Alten Testaments kann vor allem das Gebet in der Synagoge als Vorform des Stunden- oder Tagzeitengebets gesehen werden.

Seite | 3

Solange der Tempel in Jerusalem steht, existieren zwei Formen des jüdischen Gottesdienstes nebeneinander und zugleich untereinander verbunden: der Opferkult im Tempel und der Gottesdienst in der Synagoge. Der Synagogengottesdienst ist ein reiner Wort- und Gebetsgottesdienst, der den Beter an seinem Ort zwei- bis dreimal am Tag mit dem Geschehen im Heiligtum verbindet. Als priesterloses Zusammenkommen in der Synagoge oder auch als privates Beten im Hause finden sich darin ähnliche Elemente wie im christlichen Gebetsgottesdienst: ein Laiengebet, in dem Psalmen, Gebet und Lesungen an den Wendezeiten des Tages ihren Sitz im alltäglichen Leben haben.

Jesus und seine Jünger leben als Juden vermutlich selbstverständlich in der jüdischen Gebetspraxis. Petrus predigt und deutet das Pfingstgeschehen in einer Gebetsversammlung um die 3. Stunde (Apg 2,15<sup>6</sup>). In einem solchen, allerdings privaten „Stundengebet“ um die 6. Stunde (Apg 10,9<sup>7</sup>) sieht Petrus den Himmel aufgetan. Um die 9. Stunde geht er mit Johannes zum Tempel, „zur Gebetszeit“ (Apg 3,1<sup>8</sup>).

Bei den vielen Aussagen zum Gebet im Alten und Neuen Testament finden sich zwar mehr oder weniger versteckte Hinweise auf das regelmäßige Gebet zu bestimmten Tageszeiten, nicht jedoch eine konkrete Beschreibung oder eine dezidierte Anweisung. „Betet ohne Unterlass“ (1 Thess 5,17) ist, so gesehen, die knappste Aussage, aus der die erste Christenheit ein kontinuierliches Gebet entwickeln kann.

### D. Das Gebet im Tagesrhythmus in der Alten Kirche

Die Erzählung von Jesu Kreuzigung und Tod (Mk 15) orientiert sich an der 3., 6. und 9. Stunde. Die Psalmen begleiten das Gebet des sterbenden und erhöhten Herrn. Die erste Christenheit übernimmt diese Stunden als Gebetszeiten neben dem Morgen- und Abendgebet. Nächtliches Beten, das Gebet um Mitternacht, das in Wachsamkeit den Bräutigam erwartet (Mt 25), tritt dazu. Mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern (Eph 5,19<sup>9</sup>) ermuntern die Gläubigen einander. Man kann darin bereits die wesentlichen Elemente der Stundenliturgie sehen: alttestamentliche Psalmen, Cantica, wie sie auch in Lk 1<sup>10</sup> überliefert werden, sowie freie geistliche fromme Dichtung.

<sup>3</sup> „(Daniel) fiel dreimal am Tag auf seine Knie, betete, lobte und dankte seinem Gott, wie er es auch vorher zu tun pflegte.“

<sup>4</sup> „Ich lobe dich des Tages siebenmal um deiner gerechten Ordnungen willen.“

<sup>5</sup> **„Nächtliches Loblied im Tempel:** <sup>1</sup>„Ein Wallfahrtslied.“ Wohlan, lobet den HERRN, alle Knechte des HERRN, die ihr steht des Nachts im Hause des HERRN! <sup>2</sup>Hebet eure Hände auf im Heiligtum und lobet den HERRN! <sup>3</sup>Der HERR segne dich aus Zion, der Himmel und Erde gemacht hat!“

<sup>6</sup> „Diese sind nicht betrunken, wie ihr meint, ist es doch erst die dritte Stunde am Tage.“

<sup>7</sup> „Am nächsten Tag, als diese auf dem Wege waren und in die Nähe der Stadt kamen, stieg Petrus auf das Dach, zu beten um die sechste Stunde.“

<sup>8</sup> „Petrus aber und Johannes gingen hinauf in den Tempel um die neunte Stunde, zur Gebetszeit.“

<sup>9</sup> „Ermunert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen.“

<sup>10</sup> Marias Lobgesang – Der Lobgesang des Zacharias

Anderthalb Jahrhunderte nach Christus ist das Stundengebet fest umrissener Bestandteil des christlichen Lebens und Betens. Nicht der Geistliche, sondern der Christ, der Getaufte, sieht im Stundengebet seine selbstverständliche Bindung.

Es kommt zu einer Kirchenordnung, in der erstmals eine Siebenzahl erreicht wird: neben Morgen- und Abendgebet das Gebet zur 3., 6. und 9. Stunde, zur Mitternacht und zum Hahnenschrei. Die einzelnen Gebetsstunden werden von der Leidensgeschichte her gedeutet, das mitternächtliche Beten mit Mt 25 („Von den klugen und törichten Jungfrauen“) und das Gebet beim Hahnenschrei mit der Verleugnung Jesu durch Israel (Apg 3,13 f.<sup>11</sup>).

Neben dem privat vollzogenen Stundengebet gibt es auch den „monastischen Typ“ des Stundengebets. D. h. der Mönch ist angehalten, „ohne Unterlass“ zu beten. Das Stundengebet wird in den Klöstern als Mönchsregel zum Pflichtgebet. Darin liegt die Wurzel des Übels, das Luther später bekämpft.

### *E. Das Stundengebet in der mittelalterlichen Frömmigkeit*

Das Stundengebet wird immer mehr zu einem Gebet der klösterlichen Gemeinschaften. Es kommt zu einer weitgehenden Einheitlichkeit der Stundenliturgie, die auf der Ordnung des Heiligen Benedikt beruht. Sie fasst die bisherige Entwicklung zusammen und formt das abendländische Christentum bis heute. Die Benediktusregel bildet nicht nur die Brücke zwischen altchristlicher und mittelalterlicher Frömmigkeit, sie steht zugleich am Wendepunkt zwischen antiker und mittelalterlicher Kultur. Mit der Benediktusregel ist die Entwicklung des abendländischen Stundengebets weitestgehend abgeschlossen. Die Grundform bleibt bis heute unverändert.

Benedikt schreibt zwar vor, dass nichts dem Gottesdienst, dem gemeinsam geordneten Gottesdienst, vorgezogen werden soll, dennoch lässt er gerade deshalb dem persönlichen Gebet genügend Raum. Ausufernde Elemente sind ihm jedoch fremd. Das rechte Maß soll auch das Gebet bestimmen: *Brevis ... et pura oratio*, kurz und rein – so soll das Gebet sein, sowohl im Konvent wie in der *praxis pietatis* des einzelnen. Eine feste Ordnung, die niemanden überfordert.

Formal schafft Benedikt kaum Neues, er knüpft an gewohnheitsmäßige Übungen und Gepflogenheiten an, vereinfacht, vereinheitlicht und ordnet. Die Kontinuität wird sowohl in der Horenzahl als auch in deren Gestaltung deutlich. Siebenmal am Tag, wie Ps 119,164 sagt, und einmal um Mitternacht, entsprechend dem Vers 62 desselben Psalms, versammelt sich die Klostersgemeinschaft zum Gebet: Matutin, Prim, Terz, Sext, Non, Vesper und Komplet, dazu die nächtliche Gebetszeit.

Der Einfluss der Benediktusregel auf die folgende Entwicklung bis hin zu Neuansätzen im letzten Jahrhundert, vor allem auch im protestantischen Bereich, ist nachhaltig.

### *F. Von Benedikt zum Brevier*

---

<sup>11</sup> „<sup>13</sup>Der Gott Abrahams und Isaaks und Jakobs, der Gott unsrer Väter, hat seinen Knecht Jesus verherrlicht, den ihr überantwortet und verleugnet habt vor Pilatus, als der ihn loslassen wollte. <sup>14</sup>Ihr aber habt den Heiligen und Gerechten verleugnet und darum gebeten, dass man euch den Mörder schenke.“

Die Klöster und Abteien werden zu den Zentren geistlichen Lebens. Von ihnen verbreiten sich Lehre und Praxis des christlichen Glaubens. Monastische Lebensweise und liturgische Gewohnheiten sind tragende Elemente der Mönche.

Im Laufe der Zeit bestehen mehrere Ordnungen nebeneinander, und sie ufern aus. Schließlich kommt es unter Innozenz III. (1198-1216) zu Reformen und damit zu einer Straffung der Stundengebete, die nun in einem Buch – dem so genannten „Brevier“ – verbreitet wird.

### *G. Breviarium semper reformandum*

Eine letztgültige Form scheint nicht zu finden zu sein. Immer wieder wurde das Brevier überarbeitet. Den Ansatz zu einer umfassenden, tiefgreifenden Umgestaltung bringt das Zweite Vatikanische Konzil im letzten Jahrhundert. Noch ist es ein Gebetbuch für Kleriker und Ordensleute, das im Allgemeinen privat gebraucht wird. Der Wunsch, das Stundengebet auch unter Laien zu verbreiten, wird *expressis verbis* ausgesprochen.

## **II. Die Lutherische Kirche**

### *A. Luther und seine Zeit*

Luther hat als Mönch und Priester die ganze Fülle der mittelalterlichen Stundenliturgie erlitten. Er kritisiert nicht das Stundengebet an sich, sondern die Form des mechanischen, als gutes Werk abgeleisteten Betens.

Mit dem Sterben der klösterlichen Gemeinschaften stirbt auch das Chorgebet.

### *B. Der Verfall des Stundengebets*

In der Folgezeit werden nur vereinzelt Metten und Vespren gehalten (z. B. in Nürnberg).

Wilhelm Löhe (1808-1872) gelingt ein erster Ansatz zu einer Erneuerung eines gemeinschaftlichen Gebets zu den Tageszeiten. Metten und Vespren werden in der Folge nicht nur in seinem Diakonissenhaus in Neuendettelsau zur täglichen Übung, sondern auch in anderen Diakonissenhäusern.

### *C. Die Impulse der Liturgischen Bewegungen*

Einen neuerlichen Impuls setzen die Liturgischen Bewegungen des 20. Jahrhunderts, die aus unterschiedlichen Motiven in sehr verschiedener Weise eine Erneuerung des Tageszeitengebets betreiben. Aus zeitlichen Gründen benenne ich sie nur.

1. Die *Hochkirchliche Bewegung* mit dem ersten evangelischen Brevier (1929).
2. Die *Kirchliche Arbeit von Alpirsbach*, die 1933 beginnt.
3. *Otto Dietz* bringt 1936 in Bayern ein „Matutin- und Vesperbüchlein“ heraus.
4. Die *Berneuchener Bewegung*.
5. 1960 erscheint offiziell die *Agende II* für die Gebetsgottesdienste als „zur Erprobung bestimmter Entwurf“, erarbeitet von der Lutherischen Liturgischen Konferenz Deutschlands. 1969 erscheint das „Kleine Kantonale II“.

### III. Das Gebet der Laien – Private Gebete im Rhythmus der Zeit

*Libelli precum*, Gebetssammlungen mit Gebeten, Hymnen, Litaneien und Anweisungen für den Gebrauch der Psalmen entstehen schon im 8. Jahrhundert im irischen und angelsächsischen Raum.

Seite | 6

Für den einzelnen Beter, aber auch für die neu später entstehenden Laienbruderschaften enthalten Horenbücher, Stundenbücher, die Texte für die Gebetszeiten – gegen Ende des Mittelalters auch in der Volkssprache.

Eine der kürzesten Formen bietet Luther selbst mit seinem Morgen- und Abendsegen an.

Im ausgehenden 16. Jahrhundert erscheint eine Fülle von Gebetsbüchern für den privaten Gebrauch.

Die Anfang des 20. Jahrhunderts entstandene Gebetsliteratur im Umfeld der Hochkirchlichen und der Berneuchener Bewegungen verstehen sich alle als Hilfen für den einzelnen Beter. Gebetssammlungen für einzelne Gruppen entstehen, Gebete für junge Menschen, für alte Menschen, Kindergebete, Familiengebete, Schulgebete, Hausfrauengebete, Autofahrergebete, Friedensgebete, ökumenische Gebete und vieles mehr. Die meisten dieser Zusammenstellungen halten fest an Einteilungen, die mitbestimmt sind vom Tages, Wochen- und Jahresrhythmus. Sie sind Anleitungen oder zumindest Angebote, mit denen der einzelne oder die kleine Gruppe Tag und Stunde durchbeten kann.

### IV. Schlussbemerkung

Die vielen Bemühungen um das Tagzeitengebet in den letzten Jahren machen deutlich, dass diese Form des gemeinsamen Betens auch im evangelischen Raum wieder Beachtung findet. Berichte nicht nur der evangelischen Klöster, sondern der unterschiedlichsten Gruppen innerhalb der Kirche und auch die Erfahrungen der Deutschen Evangelischen Kirchentage zeigen, wie sehr liturgisch geordnetes Beten im Rhythmus der Zeit Menschen in Gottes Namen zu seinem Lob verbinden kann. Die leicht nachsingbaren Formen der neuen Entwürfe, die Wort und Ton in rechter Weise einander zuordnen, vermögen vielleicht ansatzweise die Freude am gemeinsamen Gebet zu wecken, die Ps 92,2 f. beschreibt: „Das ist ein köstlich Ding, dem Herrn danken und lobsingen deinem Namen, du Höchster, des Morgens deine Gnade und des Nachts deine Wahrheit verkündigen.“

## ARBEITSGRUPPE „MEDITATION“ (Pfarrerin Gudrun Saalfrank)

- Die Zeit, in der wir leben, zieht den Menschen nach außen und lässt ihn kaum noch zur Ruhe und zu sich selbst kommen. Im Alltag, im „Eifer des Gefechts“ nehmen wir häufig unsere körperlichen Bedürfnisse kaum noch wahr, geschweige denn hören wir auf das, was unser Inneres an Nahrung braucht. So ist der Weg nach innen zu sich selbst und zu Gott oft durch viele äußere Einflüsse verstellt.
- Meditation ist deshalb eine Möglichkeit, sich bewusst als Geschöpf Gottes in der Ganzheit von Leib und Seele zu erfahren.
- Es geht nicht darum, außergewöhnliche Erleuchtung oder ein darauf begründetes Geheimwissen zu erlangen. Sondern Meditation, und insbesondere christliche Meditation, zielt darauf ab, wach und aufmerksam zu werden für die tiefere Wirklichkeit, die Gott in uns hinein gelegt hat.
- Die Vorbereitung durch Wahrnehmungsübungen des Körpers hilft dabei, einfach da zu sein – nur an diesem Platz und nur im Hier und Jetzt. Das Spüren des eigenen Atems macht uns bewusst, welche Lebenskraft im Ein- und Ausatmen liegt. Die augenblickliche Befindlichkeit des Körpers wahrzunehmen mit allem, was uns gut tut und was uns schmerzt, hilft, sich gerade darin von Gott berühren zu lassen.
- Unser Körper ist nach Paulus ein „Tempel des Heiligen Geistes“ (1. Korinther 6,19), also gerade der Ort, in dem Gott wohnen will. Und weil Leib und Seele nicht voneinander zu trennen sind, deshalb führen die Übungen zur Wahrnehmung des Körpers hin zur Wahrnehmung der tieferen Schichten unseres Bewusstseins. Wissenschaftlich lässt sich außerdem feststellen, dass Meditation positive Auswirkungen auf unseren gesamten Körper hat, u.a. auf das vegetative Nervensystem und auf das Immunsystem.
- Durch die vielfältigen Möglichkeiten der Meditation in Schrift-, Bild-, Gegenstandsmeditation wird der Mensch mit allen Sinnen angesprochen. Diese Formen der Meditation haben die Aufgabe, uns zu öffnen, um sich in der Stille vor Gott von ihm beschenken zu lassen.
- „Nur im stillen, klaren Wasser wird ein auf dem Grunde liegender Gegenstand sichtbar und kann heraufgeholt werden.“  
(Otto Haendler, Meditation als Lebenspraxis, Göttingen 1977, S. 14)
- Weitere hilfreiche Literatur: Wolfgang Lenk, Meditation, Hannover 2007

## **ARBEITSGRUPPE „GEISTLICHE BEGLEITUNG“ (Pfarrer Martin Wirth)**

Geistliche Begleitung ist ein seelsorgerlicher Dienst der Kirche.

In einer regelmäßigen Abfolge von Gesprächen über einen vereinbarten Zeitraum sucht jemand eine/n Geistliche/n BegleiterIn auf, um in seinem/ihrem eigenen Glauben Klärung oder Vertiefung oder einen neuen Anfang zu gewinnen.

Die Begleitung ist durch eine dialogische Struktur gekennzeichnet: Der/die BegleiterIn begleitet unter der Voraussetzung, dass Gott selbst mit dem Bruder, der Schwester unterwegs ist und auf diesem Weg auch die entscheidenden Schritte und Impulse setzt. Der Begleiter/ die Begleiterin ist die/der Dritte im Bunde.

Es geht um die Vertiefung der persönlichen geistlichen Identität und die Stärkung der Selbstverantwortung und Mündigkeit im Glauben.

Die Geistliche Begleitung soll die Wahrnehmungsfähigkeit und die Sprachfähigkeit in geistlichen Vorgängen vertiefen.

In den letzten Jahren ist diese Art der Seelsorge auch im Raum der evangelischen Kirche wieder bewusster wahrgenommen und konzeptionell neu begründet worden, zuletzt durch das Buch "Wenn die Seele zu atmen beginnt" von Dr. Greiner und anderen herausgegeben.

Seit zehn Jahren gibt es in Selbitz einen von Sr. Anna-Maria mit Anderen entwickelten Ausbildungskurs für Geistliche Begleitung. Dabei werden die TeilnehmerInnen sowohl in ihrem eigenen geistlichen Leben zu einer Vertiefung angeregt als auch dazu befähigt, andere auf diesem Weg zu begleiten. Der Kurs umfasst 28 Kurstage in fünf Blöcken und neuntägige Exerzitien. Inzwischen wird ein ähnlicher Ausbildungskurs auch auf dem Schwanberg, im Pastorkolleg und im Kloster Wülfinghausen angeboten.

Die Seelsorge als Geistliche Begleitung hat besonders im Blick, dass der Glaube des Einzelnen abgesehen von seinem Eingebunden Sein in die Gemeinschaft des Leibes Christi in Gemeinde und Kirche auch einen individuellen Weg darstellt, ein beständig "aus der Taufe Kriechen und Gekrochensein" in der Erfahrung der Fülle und Freude an Gott ebenso wie in Anfechtung und Leiden an Gott.

Insofern kann man die Geistliche Begleitung auch als einen Teil des Individualisierungsschubs unserer Zeit interpretieren. Andererseits hat sich in den Klöstern die Übung, regelmäßig von einem Spiritual seelsorgerlich begleitet zu werden, immer durchgehalten. Im evangelischen Raum ist sie von Luthers Spiritual Johann v. Staupitz her und Luthers Anfechtungen und seinem reformatorischem Durchbruch her bekannt.