



## Ein Leben um Gebet strukturieren? Das Stundengebet

### I. Was ist das?

„Es gelte was der Prophet sagt: (Ps 119,164) "Siebenmal am Tag singe ich dein Lob." Diese geheiligte Siebenzahl wird von uns dann erfüllt, wenn wir unseren schuldigen Dienst leisten zur Zeit von Laudes, Prim, Terz, Sext, Non, Vesper und Komplet; denn von diesen Gebetsstunden am Tag sagt der Prophet: (Ps 119,164) "Siebenmal am Tag singe ich dein Lob." Von den nächtlichen Vigilien sagt derselbe Prophet: (Ps 119,62) "Um Mitternacht stehe ich auf um dich zu preisen."

(Auszug aus der Regel des Benedikt: Salzburger Äbtekonzferenz. *Benediktiner*. Abgerufen am 11. Oktober 2012 von Die komplette Regel des Hl. Benedikt in deutscher Fassung: <http://www.benediktiner.de/index.php/die-ordensregel-des-hl-benedikt.html>)

- Möglichkeit auf 1. Thess 5,17 „Betet ohne Unterlass“ und die Aussagen Davids in den Psalmen zu reagieren und Gebet strukturiert in unseren Alltag einzubeziehen.
  - Ein Weg den Spuren von vielbeschäftigten Menschen wie Daniel und David zu folgen.
- Vorgegebene **Struktur**/ Liturgie mit jahrhunderterlangen Tradition in den verschiedenen Kirchen und mit verschiedenen Bezeichnungen.
- Hauptaspekte: Gebet mehrmals am Tag zu (möglichst) festen Zeiten (und Orten?), das Gebet kann folgendes beinhalten: Das Vaterunser, Psalmen, Lesungen, Hymnen, Segen, Fürbitte, Impulse...
- Praktikables Modell im Alltag **4 Gebetszeiten**<sup>1</sup>:
  - **Morgenlob** (Eröffnungsvers [Biografische Info/ Info zu besonderen Tagen] Doxologie, Hymnus, Psalm, Schriftlesung, Lobpreis des Zacharias, Fürbitte, Vater Unser)
  - (Längere Lesung und Impulse)
  - **Mittagsgebet** (Vers, Doxologie, Psalm, Hymnus)
  - **Abendlob** (Vers, Doxologie, Hymnus, Psalm, Schriftlesung, Lobpreis Marias, Doxologie, Fürbitte, Vater Unser)
  - **Nachtgebet** (Vers, Doxologie, Gewissenserforschung, Hymnus, Psalm, Schriftlesung, Lobpreis des Simeon, Abendgebet)

### II. Welche Vorteile hat es?

- Gebet mit vielen Christen auf der Welt zusammen→ kraftvoll
- Vorgegebene Struktur als Inspiration und Hilfe, besonders in schwierigen und stressigen Zeiten
- Verbindlichkeit
- Viel Wort Gottes und Anbetung
- Refokussierung mehrmals am Tag, Gedanken werden von mir weg hin zu Gott gelenkt
- Kurz und dennoch effektiv
- Impulse mit Gedenkanstößen
- Wenig Vorbereitungszeit
- Innehalten und anderes Zeitgefühl bekommen
- Kampf um Prioritäten in meinem Leben jeden Tag neu zu leben
- Sensibilität für Gottes reden
- Suchtpotential
- Beruhigung

<sup>1</sup> Die Angaben in den Klammern richten sich nach den Inhalten des Te Deum. In den Klöstern gibt es noch zusätzliche Gebetszeiten.



### III. Wie kann man es praktisch ausprobieren?

- Vorschlag zur praktischen Einführung
  - Vier Zeiten (wenn Hürde zu hoch Maximum überlegen) am Tag einplanen- Kalender, Handyreminder o.ä.
  - Überlegen wie diese Zeiten gefüllt werden sollen- Hilfe dazu Te Deum
    - Erste Woche Vater Unser
    - Zweite Woche Vater Unser und 1 Psalm(vers)
    - Dritte und vierte Woche Eigene Struktur (Gebetsliste) oder Te Deum
- Tipps:
  - Baut Zeiten der Ruhe zwischen den Psalmen und auch generell ein, um auf Gottes Stimme zu hören.
  - Wenn mal vergessen oder nicht geschafft, einfach wieder bei der nächsten Zeit anfangen „guter Kampf des Glaubens“.
  - Einstellung: Lass dich von der Liturgie nicht abschrecken, sondern sehe sie als Möglichkeit Gott näher zu kommen und ihm mal anders zu begegnen.

### IV. Wo gibt es weitere Informationen?

- Abtei Maria Laach. *Mein Tedeum*. Abgerufen am 11. Oktober 2012 von <http://www.mein-tedeum.com/tedeum/> → Online Ausgabe Te Deum und hier kann man auch kostenlos eine Druckversion bestellen (Monatlich sonst ca. 5€)
- **Urban, A. (2011). *Höre wie Gott zu dir spricht- Einführung in das Stundengebet im Alltag*. Stuttgart: Katholisches Bibelwerk.** Sehr gute, kurze und praxisnahe Einführung! (ca. 5€)
- Salzburger Äbtekonferenz. *Benediktiner*. Abgerufen am 11. Oktober 2012 von Die komplette Regel des Hl. Benedikt in deutscher Fassung: <http://www.benediktiner.de/index.php/die-ordensregel-des-hl-benedikt.html> → Komplette Regel des Ordensgründer, die sehr viele Bereiche des täglichen Lebens umfasst und jahrhundertelange Gültigkeit entfaltet. Leben nach Maßstäben der Bibel.
- **Hansen, G. (2012). *Kneeling with Giants with Complimentary Kneeling with Giants Reader: Learning to Pray with History's Best Teachers*. Kneeling with Giants with Complimentary Kneeling with Giants Reader: Learning to Pray with History's Best Teachers.** → Hintergrundwissen für die gesamte Reihe, unbedingte Kaufempfehlung, leider bisher nur auf englisch. (ca. 13 € Kindl Edition die Hälfte)
- Norris, K. (1999). *Als mich die Stille rief*. München: Wilhelm Goldmann . → wunderbar inspirierende Abhandlung einer Laien über ihre Klostersaufenthalte, Potential das Denken über Liturgie zu verändern!

### V. Meine Erfahrungen

