

# EINIGE HINWEISE ZU BEGINN

## Zeit-gemäß beten

„Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete“, heißt es in der Schlusstrophe eines bekannten Liedes (GL 422,3). Im gemeinsamen Gebet der Tagzeiten diesen inspirierenden Lebens-Odem zu spüren, dazu wollen die hier gebotenen Feiermodelle mit ihren Vorschlägen einladen und praktische Hilfe und Anregung geben.

An den Schwellen im Tagesablauf aus dem Getriebe der Zeit auszusteigen und innezuhalten, ist uralter, von Israel geerbter Gebetsbrauch der Christen. „Psalmen, Hymnen und Lieder“ (Eph 5,19) und natürlich vielfältiger biblischer Wortschatz helfen dabei, geistig-geistlich das Fenster zu öffnen und neuen, österlichen Durchblick auf das Leben zu bekommen.

## Es braucht dazu nicht viel ...

denn Geistliches geschieht bereits, wo zwei oder drei in Jesu Namen versammelt sind (Mt 18,20). So kann aus noch so unscheinbaren Anfängen einer kleinen Gruppe etwas ent-

stehen, das Lust und Schule macht. Es brauchen sich nur ein paar Leute zu finden, die sich um Vorbereitung und Leitung kümmern, solche, die vorlesen (Lektor/in, Sprecher/in), und welche, die vorsingen, anstimmen und die anderen mitnehmen beim Singen (Kantor/in).

Die Mitfeiernden finden alles Nötige im „Gotteslob“; lediglich für die Schriftlesungen braucht der/die Lektor/in ein weiteres Buch, entweder die Bibel, das Stundenbuch für die Kurzlesungen oder das Lektionar mit den Lesungen der Messfeier vom Tag: wählt man eine dieser längeren Perioden (weil keine Messe stattfindet), erhält die Tagzeitenfeier einen stärkeren Verkündigungsakzent.

Alles andere, Gebete und Vorsängerstücke, finden Leiter/in und Kantor/in jeweils im Anschluss an die digitalen „FeierMenüs“; die sind flexibel, d.h. aus den Vorschlägen für jeden Wochentag lassen sich verschiedene „Formate“ gestalten – je nachdem, wie viel Zeit die Gebetsgemeinschaft mitbringt, sei es für ein „Kurzes Gebet“, eine „Schlichte Hore“ oder für ein „Entfaltetes Morgen- oder Abendlob“. So sind die Modelle aufgebaut:

<b>I. Kurzes Gebet</b> am Morgen oder Abend, oder als Statio während des Tages (s. GL 626)	<b>II. Schlichte Hore</b> Am Morgen oder Am Abend	<b>III. Entfaltetes Morgen- oder Abendlob</b>
Eröffnungsruf Hymnus (für Statio s. eigene Liste)  (Kurz)Lesung Stille   Betrachtung  Vater unser – Gebet Segen	Eröffnungsruf Hymnus Psalm oder Canticum  (Kurz)Lesung Stille   Musik   Gesang  Bitten Vater unser – Gebet Segen	Eröffnungsruf, ggf. Luzernar Hymnus Psalm oder Canticum Gebet nach dem Psalm (Kurz)Lesung Stille   Musik   Gesang Homilie Benedictus   Magnificat Bitten, ggf. mit Weihrauchopfer Vater unser – Gebet Segen Schlussgesang ad lib.

Hält man das „Kurze Gebet“ als Statio während des Tages, nimmt man statt des auf Morgenlob (ML) oder Abendlob (AL) bezogenen Hymnus ein Lied aus der dafür zusammengestellten GL-Liste (s. Seite 3).

Sowohl in der „Schlichten Hore“ wie im „Entfalteten Morgen- und Abendlob“ bildet immer *ein* Psalm oder das Canticum das Herzstück.

Doch warum überhaupt die Psalmen? Kann man denn heute noch so von und zu Gott über das Leben reden? Die Texte kommen ja aus ganz anderen Zeiten und Welten. Und

doch – o Wunder – sprechen sie uns oft aus der Seele – mit anderen Worten, als sie uns im Moment einfallen würden: bildkräftige, erdige, laute und zarte, aus Höhen und Tiefen erlauschte, erhörte und unerhört ungeschminkte und lautere. Man kann sie sich jederzeit leihen, wenn eigene fehlen. Und schließlich finden wir uns in der Gebet-Sprachschule der Psalmen an der Seite Jesu.

Eines ihrer Markenzeichen ist auch, dass die Psalmen Zeile für Zeile Hand in Hand gehen mit unserem Atemrhythmus (Das Sternchen \* zwischen den Verszeilen erinnert daran). Wovon die Worte sprechen, wird so bei ihrem Verlauten

spürbar: im Wellengang des Atmens kann man gut zu sich und dabei über sich hinaus mit dem Geheimnis des Lebens in Kontakt kommen. Jüdische Weisheit hat es bündig in den Rat gepackt: „Verlasst euch nicht auf Wunder – rezitiert Psalmen.“ Sie sind selbst ein Sprachwunder: Uralt und doch Gegenwarts-Literatur, immer aktuelle Gottes-Poesie für die offene, wunde, betrübte, trostbedürftige, zweifelnde, suchende, vertrauende, dankbare, und auch himmelhochjauchzen wollende Seele.

Zum Reichtum der Tagzeitenfeier gehören neben dem Wort-Schatz der Bibel, Gebeten und Gesängen auch Zeichenhandlungen: Für das Luzernar, den Lichtritus zu Beginn des Abendlobs, sind Lichtgesänge und -gebete in den Feiermodellen angegeben.

Für die christliche Tagzeitenfeier ist auch der Ritus eines „Weihrauchopfers“ überliefert; er kann im Morgen- oder Abendlob entweder zu Beginn des Psalms bzw. Canticums stehen oder die (Für-)Bitten unterstreichen: Auf die glühenden Kohlen in einer Schale wird Weihrauch gelegt. Die begleitende Antiphon aus Psalm 141 besingt und deutet, was wir tun, sehen, riechen: „Herr, mein Beten steige zu dir auf wie Weihrauch, wie das Opfer am Abend, wenn ich meine Hände erhebe.“ (vgl. GL 97, 98, GLMFs 661,2). An passender Stelle der Feier bringt das Ritual also jene Haltungen mit Wohlgeruch in Verbindung und zu Bewusstsein, die nach

der Bibel allein „Gott wohlgefällige Opfer“ sind: Gott danken, auf sein Wort hören, eigene Schuld er- und bekennen, Solidarität und Barmherzigkeit üben (vgl. Psalm 50,14.23; Psalm 40,7-9; Hebr 13.16; Ps 51,18-19). Immer geht's ums Herz, das sich öffnet zur Mitte, zum Mitmenschen, zu Gott. Über die Sinne geht's zum tieferen Sinn.

Ein Praxistipp noch am Schluss: Zu jedem der drei Feierformate gibt es ein PDF-Formular, in das man die für die konkrete Gebetszeit ausgewählten GL-Nummern eintragen kann; das ausgedruckte (DIN A5) Blatt kann man den Teilnehmer/innen als Wegweiser durch die Feier zum Einlegen ins „Gotteslob“ geben.

### ... doch es bedeutet viel

so gemeinsam Aus-Zeit zu halten. Denn es öffnet für das Wunder, „geopferte Zeit“ als österlich verwandelte geschenkt zu bekommen im Zuspruch der Feier: Alle deine Stunden, Tage und Jahre sind bereits „gut aufgehoben“ in Gottes Ewigkeit.

Und es bedeutet viel, wenn auch im Miteinander-Beten Kirche am Leben dran bleibt, indem sie sich vom Lebens-Odem Gottes inspirieren lässt.

*Markus Eham*

## ABKÜRZUNGEN

A	Alle (Gemeinde)	M	Melodie. Die M-Angaben bei den Antwortpsalmen bezeichnen das jeweils verwendete „Modell für die Vorsängerpsalmodie“, entsprechend der Nummerierung in den Bänden des Münchener Kantorale (z.B. Bd. A, Werkbuch, S. 466-470)
AL	Abendlob	ML	Morgenlob
EÜ	Die Bibel. Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. Gesamtausgabe. Im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz, der Österreichischen Bischofskonferenz, der Schweizer Bischofskonferenz, des Erzbischofs von Luxemburg, des Erzbischofs von Vaduz, des Erzbischofs von Straßburg, des Bischofs von Bozen-Brixen, des Bischofs von Lüttich, Stuttgart 2016	Ps	Psalm
Gl	Gloria	R	Ruf
GL	Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch. Hrsg. von den (Erz-)Bischöfen Deutschlands und Österreichs und dem Bischof von Bozen-Brixen, 2013	Resp	Responsorium
GLMFs	Gotteslob. Ausgabe für das Erzbistum München und Freising, München 2013	S	mehrstimmiger Satz
Hy	Hymnus	StB	Stundenbuch. Für die katholischen Bistümer des deutschen Sprachgebietes. Authentische Ausgabe für den liturgischen Gebrauch, Bd.I-III, Freiburg i.Br. u.a. 1978
K	Kantor/in	(Str.!!)	Die angegebene Strophe soll nicht weggelassen werden (besonderer Bezug zu den Texten der jeweiligen Feier)
Kan	Kanon	T	Text
KL	Kyrie-Litanei	Ü	Übertragung / Übersetzung
KR	Kyrie-Ruf	V/VV	Vers(e)
Kv	Kehrvers	W	Wechselgesang
L	Lied	WGF	Wort-Gottes-Feier. Werkbuch für die Sonn- und Festtage. Hg. von den Liturgischen Instituten Deutschlands und Österreichs im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz, der Österreichischen Bischofskonferenz und des Erzbischofs von Luxemburg, Trier 2004
LHmS	Klaus Einspieler, Lobe den Herrn, meine Seele! Handbuch für die Vorbereitung von Morgenlob, Abendlob, Vigil und Komplet, Klagenfurt 2001	↪	Verweis auf Abdruck des Gesangs im Formular bzw. am jeweils angegebenen Ort
Lkt	Lektionar		

## ZUR „STATIO WÄHREND DES TAGES“

### HYMNEN UND LIEDER AUS GL NACH INHALTLICHEN MOTIVEN

#### Advent

Komm, du Heiland aller Welt,	GL 227
Kündet allen in der Not	GL 221
Wir sagen euch an den lieben Advent	GL 223
Seht, die gute Zeit ist nah	GLMFs 748
Das Licht einer Kerze	GLMFs 749
Der Herr hat den Himmel	GLMFs 750

#### Heiliger Geist

Atme in mir, Heiliger Geist	GL 346
Komm, o Tröster, Heilger Geist	GL 349
Geist der Zuversicht (Kanon)	GL 350
Nun bitten wir den Heiligen Geist	GL 348
Komm, Heilger Geist	GLMFs 776

#### Jesus Christus

Meine Hoffnung und meine Freude	GL 365
O lieber Jesu, denk ich dein	GL 368
Du höchstes Licht, du ewiger Schein	GLMFs 780

#### Lob und Dank

Gott loben in der Stille	GL 399
Vom Aufgang der Sonne (Kanon)	GL 415
Alles meinem Gott zu Ehren	GL 455
Herr, dich loben die Geschöpfe	GL 466
Gott gab uns Atem	GL 468
Lobt den Herrn auf Straßen	GLMFs 783
So viel Gutes	GLMFs 803

#### Glaube – Vertrauen – Wegweisung

Herr, unser Herr, wie bist du zugegen	GL 414
Stimme, die Stein zerbricht	GL 417
Öffne meine Augen – Die Gott suchen	GL 447,1.2
Zeige uns den Weg	GLMFs 787
Herr, gib uns Mut zum Hören	GL 448
Lass uns in deinem Namen, Herr	GL 446
Herr, wir hören auf den Wort	GL 449
Du bist da, wo Menschen leben	GLMFs 875