

LebensLiturgie Tagzeitengebete

Tagzeitengebete (oder „Stundengebete“) wollen uns dabei helfen, uns regelmäßig den Tag über bewusst mit Gott zu umgeben und immer wieder in seine Gegenwart zurückzukehren. Die Worte „Zeit“ und „Stunde“ gab es jedoch schon, lange bevor die Menschen anfangen, den Tag in exakt messbare Minuten- und Stundeneinheiten einzuteilen. Die „Stunden“ (griech: „hora“) waren früher eher so etwas wie die „Jahreszeiten“ des Tages. Bei einer Jahreszeit interessiert uns normalerweise nicht so sehr, an welchem Tag sie offiziell anfängt und endet, sondern ob wir sie spüren können. Der Winter ist für uns dann da, wenn der erste Schnee fällt, die Luft kalt und klar ist und das Licht die satten Farben des Herbstes verloren hat.

Für frühere Generationen, die noch ohne Uhr lebten, waren die Stunden des Tages vor allem spürbar. Die Zeit vor der Morgendämmerung strahlt etwas anderes aus, als die frühen Morgenstunden. Die Mittagszeit transportiert ein anderes Grundgefühl als der späte Nachmittag, wenn die Schatten länger werden, oder als der Abend.

Die Tagzeitengebete knüpfen an diese Erfahrung an und verstehen die unterschiedlichen „Stunden“ des Tages als Boten Gottes. Zu jeder Tageszeit wird ein anderer, bestimmter Aspekt des Christseins und des großen Heilswirkens Gottes besonders spürbar. Jede Tageszeit bietet uns eine andere Möglichkeit, mit unserem Leben vor Gott zu treten und aufmerksam zu werden für ihn und sein Reden zu uns.

Die folgenden Tagzeitengebete wollen keinesfalls als starres, unabänderbares Modell verstanden werden, sondern sie sollen eine Idee vermitteln, wie es gehen könnte, in unserer heutigen Zeit mitten in unserem lauten Leben regelmäßig vor Gott zu kommen. Die einzelnen Tagzeitengebete dürfen nach Herzenslust abgewandelt und auf die eigenen Bedürfnisse angepasst werden: Eigene Lieblingsgebete können genauso eingefügt werden wie Lieder, Psalmgebete oder Schriftlesungen. Es empfiehlt sich dabei darauf zu achten, dass nicht jedesmal der ganze Rahmen verändert wird, sondern nur einzelne Elemente. Auf diese Weise bleibt eine Grundstruktur bestehen, die auf Dauer aus sich selbst heraus zu tragen beginnt.

Laudes –

Kurzes Gebet am frühen Morgen

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern, leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Mit jedem Einsetzen der Morgen-Dämmerung, wenn das Licht langsam die Finsternis vertreibt und ein völlig neuer Tag sich vor uns ausbreitet, schafft Gott erneut Licht und Leben aus der Finsternis. Gott drängt alle Kälte, Dunkelheit und Sorgen zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

„Mein Herz ist bereit, Gott, mein Herz ist bereit, dass ich singe und lobe.
Wach auf, meine Seele, wach auf, Psalter und Harfe, ich will das Morgenrot wecken!
Denn deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.
(aus Psalm 57)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.
[Wer möchte, kann hierzu ein großes Kreuzzeichen über der Brust schlagen]

Hymnus

Das Reich der Schatten weicht zurück,
das Tageslicht nimmt seinen Lauf,
und strahlend, gleich dem Morgenstern,
weckt Christus uns vom Schläfe auf.

Du, Christus, bist der helle Tag,
das Licht, dem unser Licht entspringt,
Gott, der mit seiner Allmacht Kraft,
die tote Welt zum Leben bringt.

Erlöser, der ins Licht uns führt
und aller Finsternis entreißt,
dich preisen wir im Morgenlied
mit Gott dem Vater und dem Geist.

(Hymnus aus dem 6.-7. Jh)

Gebet & Vaterunser

Herr!

Erfülle mein Denken, dass ich heute Gutes denke *[mit dem Daumen ein kleines Kreuzzeichen auf die Stirn zeichnen]*

Erfülle mein Reden, dass ich heute Gutes sage *[mit dem Daumen ein kleines Kreuzzeichen über die Lippen zeichnen]*

Erfülle mein Herz, dass ich heute Gutes fühle *[mit dem Daumen ein kleines Kreuzzeichen über dem Herzen zeichnen]*

Erfülle mein Handeln, dass ich heute Gutes tue *[mit dem Daumen ein kleines Kreuzzeichen in die Handflächen zeichnen]*

Vater unser im Himmel ...

Prim – Gebet vor Arbeitsbeginn

Gott hat uns die Erde gegeben, dass wir sie bebauen und bewahren. Wenn wir arbeiten oder die Kinder erziehen, haben wir Anteil an Gottes gestaltender und bewahrender Kraft. Während der Prim halten wir inne, nehmen den vor uns liegenden Tag mit all seinen Aufgaben und Anforderungen in den Blick und lassen uns von Gott zeigen, was wirklich wichtig ist.

„Befiehl dem Herrn deine Werke, so wird dein Vorhaben gelingen.“
(*Sprüche 16,3*)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.
[Wer möchte, kann hierzu ein großes Kreuzzeichen über der Brust schlagen]

Hymnus

Dem Gott, der alles Leben gibt,
will ich mein Loblied singen.

Dem Gott, der meine Hoffnung ist,
mein Atem, meine Stimme,
der nie sein Ja zu mir vergisst,
der hält mich, wenn ich schwimme.

Dem Gott, der in mich Hoffnung setzt,
will, dass ich Wohnung werde
für seinen Geist, der uns vernetzt,
zum Schutz der einen Erde.
Ich öffne mich, ich bin bereit
für Gottes Zeit und Ewigkeit.

(Eugen Eckert)

[Lied]

Losungswort

Stille zum Innehalten und Nachklingen lassen der Losung.

[Lied]

Gebet

Herr Jesus Christus! Im Schweigen dieses anbrechenden Tages komme ich zu dir und bitte dich mit Demut und Vertrauen: Schenke mir für diesen Tag deinen Frieden, deine Weisheit, deine Kraft.

In der Stille schaue ich mit dir auf meinen Tag ...

[In der Stille stelle ich mir die Fragen: „Was ist heute alles dran?“ „Wie ist meine Grundstimmung?“ „Worauf freue ich mich?“ „Was ist mir unangenehm oder ängstigt mich?“ „Wofür erbitte ich jetzt schon die Hilfe des Heiligen Geistes?“ Durch diese Weise des vorausschauenden Betens kann der Terminkalender zum Gebetbuch werden]

Herr, mein Gott! Gib, dass ich heute die Welt betrachte mit Augen, die voller Liebe sind. Lass mich meinen Nächsten als den Menschen empfangen, den du durch mich lieben willst. Schenke mir die Bereitschaft, ihm mit Hingabe zu dienen und alles Gute, das du in ihn hineingelegt hast, zu entfalten. Vor allem bewirke, o Herr, dass ich so voller Freude und Güte bin, dass alle, die mir begegnen, sowohl deine Gegenwart, als auch deine Liebe spüren. Bekleide mich mit deiner Schönheit, damit ich dich im Verlaufe dieses Tages offenbare.

Fürbitte

[Zeit zum Eintreten für andere Menschen]

Vaterunser

Segensbitte:

Christus, als ein Licht, erleuchte und leite mich!

Christus, sei über mir!

Christus, sei neben mir!

Christus sei in mir!

Du in mir und ich in dir!

Christus, als ein Licht, erleuchte und leite mich!

Heute und an allen Tagen!

Amen.

Sext – Gebet am Mittag

Die Mittagspause ist sowohl eine Zeit der Erfrischung, wie auch eine Zeit des Kampfes. Auf der einen Seite schenkt uns die Mittagspause den Raum für Stärkung und Erfrischung. Wir genießen ein leckeres Essen, atmen durch und schöpfen neue Kraft. Auf der anderen Seite ist die Mittagspause auch eine Zeit des Kampfes: Erlaube ich den Anforderungen meines Tages, mich voll und ganz zu bestimmen und mich durch den Tag zu hetzen? Gebe ich unerfreulichen Begegnungen oder Nachrichten vom Vormittag die Macht, ihre dunklen Schatten auf meinen weiteren Tag zu werfen? Gebe ich der Trägheit und der Unlust nach, die mich nach der Mittagspause gerne anfallen? Oder wende ich mich ganz Gott zu und lasse mir von ihm meine Hingabe und meine Zuversicht erneuern?

„Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen.
Wenn der HERR nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst.“
(Psalm 127,1)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.
[Wer möchte, kann hierzu ein großes Kreuzzeichen über der Brust schlagen]

Proklamation

Der Herr ist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen.
Der Herr ist nah. Näher als mein Atem und mein Herzschlag. Näher, als ich mir selbst bin.
Der Herr ist gegenwärtig. Wie Raum, Wind, Zeit, Stille oder der Tag.
Der Herr ist Wirklichkeit. Realer als jede Berührung. Realer als Freude, Schmerz, Sorgen oder Verliebtsein. Der Herr ist meine Wirklichkeit!
Der Herr ist hier. Jetzt. In diesem Moment. In diesem Raum. Und in meinem Herzen.

Stille

Bibelwort

„Fühlt Ihr Euch müde? Erschöpft? Abgenutzt? Ist Euer Leben zu laut?
Kommt zu mir! Kommt mit mir und ich werde Euch Euer Leben wiedergeben! Ich lehre Euch wahre Ruhe. Kommt und arbeitet mit mir gemeinsam – achtet auf mich und lernt von mir. Erlernt den Rhythmus der Gnade, der frei ist von Zwang und Getrieben-Sein. Ich

erlege Euch nichts auf, was Ihr nicht tragen könnt oder was Euch krank macht. Bleibt in mir und Ihr werdet lernen, frei und leicht zu leben.“ (frei nach Matthäus 11,28)

Stille

Gebet & Vaterunser

Auf der Höhe des Tages lobe ich dich,
Schöpfer meines Lebens und dieser Erde.
Ich preise dich, danke dir und bitte dich:
Du guter menschenfreundlicher Herr,
lenke all mein Sein in deine Gegenwart
und lass meine Gedanken nicht abirren
zu schlechtem Reden und Denken.
Befreie mich von allem, was meiner Seele
und den Menschen um mich herum schaden kann.

In der Stille bringe ich dir, was mich belastet

...

Zu dir, Herr, erhebe ich meinen Blick
und auf dich setze ich meine Hoffnung.
Führe fort, was ich begonnen habe,
umfange, was misslungen ist,
und lass mein Tagwerk gelingen –
den Menschen zum Segen und dir zur Ehre!

Vater unser im Himmel ...

Segensbitte:

Herr!
Lass mich erkennen,
wie ich dir heute dienen kann,
was heute meine Aufgabe ist.
Schaffe Ordnung in aller Unordnung,
Ruhe in aller Unruhe,
und umhülle mich mit deinem Segen.
Amen.

Vesper – Kurzes Gebet nach der Arbeit

Es ist Abend geworden. Die Sonne ist untergegangen und es wird langsam dunkel. Bei Vielen von uns ist die Arbeit (hoffentlich) getan: Manches ist gelungen, anderes weniger. Einiges konnte vollendet und abgeschlossen werden, anderes ist noch unfertig. Mit dem Abend erinnert uns Gott daran, dass alles einmal vergehen wird und wir in diesem Leben keine Vollendung erreichen können. Es wird immer Unfertiges geben. Die aufziehende Dunkelheit hüllt alles Unfertige ein und will es gnädig unseren Blicken entziehen. Wir dürfen auch und gerade das Unfertige in Gottes Hand legen und bewusst loslassen. Gott wird auch dafür eine Lösung finden.

„Der Herr wird alles für mich zu einem guten Ende bringen!
Herr, deine Güte währt ewig;
und was du zu tun begonnen hast, davon wirst du nicht ablassen.“
(Psalm 138,8)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.
[Wer möchte, kann hierzu ein großes Kreuzzeichen über der Brust schlagen]

Wenn es nun Abend wird, und das Licht des Tages sich entfernt,
um dir die Wohltat des Lassens und des Ruhens anzubieten,
dann nimm dir diese kleine Achtsamkeit
für Gottes Freundlichkeit um dich.
Atme die Unruhe deiner Seele aus und schicke deine Sorgen
und alles, was dir Angst macht, ihm entgegen, deinem liebenden Vater.
Seine Liebe streicht dir die Schatten aus der Seele
und besänftigt deine Wünsche, die dich verrückt machen.
Atme seine Treue ein und fülle dich Atemzug um Atemzug
mit der heilenden Kraft des Sohnes Gottes,
bis deine Seele Frieden gefunden hat.

Stille

Gebet & Vaterunser

Herr, du allein weißt, was dieser Tag wert war.

Ich habe vieles getan und vieles versäumt.

Ich habe vieles versucht und vieles nicht vollendet.

Ob dieser Tag Frucht gebracht hat, weiß ich nicht.

Du allein siehst es. Du allein kannst meine Mühe segnen.

Ich möchte allen vergeben, die mir Unrecht getan haben.

Ich möchte von allem Zorn, allem Neid und aller Verachtung frei sein.

Vergib du auch mir alle meine Schuld.

Herr, ich kann dir nichts geben zum Dank für diesen Tag,
außer dass ich den kommenden aus deiner Hand nehme.

Gib mir einen neuen Tag und verlass mich nicht.

Vater unser im Himmel ...

Komplet – Gebet am Ende des Tages

Die Komplet beendet den Tag. Und weil im Ende eines Tages immer auch leise das einmal anstehende Ende des eigenen Lebens mitschwingt, beginnt die Komplet im Stundengebet der Mönche mit der Bitte: „Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns.“ Aus der Dunkelheit sind wir geboren, in die Dunkelheit kehren wir zurück – in dem festen Vertrauen darauf, dass Gott auch diese Dunkelheit umfängt und in seinen guten Händen hält.

Die Komplet ist die Zeit der Reflexion. Gemeinsam mit Gott betrachten wir den hinter uns liegenden Tag, danken Gott für alles Gute, erforschen unser Gewissen und bitten um Vergebung, um damit einen klaren Übergang zu schaffen zur Nacht und zum Schlaf.

„Ich werde dir, Herr, ewig danken für das, was du getan hast.
Voll Zuversicht hoffe ich auf dich, ja, dein Name steht für einen gütigen Gott
– das bezeuge ich vor allen, die dir treu sind.“
(Psalm 52,11)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.
[Wer möchte, kann hierzu ein großes Kreuzzeichen über der Brust schlagen]

Hymnus

Wir bitten dich, Herr Jesu Christ,
weil es nun Nacht geworden ist,
du mögest bei uns bleiben;
damit die Angst und Dunkelheit,
die um uns lagern weit und breit,
dein Licht uns nicht vertreiben.

Beschütze du, was sich verirrt,
was sich verwundet und verwirrt
und was nicht heimgefunden.
Entsende deine Engelschar
uns zum Geleit durch die Gefahr
in diesen dunklen Stunden.

Dein Name soll gepriesen sein,
er soll uns in den Schlaf hinein
und durch die Nacht begleiten,

damit wir alle insgesamt
in Ruhen und in Tätigsein
dein Reich allhier bereiten.

(Georg Thurmair)

Psalm 103 (in der Übertragung von Arnold Stadler)

Preise ihn, Seele, meinen Gott,
und alles, was in mir ist, seinen heiligen Namen.
Preise ihn, Seele, und vergiss nicht,
was er dir Gutes getan hat.
Wie er dir entgegenkam.
Dir verziehen hat.
Dich heilte.
Wie er dich vor dem Verschwinden gerettet hat.
Wie er dich mit seiner Liebe und Zuwendung krönte.
Er.
Der ein Leben lang für dich sorgt.
Und dich immer wieder neu macht.
Adlergleich.
Umjubelt den Herrn, alle seine Heere.
Jubelt dem Herrn zu, all seine Werke,
überall auf der Welt, seiner Herrschaft!
Preise auch du ihn, meine Seele!

Lesung

Höre, Israel! Der HERR ist unser Gott, der HERR allein. Darum sollst Du den HERRN, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollen auf deinem Herzen geschrieben stehen. Du sollst sie deinen Kindern einprägen und dir immer wieder vorsagen – zu Hause und auf Reisen, wenn du dich schlafen legst und wenn du erwachst. (Dtn 6, 4-7)

Rückblick auf den Tag

In der Stille halte ich inne und blicke auf meinen Tag zurück: Was war alles? Welchen Menschen bin ich begegnet? Was habe ich gedacht? Was habe ich gefühlt? Gab es außergewöhnliche Momente?

Ich danke Gott, klage vor ihm, und bitte um Vergebung und Versöhnung.

...

Fürbitte

[Zeit zum Eintreten für andere Menschen]

Gebet & Vaterunser

Auch dieser Tag geht nun zu Ende,
die Sonne sinkt, es kommt die Nacht.
Nimm uns ganz fest in deine Hände,
Herr, halte du für uns die Wacht.
Behüt dein Volk in alter Treue,
nimm falschen Schein und Sicherheit.
Beleb, was tot; was alt, erneure;
mach mehr zu deinem Dienst bereit.
Lass uns, da sich der Tag gewendet,
in deinem Frieden schlafen ein.
Und wenn die Zeit für uns geendet,
lass uns auf ewig bei dir sein. Amen.

Vater unser im Himmel ...

Segen

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre uns der allmächtige Herr,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

*[Das Kreuzzeichen über der Brust kann auch gerne mit (Weih)Wasser geschlagen werden.
Das (Weih)Wasser erinnert uns an Gottes unauflösliche Treue, die er uns in unserer Taufe
zugesagt hat]*