

Vorschlag für einfache Tagzeitengebete zuhause

Morgengebet

Ankommen und bereit machen

Eingangsgebet

Zu Dir, Gott, komme ich an diesem Morgen.

Du bist da, jetzt, hier, bei mir.

Höre mich und öffne mein Ohr und mein Herz, um Dich zu hören.

Amen.

Psalm (z.B. 92, 104, 145)

Schriftlesung

Stille

Unser Vater

Segen

In Deiner Gegenwart mache ich mich bereit für diesen Tag, Gott.

Ich gehe den vor mir liegenden Tag in Gedanken durch:

Welchen Menschen werden ich begegnen?

Was steht an?

Worauf freue ich mich, was macht mir Sorgen?

Gott, Du weißt, was mich erwartet.

Ich breche nun auf in diesem Tag,

begleite mich mit Deinem Segen!

Amen.

Abschliessen und weitergehen

Abendgebet

Ankommen und bereit machen

Eingangsgebet

Am Ende dieses Tages komme ich zu Dir, Gott.

Ich bringe mit, was heute war, und lege es in Deine Hände:

Ich gehe den Tag nochmals in Gedanken durch:

Welchen Menschen bin ich heute begegnet?

Was habe ich erledigt, was blieb offen?

Was hat mich gefreut, was geärgert?

Was beschäftigt mich noch?

Danke, Gott, dass Du meinen Tag in Deinen Händen birgst -

Schönes und Schwieriges,

Tun und Lassen,

Vollendetes und Bruchstückhaftes.

Wandle in Segen, was heute hinter mir liegt.

Bewahre mich und alle Menschen in Deinem Frieden.

Amen.

Psalm (z.B. 4, 63, 139)

Schriftlesung

Stille

Unser Vater

Segen

Dein bin ich, Gott, in Dir bin ich geborgen.

Wache über mich und alle, die sich jetzt zur Ruhe legen.

So segne uns der ewige und barmherzige Gott,

der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

Abschliessen und weitergehen

Eine kleine Einführung ins Tagzeitengebet zuhause

Ankommen und bereit machen

Wenn wir in eine Kirche gehen, realisieren wir schon durch diesen Raumwechsel den Übergang vom Alltag zum Feiertag. Wenn wir zuhause feiern, feiern wir mitten in unserem Alltag. Das ist für einen Gott, der Mensch wurde und als Mensch den Alltag von Menschen teilte, kein Problem. Doch uns selbst kann es helfen, wenn wir auch zuhause sichtbare Zeichen setzen, dass wir jetzt Gottesdienst feiern:

Einen bestimmten Platz wählen (z.B. Sessel mit Blick aus dem Fenster, eine freie Zimmerecke...), eine Kerze anzünden und, nicht vergessen, Handy und Co. weglegen und auf stumm schalten. Wir legen bereit, was wir an Büchern, Blättern etc. brauchen.

Eingangsgebet

Gottesdienst, das ist einfach gesagt ein Zeit-Raum, der für das Gespräch mit Gott reserviert ist. Luther sagte es bei einer Kircheneinweihung anno 1544 einmal so: Gottesdienst sei „nichts anderes [...], als dass unser lieber Herr selbst mit uns rede durch sein heiliges Wort und wir umgekehrt mit ihm reden durch unser Gebet und Lobgesang.“ Wenn wir anderen begegnen, begrüßen wir uns. Eine ähnliche Funktion hat das Eingangsgebet; es eröffnet den Dialog mit Gott.

Psalmgebet

Das Beten von Psalmen ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen Tagzeitengebete. Warum aber mit uralten, vorgegebenen Worten beten, die vielleicht gar nicht meiner aktuellen Situation entsprechen und die gar nicht ausdrücken, was ich im Moment empfinde? Ich möchte zwei wesentliche Punkte nennen: Zum ersten reihen wir uns mit dem Beten von Psalmen in die weltweite ökumenische Gemeinschaft durch die Zeiten hindurch ein. Seit den Anfängen der Kirche und überall in der Welt verwenden Christen die Worte der Psalmen, um zu Gott zu rufen. Zum zweiten decken die 150 Psalmen des biblischen Psalters die ganze Bandbreite der menschlichen Erfahrungen und Empfindungen ab; es gibt Texte für praktisch jede Lebenslage. Manchmal drücken die Texte auch heftige Gefühle und Rachedgedanken aus, die wir uns kaum zu äussern würden wagen- doch wem, wenn nicht Gott, könnte ich so ungefiltert anvertrauen, wenn die Wut mir kocht? Dennoch, es ist nicht jedermanns Sache, Feinden Verderben zu wünschen; in der Praxis können „schwierige“ Passagen auch weggelassen werden. Einen Psalm beten, der nicht meiner momentanen Verfassung entspricht, kann den Charakter des stellvertretenden Betens haben (z.B. die Bedrängnis anderer vor Gott zu bringen) oder, im Fall von Lob und Dank, mir Hoffnung geben, dass es auch wieder Zeiten geben wird, in denen mir zum Loben zumute sein wird.

Zur Praxis des Psalmbetens: In vielen kirchlichen Traditionen ist es üblich, dass Vorbeter/in und Gemeinde oder zwei Gruppen abwechselnd je einen Vers lesen. Das lässt sich schon ab zwei Personen realisieren. Auch wenn jemand alleine betet, lohnt sich der Versuch, den Psalm laut zu sprechen. Worte, die ich ausspreche und nicht nur denke, bekommen sozusagen einen Körper, bekommen ein anderes Gewicht, auch für mich selbst.

Zur Auswahl der Psalmen für das eigene Gebet: Der klösterlichen und auch der Genfer reformierten Tradition entspricht es, den Psalter „durchzubeten“; in Anlehnung daran kann pro Tagzeitengebet jeweils ein Psalm gebetet werden; längere Psalmen können auch auf mehrere Tagzeitengebete verteilt werden. Eine andere Möglichkeit ist es, in mehreren Tagzeitengebeten ein paar Mal

hintereinander den gleichen Psalm zu beten, um tiefer in den Text einzutauchen. Schliesslich kann ich mich auf wenige Psalmen zur Auswahl beschränken, die ich je einer Tageszeit zuordne; Vorschläge dazu finden sich in den Liturgien.

Schriftlesung - Stille

Wie bei fast allen anderen Gottesdienstformen gehört auch zum Tagzeitengebet eine biblische Lesung. Manchmal bleibe ich bei einem einzelnen Gedanken aus dem Text hängen, manchmal bleibt eher ein Gesamteindruck. Und manchmal kann ich mit einem Text nichts anfangen oder rege mich sogar darüber auf. In jedem Fall ist es gut, der Lektüre etwas Raum zu geben und sich Zeit zur Reflexion zu nehmen – oder anders gesagt, zum Nachhören und vielleicht auch, um mit Gott ins Gespräch über das Gehörte zu kommen.

Zur Auswahl der Schriftlesung: Die Losungen können als Lesung dienen; durch die Lektüre von nur zwei Versen kann ich mich auf diese konzentrieren. Ein anderer Blick auf die biblischen Texte ergibt sich, wenn man jeweils einen zusammenhängenden Abschnitt liest; die meisten Bibeln unterteilen den Text nicht nur kapitelweise, sondern gliedern durch Zwischenüberschriften in kürzere Abschnitte, die sich als Lektüre eignen. So nimmt man nicht nur einzelne Gedanken, sondern Zusammenhänge wahr. Wer sich nicht jedes Mal neu überlegen möchte, was er oder sie lesen möchte, kann sich an Leseplänen orientieren. Gute Lesepläne stellt die deutsche Bibelgesellschaft unter <https://www.die-bibel.de/bibeln/leitfaden-bibellese/> zur Verfügung und gibt zudem Tipps zum Bibellesen allgemein.

Unser Vater

Das Unser Vater ist das ökumenische Gebet schlechthin; es verbindet uns mit Christen aller Zeiten, Regionen und Konfessionen. Es ist in der Bibel zweimal überliefert als das Gebet, das Jesus seine Jünger zu beten lehrt (Mt 6,9–13; Lk 11,2–4). Bei Matthäus heisst es:

*Euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. Darum sollt ihr so beten:
Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt....*

Was bei den Psalmen zum Sprechen gesagt wurde, gilt auch hier.

Segen

Mit dem Segen richtet sich der Blick wieder nach aussen; die Zeit, die ausschliesslich dem Gespräch mit Gott gewidmet ist, geht zu Ende, doch Gott geht mit uns.

Abschliessen und weitergehen

Wir löschen die Kerze und verlassen den Platz, den wir für unser Tagzeitengebet gewählt haben und gehen weiter – in den Tag oder in die Ruhe der Nacht.