

# Gebet und Gottesdienst als Unterbrechung

STEPHAN WINTER

Der heilige Benedikt von Nursia beginnt seine Lebensregel, die seither vielen klösterlichen Gemeinschaften wie auch einzelnen Menschen wichtige Richtschnur ist, mit den Worten „Höre ... und neige das Ohr deines Herzens“. Im Gotteslob ist der Vers unter der Nummer 433,2 zu finden. Für Benedikt wie für alle großen Gestalten des geistlichen Lebens ist vollkommen klar: Vor jeder anderen Weisung, die zu einem Leben in der Gegenwart Gottes führen will, ist einzuladen zu einem möglichst ungeteilten Hören; dies ist die Grundhaltung, die eine Gottesbegegnung erst ermöglicht. Und Benedikt spricht nicht einfach nur das äußere Ohr als Sinnesorgan an, sondern das Herz – in der biblischen Tradition: den ganzen Menschen, insofern er dazu berufen ist, das Gegenüber zu Gott und Seinem Wort zu sein. Gottes-Berührung ereignet sich im schlichten Da-Sein, in der Bereitschaft, zu hören: geöffnet, wachsam und „auf Empfang“ gestellt.

Auf dem Weg dahin, sich in dieser Weise Gott zuzuwenden, gibt es Schritte, die sich einüben lassen: bewusst Zeiten und Orte zu wählen, an denen ich wach und aufmerksam sein kann, ungestört, an denen ich Ruhe finde – im Atmen, in der bewussten Wahrnehmung meiner Gedanken und Gefühle, im Loslassen meiner Tätigkeiten und Überlegungen. Und so kann – vielleicht angeregt durch einen Text, eine Frage, ein Bild – in einer Phase der Unterbrechung aus der Stille heraus Beten hervorgerufen werden; Beten, das ebenso Schweigen sein kann wie Sprechen oder Tun.

Unsere Glaubenstradition kennt verschiedene Formen, wie sich solche Zeiten / Orte der Unterbrechung finden lassen – für die Einzelnen wie für die gottesdienstliche Gemeinschaft. Für den **Gottesdienst in Gemeinschaft** ist etwa das gemeinsame Schweigen unverzichtbar, das die Liturgiekonstitution des Zweiten Vatikanischen Konzils Sacrosanctum Concilium (SC) ausdrücklich als „heilig“ beschreibt und zu den Elementen zählt, die wesentlich zu einer vollen, bewussten Teilnahme aller Glaubenden beitragen (vgl. SC, Nr. 30). Und die Grundordnung des römischen Messbuchs (GORM) führt z. B. für die heilige Messe genauer aus, dass der Charakter des Schweigens davon abhängt, „an welcher Stelle der Feier es vorkommt. Beim Bußakt und nach einer Gebetseinladung besinnen sich alle für sich; nach einer Lesung aber oder nach der Homilie bedenken sie kurz das Gehörte; nach der Kommunion loben sie Gott und beten zu ihm in ihrem Herzen. Schon vor der Feier selbst ist in der Kirche, in der Sakristei, im Nebenraum und in der näheren Umgebung angemessenerweise Stille zu halten, damit alle sich auf den Vollzug der heiligen Handlung andächtig und in der gehörigen Weise vorbereiten“ (GORM, Nr. 45). Nur wenige Beispiele seien genauer betrachtet:

- Das genannte Schweigen nach der Gebetsaufforderung „Lasset uns beten“ kann nur dann seinen Sinn erfüllen, wenn wirklich eine kurze Phase der Stille eintritt, in der die Herzen der versammelten Glaubenden sich zusammenfinden können. Der nachfolgende, laut gesprochene Teil des Gebets will nichts anderes, als das Beten aller noch einmal zusammenzuführen, es mit der liturgischen Prägung des Tages zu verknüpfen und so die Gemeinde in den Raum der Beziehung des dreieinen Gottes hineinzuführen. Im Messbuch heißt es zum Tagesgebet: „Alle halten zusammen mit dem Priester eine kurze Stille, um sich darauf zu besinnen, dass sie vor dem Angesicht Gottes stehen und um ihre Bitten im Herzen aussprechen zu können. Dann betet der Priester das Gebet, das ‚Tagesgebet‘ (‚Collecta‘) genannt wird, und durch das die Eigenart der Feier zum Ausdruck gebracht wird. Nach alter Tradition der Kirche wird das Tagesgebet in der Regel an Gott, den Vater, durch Christus im Heiligen Geist gerichtet“ (GORM, Nr. 54).
- Das kleine Sternchen (\*), das dort, wo die Psalmen zum Singen eingerichtet sind, zwei Halbverse voneinander trennt (der sogenannte Asteriskus), fordert dazu auf, ganz bewusst gemeinsam Atem zu holen. Dieser kurze Moment des Schweigens bildet dabei den dramaturgischen Höhepunkt jedes Psalmverses – nicht allein und nicht zuerst im klingenden Ton, im Schweigen zeigt sich Gott. Wo eine Gemeinschaft geübt ist, lässt sie sich im dadurch entstehenden Rhythmus von Singen oder Sprechen der uralten biblischen Gebetsworte und dem gemeinsamen Atemholen zur intensiven Gottesbegegnung hinführen. „Wir glauben, dass Gott überall gegenwärtig ist und dass DIE AUGEN DES HERRN AN JEDEM ORT DIE GUTEN UND DIE BÖSEN BEOBACHTEN. Doch wollen wir das in besonderer Weise glauben, und zwar ohne irgendwie zu zweifeln, wenn wir beim Gottesdienst stehen. [...] IM ANGESICHT DER ENGEL WILL ICH DIE PSALMEN SINGEN. Bedenken wir also, wie wir uns verhalten sollen unter den Augen Gottes und seiner Engel, und stehen wir beim Singen der Psalmen so, dass unser Denken und unser Herz im Einklang mit unserer Stimme sind“, schreibt Benedikt in seiner Regel.
- Seit alters her kennt die Kirche Stationen gesammelten Schweigens in den Rhythmen der Zeit. Für den Beginn der Komplet, des Gebets zum Tagesabschluss, wird eine Stille empfohlen, in der der Tag mit all dem, was gewesen ist, der Liebe und Barmherzigkeit Gottes anvertraut werden kann. In der Allgemeinen Einführung in das Stundengebet steht dazu (Nr. 84 – 86): „Die Komplet ist das letzte Gebet des Tages und soll unmittelbar vor der Nachtruhe gehalten werden, gegebenenfalls auch nach Mitternacht. – Die Komplet beginnt wie die anderen Tagzeiten mit dem Versikel: ‚O Gott, komm mir zu Hilfe‘ samt ‚Ehre sei dem Vater‘, ‚Wie im Anfang‘ und (außerhalb der Fastenzeit) ‚Halleluja‘. – Es wird sehr empfohlen, eine Gewissenserforschung folgen zu lassen. Beim Gebet in Gemeinschaft kann das in Stille geschehen“.

- Auch im Jahreslauf laden unsere „geprägten Zeiten“ Advent oder Fastenzeit dazu ein, sich in bewusst gesetztem Schweigen der Begegnung mit Gott auszusetzen. Zur Fastenzeit schreibt die Liturgiekonstitution, dass die Glaubenden in ihr „mit größerem Eifer das Wort Gottes hören“ und dem Gebet mehr Raum geben sollen (SC, Nr. 109).

---

Nicht nur innerhalb der gemeinschaftlichen Feier des Glaubens helfen Phasen der Stille, zu Atem zu kommen; auch kleine **Formen der persönlichen Einkehr** sind wichtig, damit Gottes-Berührung sich ganz alltäglich ereignen kann. Eine Möglichkeit ist, einfach mal eine Kirche „am Wegesrand“ aufzusuchen, für einen Moment darin zu verweilen oder eine Kerze anzuzünden.

Eine andere Form der Unterbrechung des Alltags ist der „Engel des Herrn“, ein jahrhundertealtes Gebet, das sich im Gotteslob unter Nr. 3,6 findet und dort so eingeführt wird: „Der ‚Engel des Herrn‘ ist eine bewährte Weise, den Tag zu heiligen.“ Nun mag es sein, dass dieses Gebet zu manchen Zeiten und bei manchem Glaubenden bis heute eher mechanisch vollzogen wurde bzw. wird. Aber gerade die schlichte Weise, sich wie Maria von Gott angerufen zu wissen, und mit Gott verbunden mit Maria zu antworten, um so Jesus Christus einen Platz in meinem Leben zu bereiten, lohnt, wieder entdeckt zu werden – unter [www.zu-atem-kommen.de](http://www.zu-atem-kommen.de) beschreibt Andrea Schwarz, warum!

---