

Theologie des Gebets III

Das Stundengebet als eine Weise »immerwährenden Betens«

(Radio Horeb: 12. Juli 2012)

Der Auftrag »Tut dies zu meinem Andenken« ist eng verbunden mit der Feier in der Gemeinschaft der Kirche, hingegen nimmt das »Betet ohne Unterlaß« nur zufällig gemeinschaftliche Formen an.¹ Gegenüber der Eucharistie, die öffentlich ist und vom Bischof geleitet wird, bleibt das Stundengebet privat und trägt eher häuslichen Charakter. »Das Stundengebet, das den Tag heiligen soll, muß notwendigerweise jeden Tag wiederholt werden. Für die Messe besteht eine Notwendigkeit dieser Art nicht. Sie kann so oft stattfinden, wie man es für angemessen hält, und variiert daher je nach den Umständen und den Bedürfnissen.«²

Die Stunden, die für das göttliche Offizium bestimmt sind, halten im Singen der Psalmen das Feuer des Gebetes wach³, bilden aber noch nicht das unablässige Gebet. Dieses bedarf keiner bestimmten Stunden: da es nie unterbrochen wird, richtet es sich auf alle Stunden des Tages. Von hier ist es zu verstehen, daß die Mönchsväter Ägyptens das Gebot unablässigen Betens nicht mit dem Stundengebet beantworten: ihr Gebet ist vorrangig bestimmt von einfachen Stoßgebeten, die immer neu wiederholt wurden. Erst das Entstehen des Zönobiums führt zu einem gemeinsamen Gebet, für das das Beten mit Worten der Psalmen (meist *currente psalterio*) nahe liegt.⁴

Die Praxis des Stundengebetes beginnt nicht mit dem Klerikeroffizium, sondern mit dem Horengebet, das von der Gemeinde (mit den Klerikern) gebetet wird, und zwar schon seit dem Ausgang des 2. Jahrhunderts.⁵ Für dieses Gebet ist bezeichnend, daß es in den ersten Jahrhunderten keine Trennung und keinen Gegensatz von persönlichem und öffentlich gemeinsamem Gebet kennt: bei der damaligen Praxis des Betens mit Psalmen bleibt genügend Zeit, in der sich jeder still im persönlichen Gebet sammeln kann.⁶ Das persönliche Gebet behält seine gemeinschaftliche Ausrichtung: »Wir haben ein öffentliches und gemeinsames Gebet; wenn wir beten, dann beten wir nicht für ei-

¹ Vgl. A. de Vogüé, *Die Regula Benedicti*, 195-201; ders., *Klosterleben und gemeinsame Gebetszeiten*, in: *Concilium* 17 (1981) 168-172, hier 172.

² A. de Vogüé, *Die Regula Benedicti*, 199.

³ Antonios läßt zwei Psalmenzeiten beten und den übrigen Tag von »unablässigem Gebet« bestimmt sein (*Vita Antonii*, c.55). Hierzu A. Arens, *Vom kulttheologischen Gehalt der Horen des kirchlichen Stundengebetes*, in: *TThZ* 1961, 193-211.

⁴ O. Rousseau, *La prière des moines au temps de Jean Cassien: La prière des heures* (*Lex orandi* 35). Paris 1963, 117-138.

⁵ Vgl. J.A. Jungmann, *Die vormonastische Morgenhore im gallischspanischen Raum des 6. Jahrhunderts*, in: *ZKTh* 78 (1956) 306-333.

⁶ Über den Unterschied zwischen dem *Ordo monasticus* und *Ordo cathedralis*, dem monastischen Stundengebet und dem einfachen Horengebet an den Pfarr- oder Bischofskirchen informiert: A.-G. Martimort, *Handbuch der Liturgiewissenschaft*, Bd.II. Freiburg-Basel-Wien 1965, 326-347, bes. 344ff.

nen einzigen, sondern für das ganze Volk, weil wir, das ganze Volk, eine Einheit bilden...«⁷
Der entscheidende Wandel im Verständnis und in der Praxis des Stundengebets setzt mit dem 5. und 6. Jahrhundert ein. Zum einen erklärt sich dies aus der immer größer werdenden Bedeutung der Basilika-Klöster.⁸ Sodann ist auf die zunehmende kultische Bedeutung der Psalmodie hinzuweisen, die im Verlauf des 6. Jahrhunderts durchdringt: Anfangs bleibt es noch dabei, daß der Psalm solo vorgetragen wird und daß die Gemeinschaft die Antiphon oder das Responsorium singt, doch bald ist von dieser Art und Weise des Psalmenvortrags, die dem Psalm seine ursprüngliche Form als eine »Lesung« ließ, fast nichts mehr übrig.

Von Cassian zum Magister vollzieht sich eine Revolution im Verständnis der Psalmodie⁹: Sie bleibt nicht mehr eine Botschaft Gottes an den Menschen, sondern wird zum Lob Gottes von seiten des Menschen; die Ehre Gottes ist nun wichtiger als der (geistliche) Nutzen des Menschen. Wurden zur Zeit Johannes Cassians die meisten Psalmen solo vorgetragen¹⁰, so ist beim Magister fast der ganze Psalmengesang antiphonal und wird von der ganzen Kommunität stehend verrichtet. »Die Hörer der Worte Gottes haben sich in Sänger seiner Majestät verwandelt.«¹¹

Nun teilen sich die beiden Chorseiten den Lobgesang der Psalmen. Der von der einen Chorseite rezitierte Vers gilt nicht den Hörern auf der gegenüberliegenden Chorseite, sondern beide Seiten teilen sich die Aufgabe, den Psalm vor Gott zu beten. Der grundlegende Wandel besteht darin: Das Hören auf die Psalmen führt nicht mehr zur Antwort im stillen Gebet des einzelnen, sondern zum ununterbrochenen Rezitieren, »in dem sich die Stimme des Menschen und die Stimme Gottes zu einem einzigen Stimmengewirr vermischen«¹². Jetzt hat bereits gebetet, wer den Psalm singt.¹³ Die Psalmen sind zum »Gebet« geworden, und neben das kontemplative Gebet tritt der Gottesdienst.

Diese Entwicklung kommt nicht von ungefähr, bringt sie doch eine positive Veränderung mit sich: Die Anwesenden hören nicht mehr bloß passiv dem Psalm zu, um anschließend im stillen Gebet diese passive Rolle zu verlassen, sondern die responsoriale und antiphonale Psalmodie läßt einen jeden aktiver am Psalmengesang teilnehmen.

Das stille Gebet wird damit zu einer Gebetsweise neben der Psalmodie und ist nicht mehr das Gebet par excellence, noch weniger das einzige Gebet. Der letzte Rest stillen Gebets findet sich am Schluß im Paternoster, das mit leiser Stimme rezitiert wird, ansonsten besteht das gesamte Stundengebet von Anfang bis zum Schluß aus rezitierten Formeln.

Der Wandel in der Auffassung des Stundengebets ist nicht zu übersehen. Ursprünglich stellt das

⁷ Cyprian, De dominica oratione 8 (PL 4, 523f): Publica est nobis et communis oratio, et quando oramus, non pro uno sed pro populo toto oramus, quia totus populus unum sumus.

⁸ Sie stellen einen Kompromiß dar zwischen monastischem Ideal und liturgischem Gottesdienst.

⁹ Zum folgenden A. de Vogüé, Die Regula Benedicti, 176ff.

¹⁰ Joannes Cassianus, Inst. II 12,1.

¹¹ A. de Vogüé, Die Regula Benedicti, 176.

¹² Ebd., 178.

¹³ Beim Magister ist das stille Gebet nicht mehr so wichtig, er möchte es kürzen (RM 33,46-47; 55,5-8).

auf die Psalmodie folgende stille Gebet das Herzstück des Psalmengebets dar.¹⁴ Der Beter hört in Ehrfurcht auf die vorgetragenen Psalmen und bemüht sich im stillen Gebet intensiv um die rechte Antwort auf Gottes Wort, indem er bei der Oratio seine Anstrengungen verdoppelt, nämlich durch Tränen, Seufzer und Ausstrecken der Hände. Nach diesem Verständnis soll die Psalmodie des Psalterium currens, die an die Lectio continua der Heiligen Schrift erinnert, »nur« auf das innere Gebet vorbereiten und auf das in den Psalmen vernommene Wort Gottes antworten lassen.

Diese ursprüngliche Praxis des Psalmengesangs erfährt während des 5. und 6. Jahrhunderts in den westlichen Ländern einen wesentlichen Wandel in vielfacher Hinsicht.¹⁵ Zunächst verändert sich die Gebetsanrede der Kollekten und Orationen¹⁶: Nach der Regula Magistri wendet sich die auf die Psalmen anschließende Oratio an Christus, bei Benedikt an den Vater.¹⁷ Des weiteren wandeln sich die Gebetsinhalte der Kollekten: sie beschränken sich darauf, den Inhalt des Psalms nochmals zusammenzufassen und die ihm entsprechende Heilsgabe von Gott zu erbitten; dabei greifen die Orationen - ausdrücklicher und deutlicher als die Väterworte am Psalmenanfang - Bilder und Worte des Psalms auf und deuten diese in einem christlichen Sinn.¹⁸

Der angesprochene Wandel im Verständnis des Stundengebets beschränkt sich nicht auf den äußeren Vollzug, auch der Grundinhalt dieses Gebets ist verändert: es wird nun als ein Offizium, als eine Pflicht und ein Pensum empfunden, das neben den Tag als eine eigene Gebetsübung tritt, und verliert seine ursprüngliche Einheit mit dem unablässigen Gebet des Alltags. Deshalb soll nun gefragt werden, wie aufgrund der Ausführungen im ersten Kapitel die Urgestalt des Stundengebets neu erkannt, in der Praxis vertieft und in seiner Bedeutung für heute erfaßt werden kann.

1. Zum Verständnis

Die wichtigste Veränderung in der Praxis des Stundengebets ist nach den bisherigen Ausführungen darin zu suchen, daß die Psalmodie selbst zum Gebet wird: Wer den Psalm rezitiert, betet schon! In drei Überlegungen sei die Grundgestalt des Horeengebets neu bedacht: Das Stundengebet ist eine Weise immerwährenden Betens (a.), das jenseits von Pflicht und Pensum zum inneren Gebet (b.) und zur Heiligung des Tages führt (c.).

¹⁴ In Ägypten war es Brauch, das innere Gebet statt des Gloria Patri zu beten (Joannes Cassianus, Inst. II 7,1-2), während es beim Magister mit einem Gloria Patri beginnt.

¹⁵ J.A. Jungmann, Die vormonastische Morgenhore (Brevierstudien. Hrsg. von J.A. Jungmann). Trier 1958, 30.

¹⁶ B. Fischer, Zum Problem einer christlichen Interpretation der Psalmen, in: ThRv 67 (1971) 3-12.

¹⁷ Dies gilt nicht für die Psalmen, sondern nur für die auf die Psalmen folgende Oratio. - Siehe B. Fischer, Das Verhältnis von festgelegtem Gemeinschaftsgebet und freiem Gebet des Einzelnen in der Regel des heiligen Benedikt, in: TThZ 90 (1981) 16, Anm. 70.

¹⁸ L. Brou, The Psalter Collects from V-VIth Century Sources. London 1949; P. Salmon, L'office divin (Lex orandi 27). Paris 1959, 128-134; B. Capelle, Collecta: Travaux liturgiques II. Löwen 1962, 192-199.

a. Ein immerwährendes Gebet

Die erste Weisung, die das christliche Beten betrifft, lautet: »Betet ohne Unterlaß!« Auf diese Weisung antworten die ägyptischen Mönchsväter mit ihrer ihnen eigenen Gebetsweise: Der Mönch verrichtet bei der Arbeit nichts anderes als im Offizium, hier wie dort rezitiert (»meditiert«) er die Heilige Schrift, vor allem die Psalmen¹⁹, und begibt sich nach dem Hören auf Gottes Wort in das Gebet. In gleicher Weise stehen so Stundengebet und Alltag unter dem Gebot unablässigen Betens.

Auch die andere Weisung »orationi frequenter incumbere« bleibt für Gebet und Arbeit in gleichem Maß bestimmend ist: Im Offizium begibt sich der Beter nach jedem Psalm in das Gebet, das vom Oberen nach einer bestimmten Zeit beendet wird; bei der Arbeit entwickelt es sich freier und hört auf, wenn die Arbeit es erfordert.

Die doppelte Bedeutung des »orationi frequenter incumbere« erklärt, daß das Horengebet aus den gleichen Elementen besteht wie das Gebet während der Arbeit: Um unablässig zu beten, wird beim Stundengebet und bei der Arbeit die »Meditation« des Schrifttextes unterbrochen, um kurze »Gebete« zu verrichten.

b. Ein inneres Gebet

Neben dem Wunsch unablässigen Betens, der für den christlichen Alltag wie für das Stundengebet bestimmend ist, gibt es ein zweites Strukturelement, das gleichfalls die Alltagsarbeit und das Horengebet ausmacht. Es seien hier nur die Zeugen der frühen Kirche angeführt, die berichten, wie das Psallieren des Stundengebets zum inneren Gebet hinführt.

Über das Stundengebet in der Gemeinde berichtet Johannes Chrysostomus, daß immer nur einer den Psalm spricht oder singt²⁰, alle anderen hören zu und beten Gott schweigend an²¹; dabei antworten sie ein oder zwei Worte, um ihre Anteilnahme und innere Zustimmung zu dem, was in ihrem Namen geschieht, zu bezeugen. In gleicher Weise wird von den Mönchen Ägyptens erzählt, daß beim gemeinsamen Psalmengebet immer nur einer den Psalm vorträgt und alle anderen schweigend zuhören²²; keiner wagt (besonders während der Kollekte) zu husten, zu schneuzen oder irgendein Geräusch zu machen²³. Am Schluß singen alle das Responsorium, das lange Zeit nur ein

¹⁹ I. Hausherr (Opus Dei, in: OrientChristPer 13, 1947, 207f. 215-217) wendet sich besonders gegen die irreführende Gegenüberstellung von liturgischem und privatem Gebet: jenseits eines solchen Gegensatzes, meint »opus Dei« die Erfüllung des Willens Gottes.

²⁰ In der alten Kirche sind Kantoren und Lektoren meist eins.

²¹ Joannes Chrysostomus, Homilia in epist. I ad Cor. (PG 61, 315).

²² Vgl. Joannes Chrysostomus, In Matth. homil. XIX (PG 57, 277).

²³ Joannes Cassianus, Inst. II 10 (PL 49, 97).

Amen, Alleluja oder Gloria Patri ist.²⁴ Darauf prosternieren alle, um den Herrn anzubeten.²⁵ Diese den ägyptischen Mönchen eigentümliche Gebetspraxis findet sich vor allem bei Johannes Cassian beschrieben²⁶. Seine Ausführungen sind besonders für die Zeit zwischen Lesung (Psalm) und zusammenfassendem Gebet aufschlußreich: Am Ende jedes der 12 Psalmen erheben sich alle von ihren Sitzen²⁷, breiten die Arme aus zum stillen Gebet, sodann werfen sie sich zu Boden und stehen sofort mit dem Vorsteher auf, der nach kurzer Stille, in der stehend und mit erhobenen Händen gebetet wird, die Kollekte spricht.²⁸ Johannes Cassian berichtet von den ägyptischen Klöstern auch folgendes: Statt sich gleich am Ende jedes Psalms niederzuwerfen, beten sie zunächst eine Zeit lang schweigend, und zwar im Stehen. Dann knien sich alle gleichzeitig zum Gebet nieder²⁹, erheben sich und beten mit ausgebreiteten Händen erneut eine Weile. Danach spricht der Obere, der beim Prosternieren und Aufstehen immer der erste gewesen ist, die Kollekte, die später »oratio« genannt wird.³⁰ Des weiteren heißt es bei Cassian über die Mönche der ägyptischen Klöster: Sobald der Vortrag des Psalmes beendet ist, singt der ganze Chor gleichzeitig das Gloria Patri. In anderen Gegenden geschieht dies nur nach den Psalmen, die in zwei Chören gesungen werden;³¹ in diesem Fall vereinen sich die beiden Chöre, um die Allerheiligste Dreifaltigkeit zu verherrlichen.³² Aus all diesen Angaben Cassians wird deutlich, wie sehr sich die Aufmerksamkeit vom Hören des Psalmes weiter auf das Gebet richtet.³³ Da vollkommene Aufmerksamkeit nur kurze Zeit möglich

²⁴ Im zweiten Buch seiner Nachtgebete sagt Cassian, daß dieser Brauch durch einen Engel eingeführt worden sei, der eines Nachts erschien und ohne Unterbrechung elf Psalmen sang, dann den zwölften mit einem Alleluja schloß und wieder entschwand. Der Engel beendete den damaligen Streit, indem er die zwölf Psalmen festsetzte und damit ein Mittelmaß bestimmte (Inst. II 5: PL 49, 87).

²⁵ So schildert es Rufinus in seinem Werk »Das Leben der heiligen Väter« (Rufinus, Historia monachorum XXXIX: PL 21, 454). Augustinus überliefert, daß der Kantor zuerst einen Psalm sang, den das Volk mit einem kurzen Responsorium beantwortete, dann begann der Vorleser den Psalm auszulegen (In psalm. CXIX: PL 37, 1595).

²⁶ Joannes Cassianus, Inst. II 7.

²⁷ Ebd., II 7,1-2.

²⁸ Dies erzählt Cassian im Gegenüber zur gallischen Praxis, wo man nicht nur für einen kurzen Augenblick niederkniet, sondern sich sofort nach dem Psalm auf die Knie wirft und in dieser Haltung für längere Zeit verharrt (Inst. II 7,2; II 8).

²⁹ Über die Kniebeuge: J.A. Jungmann, Liturgisches Erbe und pastorale Gegenwart. Studien und Vorträge. Innsbruck-Wien-München 1960, 228ff.

³⁰ Joannes Cassianus, Inst. II 7 (PL 49, 92).

³¹ Wenn die Psalmen in zwei Wechselchören von allen gemeinsam gesungen wurden, geschah es auch deswegen, um die Vigilien auszufüllen und die Versuchung zum Schlaf zu bannen.

³² Joannes Cassianus, Inst. II 8 (PL 49, 94). - Die Magister-Regel verbietet, zwei Psalmen miteinander zu vereinen, sei es im Winter oder im Sommer, bei Tag oder bei Nacht; jedem Psalm müsse eigens das Gloria Patri und das Gebet folgen. - Fructuosus, Bischof von Braga und Verfasser einer Mönchsregel, wünscht, daß in allen kanonischen Tagzeiten bei Tag und bei Nacht dem Gesang jedes Psalmes das Gloria Patri folgt und daß man sich während der Doxologie zu Boden wirft, sich dann wieder erhebt und im Gebet fortfährt, die Hände zum Himmel erhoben: Sane in omnibus horarum singularum orationibus, nocturno ac diurno tempore, ad omnem psalmorum finem, gloria cantantes Deo prosternentur in terram, eo scilicet ordine, ut nemo prius seniore aut incurvetur, aut iterum surgat, sed omnes summa aequilitate consurgant, extensisque ad coelum palmis orando persistent, sicut et aequaliter merguntur (Fructuosus, Regula monachorum III: PL 87, 1101).

³³ Das stille Gebet wurde in Ägypten anstelle des Gloria Patri verrichtet (Joannes Cassianus, Inst. 2,8), es konnte aber auch mit einem Gloria Patri beginnen.

ist, soll das Gebet kurz bleiben, besonders wenn das Psalmengebet lange dauert³⁴: die Kürze verhindert, daß sich der Beter den Zerstreungen (oder dem Schlaf) hingibt.³⁵ Zwar kann das Gebet vor und nach der Prostration ein wenig länger anhalten, doch während der Prostration soll es kurz sein³⁶, insgesamt etwa ein bis zwei Minuten³⁷, und soll so oft wiederholt werden, bis es sich auf die ganze Gebetszeit überträgt und in die unablässige Vereinigung mit Gott führt.³⁸

Wie sehr sich die Aufmerksamkeit des Beters vom Psalmodieren auf das stille Gebet richtet, wird auch in der Art und Weise des Betens deutlich: das Hören der Psalmen verlangt Aufmerksamkeit, das stille Gebet hingegen intensives Mühen, das zu Tränen, Seufzen, Stöhnen führen kann.³⁹

Aus diesen Beobachtungen zur ursprünglichen Praxis des Stundengebets wird deutlich, daß Psalmodie und Gebet zwei selbständige Verrichtungen sind: Das Psalmodieren ist (noch) kein Gebet⁴⁰, dieses folgt vielmehr auf die Psalmen⁴¹. Das Psalmodieren geschieht im (lauten) Lesen (bzw. Hören) des Gotteswortes, es kann sich darum auch im Sitzen vollziehen; im Gebet hingegen antwortet der Mensch auf den Anruf Gottes, deshalb muß er aufrecht stehen. Damit wird schon in der äußeren Haltung deutlich, daß der Psalm seinen Höhepunkt findet in der anschließenden Oratio.⁴² Nicht das Psalmengebet, sondern das stille Gebet ist das eigentliche Gebet des Offiziums: in der Oratio antwortet der Beter auf das im Psalmengesang gehörte Wort Gottes.

Auch hier wird der schon angesprochene spätere Wandel im Verständnis des Stundengebets überaus deutlich: Die Ausrichtung der Psalmodie auf das innere Gebet weicht im Laufe der Zeit⁴³ einer anderen Praxis: Das stille Gebet am Ende jedes Psalms wird durch ein Gloria Patri ersetzt - und die Oratio, die an das Ende der gesamten Psalmodie rückt, schließt die ganze Hore ab. Ferner wandelt sich das Verständnis des Beters selber: »Die Hörer des Wortes Gottes haben sich in Sänger seiner Majestät verwandelt.«⁴⁴

³⁴ Joannes Cassianus, Inst. II 10,2-3; Conl. IX, 36.

³⁵ Joannes Cassianus, Inst. II 5.

³⁶ Ebd. II 7.

³⁷ Das läßt sich erkennen aus RM 14, 3-19.

³⁸ Dies scheint auch Cyprian anzusprechen, wenn er die Anwesenden bei der Messe auffordert, mehr im Herzen zu beten als mit dem Mund, mehr auf innere Frömmigkeit zu achten als viele Worte zu gebrauchen: Gott erhört eher die Sprache des Herzens als die Sprache der Lippen (Cyprian, De oratione dominica: PL 4, 522). - Die Einheit von mündlichem und innerem Gebet findet sich auch im wechselnden Psalmengesang.

³⁹ Joannes Cassianus, Inst. II 10,1. Die Prostratio ist kein »Ausruhen« (Inst. II 7,3).

⁴⁰ A. de Vogüé, Psalmodie et Prière, in: Collect. Cist. 44 (1982), 274-292; auch G. Bunge, Das Geistgebet, bes. 13-28.29-43.

⁴¹ Joannes Cassianus, Inst. II 4; II 5,5.

⁴² Athanasius empfiehlt nach dem Psalm außer dem inneren Gebet auch eine Kniebeuge (Athanasius, De virginitate c.20: PG 28, 276). - Augustinus betont die geistlichen Freuden der »oratio« im Unterschied zum »psalmus« (Psalmengebet) und spricht von der »bona cogitatio« oder dem »cor sursum« des gesammelten Menschen (Augustinus, De bono Viduitatis XXI: PL 40, 447). Erst ein solches Beten läßt den Glaubenden in dieser Welt als Fremdling leichten Fußes dem himmlischen Vaterland zueilen (Leo d. Gr., De jejunio septimi mensis, sermo XC: PL 54, 448).

⁴³ Ein späterer Zeuge des ursprünglichen Verständnisses findet sich bei Johannes Klimakus: Nach ihm beten manche Mönchsväter nur mit einem einzigen Gefährten, der mit ihnen in Frömmigkeit und Gottesliebe übereinstimmt, da ein solches Gebet leichter sei als das in einer Versammlung, das eher zerstreue; während der Gefährte laut die göttlichen Wahrheiten vorträgt, kann der andere im Innern seines Herzens beten (Joannes Climacus, Scala paradisi, grad. XIX: PG 88, 938).

⁴⁴ A. de Vogüé, Die Regula Benedicti, 176.

c. Ein »Stunden«-Gebet

Nun gilt es den zweiten Aspekt unablässigen Betens zu betonen, der gleichfalls für das Stunden-
gebet wesentlich ist: Das Horengebet führt nicht nur in das innere Gebet zum Herrn, sondern als
eine Weise unablässigen Betens erstreckt es sich über die Gebetszeiten hinaus auf den ganzen Tag.
Von daher wundert es nicht, daß die Aufteilung des Tages in einzelne Gebetszeiten erst allmählich
entsteht. Weder die Zahl der Horen⁴⁵ noch ihre Bestimmung ergeben sich aus der Heiligen Schrift,
auch wenn sie schon früh mit biblischen Gestalten und Ereignissen verbunden werden.⁴⁶ Zwei
Schriftworte haben zur Entstehung des Horenzyklus entscheidend beigetragen: »Siebenmal am Tag
singe ich dir Lob« und »Mitten in der Nacht stehe ich auf, um dich zu preisen« (Ps 118,164.62).⁴⁷
In dem Psalmwort »Septies in die laudem dixi tibi«, das zur Ersetzung von sieben Gebetszeiten
führt, gilt die Zahl Sieben als Symbol vollkommener Kontinuität im Gebet⁴⁸ und darin als Voraus-
nahme himmlischer Herrlichkeit.⁴⁹

In der Gebetspraxis der frühen Kirche lassen sich die Morgen- und Abendhoren⁵⁰ schon früh nach-
weisen⁵¹, sie werden für jeden Gläubigen als verpflichtend angesehen. Während die nicht vorge-
schriebenen Horen der Terz, Sext und Non zum Minimum christlichen Betens gehören⁵², gilt es als
Pflicht jedes Christen, »dreimal am Tag« zu beten (vgl. Dan 6,10-13)⁵³, nämlich am Morgen, am
Mittag und am Abend⁵⁴.

Die einzelnen Horen sind eng verbunden mit dem Stand der Sonne und dem Lobpreis auf das Licht.
Die ersten beiden Horen betrachten den Aufgang und Untergang der Sonne; Terz, Sext und Non
hingegen schauen auf den Lauf der Sonne gemäß der damals üblichen Tageseinteilung; Prim und
Komplet verdoppeln die Horen zu Beginn und am Ende des Tages, und um das Vorbild Christi und
seine Mahnung zur Wachsamkeit aufzugreifen, wird zur Stunde der Nacht der nächtliche Dienst

⁴⁵ Hieronymus kennt schon alle heute geläufigen Tagzeiten, außer Prim und Komplet (Ep. 107,9; 130, 15; PL 22, 875.1119).

⁴⁶ M. Wolter, *Psallite sapienter. Erklärung der Psalmen im Geist des betrachtenden Gebetes und der Liturgie*. Freiburg i. Br. ²1905, 652-661; D. de Reynal, *Théologie de la Liturgie des Heures*. Paris 1978.

⁴⁷ Vgl. Joannes Cassianus, *Inst.* III 4,3; A. de Vogüé, *Septies in die laudem dixi tibi. Aux Origines de l'interprétation bénédictine d'un texte psalmique*, in: *Regulae Benedicti Studia*, Bd. III-IV, 1-5. Die Siebenzahl ist nach Benedikt geheiligt (RB 16,2; vgl. auch 43,2).

⁴⁸ Cassiodorus, *Expositio in Psalterium*, Ps 118, 164 (PL 70, 895f.).

⁴⁹ Klemens von Alexandrien, *Stromata* VII 7 (PG 9, 449f.).

⁵⁰ Vgl. z.B. J. A. Jungmann, *Die Entstehung der Matutin*, in: *Liturgisches Erbe und pastorale Gegenwart*. Innsbruck 1960; Kl. Gamber, *Sacrificium vespertinum. Lucernarium und eucharistisches Opfer am Abend und ihre Abhängigkeit von den Riten der Juden* (*Studia patristica et liturgica*, Fasc. 12). Regensburg 1983.

⁵¹ Tertullian, *De or.* 24-26; Cyprian, *Dom. or.* 34-36; Hieronymus, *Ep.* 22,37; Augustinus, *Ep.* 130,18.

⁵² Vgl. z.B. Tertullian, *De oratione* 25,5 (PL 1, 1300-1301).

⁵³ Es sind die beiden einzigen Horen, welche die ägyptischen Zönobiten gemeinsam beten (Joannes Cassianus, *Inst.* III 2); während des Tages widmen sie sich dem unablässigen Gebet und der Handarbeit. Vgl. A. van der Mensbrugge, *Prayer in Egyptian Monasticism* (*Studia Patristica*, Bd. II). Berlin 1957, 435-454.

⁵⁴ Origenes, *De orat.* 12,2 und Tertullian, *De orat.* 25,5.

eingeführt.⁵⁵ »Im Ablauf des Tages veranschaulicht der Rhythmus des Lichtes alle Phasen der Dauer; indem die Kirche den Ausdruck ihrer Kontemplation auf diesen Rhythmus aufbaut, legt sie von ihrer paradoxalen Stellung an der Grenze zwischen Zeit und Ewigkeit Zeugnis ab.«⁵⁶

Am Anfang der Entwicklung des Stundengebets steht nicht das Nachdenken über die Entfaltung einzelner Gebetszeiten, sondern die Sehnsucht unablässigen Betens.⁵⁷ Daß die Weisung des Herrn wortwörtlich zu erfüllen ist, dieser Ansicht sind im 5. Jahrhundert die Akoimeten in den Klöstern Syriens und Konstantinopels wie auch später die Vertreter der »laus perennis« in Gallien, Irland und Germanien.⁵⁸ Gegenüber einem derartigen Mißverständnis unablässigen Betens betont Hieronymus: »Zwar verlangt der Apostel, daß wir allezeit beten sollen; für die Heiligen ist ja selbst der Schlaf ein Gebet. Dennoch müssen wir wohl abgegrenzte Gebetsstunden haben. Auf diese Weise erinnert uns, sollte irgendeine Arbeit uns ganz in Anspruch genommen haben, die Stundenordnung selbst daran, unsere Gebetspflicht zu erfüllen.«⁵⁹

Hieronymus verweist auf das ursprüngliche Verständnis des Betens zu einzelnen Stunden.⁶⁰ Das regelmäßige Einhalten der Tageszeiten hilft, »ohne Unterlaß« zu beten und ununterbrochen Gebet und Psalmengesang im Herzen zu haben: Die einzelnen Horen entpflichten also nicht vom unablässigen Gebet, sondern erinnern daran!⁶¹ Erst später, nämlich mit dem schon herausgestellten fundamentalen Wandel im Verständnis des Stundengebets, wird das Gebetsprogramm der »Tageszeiten« zu einem Pensum, in dem die einzelnen Gebetszeiten (»Horen«) das immerwährende Gebet verdrängen.⁶²

⁵⁵ Bei Benedikt vermehrt sich die Zahl des Stundengebets von fünf auf acht Horen; sie alle scheinen von gleicher Bedeutung zu sein, sie sind gleichsam »kanonisiert«: dazu A. de Vogüé, Klosterleben und gemeinsame Gebetszeiten, in: Concilium 17 (1981) 168-172, bes. 169.

⁵⁶ I.-H. Dalmais, Initiation à la liturgie (Cahiers de La Pierre-qui-Vire 11). Paris 1957, 24.

⁵⁷ Tertullian (De orat. 24-26) und Origenes (De orat. 12, 1-2) reden vom unablässigen Gebet, noch bevor sie von einzelnen Gebetszeiten sprechen.

⁵⁸ J. Leclercq, Une parenthèse dans l'histoire de la prière continue: La »laus perennis« du haut moyen âge, in: LMD 64 (1960) 90-101.

⁵⁹ Hieronymus, Ep. ad Eustochium, De custodia virginitatis (PL 22,421).

⁶⁰ Joannes Cassianus, Inst. III 1-2; Inst. II 1 und 9; Conl. I Praef.5.

⁶¹ Die Horen des Offizium wurden zuweilen als Ersatz für das unablässige Gebet angesehen, besonders für die weniger Vollkommenen (Joannes Cassianus, Inst. II 5; III 1-2).

⁶² Die Lectio divina, an der sich das persönliche Gebet entzünden sollte, löste sich immer mehr aus dem Horenzyklus und wandelte sich zur »geistliche Lesung«. Auch das innere Gebet wird seit der Devotio moderna zu einer geistlichen Übung, die methodisch einzuüben ist.

2. Zur Praxis⁶³

Neben dem Grundverständnis des Stundengebets als einer Weise unablässiger Tagesheiligung gibt es noch ein zweites grundlegendes Element, das für das Horengebet ein wesentliches Strukturprinzip ist, nämlich die Psalmodie. Die Bedeutung der Psalmen für das christliche Beten scheint Benedikt zunächst rein aszetisch zu begründen: »Denn allzu träge zeigen sich die Mönche in ihrem Dienst und in ihrer Frömmigkeit, wenn sie im Verlauf einer Woche nicht den ganzen Psalter und dazu die üblichen Lobgesänge singen. Lesen wir doch, daß einst unsere heiligen Väter in ihrem Eifer an einem einzigen Tag das vollbracht haben...«⁶⁴. Doch die frühchristliche Praxis des Psalmengebets kennt auch andere Begründungen des Psalmengebets, die es nun zu bedenken gilt.

a. Der Psalter

Die besondere Wertschätzung des Psalters läßt sich nicht verstehen ohne die »Renaissance des Davidpsalters« im vierten Jahrhundert: »Der biblische Psalter entsprach den Formvorstellungen der Mönche und erfreute sich dementsprechend in ihren Reihen größter Beliebtheit.«⁶⁵

In den Psalmen lernt der Beter die Affekte und Stimmungen des Herzens kennen und findet für sie Heilung und Besserung. In den Psalmen »ist uns das Muster, das ewige Gradnetz vorgezeichnet, das menschlicher Historie und menschlicher Geographie zugrunde liegt«⁶⁶. »Ich bin der Ansicht, daß in den Worten dieses Buches das ganze menschliche Leben, sowohl die geistlichen Grundhaltungen als auch die jeweiligen Bewegungen und Gedanken umfaßt und enthalten sind. Nichts kann darüber hinaus im Menschen gefunden werden.«⁶⁷ Für Augustinus geht es im Beten des Psalters nicht allein um bloße Gedanken und Vorstellungen, sondern um Affekte und ihre Bildung und Gestaltung im Glauben.⁶⁸

Ferner erklärt sich die Beliebtheit des Psalters⁶⁹ daraus, daß er ein inspiriertes Gebetbuch ist, das einzige, in dem Gott sich selber lobt: »Ut bene ab hominibus laudetur Deus, laudavit se ipse Deus.«⁷⁰

Vor allem aber gilt der Psalter als Kompendium der Heiligen Schrift, das die Mysterien Christi ent-

⁶³ I. Hausherr, *Comment priaient les Pères*, in: *Revue d'Ascétique et de Mystique* 32 (1956) 33-56.284-296.

⁶⁴ RB 18, 24-25.

⁶⁵ H.-J. Sieben, *Der Psalter und die Bekehrung der VOCES und AFFECTUS*, in: *ThPh* 52 (1977) 482, Anm. 5; siehe auch: H. Schneider, *Psalmenfrömmigkeit einst und heute*, in: *StdZ* 33 (1966) 359-369, bes. 364-368.

⁶⁶ E. Jünger, *Essays (Werke, Bd. V)*. Stuttgart (o.J.), 242.

⁶⁷ Athanasius, *Ad Marcellinum* 30 (PG 27, 41 C).

⁶⁸ Vgl. H.-J. Sieben, *Der Psalter und die Bekehrung der VOCES und AFFECTUS*, 487f.

⁶⁹ In der Martyrzeit ist der Psalter das meistzitierte und beliebteste Buch des AT (B. Fischer, *Die Psalmenfrömmigkeit der Märtyrerkirche*, in: *ders.*, *Die Psalmen als Stimme der Kirche*. Trier 1982, 15-35, bes. 19f.).

⁷⁰ Augustinus, *Enarr. in Psalm. 144, 1* (PL 37, 1869).

hält und schon im Alten Bund auf die Gestalt Christi hinweist⁷¹. Wer den Psalter betet, eignet sich die ganze Schrift an⁷² und findet in den Psalmen den ganzen Ablauf des Alten Bundes in aller Kürze enthalten.

Die besondere Bedeutung des Psalters für die frühe Kirche⁷³ gründet in seiner christologischen Deutung⁷⁴: Im Wort der Psalmen hört der Beter die Stimme des Herrn!⁷⁵

Durch die Übertragung des Kyriostitels von Jahwe auf Christus läßt sich der Psalm beten als ein Wort »de Christo« (Apg 2,33) wie auch als ein Wort »ad Christum« (Hebr 1,20ff.). Mit diesem Verständnis sind zwei verschiedene Deutungen der Psalmen gegeben⁷⁶: Christus ist sowohl der Beter der Psalmen (Augustinus, antiochenische und antimonophysitische Deutung) wie auch (aufgrund der Gleichung Jahwe-Kyrios) der Gott der Psalmen (Benedikt und alexandrinische und antiarianische Deutung).

Für den Vollzug des Psalmengebets heißt dies: Das »opus Dei« der Psalmodie wird zum »opus (Christi) Dei in nobis« und zum »opus nostrum ad (Christum) Deum«, also Theourgia und Leitourgia.⁷⁷ Diese verschiedenen Akzentuierungen äußern sich beispielsweise darin, daß Ambrosius das Psalmengebet als Christudienst versteht⁷⁸, Augustinus hingegen bevorzugt die »psalmodia ad Christum«⁷⁹.

Die frühchristliche Hochschätzung des Psalters läßt eins erkennen: Im Beten der Psalmen sucht der Glaubende nicht den Aufstieg der Seele zu Gott, auch nicht die Vervollkommnung geistlichen Lebens oder geistlicher Übungen, er vernimmt die Stimme Christi, die schon vor der Menschwerdung

⁷¹ H. de Lubac, *Katholizismus als Gemeinschaft*. Köln 1943, 154; hierbei handelt es sich um eine im AT selbst vorbereitete Deutung (vgl. L. Scheffczyk, *Vox Christi ad Patrem - Vox Ecclesiae ad Christum*. Christologische Hintergründe der beiden Grundtypen christlichen Psalmenbetens und ihre spirituellen Konsequenzen, in: H. Hecker/R. Kaczynski (Hgg.), *Liturgie und Dichtung. Ein interdisziplinäres Kompendium II*. St. Ottilien 1983, 579-614, hier 599f.) Da Christus aber der »Christus totus, caput et membra« ist, sind alle Worte der Psalmen auch Worte über seinen Leib, die Kirche, und jedes Gläubigen in ihr. In den Psalmen spricht Christus, aber auch die Kirche und jedes ihrer Glieder.

⁷² Athanasius, *Epistula ad Marcellinum*; H.-J. Sieben, *Athanasius über den Psalter. Analyse seines Briefes an Marcellinus*, in: *ThPh* 48 (1973) 157-173.

⁷³ A. Dohmes, *Der Psalmengesang des Volkes in der eucharistischen Opferfeier der christlichen Frühzeit*, in: *Liturgisches Leben* 5 (1938) 128ff.

⁷⁴ Balthasar Fischer zeigte, wie die Märtyrerkirche den gesamten Psalter christologisch verstanden und gebetet hat. »Die Kirche der Märtyrer sieht nicht nur eine Handvoll Stellen im Psalter im Lichte Christi leuchten; der ganze Psalter ist ihr ein prophetisches, im Christusereignis erfülltes Buch, sozusagen jeder einzelne Psalm vermag ihr von Christus zu sprechen, oder er redet zu Christus, oder es redet Christus in ihm« (*Die Psalmenfrömmigkeit der Märtyrerkirche*. Freiburg 1949; neu abgedruckt in: ders., *Die Psalmen als Stimme der Kirche*. Trier 1982, 21).- Siehe auch M.J. Rondeau, *L'Elucidation des interlocuteurs des Psaumes et le développement dogmatique (III/e-V/e siècle)*, in: H. Becker/R. Kaczynski (Hgg.), *Liturgie und Dichtung. Ein interdisziplinäres Kompendium II*. St. Ottilien 1983, 509-577.

Diese Christologisierung der Psalmen geschieht schon im 2. Jahrhundert. Vgl. B. Fischer, *Christliches Psalmenverständnis im 2. Jahrhundert*, in: *Bibel und Leben* 3 (1962) 111-119; ders., *Die Psalmen als Stimme der Kirche*, 85-95.

⁷⁵ Joannes Chrysostomus, *In psalm. XLI* (PG 55, 156).

⁷⁶ B. Fischer, *Zum Problem einer christlichen Interpretation der Psalmen*, in: *ThRv* 67 (1971) 6-12; von evangelischer Seite z.B. G. Haendler, *Zur Auslegung der Psalmen in der Alten Kirche*, in: *Theol.Lit.Ztg* 103 (1978) 626-631.

⁷⁷ I. Herwegen, *Sinn und Geist der Benediktinerregel*. Einsiedeln-Köln 1944, 150f.181. - Vgl. RB 43, 5f. mit RB 4, 23 und 72, 14f.

⁷⁸ Ambrosius, *Expos. ps.* 118, 19, 25-28: Das Psallieren bringt die Ecclesia ihrem Bräutigam entgegen.

⁷⁹ K. Baus, *Das Nachwirken des Origenes in der Christusfrömmigkeit des heiligen Ambrosius*, in: *Röm. Quartalschrift* 49 (1945) 45.

das Erlösungswerk vorausverkündet. Die Bedeutung der Psalmen für das christliche Beten liegt darin, daß sie auf Christus, die Kirche oder die Apostel vorausschauen oder unmittelbar zu Christus beten lassen.⁸⁰ Diesen prophetischen Charakter der Psalmen vertritt im Osten am entschiedensten Athanasius : »Was aber die Prophezeiungen angeht, so verkündet der Psalter fast in jedem Psalm, daß der Heiland kommen und daß Gott selber Mensch werden wird.«⁸¹

Der Kirchenlehrer Augustinus führt hierzu in einer Predigt zu Psalm 85 aus: »Kein größeres Geschenk könnte Gott den Menschen machen, als daß er sein Wort, durch das er alles geschaffen hat, ihnen zum Haupt gibt und die Menschen ihm als Glieder anfügt, damit der Sohn Gottes auch Sohn der Menschen sei, ein Gott mit dem Vater, ein Mensch mit den Menschen. Gott will, daß wir beim Gebet zu ihm den Sohn nicht von ihm ausschließen, und wenn der Leib des Sohnes betet, er sich nicht von seinem Haupt trennt. Unser Herr Jesus Christus, Gottes Sohn, soll der eine Heiland seines Leibes sein, der für uns betet und zu dem wir beten: Für uns betet er als unser Priester, in uns betet er als unser Haupt; wir beten zu ihm als unserem Gott. Erkennen wir also unsere Stimmen in ihm, aber auch seine Stimme in uns.«⁸² In allen Psalmen hören wir Christus im Gebet zum Vater, in das der Beter einstimmt: *Psalmus vox Christi ad Patrem, vox corporis et capitis*.⁸³

Ein weiterer wichtiger Verständniszugang zur Bedeutung der Psalmen ergibt sich durch ihren Bezug zur Kirche. Das ganze Alte Testament ist Vorbild für die Verbindung Christi mit der Kirche, die schon im Paradies begann.⁸⁴ Das Wort vom »Christus totus« besagt, daß der Herr von seiner Kirche nicht zu trennen ist: »Er hat nicht getrennt reden wollen, weil er nicht getrennt werden wollte.«⁸⁵ Auch wenn es zwischen Christus und der Kirche keine absolute Identifizierung gibt, muß dennoch gesagt werden: Als das Haupt der Kirche ist Christus so sehr eins mit ihr, »daß die im Psalm ergehende *vox Christi ad Patrem* auch zur *vox ecclesiae* zum Vater werden kann«⁸⁶. Die Psalmen führen den Beter vom individuellen zum universalen Christus, so daß jeder im Leib Christi einstimmt in das Gebet Christi zum Vater, wie auch die »*vox Christi vel ecclesiae ad Patrem*« übergeht in die »*vox ecclesiae et membrorum ad Christum*«. ⁸⁷

⁸⁰ P. Salmon, *Les tituli psalmoreum des anciens manuscrits latin (Etudes liturgiques 3)*. Paris 1959.

⁸¹ H.J. Sieben, Athanasius über den Psalter, 159. - Zur westlichen Auffassung z.B. B. Fischer, *Psalmus est libertatis laetitia*. Zum Psalmenlob des Ambrosius, in: W. Dürig (Hrsg.), *Liturgie, Gestalt und Vollzug (FS J. Pascher)*. München 1963, 98-103.

⁸² Augustinus, *Enarr. in psalm. 85,1*; zit. in: *Institutio generalis de Liturgia Horarum* Nr. 7, in: *Liturgia Horarum*, Bd. I. Rom 1971, 42f. - Zum Gedanken »*Psalmus vox totius Christi, capitis et corporis*« (Augustinus) und »*Psalmus vox Christi ad Patrem - Psalmus vox Ecclesiae ad Christum*«: B. Fischer, *Die Psalmenfrömmigkeit der Märtyrerkirche*, bes. 22f. - In den »*Enarrationes in Psalmos*« sind nicht alle Psalmen verstanden als *Psalmus vox Christi*«: vgl. H. Schmitz, *Christusbild und Christusfrömmigkeit des hl. Augustinus nach den Enarrationes in psalmos*. Trier 1955, 95-99 (unveröffentlichtes Ms.).

⁸³ M. Pontet, *L'Exégèse de St. Augustin Prédicateur* (ohne Jahr und Ort), 387-418.

⁸⁴ *Sancta ecclesia, quae in primordio mundi desponsata in paradiso* (Ambrosius, *In psalm. 118, 1,4*: CSEL 62,7). Augustinus sagt sogar, daß die Propheten deutlicher von der Kirche als von Christus verkündet haben: *obscurius dixerunt prophetae de Christo, quam de Ecclesia* (Augustinus, *Enarr. in psalm. 30, 2,8*); dazu L. Scheffczyk, *Vox Christi ad Patrem*, 608.

⁸⁵ Augustinus, *Enarr. in psalm. 56, 1*.

⁸⁶ L. Scheffczyk, *Vox Christi*, 608.

⁸⁷ Christus identifiziert sich mit allen, deshalb darf der Glaubende von sich sagen: »Für den Leib Christi, die Kirche, ergänze ich in meinem irdischen Leben, was an den Leiden Christi noch fehlt« (Kol 1,24). Wer den Psalm betet, spricht das Wort des leidenden Christus, »er übernimmt dessen leidhafte Wirklichkeit und führt sie in Angleichung an Christus miterlöserisch in dieser Welt fort«

Nicht zu übersehen bleibt wiederum der entscheidende Wandel des Psalmenverständnisses, der sich in der Regula S. Benedicti nachweisen läßt. Mit der radikalen Abkehr von Allegorese und Typologie ist »die Christusstimme, die Benedikt aus den Psalmen erklingen hört, nicht die Stimme des betenden Menschen, sondern immer die Stimme des mahnenden Gottes Christus«⁸⁸: Die »vox Christi ad Patrem« geht über in die Stimme des mahnenden Gottes Christus.⁸⁹ Nun werden die Psalmen die Stimme des Beters zum Herrn: »Das göttliche Gegenüber des betenden Mönches ist Christus, der Psalmengesang und das gesamte opus Dei wird zum opus Christi. Die den Psalm betende Mönchsgemeinde aber steht für die Kirche.«⁹⁰

b. Das Vaterunser

Das Stundengebet scheint heute von Anfang bis Ende aus rezitierten Formeln wie Versikel, Hymnen, Lesungen, Responsorien, Cantica, Litaneien zu bestehen. Im folgenden soll ein Element des Stundengebets bedacht werden, das von Anfang an aufs engste mit dem Verständnis des Stundengebets als einer Weise unablässigen Gebets zusammenhängt.

Neben dem Brauch, auf jeden Psalm eine Oration folgen zu lassen, die inhaltlich die Worte des Psalms aufnimmt, setzt sich im Abendland auch die Praxis durch, daß nach den Psalmen das Vaterunser gebetet wird, das an die Stelle des inneren Gebets tritt; unmittelbar an das Gebet des Herrn schließt sich dann die Kollekte an.⁹¹

Die Bedeutung des Vaterunsers für das Beten der frühen Kirche ist nicht zu übersehen.⁹² Das Vaterunser wird als kurze Zusammenfassung des ganzen Evangeliums bezeichnet; reich an Weisheit und arm an Worten, enthält es die Grundbestandteile christlichen Betens: die Anbetung und das Bittgebet; es birgt aber auch die ganze Lehre Jesu Christi in sich.⁹³ Es fordert den Christen auf, an das himmlische Vaterland zu denken, in das er zurückkehrt, wenn er sich von der Sünde, die er getan hat, trennt.⁹⁴

Das Glaubensbekenntnis enthält, was zum Heile notwendig ist, und das Vaterunser läßt um all das bitten, worum Gott im Gebet angerufen werden will. Auf diese Bedeutungsfülle des Vaterunsers

(L. Scheffczyk, *Vox Christi*, 614).

⁸⁸ B. Fischer, *Die Psalmenfrömmigkeit der Regula Benedicti*, in: ders. *Die Psalmen als Stimme der Kirche*, 48.

⁸⁹ Ebd. 38.

⁹⁰ L. Scheffczyk, *Vox Christi*, 592.

⁹¹ Das Vaterunser hat den Sinn einer Collecta; nur wenn der Papst oder einer der sieben Kardinalbischöfe anwesend war, sprach dieser noch eigens eine Kollekte (vgl. J.A. Jungmann, *Liturgisches Erbe*, 240ff. 252ff.). - Das Paternoster wurde 517 von der Synode von Gerona angesetzt: *ut omnibus diebus post Matutinas et Vespertinas oratio Dominica a sacerdote proferatur*, vom Priester vorgetragen und fünfmal mit Amen vom Volk jeweils beantwortet (J.A. Jungmann, *Die vormonastische Morgenhore*, 28f.).

⁹² J.A. Jungmann, *Pater noster und Credo im Breviergebet eine altchristliche Tauferinnerung*, in: ders., *Gewordene Liturgie. Studien und Durchblicke*. Innsbruck-Leipzig 1941, 165-172.

⁹³ Tertullian, *De oratione I* (PL 1, 1153).

⁹⁴ Gregor von Nyssa, *De oratione dominica* (PG 44, 1143).

und des Glaubensbekenntnisses, die die gesamten Heilsmysterien enthalten, weist Cyrill, Bischof von Jerusalem, wenn er in einer seiner Katechesen sagt, die einfachen Gläubigen hätten keine Zeit, die Heilige Schrift zu lesen und sich in sie zu vertiefen: darum habe man diese im Glaubensbekenntnis verkürzt wiedergegeben. Das Glaubensbekenntnis aber sollte nur mündlich gelehrt werden, damit die Katechumenen es erst lesen, wenn sie genügend über die großen Geheimnisse, die darin enthalten sind, unterrichtet sind.⁹⁵

Ambrosius warnt davor, das Herrengebet oder das Glaubensbekenntnis zu profanieren. Auch wenn es in der Kirche gebetet wird, soll dies nicht mit lauter Stimme geschehen.⁹⁶ Es gehört zum Brauch der alten Kirche, den Katechumenen nichts schriftlich in die Hand zu geben und das Vaterunser wie auch das Glaubensbekenntnis nicht öffentlich, sondern nur mündlich zu lehren, um die Mysterien nicht der Gottlosigkeit der Heiden und der Entweihung auszusetzen (*Cave, ne incaute divulges mysteria Dominicae orationis: Hüte dich, die Geheimnisse des Herrengebetes unvorsichtig zu verbreiten!*).⁹⁷

Die Bedeutung des Vaterunsers für das frühchristliche Psalmengebet zeigt sich darin, daß der Psalter hilft, die Wahrheiten des Evangeliums zu erschließen: im Psalter wird nämlich um nichts anderes gebetet als im Vaterunser.⁹⁸ So betont Johannes Cassian, daß wir durch das Gebet des Herrn allmählich bis zum höchsten Gipfel des inneren Gebetes und der Beschauung gelangen werden.⁹⁹

Bei Benedikt bleibt es kein Zufall, daß das Vaterunser an Christus gerichtet ist.¹⁰⁰ Denn im Herrengebet betet der Christ nicht allein, Jesus Christus spricht mit den Lippen des Betenden zum Vater, und der Vater wird die Bitten erhören, da es die Worte seines Sohnes sind.¹⁰¹

Das Glaubensbekenntnis und das Herrengebet sind mehr ein inneres Sprechen als ein äußeres Tun. Bevor Petrus Chrysologus den Katechumenen das Symbolum mitteilt, ermahnt er sie, nicht Feder und Papier bereit zu halten, sondern ihr Herz und ihre unzerstörbare Seele, die ein lebendiges Buch

⁹⁵ Cyrill von Jerusalem, Catech. V: De fide et symbolo (PG 33, 519).

⁹⁶ Ambrosius, De Abel et Cain I 9 (PL 14, 335).

⁹⁷ Nachdem die Kirche nicht mehr den Verfolgungen ausgeliefert war, fürchtete man jene Entweihung nicht mehr und fing an, das Herrengebet laut zu singen und zu beten: in einigen Kirchen sang das Volk es gemeinsam mit dem Priester. - Auch das Glaubensbekenntnis wurde geheim überliefert, erst in Frankreich begann man es laut zu singen. Noch im 11. Jahrhundert zögerte die römische Kirche, den öffentlichen Gesang des Glaubensbekenntnisses bei der heiligen Messe zu erlauben, obgleich die französischen Könige immer wieder darum baten.

⁹⁸ Augustinus, Epistolarum classis III., Epistola CXXX (PL 33, 503): Et si per omnia precationem sanctarum verba discurras, quantum exstimo, nihil invenies quod in ista dominica non contineatur et concludatur oratione. Unde liberum est aliis atque aliis verbis, eadem tamen in orando dicere; sed non debet esse liberum alia dicere.

⁹⁹ Joannes Cassianus, Inst. II 25 (PL 49, 801).

¹⁰⁰ Siehe RB 7,60f, und B. Steidle, Abba Pater, in: Benedikt. Monatsschrift 16 (1934) 89-101. - Joannes Cassianus (Conl. 9, 22: PL 49, 796) spricht von der »formula qua se praecepit a nobis orari«; dazu J.A. Jungmann, Die Stellung Christi im liturgischen Gebet. Münster 1925, 46. 84. 88, Anm. 45. 149, Anm. 103. 195, Anm. 26; auch A. Klawek, Das Gebet zu Jesus. Münster 1921, 87.

¹⁰¹ Dies muß auch für die anderen mündlichen Gebete gelten, die sich alle nach diesem Gebet Jesu Christi richten. Beim Beten des Vaterunsers spricht jeder Gläubige im Namen der ganzen Kirche und aller Gläubigen (Cyprian, De oratione dominica: PL 4, 524).

des Heiligen Geistes werden solle.¹⁰²

Daß das Herrengebet nach der Verlesung der Heiligen Schrift oder nach dem Gesang eines Psalmes neben das abschließende innere Gebet tritt und sogar das innere Gebets ersetzt, erklärt sich daraus, daß das Vaterunser eben nicht als ein mündliches, sondern als ein kurzes inneres Gebet angesehen wird, das durch seine Kürze, aber auch aufgrund seiner wesentlichen Inhalte die Zerstreung durch allzulange Gebete verhindert und in die Mitte christlichen Betens führt.

Gelegentlich wird das Psalmengebet sogar ganz durch das oft wiederholte Herrengebet ersetzt.¹⁰³ Den Tempelrittern beispielsweise wird erlaubt, auf Fahrten statt des kanonischen Offiziums das wiederholte Herrengebet zu sprechen¹⁰⁴; es sollte - wenn nur eben möglich - zur gleichen Zeit verrichtet werden, zu der in der Kirche das göttliche Offizium gebetet wird.¹⁰⁵

3. Die Bedeutung heute

Die Überlegungen zur Bedeutung unablässigen Betens zeigten, daß die Weisung des Herrn zur Zeit der Väter vor allem dadurch beantwortet wird, daß die Christen versuchen, aus dem Wort der Heiligen Schrift zu leben, denn in ihr erfahren sie die Nähe Gottes. Das innere Gebet, in das sowohl die »Meditation« während der Arbeit wie auch das Gebet zu einzelnen Stunden des Tages führen, entzündet sich am Wort der Schrift und mündet in das unmittelbare Gespräch mit Gott. In all diesen Grundvollzügen christlichen Lebens bleibt die Weisung, unablässig zu beten, eng verbunden mit der anderen Weisung, täglich die Heiligen Schriften zu studieren.

Wie sehr das Beten mit der Schrift, vor allem mit den Psalmen, damals den Alltag des Christen prägt, bezeugt Hieronymus, der Marcella über Bethlehem schreibt: »Überall sieht man die Landleute ihren Pflug ziehen und hört sie dabei Alleluja singen. Sie erholen sich von den Beschwerden der Ernte durch den Psalmengesang. Die Weinbauern schneiden ihre Reben unter dem Gesang heiliger Lieder...«¹⁰⁶

Nach Ansicht der Väter ist es jedem Christen aufgetragen, täglich die Heilige Schrift zu studieren.¹⁰⁷ Gregor der Große wirft einem Arzt vor, er verbringe ganze Tage im Trubel weltlicher Angelegenheiten, ohne daran zu denken, in der Heiligen Schrift zu lesen; sie sei doch der Brief, den der all-

¹⁰² Petrus Chrysologus, Sermo LVIII (PL 52, 361).

¹⁰³ Das Herrengebet konnte auch zu einem Stoßgebet werden. So trug Theodulf, Bischof von Orléans, seinen Geistlichen auf, das Volk beten zu lassen: »Du, der du mich erschaffen hast, erbarme dich meiner« und dreimal: »Herr, sei mir Sünder gnädig.« Den Schluß sollte das Herrengebet bilden. Wenn es Zeit und Ort erlaubten, sollte man die Apostel und die Martyrer anrufen und Hände, Augen und Herz zum Himmel erheben, um Gott Dank zu sagen. Wenn dafür nicht genug Zeit war, sollte man wenigstens beten: »Der du mich erschaffen hast, erbarme dich meiner; o Gott, sei mir Sünder gnädig.« Und dann wurde wieder das Gebet des Herrn gebetet. Die häufige Wiederholung könne auf diese Weise besser das Herz ergreifen.

¹⁰⁴ Konzil von Troyes (1127), C. II, III.

¹⁰⁵ Ebd. - Die anderen Elemente des Stundengebets wie Hymnen, Cantica etc. sollen an dieser Stelle nicht eigens bedacht werden; weitere Beiträge zur Struktur des Stundengebets finden sich z.B. bei J.A. Jungmann, Liturgisches Erbe, 208-264.

¹⁰⁶ Hieronymus, Epistola XLVII (PL 22, 491).

¹⁰⁷ Augustinus, Appendix, serm. CCCIII (PL 39, 2325).

mächtige Schöpfer den Menschen schrieb, um ihnen seinen Willen und unsere Pflicht kundzutun. Wenn ein Kaiser, ein irdischer Regent, seine Untertanen mit seinen Briefen beehrt, sind sie sehr unehrerbietig, wenn sie sie nicht lesen würden.¹⁰⁸

Um täglich aus der Heiligen Schrift zu leben, bedarf es keiner Kommentare, es genügt, sich von jeder Sünde und allen irdischen Anhänglichkeiten zu reinigen und die ganze Mühe auf den Text der Heiligen Schrift zu verwenden; die Seele kann keinen besseren Erklärer der Heiligen Schrift finden als die Reinheit des Herzens, in Liebe und Unschuld.¹⁰⁹ Zu allen Zeiten des Lebens hat der Christ so rein zu sein wie zur Zeit des Gebets, ja schon vor dem Gebet muß der Beter sein, wie er während des Gebetes sein will, da der Geist sich während des Gebetes in derselben Sammlung oder Zerstreuung befindet wie zuvor: die gegenwärtige Verfassung hängt von der vorhergehenden ab.¹¹⁰

Auf den dargestellten frühkirchlichen Brauch christlichen Betens aufmerksam zu machen, war der Sinn der vorliegenden Überlegungen zur inneren Einheit von Leben und Gebet, von einem Beten ohne Unterlaß und einem Beten zu einzelnen Horen: Jedem Christen ist es aufgetragen, in Alltag und Gebet sich häufig niederzuwerfen und Gott anzubeten. Das Stundengebet, das aus dem täglichen Umgang mit der Heiligen Schrift erwächst, wird zur Zeit der Väter auch von den Laien eingehalten: sie nehmen in der Kirche daran teil oder beten es für sich.

Für diesen Brauch, der im Gebet der Kirche nie ganz abgebrochen ist¹¹¹, seien zusammenfassend einige praktische Hinweise gegeben:

1. Wer siebenmal am Tag betet, bringt sein ganzes Leben und Tun vor Gott, um ihm die Ehre zu geben: »David wurde durch die Regierung eines Königreiches nicht daran gehindert, siebenmal am Tage seine Lobgebete darzubringen. Wir aber müßten noch viel häufiger beten, weil Jesus Christus selbst uns geboten hat, zu wachen und zu beten.«¹¹²

Wer mehrere Horen zugleich oder nur die eine oder andere Hore betet, lobt Gott nicht »siebenmal am Tag«. Im Stundengebet geht es nicht um eine Anzahl von Gebeten zu beliebigen Zeiten, vielmehr um die regelmäßige Durchdringung des Tages durch das Gebet. Wo das Stundengebet den Rhythmus des Tages angibt, führt es zur Heiligung des Tages.

¹⁰⁸ Gregor d.Gr., Epistola XXXI, lib. IV (PL 57, 706).

¹⁰⁹ Joannes Cassianus, Inst. V 34 (PL 49, 250).

¹¹⁰ Joannes Cassianus, Conl. X 14 (PL 49, 842).

¹¹¹ Die hohe Wertschätzung des Stundengebetes zeigt sich auch im Leben der Heiligen; als Beispiel sei Franziskus angeführt: »Wenn er auch noch so leidend war, betete er immer das kirchliche Stundengebet stehend, ohne sich anzulehnen, mit entblößtem Haupt, ohne die Augen abzuwenden oder die Worte schneller auszusprechen. Wenn er auf Reisen war, hielt er an, um zu beten, und sogar der Regen störte seine Ehrfurcht nicht. Er glaubte, es sei noch viel wichtiger, daß die Seele im Frieden und in Ruhe ihre Nahrung erhalte, als daß der Leib sich ausruhe und erquickt würde« (zit. nach L. Thomassin, Über das göttliche Offizium, 140). - Die Bedeutung eines »Stundengebetes« (übrigens wieder als Antwort auf die Mahnung zum unablässigen Gebet) zeigt sich auch im Rosenkranzgebet, das als eine Art neuer Psalter aus dem Vaterunser, dem Englischen Gruß und dem Glaubensbekenntnis zusammengesetzt ist und in aller Kürze den tiefsten Inhalt der Heiligen Schrift enthält. Um der Ermüdung vorzubeugen, die eine solche Wiederholung bewirken kann, soll die Aufmerksamkeit am Anfang immer wieder erneuert werden (vgl. R. Scherschel, Der Rosenkranz, bes. 15-44).

¹¹² Ambrosius, De Virginibus III (PL 16, 225).

2. Ob das Stundengebet den gesamten Ablauf des Tages und der Nacht durch Gotteslob weihet¹¹³, hängt nicht allein vom Inhalt und der Art und Weise des Betens ab, sondern davon, wie der Beter in der Zeit zwischen den einzelnen Horen lebt. Umgekehrt gilt auch: Das treue Einhalten der sieben Horen ist ein guter »Test« für die Qualität unablässigen Betens während des Tages.

3. Das Stundengebet leitet an zum Leben in der Gegenwart Gottes, wenn es kein Gebetspensum bleibt, sondern auf das Wort Gottes in den Psalmen hören läßt und den Beter weiterführt in das innere Gebet.

4. Wie die Weisung »orationi frequenter incumbere« für das Beten der Psalmen gilt, so auch für den Alltag. Dies kann die Kurzformel »ora et labora« verdeutlichen: sie meint gerade nicht »Bete und arbeite!«, als ob Kontemplation und Aktion zwei nebeneinanderstehende Pole christlichen Lebens sind, sondern das Gebet öffnet für die Arbeit und in gleicher Weise führt die Arbeit in das Gebet. Wenn die Väter das unablässige Gebet auch während der Arbeit wünschen, so kommt Benedikt dieser Weisung dadurch nach, daß er die kleinen Horen an den Anfang und das Ende der Arbeit stellt und so eine wichtige Verbindung zwischen Stundengebet und Arbeit schafft: das Gebet »heiligt« die Arbeit und setzt sich in ihr fort - und umgekehrt.

Hiermit ist dem heutigen Menschen eine Weise aufgezeigt, wie er in der Hektik und im Streß des Alltags den Weg unablässigen Betens finden kann: Lies am Morgen in der Schrift (lege!), nimm das für dich wichtige Schriftwort (als Losung) mit in den Tag und erinnere dich immer wieder daran (meditare!), und suche »unablässig« im Gebet (ora!) wie auch in der Arbeit des Alltags (labora!) die Gegenwart des Herrn, indem du dich häufig »vor ihm niederwirfst«.

¹¹³ Konstitution über die heilige Liturgie, Nr. 84.86.88.94.