

## Aus der Regel des heiligen Benedikt:

Die Haltung beim Gottesdienst

Überall ist Gott gegenwärtig,  
so glauben wir,  
und die Augen des Herrn schauen  
an jedem Ort auf Gute und Böse.  
Das wollen wir ohne Zweifel  
ganz besonders dann glauben,  
wenn wir Gottesdienst feiern.  
Denken wir daher immer  
an die Worte des Propheten:  
„Dient dem Herrn in Furcht.“  
„Singt die Psalmen in Weisheit.“  
„Vor dem Angesicht der Engel  
will ich dir Psalmen singen.“  
Beachten wir also,  
wie wir vor dem Angesicht Gottes  
und seiner Engel sein müssen,  
und stehen wir so beim Psalmensingen,  
dass Herz und Stimme in Einklang sind.

RB 19

## Tägliche Gebetszeiten

**6:30 Uhr** Morgengebet

**12:00 Uhr** Mittagsgebet

**18:00 Uhr** Abendgebet  
*(entfällt dienstags,  
an Sonn- und Feiertagen: Beginn 17:00 Uhr)*

**20:00 Uhr** Nachtgebet  
*(entfällt sonntags und dienstags)*

Communität Casteller Ring  
Schwanberg 4  
97348 Rödelsee  
Tel.: 09323 32 207  
Mail: [ccr@schwanberg.de](mailto:ccr@schwanberg.de)  
[www.ccr-schwanberg.de](http://www.ccr-schwanberg.de)



Herzliche Einladung  
zum Stundengebet  
in unsere St. Michaelskirche



---

Viermal täglich beten wir eine halbe Stunde in unserer Kirche das alte kirchliche Stundengebet und alle sind herzlich eingeladen unabhängig davon, ob Sie einer Kirche angehören oder nicht.

### ***Warum Stundengebet?***

Sinn dieses Gebetes zu den festen Stunden des Tages ist es, die einzelnen Tageszeiten – den Morgen, den Mittag, den Abend und die Nacht zu heiligen, sie mit ihrer Besonderheit vor Gott zu bringen und zugleich das Gebet der Kirche rund um die Erde nicht abreißen zu lassen.

Alle Freuden und Nöte unserer Welt haben hier ihren Platz.

Das Stundengebet ist am Zyklus des Tageslaufs, dem Wechsel von Wachen und Schlafen, Licht und Dunkelheit, Arbeit und Ruhe orientiert und deutet die Zeiterfahrung als göttliche Offenbarung: „Gott sah, dass es gut war. Da ward aus Abend und Morgen der neue Tag“ (Gen 1,12–13).

Jede Gebetszeit hat ihren besonderen Klang und Schwerpunkt:

Im **Morgengebet** überwiegen die Lobpsalmen.

Im **Mittagsgebet** halten wir inne auf der Höhe des Tages. Hier hat die Klage über die Mühsal und Last des Tages ihren Platz.

Im **Abendgebet**, der Vesper, nehmen wir die Welt in den Blick. Wir halten Fürbitte.

Im **Nachtgebet**, der Komplet, geben wir den Tag mit allem was gewesen ist Gott in Frieden zurück.

Auch einzelne Wochentage sind besonders geprägt, so der Donnerstag mit der Bitte um die Einheit der Christen, der Freitag als Tag der Kreuzigung Jesu und der Sonntag als Tag der Auferstehung Christi und unserer Erlösung.

Im Abendgebet am Samstag feiern wir die Sonntagsbegrüßung mit einer österlichen Lichtfeier.

### ***Welche Texte gehören zum Stundengebet?***

Die Psalmen sind Hauptbestandteil der Stundengebete. In ihnen kommt das ganze Leben mit seinen Höhen und Tiefen zu Sprache, das Leben mit Freude, Angst, Klage, Wut, Vertrauen, Lob und Dank. Wenn wir diese dreitausend Jahre alten Gebetsworte sprechen und

singen, bringen wir darin unser eigenes Leben zur Sprache, aber wir bitten und danken auch stellvertretend für viele andere Menschen.

Die Psalmen sind Dichtung. Jeder Vers ist zweigeteilt. Das Sternchen in der Mitte fordert mich auf, die Zeile ausschwingen und neu den Atem kommen zu lassen.

Die Texte geben die Erfahrung der Menschen mit Gott wieder. In ihnen ist auch von Streit und Kampf die Rede. Wenn ich diese Worte auf den inneren Kampf mit den Dunkelheiten und Feinden in mir beziehe, bekommen sie für mich eine aktuelle Bedeutung.

### ***Was tue ich beim Stundengebet?***

Beim Stundengebet stehe ich in besonderer Weise in der Gegenwart Gottes, ob ich nun aktiv die Psalmen mitsinge oder hörend schweige.

Ich achte beim Psalmensingen auf den Rhythmus der Sprache, ich singe mit zurückhaltender Stimme im Hören auf die Worte und die Gemeinschaft der Schwestern.

---