

### III Gebet am Nachmittag

## Innehalten

Da bin ich, Gott. Hier vor dir, der du überall bist:  
In mir, um mich. In allem, was geschieht.  
In allem, was ist, bist du da. Und ich bin da.  
Ich möchte mich spüren – in dir.

Ich lausche in mich hinein, auf meinen Atem in mir: So selbstverständlich. Ich brauche nichts tun; er kommt und geht. Von dir – zu dir.  
Jeder Atemzug – dein Leben in mir.

Wenn ich tief Luft hole, spüre ich, wie ich mich unwillkürlich aufrichte, und mein Blick sich hebt.  
Hast du das so gemacht?  
Damit es mir leichter fällt, aufzuschauen zu dir?  
Weil du willst, das wir uns nicht ducken, sondern aufrecht stehen – vor dir?  
Dass wir uns aufrichten – trotz der Lasten?  
Weil du uns tragen hilfst?

Du bist hier. Und ich bin hier. Ich stehe vor dir.  
Mit den Füßen am Boden...  
doch frei, zu gehen, wohin ich will.  
Mit dem Kopf – in den Wolken, manchmal...  
oder voller Gedanken, Menschen, Sorgen.  
Mit dem Herzen – bei dir.

Ich spüre meinen Stand auf der Erde, meine Füße, die mich tragen: und weiß mich getragen, von dir.  
Ich lege meine Gedanken in deine Hände – und lasse sie los, einen wie den anderen, wie Pustebumen im Wind...  
Fang du sie auf, Gott, und segne alle, die in meinen Gedanken und in meinem Herzen sind!  
In dieser Stunde, Gott, nehme ich die uralten Worte der Psalmen, und hülle mich in sie wie in

einen Mantel. Wissend, dass ich nicht allein bin. Dass Unzählige so zu dir gebetet haben und beten werden. Überall. Durch alle Jahrtausende.

„HERR, du hast mich erforscht und kennst mich. Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. Du durchschaust meine Gedanken von fern. Du bist vertraut mit all meinen Wegen. Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt. Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen. Nähme ich die Flügel des Morgenrots, ließe ich mich nieder am Ende des Meeres, auch dort würde deine Hand mich leiten und deine Rechte mich ergreifen. Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen und das Licht um mich soll Nacht sein! Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir, die Nacht leuchtet wie der Tag, wie das Licht wird die Finsternis. Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke. Als ich noch gestaltlos war, sahen mich bereits deine Augen. In deinem Buch sind sie alle verzeichnet: die Tage, die schon geformt waren, als noch keiner von ihnen da war. Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott! Wie gewaltig ist ihre Summe! Wollte ich sie zählen, sie sind zahlreicher als der Sand. Ich erwache und noch immer bin ich bei dir.“<sup>4</sup>  
In dieser Stunde, Gott, trösten mich diese uralten Worte, und ich bin geborgen: in dir. Amen.

### VI Abendgebet

## Die Last ablegen

In seiner Lebensregel gibt der Hl. Benedikt uns für viele Situationen des Lebens ein Bibelwort an die Hand, das helfen soll, diese Erfahrung, die wir gerade machen, gut zu leben. Für das Ende des Tages, das „Nachtgebet“, ist das der Psalm 91:

„Wer im Schutz des Höchsten wohnt, der ruht im Schatten des Allmächtigen. Ich sage zum HERRN: Du meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue. Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, Schild und Schutz ist seine Treue. Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten, noch vor dem Pfeil, der am Tag dahinfliegt. Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen.“<sup>5</sup>

Spät am Tag noch alleine draußen in der Natur zu sein ist eine ganz eigene Erfahrung. Alles ist viel näher, unmittelbarer zu erleben als in unserem gewohnten Alltag: Die Schatten werden länger, das Licht verfärbt sich, schwindet, geht woanders hin. Nach und nach verstummen die Vögel, noch später die Geräusche der Menschen; es wird dunkel und still. Das kann beängstigend sein: mit dem Licht schwindet auch die Sicherheit; um mich und vielleicht auch in mir wächst das Dunkel.

Benedikt weiß um die inneren und äußeren Dunkelheiten, die Lasten und Gefährdungen meines Lebens. Und deshalb setzt er diesen Psalm ans Ende jeden Tages, als Zuspruch für die Nacht: Ein Gebet des Vertrauens, der Geborgenheit. Mit starken Bildern voller Zuversicht: Ruhen im

Schatten. Zuflucht. Burg. Schutz unter mächtigen Schwingen. Engel, die meine Wege behüten.

So geborgen in Gottes Schutz kann ich still werden und das Ende dieses Tages bewusst wahrnehmen. Ich nehme mir ein paar Augenblicke Zeit und lausche in mich hinein: Was klingt noch nach von dem, was heute war? Was hat mich geschmerzt? Was hat mich gefreut? Was ist mir gelungen? Und was ging daneben?

Was dieser Tag gebracht hat, ist nun vorbei. Ich schaue ihn wohlwollend noch einmal an und sage mir: So, wie er war, dieser Tag, lege ich ihn in deine Hände, Gott. Und ich lege auch das in deine Hände, was von diesem Tag noch bleibt. Ich überlasse ihn – und mich – dir.

Und vielleicht, ja vielleicht, werde ich dich im Abendwind spüren, der mir übers Haar streicht, wie die Berührung eines geliebten Menschen. Vielleicht, ja vielleicht, hast du der Dunkelheit geboten, mich zu verbergen vor den Blicken der Menschen, damit ich die Trauer zulassen kann, die ich tagsüber nicht zu zeigen wage. Vielleicht, ja vielleicht, willst du im Mondlicht sanft mich berühren und mir ein Licht schicken, das nicht schmerzt.

Darum gehe ich ohne Angst in diese Nacht. Du gehst mit mir und segnest mich und die Meinen. Darauf vertraue ich. Amen.

**Bilder & Texte:** © Institut St. Bonifatius **Bibeltexte:** Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten. Abdruck mit freundlicher Erlaubnis des Kath. Bibelwerks.  
<sup>1</sup> Ps 104, 1f. 10f. 16-18. 24-26 <sup>2</sup> Mt 6, 28 f. <sup>3</sup> Koh 3, 1. 4. 5b-7  
<sup>4</sup> Ps 139, 1f. 3b. 5f. 9-14. 16-18 <sup>5</sup> Ps 91, 1f. 4f. 11



# Zeit zum Gebet

Garten der Stille  
Kupferberg

## Die Sonnenuhr lesen

Die Sonnenuhr im „Garten der Stille Kupferberg“ zeigt auf zwei Zifferblättern drei verschiedene Uhrzeiten: 1. die mitteleuropäische Sommerzeit (MESZ, schwarze Zahlen) und Winterzeit (MEZ, rotbraune Zahlen) auf dem runden Uhrenzifferblatt in der unteren Mitte der Sonnenuhr, und 2. auf dem großen strahlenförmigen Zifferblatt (römische Zahlziffern auf blauem Grund) die „Wahre Ortszeit“ („Sonnenzeit“): also die Zeit, die sich genau hier im Garten aus dem Sonnenstand ergibt.

**Die Uhrzeit ablesen:** Die Uhrzeit wird markiert durch die gerade Linie des Schattens, den der schwarze Stundenzeiger wirft. Allerdings variiert die Größe des Schattens auf dem Strahlenzifferblatt sehr stark und ist im Juni / Juli nur in den untersten weißen Feldern zu sehen! (Tipp: vom runden Zifferblatt aus die Schattenlinie ‚verlängern‘).

**Zeit zum Gebet:** Die Sonnenuhr lädt ein, gemäß der benediktinischen Tradition den Tag mit Gebetszeiten zu gliedern. Beide Zifferblätter geben dafür mit goldenen Linien bzw. Feldern jeweils den Zeitraum an, in dem die „Zeit zum Gebet“ liegen kann. Und falls die Sonne nicht scheinen sollte, schauen Sie auf Ihre Armbanduhr: wenn deren Uhrzeit in einem goldenen Feld auf dem runden Zifferblatt liegt, ist es „Zeit zum Gebet“!

## VI Morgenlob: Den Tag beginnen

Ein neuer Tag. So normal und selbstverständlich. Einer wie der andere: Arbeit, Sorgen, kleine Freuden. Alltag eben. Oder: Ein neuer Tag. Einer wie

kein anderer: Unbekanntes Land, voller Möglichkeiten und Wunder. Kostbar. Unvergesslich. Und der Unterschied zwischen beiden? Vielleicht nur mein Blickwinkel. Meine Aufmerksamkeit. Meine Bereitschaft, wahrzunehmen, zu staunen...

Darum werde ich heute, an diesem einen Morgen, einmal ausbrechen aus meinen Routinen, und neu wahrnehmen, dass mir dieser Tag geschenkt ist. Neu staunen über das, was mich umgibt: Der Tau an den Füßen. Vogelgesang. Blütenduft. Sonnenschein im Gesicht. Samtweiche Luft.

Es gibt viele Psalmen in der Bibel, in denen Menschen das Lob Gottes singen. Aber einer ist besonders, und ich bin eingeladen, ihn auch zu meinem Gebet zu machen. In ihm singt nicht nur der Mensch, sondern die ganze Schöpfung von Gott:

„Preise den HERRN, meine Seele!  
HERR, mein Gott, überaus groß bist du!  
Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.  
Du hüllst dich in Licht wie in einen Mantel,  
du spannst den Himmel aus gleich einem Zelt.  
Du lässt Quellen sprudeln in Bäche, sie eilen zwischen den Bergen dahin. Sie tränken alle Tiere des Feldes, die Wildesel stillen ihren Durst.  
Die Bäume des HERRN trinken sich satt, die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat, dort bauen die Vögel ihr Nest, auf den Zypressen nistet der Storch. Die hohen Berge gehören dem Steinbock, dem Klippdachs bieten die Felsen Zuflucht.  
Wie zahlreich sind deine Werke, HERR, sie alle hast du mit Weisheit gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.  
Da ist das Meer, so groß und weit, darin ein Gewimmel, nicht zu zählen: kleine und große Tiere. Dort ziehen die Schiffe dahin, der Levíatan, den du geformt, um mit ihm zu spielen.“<sup>1</sup>

Stimmt das, Gott? Wir glauben ja nicht mehr so richtig an ‚Meeresungeheuer‘. Aber wer weiß, was da unten so alles lebt... und sicher nicht alles davon wäre mein Freund! Aber offenbar deiner, Gott; und der Gedanke gefällt mir: auch bedrohliche Wesen und übermächtige Kräfte sind Teil der Schöpfung, und du weißt damit umzugehen. Ich brauche nicht alles zu verstehen – aber ich darf in allem Ausschau halten nach dir, und zu dir beten:

Gib mir Augen, Gott, um zu sehen das schweigende Halleluja des Schmetterlings und dass das Licht Wurzeln schlägt in jeder Blüte dass die Geschöpfe der Nacht dich loben, nicht weniger als die Wesen des Lichts.

Gib mir Ohren, Gott, um zu hören im Flüstern des Winds dein „Ich-bin-da“ und dass alles, was ist, dir singt dass alles dein leises Wort der Liebe flüstert.

Gib mir Hände, Gott, zu empfangen, zu geben ein kleines Quäntchen Güte, absichtslos verschenkt und leere Hände, gefüllt von dir deine Gegenwart in meinem Leben, Tag für Tag. Danke dir.

## IX Gebet am Vormittag Die Schönheit der kleinen Dinge

Manchmal blinzelt Gott uns zu – und wie Sternschnuppen fallen kleine Momente des Glücks in unser Leben: ... der Geruch von Bananenkuchen (oder von was

auch immer... Geschmäcker sind ja verschieden!)  
... unter der Dusche aus voller Kehle singen (und sch... auf schräg und falsch!)  
... zum x-ten Mal den Lieblingsfilm gucken  
... durch knietiefes Herbstlaub rascheln  
... oder... oder... oder...

Manchmal blinzelt Gott uns zu – und sagt: „Schau mal...“

„Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen.“<sup>2</sup>

Eine Wiesenblume, die auch die Royals unserer Tage echt alt aussehen lässt?? Das glauben Sie nicht? Dann gehen Sie doch mal hier durch den Garten, und schauen rechts und links neben Ihre Füße! Na ja, ab und zu mal bücken müssen Sie sich vielleicht schon. Und: die Dinge wirklich sehen, die Sie vor Augen haben. Tautropfen im Spinnennetz. Den Grashalm mit dem Marienkäfer. Die kunstvolle Äderung einer Blüte. Die Farbnuancen eines Herbstblatts. Kahle Äste im Gegenlicht. Und wenn Sie so eine kleine Schönheit gefunden haben, machen Sie ein Foto davon, falls Sie ein Smartphone dabei haben, und setzen es als Erinnerung an diesen Moment als Bildschirmhintergrund! Oder, noch besser: nehmen Sie sich so viel Zeit, diese Schönheit zu genießen, dass Sie kein Foto mehr brauchen, um sich daran zu erinnern!

Manchmal, Gott, blinzelt du mir zu – und wie Sternschnuppen fallen kleine Momente des Glücks von dir in mein Leben...

... und ich, ich blinzle einfach zurück, und sage: Danke, Gott!

## XII Mittagspause Einzigartig

XII. 12 Uhr. Jetzt. Genau hier. In diesem Moment. Und *nur* jetzt. Nur genau *hier*: Höchststand der Sonne, wahrer Mittag: Für Heute. Und *nur* heute! Jeder Ort hat „seine“ Zeit. Und alles andere auch:

„Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz; eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen, eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren, eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen, eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Zusammennähen, eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden“.<sup>3</sup>

Zeit... Auch jeder Mensch hat seine Zeit. Und was ist gerade *meine* Zeit? Zeit zum Streit oder zum Versöhnen? Zeit des Loslassens oder Zeit neuer Pläne? Zeit für mich, oder Zeit für andere?

Zeit... Jeder *Ort* hat seine eigene. Jeder *Mensch* hat seine eigene. Und jeder *Augenblick* hat seine eigene: sich endlos dehnend oder im Nu vorbei. 60 Sekunden in der Minute. 1440 Minuten am Tag. 31 536 000 Sekunden im Jahr. Und in jedem Schaltjahr nochmal 86 400 dazu. Unsere Lebenszeit – eine unvorstellbare Zahl von Augenblicken: Jetzt. Und jetzt. Und nochmal... *jetzt*. So viel Zeit. Zeit... für alles, wofür ich Zeit haben möchte: Zum Freuen, Lieben, Genießen. Zum Ausspannen und zur Ruhe kommen. Zum Scheitern und Gelingen. Zeit... zum Leben. Mir geschenkt. Sie gehört mir. Sie ist meine Zeit. Und geborgen: in Gottes Zeit. Für immer. Bis in die Ewigkeit, jenseits aller Zeit.