

# Eine kleine Einführung ins Tagzeitengebet

## Allgemeines

Wie der Name „Tagzeitengebet“ schon sagt, hat diese Gottesdienstform ihren Ausgangspunkt beim Gebet zu verschiedenen Tageszeiten. Immer wieder im Alltag innehalten, still werden, auf Gott hören, beten und singen. Mit anderen zusammen oder alleine. Zuhause, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder in der Kirche. Regelmässig - vielleicht jeden Tag am Morgen und/oder am Abend, vielleicht gemeinsam am Montagmorgen als Start in die Arbeitswoche oder am Freitagabend als deren Abschluss oder an einem bestimmten Tag über Mittag. Oder einmal im Monat. Oder nochmals anders. Aber immer: regelmässig.

Darin ist das Tagzeitengebet dem traditionellen reformierten Sonntagsgottesdienst gleich, der ja auch Sonntag für Sonntag stattfindet. Es unterscheidet sich aber von ihm in zweierlei Hinsicht: Zum einen liegt der Fokus auf dem gemeinsamen Tun aller, die zum Tagzeitengebet zusammenkommen. Man singt und betet gemeinsam oder wechselt sich dabei ab. Bibeltexte sind immer Bestandteil der Liturgie, eine Predigt kommt hingegen meistens nicht vor. Zum anderen sind an vielen Stellen die Worte vorgegeben, die man gemeinsam oder im Wechsel spricht. Natürlich ist es nicht verboten und auch theologisch betrachtet selbstverständlich kein Problem, für jedes Gebet die Texte neu vorzubereiten oder auch aus dem Stehgreif heraus zu formulieren. Doch in der Praxis zeigt sich meist schnell, dass es wohltuend und entlastend ist, auf bewährte Worte und Abläufe zurückzugreifen. Tagzeitengebete leben von der Wiederholung; die Worte werden vertraut, prägen sich ein und klingen auch im Alltag nach.

So ist das Tagzeitengebet eine Gottesdienstform, zu deren Leitung kein spezialisiertes theologisches Handwerkszeug nötig ist. Jede und jeder kann nach einer kleinen Einführung ein Tagzeitengebet anleiten. Daher eignet es sich gut als Grundform für gottesdienstliche Feiern, die von Laien verantwortet werden. Und es kann auch eine Form für das persönliche regelmässige Gebet sein.

## Tagzeitenliturgien - was dahintersteckt

Für Tagzeitengebete gibt es eine riesige Auswahl an Liturgien. Um den Einstieg zu erleichtern, wurden vier Liturgien ausgewählt. Sie haben ganz unterschiedlichen Charakter und weisen doch gemeinsame Merkmale auf. Bevor die Liturgien im Einzelnen vorgestellt werden, ein paar Worte zu den **Bausteinen**, die in fast alle Tagzeitengebete - Nachtgebete sind oft kürzer und schlichter als die zu anderen Tageszeiten - auf die eine oder andere Weise vorkommen:

### **Ankommen und bereit machen**

Wenn wir in eine Kirche gehen, realisieren wir schon durch diesen Raumwechsel den Übergang vom Alltag zum Feiertag. Dennoch ist es hilfreich, vor einem Gottesdienst zu überlegen, wie gefeiert wird und wie der Kirchenraum dafür vorbereitet wird. Das ist gerade bei Tagzeitengebete wichtig, bei denen das klassische Gegenüber von Pfarrperson und Gemeinde wegfällt. Wie sitzen wir als gemeinsam Feiernde? Worauf richtet sich unser Blick? Was möglich und sinnvoll ist, ist je nach Kirchenraum so verschieden, dass dazu kaum allgemeine Vorschläge gemacht werden können. Leitend können folgende Fragen sein:

- Was passt zum gemeinsamen Feiern? Sind wir im Kreis als Gemeinschaft einander zugewandt? Richten wir uns gemeinsam nach vorne aus (auf ein Kreuz, ein Bild, farbige Fenster, eine Kerze...)? Sitzen wir im Halbkreis, der Gemeinschaft und gemeinsame Ausrichtung verbindet?
- Was ist fürs Feiern praktisch nötig (genug Licht, Platz für Lesungen, Platz für Instrumente, Akustik, Liturgieblätter, Liederbücher, Beamer...)?
- Was ist vom Kirchenraum her möglich (fixe Bänke oder flexible Bestuhlung, freie Flächen, Symbole, Fenster, Bilder...)?

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 stumm schalten. Wir legen bereit, was wir an Büchern, Blättern etc. brauchen.

### ***Eingangsgebet oder Eingangslied***

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 oder das Eingangslied; es eröffnet das Gespräch 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? Zwei wesentliche Punkte seien genannt: 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. Wenn mir eigene Worte fehlen, stellt mir der Psalter einen «Wort-Schatz» zur Verfügung, aus dem ich Worte leihen kann, um meine Gedanken und Gefühle zu formulieren. Manchmal drücken die Texte auch heftige Gefühle und Rachege Gedanken aus, die wir uns kaum zu äussern wagen würden - doch wem, wenn nicht Gott, könnte ich so ungefiltert anvertrauen, wenn die Wut in 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.

Der Psalter wird auch das „Liederbuch“ in der Bibel genannt. Von den Psalmen gibt es Vertonungen in den verschiedensten Stilrichtungen von Gregorianik bis Pop. In der reformierten Tradition ist der Genfer Psalter das prägendste Liederbuch. Er entstand auf Initiative von Jean Calvin im 16. Jahrhundert und enthält alle 150 Psalmen. Sie wurden in Reimform gebracht und auf jeden Psalm eine Melodie geschrieben. Die Genfer Psalmen finden sich bis heute weltweit in reformierten Liederbüchern jeweils in der Landessprache. Auch im Reformierten Gesangbuch der Deutschschweiz (RG) sind neben anderen Psalmliedern auch viele aus dem Genfer Psalter zu finden, meistens in einer neueren deutschen Textfassung (RG 5, 10, 19, 20, 27 und viele weitere).

Zur Auswahl der Psalmen: Der klösterlichen und auch der Genfer reformierten Tradition entspricht es, den Psalter fortlaufend „durchzubeten“; in Anlehnung daran kann pro Tagzeitengebet jeweils ein Psalm gebetet werden; längere Psalmen können auch auf mehrere Tagzeitengebete verteilt werden. Die andere Praxis, den Tagzeiten bestimmte Psalmen zuzuordnen, reicht ebenfalls bis ins 4. Jh. zurück. Schon damals wurde in den öffentlichen Gebetszeiten der städtischen Kathedralen am Morgen oft Psalm 63, am Abend Psalm 141 gesungen. Angaben zu weiteren tageszeitlich passenden Psalmen finden sich in den Liturgien. Darüber hinaus gibt es noch die Möglichkeit, in mehreren Tagzeitengebeten ein paar Mal hintereinander den gleichen Psalm zu beten, um tiefer in den Text einzutauchen.

### ***Schriftlesung - Stille***

Wie zu 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 zum Nachdenken zu nehmen - oder anders gesagt, zum Nachhören und vielleicht auch, um mit Gott ins Gespräch über das Gehörte zu kommen. Feiert man nicht allein, kann auf eine Stille ein kurzer (!) Impuls zum Bibeltext oder ein kurzer Austausch darüber folgen.

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 ihn 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.

### ***Fürbitten***

Nicht alle Tagzeitengebete umfassen auch Fürbitten; doch wo sie dabei sind, sind sie wie in anderen Gottesdiensten der Ort, an dem der Blick über die versammelte Gemeinschaft hinausgeht: Die Welt ins Gebet nehmen, für andere stellvertretend vor Gott treten, sie ihm anbefehlen, Gott für Menschen und Situationen in den Ohren liegen. Fürbitten können in Liturgien vorformuliert sein. Da hier aber immer auch aktuelle Anliegen ihren Platz haben sollten, kann Vorgegebenes durch Bitten im eigenen Wortlaut ergänzt oder auch ganz ersetzt werden. Es ist auch möglich, das Gebet zu öffnen und alle Mitfeiernden einzuladen, ihre eigenen Bitten laut oder leise vor Gott zu bringen. Viele Liturgien sehen vor, nach einzelnen Gebeten gemeinsam in einen gesprochenen oder gesungenen Gebetsruf einzustimmen (z.B. Kyrie eleison oder Herr, erhöre uns; Liedrufe z.B. unter RG 194, 195, 296; Rise up plus 075). So werden die einzelnen Bitten zum Gebet aller.

### ***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.

## Liturgien - ein paar Vorschläge für die Gemeinde und für zuhause

### **1. Liturgien für einfache Tagzeitengebete zuhause (s. unten)**

Die hier vorgeschlagenen Liturgien für Morgen- und Abendgebete sind in erster Linie für kurze Gebetszeiten alleine zuhause gedacht. Mit ihnen gehe ich den Tag, der mich erwartet bzw. der hinter mir liegt, vor Gott durch. Natürlich kann man diese Liturgien auch zu zweit oder dritt beten und, wenn man mag, in diesem Fall an den passenden Stellen das Ich durch ein Wir ersetzen. Wer gerne singt, kann das an den entsprechenden Stellen tun, wer nicht, lässt das Lied einfach aus.

### **2. Morgengebet aus dem Reformierten Gesangbuch (RG 555)**

Im Reformierten Gesangbuch finden sich klassische Liturgien für Tagzeitengebete (vgl. auch RG 583, 586, 610), dazu auf S. 670 eine kurze Einführung. Das gemeinsame Beten äussert sich hier u.a. in Gebeten, in denen sich zwei Gruppen abwechseln: Neben dem Psalm wird so ein „Lied“ aus dem Neuen Testament gebetet, der Lobgesang des Zacharias („Benedictus“) aus dem Lukasevangelium. Zusammen mit dem Lied der Maria („Magnificat“; im Abendgebet) und dem des Simeon („Nunc dimittis“; im Nachtgebet) gehört er zu den sogenannten „Cantica“ des Neuen Testaments. Sie sind seit frühester Zeit (ca. 4. Jh.) den Tagzeitengebeten zugeordnet und bilden zusammen mit den Psalmen die biblische Textgrundlage für das gemeinsame Beten. An einer Stelle ist „freies Gebet“ vorgesehen. Hier gilt, was weiter oben im Kapitel „Liturgien - was dahinter steckt“ unter „Fürbitten“ geschrieben ist.

### **3. Nachtgebet im Stil der Iona-Kommunität (s. unten)**

Wie das kleine französische Dorf Taizé ist auch die schottische Insel Iona von der Kommunität geprägt, die dort ihr Zentrum hat (<https://iona.org.uk/>). Die Iona Community wurde 1938 von George MacLeod gegründet und engagiert sich für Frieden, soziale Gerechtigkeit - und für die Erneuerung des Gottesdienstes.

Aus Iona kommen viele neue liturgische Texte in heutiger Sprache (leider ist nur wenig auf Deutsch übersetzt) und ein reiches Liedgut. Wie oft in Iona-Gottesdiensten sind auch in diesem kurzen Nachtgebet die liturgischen Texte auf mehrere Personen verteilt; das *gemeinsame* Feiern findet u.a. so seinen Ausdruck. Anders als Taizélieder sind die Lieder aus Iona sehr vielfältig. Neben neuen vielstrophigen Texten auf alte Melodien von Kirchen- und (schottischen) Volksliedern gibt es Lieder aus der weltweiten Ökumene und Neukompositionen. Für den deutschsprachigen Bereich sind vor allem die kurzen, meist mehrstimmigen Gesänge aus den quadratischen Songbooks (Walk his Way; Come All You People; There is One Among Us <https://www.ionabooks.com/product-category/books/songbooks/>) interessant. Deutsche Versionen (die Übersetzung ist von unterschiedlicher Qualität) von Ionaliedern sind im Liederbuch «Freut euch und singt» (Strube Edition 6792, München 2015) gesammelt. Es ist jedoch problemlos möglich, in Iona-Gebeten auch andere Lieder zu singen, die den Feiernden gut bekannt sind. Wichtiger als „made by Iona“ ist bei den Liedern „im Sinne von Iona“: dass alle mitbeten und mitsingen können.

### **4. In aller Kürze feiern: Losungen**

Millionen Christen weltweit lesen täglich die „Losungen“, die seit 1731 von der Herrnhuter Brüdergemeine herausgegeben werden, mittlerweile in über 60 Sprachen. Mit ihnen lässt sich ein kurzer gottesdienstlicher Moment im Alltag gestalten: biblischer Impuls und anschliessendes Gebet. Für jeden Tag gibt es zwei Bibelverse; einen aus dem Alten und einen aus dem Neuen Testament. In der deutschsprachigen Ausgabe für die Schweiz ist zudem jeweils ein kurzes Gebet oder eine Liedstrophe hinzugefügt, die das Thema der Bibelverse aufnimmt. Die Losungen sind online zugänglich und können kostenlos per Mail abonniert werden.

# Liturgien für einfache Tagzeitengebete alleine

## 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.

*[fakultativ: Lied - z.B. ein Morgenlied aus dem RG Nr. 556-581]*

*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 werde ich begegnen?*

*Was steht an?*

*Worauf freue ich mich, was macht mir Sorgen?*

Gott, Du weisst, was mich erwartet.

Ich breche nun auf in diesen 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,

Gelingen und Versagen,

Vollendetes und Bruchstückhaftes.

Wandle in Segen, was heute hinter mir liegt.

Bewahre mich und alle Menschen in Deinem Frieden.

Amen.

***[fakultativ: Lied - z.B. ein Abendlied aus dem RG Nr. 587-609]***

***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***

# Nachtgebet im Stil der Iona Community

Vorbereiten: Drei Kerzen aufstellen, Streichhölzer parat legen.

E (1,2,3): Verschiedene Einzelpersonen  
A: Alle

## **[Glockengeläut]**

### **Eröffnung**

- E 1 Ich zünde ein Licht an im Namen Gottes,  
der mir die Welt erleuchtet  
und mir den Atem des Lebens eingehaucht hat.  
*Eine Kerze wird angezündet.*
- E 2 Ich zünde ein Licht an im Namen des Sohnes,  
der die Welt errettet  
und mir seine Hand gereicht hat.  
*Eine Kerze wird angezündet.*
- E 3 Ich zünde ein Licht an im Namen des Heiligen Geistes,  
der die Welt umfasst  
und meine Seele mit Verlangen erfüllt.  
*Eine Kerze wird angezündet.*
- A Wir haben drei Lichter angezündet  
für den dreieinigen Gott der Liebe:  
Gott über uns,  
Gott neben uns,  
Gott unter uns,  
von Anfang bis Ende, bis in die Ewigkeit.

### **Lied**

Ein Abendlied, z.B.  
Abend ward, bald kommt die Nacht (RG 601)  
Bevor die Sonne sinkt (RG 606)  
Gehe ein in deinen Frieden (RuPl 209)

### **Schriftlesung - Stille (ca. 2 min.)**

### **Gebet zur Nacht**

- E Gott, unser Ursprung und Ziel,  
du bist voller Güte und liebst die Menschen -  
so vergib mir alle meine Sünden,  
die ich heute getan habe in Gedanken, Worten und Werken.  
Schenke mir einen friedlichen und ungestörten Schlaf.  
Dein heiliger Engel sei mit mir,  
er schütze mich vor allem Bösen.

A Sei du unser Schutz für unseren Leib und unsere Seele.  
 Zu dir steige unser Lob auf:  
     Zu dir, du barmherziger Gott, Anfang und Ende.  
     Zu dir, Jesus Christus, Hoffnung der Welt.  
     Zu dir, Heiliger Geist, du Atem des Lebens,  
 jetzt und allezeit und bis in Ewigkeit.  
 Amen.

### **Lied**

Lied, das zur Kirchenjahreszeit oder zum Bibeltext passt, oder ein Abendlied z.B.  
 Der Mond ist aufgegangen (RG 599)  
 Kanon Herr, bleibe bei uns (RG 604)  
 Bleib, o Herr, auch jetzt in der Nacht (RuPl 206)

### **Litanei zur Nacht (nach Makarios, 4. Jh.)**

E 1 Die Nacht ist die Decke deines Friedens, Gott,  
 A der Rhythmus deiner Ruhe für alle Menschen.

E 2 Die Nacht ist der Mantel deiner Freundlichkeit, Gott,  
 A die Wärme deiner schützenden Hand rings um die Erde.

E 3 In ihrer Dunkelheit liegen die Zeichen der Ewigkeit verborgen,  
 A die andauernde Lebendigkeit deiner Liebe.

E 1 Voller Vertrauen auf dich gehen wir schlafen  
 und überlassen dir diesen Tag.  
 A Im Vertrauen auf dich legen wir die Sorgen dieses Tages beiseite.

E 2 Sei du unser Begleiter, wenn wir schlafen.  
 A Sei du das Geschenk des neuen Tages, wenn wir erwachen.

E 3 Geht in Frieden.  
 Gott gehe mit euch.  
 Jesus Christus nehme dich an die Hand  
 und der Heilige Geist umhülle dich wie eine Decke.  
 A Amen. (statt das Amen zu sprechen kann man es auch gemeinsam singen, s. unten)



WGRG Iona Community

### **Die Kerzen werden gelöscht**

Quellen:

Dein Licht in dieser Nacht. Eine keltische Abendliturgie, in: Sinfonia Oecumenica. Feiern mit den Kirchen der Welt, Basel und Gütersloh 1998, 86-91.

Nachtgebet. Iona-Kommunität, Schottland, in: freiTöne. Beiheft zum Evangelischen Gesangbuch, ELK Hannover und Bärenreiter 2019, 257-259.