

Stundengebet daheim

Das sogenannte Stundengebet wird auf der ganzen Welt gebetet, vor allem von Ordensleuten, Priestern und Diakonen. Aber auch für das persönliche Gebetsleben kann es sehr bereichernd sein. Durch seine feste Form verleiht es meinem Gebet Struktur und befreit mich davon, neu zu überlegen, wie und was ich beten könnte, besonders wenn es mir gerade schwerfällt, selbst Worte zu finden. In dieses Gebet kann ich mich sozusagen einfach fallen lassen und darf mich getragen wissen von allen, die das Stundengebet verrichten.

Ganz konkret lädt das Stundengebet dazu ein, im Laufe des Tages immer wieder innezuhalten durch das Gebet. So wird unser Alltag geheiligt, weil er immer wieder unterbrochen wird von der heilsamen Ausrichtung auf Gott.

Der Grundaufbau des Stundengebets

Das Stundengebet umfasst sieben Horen:

- Die Lesehore, die die nächtliche Vigil ersetzt und zu jeder Tageszeit gebetet werden kann (durchaus auch nachts)
- die Laudes, das Morgenlob inkl. Bitten zur Tagesheiligung und mit dem Höhepunkt des Benedictus
- die kleinen Horen Terz, Sext und Non, von denen, je nach Tagesablauf passend, eine ausgewählt werden kann
- die Vesper, das Abendlob inkl. Fürbitten für Kirche und Welt und dem Höhepunkt des Magnificat
- die Komplet, das abschließende Gebet vor dem Zubettgehen mit dem Höhepunkt des Nunc Dimittis.

Laudes und Vesper bilden die Angelpunkte des Stundengebets, indem sie den ganzen Tag umrahmen.

Schwerpunkt der Lesehore ist das Hören und Meditieren je eines biblischen und eines geistlich-erbaulichen Textes. Die kleine Hore ist kürzer und hat im Besonderen den Charakter der Unterbrechung des Tagesgeschäfts, während die Komplet mit der Gewissenserforschung den Tag reflektiert und Gott zurückgibt sowie Ihm die Nacht anempfiehlt.

Zum Stundengebet empfiehlt sich die **App**:

„Das digitale Stundenbuch“,
Katholischer Pressebund e.V. Bonn

Auch im **Gotteslob** sind mehrere Vorschläge, die sogenannte Tagzeitenliturgie (so wird das Stundengebet auch genannt) zu feiern:

- Zur Laudes bzw. zum Morgenlob: Nr. 614–625
- Eine kleine Unterbrechung während des Tages: Nr. 626
- Zur Vesper bzw. zum Abendlob: Nr. 627–661
- Zur Komplet bzw. zum Nachtgebet: Nr. 662–667

Referat Neuevangelisierung, Bistum Passau