

Thomas Härry (Hrsg.)

# Deus Adest: Gott ist da

Das Tageszeitgebet neu entdecken

**SCM**



R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Edition  
**AUFATMEN**  
Herausgeber: Ulrich Eggers



2. Gesamtauflage 2020

© 2013 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Die Bibelverse sind folgenden Ausgaben entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch  
Titelbild: [istockphoto.com/acilo](http://istockphoto.com/acilo)

Satz: Marie Franke, Paderborn

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26893-5

Bestell-Nr. 226.893

# Inhalt

Deus Adest: eine Einführung von Ulrich Eggers und Thomas Härry	7
Deus Adest: Tageszeitgebete für die ganze Woche	13
Sonntag	
Morgen	14
Abend	18
Montag	
Morgen	24
Abend	28
Dienstag	
Morgen	32
Abend	37
Mittwoch	
Morgen	42
Abend	46
Donnerstag	
Morgen	52
Abend	56
Freitag	
Morgen	60
Abend	64
Samstag	
Morgen	68
Abend	73
Deus Adest im Alltag	77
In Krankheitszeiten	78
In Entscheidungssituationen	84
In Trauerzeiten	90

Im Berufsalltag	96
In persönlichen Wüstenzeiten	102
Im Dienst für Gott	108
Deus Adest im Kirchenjahr	115
In der Adventszeit	116
Zu Weihnachten	122
Am Jahreswechsel	128
In der Passionszeit	134
Zu Ostern	140
Zu Pfingsten	146
Quellen	151

# Deus Adest: eine Einführung von Ulrich Eggers und Thomas Härry

## Wozu Tageszeitgebete?

Fremd, starr und festgelegt schienen sie mir (Ulrich Eggers): „Ich bin kein Typ für so was!“ Wann immer ich Erfahrungen mit Tageszeitgebeten gemacht habe – in Kommunitäten oder Einkehrhäusern –, war ich durch die oft etwas steife, schlichte und eintönige Form dieser Gebetszeiten eher irritiert. Aber auch ein Stück Faszination schwang mit: Das hatte schon etwas, „haltbare“ Texte zu finden für das immer Gleiche – jahrhundertealte Worte, die schon Dutzenden von Generationen den Glauben im Alltag und die Gegenwart Gottes gegenwärtig hatten und bewährt waren. Deswegen wohl auch das Einfache, Abgespeckte – eben Gottesdienst „unplugged“ und ohne Aufwand in den Alltag einzubauen. Dennoch: Bei mir überwog immer eine gewisse Fremdheit, die zu Distanz führte.

## Worte im Überfluss

Zugleich wuchs über die Jahre auch ein anderes Empfinden: eine Übersättigung mit den oft vollmundigen Worten in manchen, gerade auch freikirchlichen Gemeinden. Predigten, in denen zum 17. Mal zeitaufwendig dasselbe zum bestätigenden Abnicken entfaltet wird. Eine Andachtskultur, die in Kurzform all das wiederholt, was sowieso jeder weiß. Wortreiche Glaubenszeugnisse darüber, was der Herr tut, sagt, verspricht. Begeisterte Ankündigungen von immer noch größeren Segnungen, Salbungen und Wohltaten. Anbetung als Dutzendware im vorgefertigten Dreierpack. Wortüberfluss in immer neuer Mischung. Wiederholung, Langeweile, Überdruß.

Das Dilemma einer hauptamtlich organisierten Religion, sich mithilfe von schnell-flüssigen, preiswerten Worten als tätig und lebendig zu zeigen. Liturgie der anderen Art – manchmal genauso entleert wie jene, die man gerne als Feindbild pflegt.

Mein Verständnis für die immer wieder wahrgenommene Sehnsucht mancher Mitchristen nach weniger aber gewichtigeren, haltbareren Worten, wuchs. Klassik statt Pop. Gewicht statt Menge. Einfach, gefüllt, über die Zeiten bewährt. Wurzelgrund für die Hinwendung mancher zum Stundengebet, das dem Tag Struktur und Gottes Gegenwart Ausdruck gibt.

## Tage und Nächte mit Kleinkind

Dann erzählte mir ein Verlagskollege aus dem Musikbereich davon, dass er mit Freude die täglichen Texte eines Breviers mit Stundengebete liest – eine in der katholischen Kirche über die Zeiten wache Tradition, die mittlerweile auch im Bereich evangelischer Gemeinschaften Freunde gefunden hat. Solch eine tägliche Ordnung von Gebeten, Bibeltexten, Liedern und geistlichen Impulsen helfe ihm, im Alltag mit kleinen Kindern geistlich zu überleben. Oft könne sonntags nur er oder seine Frau zum Gottesdienst und für geistliche Bücher oder die üblichen Textauslegungen fehle ihm angesichts mancher kurzen Nächte oft die Konzentration.

Interessiert fragte ich nach – und gebe seine Antwort gerne weiter: „Diese Stundengebete sind für den chaotischen Alltag eine All-In-One-Lösung, bei der ich zu jeder Tag- und Nachtzeit und an allen Orten einen reich gedeckten geistlichen Tisch vorfinde. Für mich ist solch ein Tageszeitgebet wie ein Musikstück: Es hat eine Einleitung, ein Hauptthema, eine Durchführung, Variationen, häufig einen Höhepunkt, und immer einen Schluss, der die Dynamik bündelt und auf den Punkt bringt.“

Aber auch das Zelebrierende, Gewichtige, die rhythmische Gliederung und die eigene Aktivität spielen eine Rolle für ihn: „Es ist für mich ein meilenweiter Unterschied, ob ich einen Fließtext in Prosa lese, oder ob ich diese feierliche Aufteilung in Zeilen und Einheiten

vor mir habe, die mein Innerstes zum Klingen bringt. Diese Stundengebete aktivieren mein Gehirn und meine Sinne, ich kann etwas machen, ich kann handeln, ich bin mittendrin im Geschehen und nicht nur Zaungast.“

## Biblische Hintergründe

Auch wenn die Tradition der Stundengebete heute vor allem im Bereich kommunitären Lebens gepflegt wird, ist der biblische Hintergrund doch eher die persönliche Gebetspraxis. Das mehrmalige tägliche Gebet wird schon im Alten Testament beschrieben (Daniel 6,11; Psalm 55,18), gehörte zum Alltag der Apostel (Apostelgeschichte 3,1; 10,9) und mündete in den frühen Kirchen in der Gewohnheit, zur dritten, sechsten und neunten Stunde (und – so Hippolyt – in der Nacht sowie im Morgengrauen) zu beten. Es waren Gebetszeiten, die im Privaten, Häuslich-Familiären ihren Platz hatten – der alltägliche Gottesdienst des normalen Gemeindegliedes.

Im Lauf der kirchlichen Traditionsentwicklung verlagerte sich diese Gebetspraxis mehr und mehr in die Klöster und christlichen Gemeinschaften – hier gibt es dann auch den größten Schatz von Texten und sicherlich die meiste Erfahrung. Bei den Tageszeit- oder Stundengebeten geht es um eine in tragenden Worten festgelegte Ausdrucksweise, die dem Glauben Wirklichkeit geben soll. Worte, die natürlich durch Taten ergänzt sein wollen. Worte, die aber vor allem immer wieder an die unsichtbare Wirklichkeit und Kraft Gottes im Alltag erinnern, aus der heraus Taten geboren werden können.

## Eine Idee wird geboren

Hier entstand für uns eine Idee, der wir in den nächsten Monaten gefolgt sind und als Redakteure der Zeitschrift AUFATMEN in die Tat umgesetzt haben. Wir begannen in jeder Ausgabe von AUFATMEN – zunächst probenhalber – zwei Tageszeitgebete (Morgen- und Abendgebet) anzubieten, die klassische Elemente aufnahmen und sich zugleich um eine zeitgemäße Form mühten (also etwa

auch neue Liedtexte verwendeten). Eine Form, die wir für Anwender, die der Tradition der Stundengebete noch nicht begegnet sind, bewusst ausführlich durch Tipps und Hinweise zur Durchführung ergänzten, damit Freiheit und Sicherheit entstand.

Ich (Thomas Härry) suchte und formulierte die Texte für das Morgen- und Abendgebet. Gemeinsam stimmten wir uns über Durchführung und Formen ab. Das war die Geburtsstunde von „Deus Adest: Gott ist da“. „Deus Adest“ will gute alte Tradition und AUFATMEN-Spiritualität zu einem praxisorientierten Versuch verbinden, etwas Neues zu entdecken, das hilft, Gott im Alltag zu begegnen, biblischen Quellgrund zu entdecken und den Glauben zu stärken.

Schon bald erreichten uns Leserbriefe von Menschen, die positive Erfahrungen mit „Deus Adest“ machten: „Kann man diese Tageszeitgebete nicht in einer anderen Form anbieten, sodass man sie unabhängig vom Einzelheft mitnehmen und einsetzen kann?“ So und ähnlich lauteten die Bitten. Als schließlich der Verlag SCM R. Brockhaus mit der Idee an uns herantrat, „Deus Adest“ in Buchform zu veröffentlichen, waren die Weichen gestellt.

## Ergänzt und erweitert

Mir (Thomas Härry) schwebte im Laufe der positiven Erfahrungen mit den Tageszeitgebeten schon länger die Idee vor, auch eine Sammlung von Liturgien anzubieten, die sich an bestimmten Lebensumständen orientieren: Entscheidungssituationen, Krankheit, Trauer, die Herausforderungen des Berufsalltags oder im Dienst für Gott. Die Pläne für das vorliegende Buch boten die Gelegenheit, neben den Tageszeitgebeten für die ganze Woche auch einige situationsspezifische Gebets- und Meditationsliturgien zu formulieren. Darüber hinaus wollte ich einige „Deus Adest“ für die wichtigsten Höhepunkte und Feste des Kirchenjahrs mit an die Hand geben. Gebete und Texte also, die helfen, uns persönlich auf die zentralen Ereignisse des christlichen Glaubens auszurichten, wie wir sie

jedes Jahr auch in unseren Kirchen und Gemeinden feiern. Das Ergebnis halten Sie in Ihren Händen.

## Wie kann ich Deus Adest persönlich einsetzen?

Wir sind der Meinung: Von „Deus Adest“ profitiert am meisten, wer mit Entdeckerlust und großer innerer Freiheit an die Gebete herangeht. Sie können die Liturgien als feste Gebetsordnung, als Tagesanfang und Tagesabschluss verwenden. Sie können sie aber auch als Grundgerüst einsetzen, das Sie mit anderen, Ihnen wichtigen Formen ergänzen und ausweiten.

Die Gebete unter „Deus Adest im Alltag“ sind zum gezielten Einsatz in bestimmten Lebensumständen gedacht. Diese Liturgien können dann anstelle des entsprechenden Tageszeitgebets am Morgen und/oder am Abend eingesetzt werden. Das Gleiche gilt für die Liturgien unter „Deus Adest im Kirchenjahr“.

„Deus Adest“ lässt sich auch in Gruppen durchführen: bei der Gemeindefreizeit, in der Kleingruppe, der Zweierschaft oder als Ehepaar. Versuchen Sie es!

Die Texte von „Deus Adest“ entfalten Inhalt, Sinn und Wirkung, egal ob laut oder leise gelesen. Gleichzeitig machen wir Mut, sich immer wieder auf die jahrhundertealte Erfahrung einzulassen, dass das laute Lesen oder Singen den Texten zu einer stärkeren Entfaltung ihres Inhalts in unserem persönlichen Alltag verhilft. Manchmal müssen wir hören, was wir uns sonst nur denken oder still wahrnehmen. Mit allen Sinnen Gott ansprechen und erfahren – „Deus Adest“ will diese Dimension des Lebens ansprechen.

Wer „Deus Adest“ regelmäßig praktiziert, wird entdecken, dass dabei etwas Schönes, Wertvolles entsteht: Die Lieder, Texte, Bibel- und Gebetsworte nisten sich ein, werden zu einem vertrauten Schatz, der sich ins Herz gräbt. Sie werden zu inneren Begleitern, die sich im Alltag von selbst in Erinnerung rufen, uns tragen, inspirieren und ermutigen. Wenn das geschieht, hat „Deus Adest“ Ihnen den

größten Dienst erwiesen, den wir uns wünschen können: Gute Worte und tragende Wahrheiten des Glaubens begleiten Sie da und dort auswendig, vor allem aber inwendig – Gottes Wort in Ihrem Herzen. Dann wird der Name dieser Gebete (Deus Adest – Gott ist da) zur konkreten und prägenden Erfahrung.

Wir wünschen Ihnen prägende, lebensverändernde Momente in Gottes Gegenwart!

Ulrich Eggers und Thomas Härry,  
im Spätsommer 2012

# DEUS ADEST

## Tageszeitgebete für die ganze Woche

Morgen- und Abendgebet enthalten grundlegende Elemente eines persönlichen Tagesbeginns und -abschlusses. Sie können den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Die Vorschläge zur Durchführung sind praxiserprobte Anregungen, die man gerne variieren kann. Hilfreich ist es, die Texte laut zu sprechen. Da einer Reihe von Leserinnen und Lesern diese Form des Gebets sicherlich fremd ist, werden die einzelnen Elemente bei ihrer ersten Nennung erklärt; teilweise wiederholen sie sich am Abend.

# Sonntag

## Deus Adest

# MORGEN

### Kerze

*Um Gottes Nähe, Licht und Wärme zu symbolisieren und tiefer zu vergegenwärtigen, zünde ich eine Kerze an.*

### Gebet

*Ich bete laut und öffne dabei meine Handflächen, um Lob, Offenheit und Empfangsbereitschaft vor Gott auszudrücken. Bevor ich die Hände wieder schliesse, bleibe ich einen kurzen Moment still und lasse die Worte des Gebetes in meinem Herzen ankommen.*

Herr, sättige mich am Morgen mit deiner Gnade.  
Dann werde ich jubeln und mich freuen  
all meine Tage.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit  
und in Ewigkeit. Amen.

### Lied

*Das Lied dient dem Ankommen und Ruhigwerden vor Gott. Bevor ich es singe (oder spreche), setze ich mich bequem hin, atme tief durch und richte mein Inneres auf Gott aus.*

Lobet den Herren alle, die ihn ehren;  
lasst uns mit Freuden seinem Namen singen  
und Preis und Dank zu seinem Altar bringen.  
Lobet den Herren!

Der unser Leben, das er uns gegeben,  
in dieser Nacht so väterlich bedeckt  
und aus dem Schlaf uns fröhlich auferwecket.  
Lobet den Herren!

Dass unsre Sinnen wir noch brauchen können  
und Händ und Füße, Zung und Lippen regen,  
das haben wir zu danken seinem Segen.  
Lobet den Herren!

Paul Gerhardt, 1653<sup>1</sup>

## Bibelwort

*Ich lese den Text laut – das Wort Gottes hallt in meiner Stimme und meinem Brustkorb wider. So kann es auch in meinem Herzen Resonanz finden.*

Dies ist der Tag, den der HERR gemacht hat!  
Seien wir fröhlich und freuen wir uns in ihm!  
Ach, HERR, hilf doch! Ach, HERR, gib doch Gelingen!  
Gesegnet sei, der kommt im Namen des HERRN.  
Vom Haus des HERRN aus haben wir euch gesegnet.  
Der HERR ist Gott. Er hat uns Licht gegeben.  
Du bist mein Gott, ich will dich preisen!  
Mein Gott, ich will dich erheben.  
Preist den HERRN, denn er ist gut!  
Ja, seine Gnade währt ewig!

Psalm 118,24-29 (Elberfelder)

## Hören

*Ich schließe meine Augen, atme tief und ruhig und lasse das Bibelwort auf mich wirken. Es ist der lebendige Gott, der mir diesen Zuspruch gibt.*

*In welchen Aufgaben und Umständen will ich heute diesen Worten trauen?  
Ich bleibe einige Minuten still.*

## Impuls

*Eine Person, die den Weg des Glaubens lange Zeit vor mir gegangen ist, gibt mir einen Gedanken mit, der mich inspirieren, herausfordern und begleiten will.*

Nicht das weicht den Sonntag, dass du an ihm nichts arbeitest, sondern das weicht ihn, dass du an ihm Gott ganz besonders für dich und in dir arbeiten lässt.

Hermann von Bezzel

## Bitte

*Im Gebet sage ich Gott, wo ich ihn heute brauche. Anschließend kann ich weitere Anliegen vor ihn bringen. Eine hilfreiche Gliederung: Persönliches – Bitten für Freunde und Mitchristen – Bitten für aktuelle Anliegen aus Gesellschaft, Politik und der weltweiten Kirche.*

Mein Vater im Himmel! Heute Morgen lege ich mein Leben neu in deine Hände. Ich gehöre dir.

Danke, dass du mich kennst wie niemand sonst.

Danke, dass ich dein geliebtes Kind bin.

Ich vertraue dir!

Sei du heute meine Kraft, meine Freude, mein Ziel. Hilf mir, nach deinem Willen zu leben. Gib mir ein weiches Herz, damit ich dein Reden und Führen wahrnehmen kann, sei es dein leises Flüstern, sei es in der Predigt, sei es durch einen Mitmenschen. Gib mir Mut, anderen so zu begegnen, wie du es tun würdest. Segne mein Reden und Tun. Gib mir einen frohen Sinn und neue Zuversicht.

Erfrische mein Herz und meinen Körper und erneuere an diesem Sonntag meine Kräfte. Von Herzen danke ich dir für deine treue Begleitung.

Amen.

## Lied

*Im Ausblick auf den Tag singe/rede ich vertrauensvoll von seiner Gnade, die mich heute trägt.*

Allein deine Gnade genügt,  
die in meiner Schwachheit Stärke mir gibt.  
Ich geb dir mein Leben und was mich bewegt.  
Allein deine Gnade genügt.

Ich muss mich nicht länger um Liebe bemü'h'n,  
ich habe Vertrauen zu dir.  
Du hast meine Sünde getilgt durch dein Blut,  
und Gnade ist für mich genug.

Das Blut Jesu lässt mich gerecht vor dir steh'n,  
es hat alle Schuld gesühnt.  
Die Gnade hat über Gericht triumphiert,  
und nun bin ich frei in dir.

Allein deine Gnade genügt ...

Martin J. Nystrom, 1991<sup>2</sup>

## Segenswort

*Im Segen erbitte ich Gottes guten Einfluss und sein Wirken in meinen Umständen. Beim lauten Lesen öffne ich erwartungsvoll meine Hände.*

Die Gnade von Jesus Christus, dem Herrn, die Liebe Gottes  
und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei heute mit mir  
und mit allen, die ihn lieben.

Amen.

## Ende

*Nach dem Segen lösche ich die Kerze und beende so mein Morgengebet.*

Deus Adest

# ABEND

Kerze

## Vergegenwärtigung

*Ich mache mir bewusst, dass mich der dreieinige Gott an diesem Tag begleitet hat und auch jetzt bei mir ist.*

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser,  
so lechzt meine Seele, Gott, nach dir.  
Meine Seele dürstet nach Gott,  
dem lebendigen Gott.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang so auch jetzt und allezeit  
und in Ewigkeit. Amen.

*Ich beende dieses Element mit dem Kreuzzeichen: kurze Berührung der Stirn mit Zeige- und Mittelfinger, dann der linken und der rechten Seite meiner Schulter. Das Kreuzzeichen symbolisiert zeichenhaft (segnen = lt. signare – mit einem Zeichen versehen) Zugehörigkeit und Glauben an Jesus Christus (Leiden, Tod und Auferstehung) und erinnert zugleich an die Dreifaltigkeit Gottes.*