

# Kirche im Lockdown

Erste Lehren aus der Pandemie

Pierre Casetti

# Inhalt

Katholische Defizite

## 1: „Aktive Teilnahme“ am Bildschirm?

Zwei rituelle Formen, die nicht gleich TV-kompatibel sind

Die „alte Messe“ ist moderner

Am Bildschirm sieht die „neue Messe“ alt aus

Zwei gleichberechtigte rituelle Formen...

...sind biblisch angezeigt...

...und auch sonst vertretbar

## 2. Wie leer ist eine leere Kirche?

Vom Tabernakel...

...zum Volksaltar

Im Herrgottswinkel

Vom Tisch zurück zum Altar

## 3. Wie betet man im stillen Kämmerlein?

Schattenexistenz des Privatgebets

Der Rosenkranz

Der „Engel des Herrn“

Das Brevier

Die *lectio divina*

Für eine Ritualisierung des Privatgebets

Privatgebet als genaue Beobachtung

Meditation – Importgut und kirchliches Traditionselement

Fasten und Beten

Anhang: jüdische Segenssprüche

Als die Pandemie im Frühling eine drastische Einschränkung oder eine gänzliche Unterbindung öffentlicher Gottesdienste erzwang, reagierte man ziemlich überall gleich: man empfahl den Gläubigen das private Gebet, betonte, dass die Kirchen auch weiterhin zum individuellen Gebet offen blieben und machte sich schliesslich daran, verschiedenste virtuelle Gottesdienstangebote zu entwickeln.

Das waren gewiss drei naheliegende und auch vernünftige Wege, die schwierige Situation zu überbrücken. Zugleich aber offenbarten sie über den Moment hinaus grundlegende Defizite, die den heutigen Katholizismus kennzeichnen und über die dringend nachgedacht werden sollte, schon nur deshalb, weil die Pandemie uns bestimmt noch für Jahre belasten und die Gesellschaft wesentlich verändern wird.

## **1. „Aktive Teilnahme“ am Bildschirm?**

Was als erstes auffiel: Die Übertragung von Eucharistiefiern am Fernsehen oder per Internet ist nicht ganz unproblematisch, das Mitfeiern am Bildschirm auch nicht. Was aber bei genauerem Hinsehen auch hätte auffallen können, ist der Umstand, dass Feiern in der ordentlichen und solche in der ausserordentlichen Form des lateinischen Ritus eine elektronische Übertragung verschieden gut überstehen.

### **Zwei rituelle Formen, die nicht gleich TV-kompatibel sind**

So überraschend es zunächst sein mag: Die „ausserordentliche Form“ - die vermeintlich so altmodische „alte Messe“ - ist viel TV- oder Internet-kompatibler als die nachkonziliäre Eucharistiefier, d.h. sie verliert am Bildschirm bedeutend weniger von ihrem Gehalt, egal ob sie mit ganz wenigen Gläubigen oder mit nur einem einzigen Messdiener gefeiert wird.

Grund dafür ist, dass die beiden rituellen Formen trotz der vielen äusseren Ähnlichkeiten, die sie nach wie vor haben, von zwei verschiedenen Deutungen des Abendmahls Jesu ausgehen und damit zusammenhängend zwei verschiedene Auffassungen der berühmten *participatio actuosa* („tätige Teilnahme“) haben.

## Die „alte Messe“ ist moderner

Die ausserordentliche Form ist, im engen Anschluss an 1 Kor 11,23-26, ganz auf die „Wandlung“ fokussiert, der Mahlcharakter der Feier samt allen dazugehörigen belehrenden und geselligen Aspekten (wie längere Textlektüren oder Volksgesang - man denke an die jüdische Osternachtfeier) bleiben im Hintergrund. Im Zentrum stehen der „gebrochene“ Leib und das Blut Christi, die seinen Tod am Kreuz bedeuten und zugleich vergegenwärtigen.

Dieses bis ins Detail streng formalisierte Ritual, dessen Opfercharakter zurecht immer wieder betont wurde, wirkt *ex opere operato*, nicht *ex opere operantis* („durch die vollzogene Handlung“ nicht „durch den Vollzieher der Handlung“), d.h. es ist eigenständiges Subjekt, das aus sich heraus seine Wirkungen entfaltet - ganz unabhängig von allen beteiligten Personen (auch unabhängig vom individuellen Zelebranten, der lediglich *in persona Christi* das Ritual den Rubriken entsprechend am Laufen hält).

An einem solchen Ritual „aktiv teilnehmen“ heisst daher: wie die Frauen in Mk 15,40f *par* unter dem Kreuz stehen - neben andern, vielleicht sogar mit ihnen, aber gewiss primär als schuldbewusstes und erlösungsbedürftiges Individuum. Aktive Teilnahme besteht hier also im Wesentlichen darin, dass man, bis auf einige Antworten und Gebete, nur innerlich mitvollzieht, was man hört, in seinem Missale mitliest und bisweilen auch kurz sieht. So jedenfalls war die *participatio actuosa* gedacht, als sie Pius X. 1903 erstmals forderte: die Gläubigen sollten nicht „in der Messe beten, sondern die Messe beten“, d.h. sie sollten einfach dem Ritus beiwohnen, der im Chor gefeiert wurde und nicht, wie damals meist üblich, völlig unabhängig von diesem rein klerikalischen Ritual, das sie schon rein sprachlich nicht verstanden - zweisprachige Volksmessbücher gab es erst gegen Ende des 19. Jhds - , im Schiff hinten ihren privaten Rosenkranz beten, zur Beichte gehen oder einfach der Musik lauschen.

Nun ist es klar, dass sich ein solcher Gottesdienst relativ gut, d.h. ohne grosse Verluste (ausser dass die Kommunion nur eine „geistige“ sein kann) über Radio, Fernsehen oder Livestream übertragen lässt - schliesslich schauten auch in Mk 15,40 die Frauen „von Ferne“ zu! Und auch etwa Bruder Klaus hat der Messe 20 Jahre lang ungefähr so beigewohnt, d.h. durch andächtiges Zuschauen durch ein Fenster seiner Zelle, und er

hat daraus – zumal im Moment der Wandlung – seine gesamte, auch physische Lebensenergie bezogen.

### **Am Bildschirm sieht die „neue Messe“ alt aus**

Ganz anders liegen die Dinge bei der ordentlichen Form: hier wird das letzte Abendmahl Jesu primär als „Festmahl“ wahrgenommen, d.h. als jene typisch jesuanische Institution, die das nahe Reich Gottes darstellen und direkt erfahrbar machen sollte und die im Zentrum jener geselligen Neudeutung des Judentums stand, die Jesus vertreten hatte. Brot und Wein werden dabei natürlich keineswegs in den Hintergrund gedrängt, aber verwandelt weisen sie weniger auf den Kreuzestod Jesu, als auf dessen Auferstehung und auf dessen jenseitiges Leben „beim Vater“.

Aktive Teilnahme bedeutet nun hier, dass sich jede\*r Einzelne als Teil einer österlichen Mahlgemeinschaft versteht. Es ist nun diese konkrete, aktuelle Gemeinschaft als Ganze, die das kollektive Subjekt des Rituals bildet, nicht mehr nur die strenge rituelle Form als solche. Das heisst: dieses Ritual wirkt zwar durchaus auch *ex opere operato*, aber es ist formal nur noch sehr pauschal und in groben Umrissen festgelegt, dieweil die *participatio actuosa* (nunmehr verstanden als wahrnehmbares Mitbeten und Mitsingen) ein so grosses Gewicht bekommt, dass die Anwesenden, wie wohl in einer hierarchischen Strukturierung (etwa dadurch, dass nur der Priester *in persona Christi* der liturgischen Handlung vorsteht), so doch allesamt Teile des nunmehr kollektiven Subjekts dieses Rituals werden.

Es ist klar, dass sich ein solcher Gottesdienst im Grunde genommen überhaupt nicht mehr elektronisch „übertragen“ lässt: denn weder kann man „von ferne“, an einem Bildschirm, auf die eben umschriebene Art einer Mahlgemeinschaft angehören. Und ebenso wenig kann ein Zelebrant dieser Mahlgemeinschaft im eigentlichen Sinne vorstehen, wenn doch die „Anwesenden“ nicht oder nur zum kleinsten Teil sicht- und hörbar, d.h. erfahrbar anwesend sind. Daraus erklärt sich der gekünstelte und wenig überzeugende Charakter aller noch so gut gemeinten virtuellen Eucharistiefiern im ordentlichen Ritus.

## **Zwei gleichberechtigte rituelle Formen...**

Was lässt sich aus alledem schliessen? Zunächst einmal, dass man bei Gottesdienstübertragungen, deren Bedeutung in Zukunft zweifellos zunehmen wird, gut beraten wäre, fortan der geeigneteren Form, also der ausserordentlichen, den Vorzug zu geben.

Das aber würde bedingen, dass beide Formen gleichberechtigt nebeneinander bestehen dürften, d.h. dass die Eucharistie in den Pfarreien regelmässig in beiden Formen gefeiert würde, dass also die systematische Abdrängung der ausserordentlichen Form an den Rand der Pfarreien oder in Bruderschaften (z.B. Petrusbruderschaft) und in Privatvereine aufgegeben würde. Besonders unklug und unbegründet scheint mir hier zumal die Idee einer Rückkehr zu einer einzigen rituellen Form, nämlich der ordentlichen, die neuerdings von Rom her zu hören war. Denn eines scheint mir klar:

### **...sind biblisch angezeigt...**

Biblisch sind beide Formen gleich gut begründbar, denn das „letzte Abendmahl“, das vergegenwärtigt werden soll, ist nun einmal janusköpfig:

Jesus, der sich wohl während seines ganzen letzten Aufenthalts in Jerusalem jeweils abends in einem gemieteten Saal mit seinem Freundeskreis zu einer jener für ihn typischen Mahlzeiten getroffen hatte, wird sich ursprünglich auch das Abendmahl, das an jenem Donnerstag sein letztes werden sollte, als weiteres „Reich-Gottes-Mahl“ vorgestellt haben (dem er wohl erst einen Tag später in der Osternacht eine „Pässach-Färbung“ verpasst hätte).

Kurz vor oder sogar erst während dieses letzten Mahls muss er aber unvermittelt – vielleicht aufgrund einer unbedachten Äusserung des Judas – die völlige Ausweglosigkeit seiner Situation erkannt haben. Diese Todesahnung, die ihn wenig später im Ölgarten vollends übermannen sollte, hat er dann – selbstbeherrscht, traditionsbewusst und kreativ bis zum Schluss – in die düsteren und inhaltsschweren Worte über Brot und Wein gegossen. Damit bekam sein letztes Reich-Gottes-Mahl plötzlich ein völlig neues, tragisches Element, und erfuhr so eine Umdeutung.

Freilich - die Zweideutigkeit, die so entstand, passte durchaus zur zweifachen Wurzel des jüdischen Pässach-Festes, das als Bauernfest das neue, ungesäuerte Brot und damit das fröhliche Mahl ins Zentrum stellte, als Hirtenfest aber das geschlachtete Lamm und damit den Tod, der erst das Leben ermöglicht.

### **...und auch sonst vertretbar**

Auch in der Tradition sind beide Formen gut verankert: die ordentliche „Mahlversion“ vornehmlich in der alten Kirche als „Herrenmahl“ und dann in den Reformatorischen Kirchen, die ausserordentliche „Opferversion“ im Mittelalter und dann, normierter, in den vier Jahrhunderten nach dem Tridentinum.

Theologisch ist nicht einzusehen, wieso das zentrale Geheimnis des Christentums, dessen symbolischer Reichtum ausser Frage steht, nicht in zwei unterschiedlich gestimmten Formen gefeiert werden sollte – zumal neben dem römischen auch lokale Riten wie der ambrosianische oder der mozarabische nicht nur die grosse tridentinische Zentralisierung, sondern auch die Liturgiereform vor 50 Jahren überleben durften und zudem 1988 der zairische Ritus als erster der vom II. Vatikanischen Konzil geforderten inkulturierten Riten promulgiert wurde. Die „Vereinheitlichung der Welt“ (Thomas Bauer) und der Verlust an Vielfalt und an Wahlmöglichkeiten sind nicht nur im Islam eine Versuchung und eine Gefahr, der man entgegentreten muss.

Nicht unwesentlich scheint mir schliesslich eine rein praktische Überlegung: die altersmässige Zusammensetzung der Gläubigen in beiden Formen ist, wie sich heute überall leicht beobachten lässt, sehr unterschiedlich: Eucharistiefiern im ordentlichen Ritus sind stark überaltert, an lateinischen Messen im ausserordentlichen Ritus hingegen nehmen Gläubige aus allen Altersklassen gleichermassen teil – vielleicht sogar mit einem leichten Überhang bei jungen Männern... D.h.: der ordentliche Ritus hat Mühe, jenseits der „Konzilsgeneration“ Anklang zu finden, während die „alte Messe“ es offensichtlich besser schafft, auch Jüngere anzusprechen. Auch der erschreckende Einbruch des Gottesdienstbesuchs nach Ende des Lockdowns (dem Vernehmen nach mancherorts bis zu massiven 25 oder 30%) lässt sich nur für die ordentliche Form feststellen.

Es wäre demnach unklug, ausgerechnet die rituelle Form zu unterdrücken, die momentan mehr Zukunft zu haben scheint.

## **2. Wie leer ist eine leere Kirche?**

Die Einladung, in Ermangelung eines öffentlichen Kultes zumindest individuell in die Kirchen beten zu gehen, hat allem Anschein nach keine allzu grossen Volksmassen in Bewegung gesetzt.

### **Vom Tabernakel...**

Eigentlich ist das erstaunlich, denn bis in die 60er-Jahre war die „Besuchung“, bei der man „dem einsamen Gefangenen im Tabernakel“ Gesellschaft leistete, eine wohl etablierte Frömmigkeitsübung: man sass da, schaute und wurde angeschaut - wie jener Landarbeiter, den der hl. Pfarrer von Ars fragte, was er denn Jesus sage, wenn er solange vor dem Tabernakel bete und der antwortete: „Monsieur le Curé, je ne Lui dis rien, je L'avise et Il m'avise, je Le regarde et Il me regarde.“

Nur eben: dieser Tabernakel, in dem Gott selbst in Brotgestalt wohnte, der im Brennpunkt des ganzen Kirchenraumes stand und der so den Raum zu einem geheimnisvollen, nicht alltäglichen - eben heiligen Raum machte, in dem sich die göttliche Allgegenwart speziell leicht erahnen liess - dieser Tabernakel ist fast überall im Gefolge des II. Vatikanums irgendwo an den Rand gedrängt worden.

### **...zum Volksaltar**

Wenn man nun also heute in eine katholische Kirche eintritt, sieht man als erstes im Zentrum des Raumes den Altar. Freilich ist dieser nur ausnahmsweise ein Altar im klassischen, religionsgeschichtlichen Sinn, d.h. ein massiver Steinquader, der die unverrückbare Macht der Gottheit vergegenwärtigt, wie dies etwa noch in romanischen Kirchen der Fall ist. Meist ist der Altar nur noch ein „Volksaltar“, d.h. tendenziell kein Altar, sondern irgendetwas Tischartiges, an dem die Eucharistie „zum Volk hin“ gefeiert wird und das bestimmt nie die Gottheit, häufig aber die skurrile Originalität des Bildhauers zu vergegenwärtigen vermag.

Nun wäre ein Tisch als Gegenstand der Verehrung gewiss fragwürdig, wenn nicht geradezu blasphemisch (obzwar vielleicht durchaus zu einer



Konsumgesellschaft wie der unsrigen passend). Und sowieso: Ausserhalb der Gottesdienste erinnert ein Volksaltar primär daran, dass im Moment eben kein Gottesdienst stattfindet, er macht somit die Kirche symbolisch noch leerer, als sie physisch ist – wieso hätte man also in der kultlosen Zeit während der Pandemie ausgerechnet vor einem solchen Ding beten gehen sollen?

### **Im Herrgottswinkel**

Freilich, einen Tabernakel gibt es immer noch in jeder katholischen Kirche. Nur eben: dort, wo er aus kunsthistorischen oder denkmalpflegerischen Rücksichten im Hochaltar bleiben durfte, steht er regelmässig hinter dem prominent platzierten Volksaltar, der ihm mit seiner erwähnten destruktiven Botschaft „die Show stiehlt“.

Und dort, wo der Tabernakel neu aufgestellt wurde, geschah dies trotz aller hehren rechtlichen Bestimmungen (CIC can.938 §2) fast immer in irgendeiner Weise peripher hinsichtlich des Volksaltars. Daher muss man sich zum Gebet immer in gewisser Weise vom Kirchenraum in seiner vollen Grösse abwenden und in irgendeinen Winkel hinausbeten, weil das Allerheiligste aus theologischen und historischen Gründen seit 50 Jahren nur noch in einer Art sakralen Besenkammer aufbewahrt werden darf. Was Wunders, dass man da lieber gleich bei sich zu Hause betet...

### **Vom Tisch zurück zum Altar**

Eine Lösung ist hier schwierig. In den meisten Kirchen ist der Volksaltar unterdessen fest eingebaut, man kann ihn also nicht wegschieben, um den Blick auf den Hochaltar freizubekommen. Immerhin könnte man aber nach Möglichkeiten suchen, aus dem Tisch, der die Abwesenheit der Gemeinde markiert, ausserhalb der Gottesdienstes wieder einen Altar zu machen, der die Gegenwart Gottes verkörpert: als Erstes müsste man zu diesem Behuf alles wegschaffen, was jeweils seit dem letzten Eventgottesdienst an didaktischen Tafeln oder an symbolischen Gegenständen vor, über oder neben dem Volksaltar aufgestellt wurde. Und dann könnte man (innerhalb der nicht allzu grosszügigen diesbezüglichen Bestimmungen) wieder vermehrt das Allerheiligste auf dem Volksaltar aussetzen.

### 3. Wie betet man im stillen Kämmerlein?

Wenn man nun aber daheim für sich betet – wie macht man das genau, und was betet man? Bei dieser Frage blieben die offiziellen Empfehlungen zunächst auffällig vage, man empfahl höchstens da und dort den Rosenkranz und war anscheinend so optimistisch zu hoffen, die Gläubigen würden spontan schon die richtigen Worte finden.

Allmählich fanden sich dann aber doch in Pfarrblättern und im Internet allerlei Vorschläge und Vorlagen für Hausgebete, die gewiss gut gemeint waren, die aber doch meist wie hilflos zusammengestiefelte Spielereien wirkten und die vornehmlich eines belegten: dass die Kirche das Privatgebet der Laien eigentlich von allem Anfang an in seiner Bedeutung unterschätzt und daher vernachlässigt hat.

#### Schattenexistenz des Privatgebets

Eigentlich ist dieses Schattendasein erstaunlich, denn immerhin ist das Privatgebet „im stillen Kämmerlein“ (Mt 6,6) neben der Feier der Eucharistie (1 Kor 11,24f) eine der ganz wenigen konkreten und praktischen Anweisungen, die im Neuen Testament ausdrücklich auf Jesus zurückgeführt werden, wie aus Mt. 6,5ff hervorgeht.

Doch vermutlich litt in der Alten Kirche das Privatgebet zunächst unter der Attraktivität des „Herrenmahles“ und wurde dann sehr schnell als spezifische Tätigkeit dem Mönchtum anvertraut. Aus den sukzessiven Individualisierungsschüben des europäischen Mittelalters ergaben sich zwar gerade für Laien neue Formen der religiösen Praxis, aber diese waren wiederum nicht wirklich „privat“, sondern entweder an Wallfahrtskirchen und Heiligenaltäre oder aber, wie die *devotio moderna*, an neue Gemeinschaftsformen gebunden.

Erst die beginnende Neuzeit brachte den Laien verschiedene Formen des methodisch geführten Privatgebets (Ignatius, Franz von Sales, Bérulle), die auch dank des Buchdruckes über eine ganze Flut verschiedenster Gebetsbücher Verbreitung fanden. Da sich aber keine dieser Formen klar durchsetzen konnte, wurden sie nach der Französischen Revolution alle wieder durch den öffentlichen Kult überrollt – alle, bis auf eine: den Rosenkranz.

## Der Rosenkranz

Nun ist selbstverständlich gegen das Rosenkranzgebet an sich nichts einzuwenden, im Gegenteil: das Repetitive der Formeln, das Taktile der Gebetskette, die Konkretheit der Szenen, die imaginiert werden müssen, der klare, strenge und dennoch entwicklungsfähige Bau des Ganzen machen den Rosenkranz zu einer sehr eindrücklichen, psychologisch wertvollen und religionsgeschichtlich einmaligen Gebetsmethode. Und doch – als tägliches Grundgebet scheint mir der Rosenkranz nur mässig geeignet.

Einerseits ist er nämlich in seiner heutigen Form gewissermassen eine Kurzversion der geistigen Übungen des hl. Ignatius von Loyola: die zwanzig „Geheimnisse“ sind die konkreten bildlichen Anknüpfungspunkte zu ebenso vielen geführten Imaginationen, bei denen wie in den ignatianischen Exerzitien (durch „Anwendung der fünf Sinne“ auf die vorgestellte Szene) die Innenwelt des Beters zusehends besser „möbliert“ und für die göttliche Gegenwart empfänglich gemacht wird. Dabei wehrt die mechanische Wiederholung des „Gegrüsst seist Du Maria“ zerstreue Umwelteinflüsse ab und der getaktete Wechsel der Bilder am Schluss jeder Zehnerreihe übernimmt die „äussere“ Führung der Imagination und verhindert so ein übermässiges Abdriften in eigene Tiefen – ein wichtige Funktion, die der Exerzitienmeister bei Ignatius oder der Therapeut in entsprechenden psychotherapeutischen Methoden (z.B. katathymes Bild-Erleben nach H. Leuner oder Tagtraummethode im Gefolge von C.G. Jung) wahrnehmen. Dass ein solches Gebet durchaus als zusätzliche Gebetsform für geübte Liebhaber\*innen willkommen sein kann, aber als alternativloses Grundgebet für alle zu riskant wäre und daher undenkbar ist, scheint mir ziemlich klar.

Bezug Dies gilt umso mehr, als andererseits der heutige Rosenkranz keinerlei zum Kirchenjahr hat. Nun gibt es zwar neuere Versuche, einen solchen Bezug herzustellen, etwa dadurch, dass die 20 „Geheimnisse“ ersetzt werden durch einen einzigen Kernsatz aus dem jeweiligen Sonntagsevangelium, ein Satz, der dann eine Woche lang fünfzig oder hundertfünfzig Mal täglich wiederholt wird. Nur eben: das Kirchenjahr ist mehr als eine Liste von 52 noch so geschickt gewählten Kernsätzen und

durch den Umstand, dass in diesem Fall ein Bildwechsel nach jeder Zehnerreihe entfällt, droht die Wiederholung psychotisierend zu wirken oder zur öden Mechanik zu verkommen.

### **Der „Engel des Herrn“**

Der „Engel des Herrn“ könnte eigentlich als eine Kürzestform des Rosenkranzes gelten, bei der die Geheimnisse auf ein einziges (die Verkündigung) reduziert werden und die „Gegrüsst seist du Maria“ auf deren drei. Von daher wäre also der „Engel des Herrn“ als Grundgebet für alle besser geeignet als der Rosenkranz. Er sollte also auch entsprechend gefördert werden – zumal dadurch das tägliche Läuten der Kirchenglocken, das heutzutage viele Zeitgenossen nur noch enerviert, wenigstens für praktizierende Katholik\*innen wieder einen Sinn bekäme.

Wie der Rosenkranz hat freilich auch der „Engel des Herrn“ keinen Bezug zum Kirchenjahr (ausser dadurch, dass das Gebet in der Osterzeit ausgesetzt und durch das „Regina coeli“ ersetzt wird). Immerhin wäre es ggf. einfacher als beim Rosenkranz, hier Abhilfe zu schaffen und für andere Zeiten des Kirchenjahres neue Versionen des Gebets zu kreieren.

Dass der „Engel des Herrn“ als allgemeines Gebet wieder mehr Beachtung verdiente, scheint mir klar, ebenso aber, dass es angesichts seiner Kürze höchstens ein zusätzliches Gebet sein kann, das als alleiniges Grundgebet nicht ausreicht.

### **Das Brevier**

Eine weitere Möglichkeit, die zugleich die naheliegendste und auch die beste sein dürfte, wäre das Stundengebet bzw. das Brevier. Natürlich handelt es sich hier um das öffentliche Gebet der Kirche, zu dem Kleriker verpflichtet sind (bzw. wären) – aber daraus kann man nicht schließen, dieses Gebet sei nicht auch als Privatgebet für alle geeignet.

Das römische Brevier ist nämlich dank der letzten, radikalen Reform, die es nach dem II. Vatikanischen Konzil erfahren hat, gerade auch für Laien bedeutend praktikabler geworden. Es ist nunmehr kürzer, da die 150 Psalmen statt auf eine einzige auf ganze vier Wochen verteilt wurden, es unterbricht nicht mehr die Arbeit (was in der benediktinischen Tradition einer der Zwecke des Stundengebets war), da die Gebetszeiten von acht

auf drei (morgens, mittags, abends) reduziert und die Lesungen des alten Nachtoffiziums (Matutin) in einer zeitlich nicht fixierten „Lesehore“ zusammengezogen wurden. Es ist aber nach wie vor eng an das Kirchenjahr angeschlossen, der jeweiligen Tageszeit angepasst und im Aufbau der Einzelhoren durchdacht und dramatisch.

Solchermassen vom monastischen „Stundengebet“ endgültig zum kurzen „Brevier“ vereinfacht, müsste dieses offizielle Gebet der Kirche – je nach individueller Situation ggf. auch nur in Auswahl – wieder zur selbstverständlichen, grundlegenden, auch privaten Gebetsform aller Gläubigen werden – wieder, weil das Stundengebet schon in der Antike und dann besonders im ganzen Mittelalter weit über den Klerus und das Mönchstum hinaus das Leben aller Gläubigen rhythmisierte und viele von ihnen regelmässig am Morgen- und besonders am Abendgebet teilnahmen (eine Praxis die noch vor 50 Jahren zumindest an Sonn- und Festtagen in vielen Pfarreien bestand, wo Vesper oder Komplet üblich und auch gut besucht waren.)

### **Die *lectio divina***

Eine ganz andere, ebenso grundlegende Form des Privatgebets wäre die *lectio divina* („göttliche Lesung“), die tägliche und systematische Schriftlesung nicht zum Zwecke der Forschung und der Wissensvermehrung, sondern zum Zwecke des Aufstiegs zu Gott.

Lange Zeit war diese Form des Gebets aus rein praktischen Gründen (d.h. wegen des verbreiteten Analphabetismus und des enormen Preises der Bücher bzw. Handschriften) nur innerhalb religiöser Ordensgemeinschaften möglich. Im Spätmittelalter wurde die Bibel jedoch dank des Buchdrucks, der aufkommenden Übersetzungen in die Volkssprache und der steigenden Bildung auch breiteren Kreisen zugänglich. Die Schriftlesung der Laien, die damit eröffnet wurde, geriet dann aber sehr schnell – und nicht ganz unbegründet, wie etwa das Beispiel von Petrus Waldes zeigt – in den Verdacht, die Häresie zu fördern und wurde von Amtes wegen zurückgedrängt. Faktisch konnte sie sich dann nur im reformatorischen, näher hin im pietistischen Bereich entwickeln.

Erst dank des II. Vatikanischen Konzils erhielt die Bibel die ihr gebührende Bedeutung in der katholischen Kirche – und doch: wenn man die einschlägigen Texte (besonders Offenbarungskonstitution DV Nr. 25f)

liest, merkt man mit Staunen, wie restriktiv sie formuliert sind, und wie sehr den Konzilsvätern die alte Angst vor der Häresie noch in den Knochen lag...

Wohl deswegen wurde den Laien der Zugang zur Bibel zwar ermöglicht – dies aber in erster Linie im Rahmen der „mit göttlichen Worten gesättigten heiligen Liturgie“ (DV Nr. 25). Die „fromme Lesung“ wird im selben Text zwar auch erwähnt und auch sehr treffend umschrieben – aber eben nur an zweiter Stelle, und so hat sie sich bis heute überhaupt nicht durchgesetzt. Das ist sehr bedauerlich.

Die ausschliessliche Bindung der Schriftlesung an den öffentlichen Kult (und d.h. faktisch seit dem Konzil: an die sonntägliche Eucharistie) hat nämlich nicht nur zu einer argen Verschulung der Liturgie geführt – auf Kosten des Gemeinschaftserlebnisses und der Andacht (denn Belehrung fördert beides nicht). Sie hat auch, anders als beabsichtigt, das Verständnis und die Wertschätzung der biblischen Botschaft kaum gefördert, und dies aus folgenden Gründen:

- Einerseits heisst lesen nämlich grundsätzlich immer „fortlaufend lesen“, und zwar auch dann, wenn die zu lesenden Texte aus verschiedenen Quellen redigierte Einheiten sind, was in der Bibel oft der Fall ist. Nun aber hat man bei der Verteilung des Bibeltextes auf das Kirchenjahr die riesigen Textmassen zunächst zu „Perikopen“ verkleinern müssen und diese „rundherum abgeschnittenen, zurechtgestutzten“ Textfragmente dann auf alle Tage dreier Jahre verteilt. Da diese Perikopenordnung aber in Konkurrenz steht zu den Festen des Kirchenjahres und deshalb immer wieder durch spezifische Lesungen zu den jeweils aktuellen Festen durchkreuzt wird und da zudem der tägliche Gottesdienstbesuch heutzutage eher selten sein dürfte, bekommen die meisten Laien die liturgisch vermittelte Bibel nur noch als wirren Scherbenhaufen zu Gesicht.
- Andererseits ist das Lesen (genau wie das Schreiben) grundsätzlich eine einsame Tätigkeit, denn zum Lesen gehört immer, dass man im eigenen, individuellen Tempo liest, bald schneller, bald langsamer, mit beliebig vielen Denkpausen, zurückblätternen Vergleichen und nachschlagenden Wiederholungen, nur so kann man mehr oder weniger in einen Text eintauchen. Nun ist aber just das bei einem liturgisch vorgetragenen Text unmöglich, zumal man

den Text meist nicht einmal vor Augen hat (denn heutzutage besitzen die wenigsten Kirchgänger noch eigene Messbücher) und die Lesungen oft teilnahmslos und zu schnell abgelesen werden.

Die Pandemie wäre nun ein günstiger Anlass, die bislang unterschätzte „fromme Lesung“, die Papst Benedikt XVI. noch am 20. September 2005 zum 40 Jahrestag der Promulgation der Offenbarungskonstitution ohne jeden Erfolg empfohlen hatte, nun endlich aufzugleisen.

Zu dieser *lectio divina* braucht man als erstes einen vernünftigen Bibelleseplan, wie ihn zahlreiche reformatorische Gruppierungen kennen. Erst ein solcher Plan ermöglicht es, das Neue Testament in 365 gleich lange Tagesrationen (von ca. 10 Minuten), das Alte Testament (ohne Psalmen) in ebenso viele ca. 20-minütige (bzw. auf 2 Jahre hinaus in doppelt so viele 10-minütige) Abschnitte aufzuteilen und dann wirklich kontinuierlich zu lesen – ohne zu vergessen, „dass Gebet die Lesung der Heiligen Schrift begleiten muss, damit sie zu einem Gespräch werde zwischen Gott und Mensch; denn ‘ihn reden wir an, wenn wir beten; ihn hören wir, wenn wir Gottes Weisung lesen’ (Ambrosius, De off. I,20,88)“ (DV Nr. 25).

Was das konkret heisst, ist schon seit dem Ende des 12 Jhds. klar. Damals hat Guigo der Kartäuser (+1193) in seiner *scala claustralium* („Mönchsleiter“) die vier Sprossen beschrieben, über die Bibelleser zu Gott aufsteigen können:

- *lectio* (Lesung des Textes)
- *meditatio* (Nachdenken über die Details des Gelesenen, um unter der Textoberfläche dessen Bedeutung zu verstehen)
- *oratio* (persönliches, spontan formuliertes Gebet, das sich daraus ergibt)
- *contemplatio* (schweigende Betrachtung der göttlichen Gegenwart, die sich schliesslich hinter allen Wörtern und Vorstellungen erahnen lässt).

### **Für eine Ritualisierung des Privatgebets**

Da man bei den beiden eben erwähnten Gebetsformen mit Büchern hantieren muss, läuft man Gefahr, das Gebet zu einer intellektuellen Gedankenspielerei verkommen zu lassen. Davor schützt man sich am besten

durch eine Ritualisierung des Privatgebets, d.h. durch den Einbezug des Körpers, wie er im Judentum oder noch klarer im islamischen Pflichtgebet üblich ist und auch im Christentum etwa durch den hl. Dominikus oder im „grossen Gebet der Eidgenossen“ (15.Jhd.) praktiziert wurde.

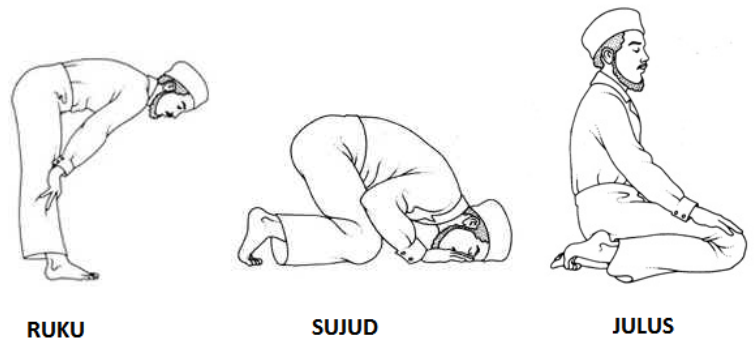
Natürlich passt ein solche „Verkörperung“ des Gebets nicht unbedingt zur Kopflastigkeit des heutigen Christentums in Westeuropa, aber vielleicht wäre sie gerade deshalb besonders angezeigt, denn immerhin käme sie dem unbändigen heutigen Körperkult entgegen. Und man könnte sich von da her auch fragen, ob ein wichtiger Grund für die Anziehungskraft die der Islam heute auf junge Westeuropäer ausübt, nicht gerade in der strengen Ritualisierung des Pflichtgebets liegen könnte - genau wie einst beim Hedonisten Charles de Foucauld, der durch den blossen Anblick betender Muslime zur Religion zurückfand. Wie dem auch sei - schon für Thomas v. Aquin war völlig klar: Wir Menschen bestehen aus Körper und Geist, deswegen müssen wir „Gott auch zweifach anbeten: geistig durch innerliche Hingabe und körperlich durch äusserliche Selbsterniedrigung...denn auch wenn die Anbetung primär in einer inneren Ehrfurcht vor Gott besteht, so drückt sie sich dennoch in zweiter Linie in körperlichen Zeichen der Demut aus, etwa indem wir das Knie beugen um unsere Schwäche Gott gegenüber zu bezeichnen oder indem wir uns niederwerfen, um zu bekennen, dass wir durch uns selbst nichts sind“ (S.Th. II-II 84,2).

Die wichtigsten Gebetshaltungen, die seit jeher in verschiedenen Momente des Privatgebets eingenommen wurden, und die auch heute noch ihre Wirkung nicht verfehlen würden, sind die folgenden:

- Das Stehen, das islamische *I'tidal* (z.B. zu Beginn einer Hore, während des Hymnus, beim Vaterunser und für die Schlussoration)
- Die Metanie, d.h. die Verneigung aus dem Stehen heraus, das islamische *Ruku'* (z.B. bei jedem „Ehre sei dem Vater“ im Stehen)



- Das Knien bzw. der Fersensitz, d.h. die Verbindung von Knien und Stehen bzw. von Knien und Sitzen, das islamische *Djulus* (z.B. während des Psalmengebets und während der gesamten Bibellektüre, wobei dann zur Entlastung wohl Kniebänke nötig sind)
- Die Prostration, d.h. der „Fussfall“, also die Verneigung aus dem Knien heraus, das islamische *Sudjud* (z.B. bei jedem „Ehre sei dem Vater“ und beim „Herr erbarme Dich“ im Knien, sowie evt. zur Kontemplation während der Bibellesung).



### Privatgebet als bewusste Beobachtung

Das II. Vatikanische Konzil hat mit seiner wichtigen „Erklärung über das Verhältnis der Kirche zu den nichtchristlichen Religionen“ (*Nostra Aetate*) vom 28. Oktober 1965 eine neue Epoche der interreligiösen Toleranz eingeleitet. Die Konzilsväter wollten ganz grundsätzlich „nichts von alledem, was in diesen Religionen wahr und heilig ist“ ablehnen und sie betrachteten in den verschiedenen religiösen Traditionen „mit aufrichtigem Ernst...jene Handlungs- und Lebensweisen...die nicht selten einen Strahl jener Wahrheit erkennen lassen, die alle Menschen erleuchtet“ (NA Nr.2).

Daher müsste man sich nun auch konkret fragen, ob es in diesen Religionen nicht auch für das persönliche Gebet der Christen etwas zu lernen gäbe. Und das gibt es tatsächlich!

Im Judentum ist z.B. ein wichtiger Teil des täglichen Gebets die *Beraka*, der „Segen“: eine Art kurzes Stossgebet, durch das sich der fromme Jude in allen möglichen banalen Vollzügen des Alltags die Gegenwart des Schöpfers bewusst macht und so „für jeden Atemzug, den er tut, Gott dankt“ (GenRabba 14,11 zu Ps 150,6).

Das ist eine sehr originelle Gebetsform, die im Christentum völlig unbekannt ist und die ohne weiteres übernommen werden könnte.

- Schon gleich beim Erwachen am Morgen kann sich der Beter das Erwachen selbst, also die Rückkehr seines Bewusstseins, in einem ersten Gebet bewusst machen (vgl. Anhang Nr. 1).
- Sodann kann er den ganzen Vorgang des Ankleidens und Aufstehens Schritt für Schritt bewusst als Akt der göttlichen Gnade dankbar zur Kenntnis nehmen, bzw. ihn, noch im Bett liegend, in einer Art vorauslaufender Anamnese durchgehen (vgl. Anhang Nr. 2).
- Auf dem stillen Örtchen, wo man ja eh nichts zu tun hat, gibt ihm sodann eine weitere *Beraka* die Gelegenheit, die perfekte Mechanik seiner Körperfunktionen als göttliches Schöpfungswunder zu verstehen (vgl. Anhang Nr. 3).
- Beim Essen macht ihm eine weitere *Beraka* klar, wie wenig selbstverständlich es ist, dass Gott ihm die Möglichkeit gibt, am Leben zu bleiben (vgl. Anhang Nr. 4).
- Den ganzen Tag über stellt die jüdische Tradition dem frommen Menschen jede Menge Segensformeln zur Verfügung, dank denen er banale Erlebnisse als Wunder der göttlichen Gnade deuten kann (vgl. einige Beispiele im Anhang Nr. 5).
- Schliesslich gibt der erschöpfte Beter beim Einschlafen sein Bewusstsein seinem Schöpfer zurück – nicht ohne die Hoffnung, es am nächsten Morgen zurückzubekommen (vgl. Anhang Nr.6).

Diese Gebetsform ist eine Methode, die es dem Menschen erlaubt, den ganzen Tag über „demütig mit seinem Gott zu wandeln“ (Mi 6,8), d.h. unablässig zu beten (vgl. 1 Th 5,17) ohne je den Blick von der Welt abzuwenden. Eine Methode, die auch für heutige Christen bedeutsam wäre.

Natürlich: der Gott, der hier angerufen ist, kommt nur als allgegenwärtiger Schöpfer in den Blick, und nicht explizit als Vater Jesu Christi. Wer deswegen als Christ hier stutzig wird, mag sich jedoch damit beruhigen, dass auch das Vaterunser als zentrales christliches Gebet seltsamerweise keine einzige spezifisch „christliche“ Vorstellung enthält...

### **Meditation – Importgut und kirchliches Traditionselement**

Bedeutende nichtchristliche Einflüsse auf das Privatgebet gibt es freilich – ganz unabhängig vom II. Vatikanischen Konzil – aus dem fernöstlichen Raum. Alle möglichen Meditationsformen, die sich aus hinduistischen (z.B. Yoga) oder buddhistischen Quellen speisen (z.B. Zen), haben in den

letzten Jahrzehnten die europäische Freizeitindustrie geflutet – freilich meistens als blosse Entspannungsmethoden, d.h. losgelöst von ihrem ursprünglichen, religiösen oder weltanschaulichen Zusammenhang (der für Europäer auf peinliche Art skurril wäre und deshalb unterschlagen wird).

Hier schiene es mir an der Zeit, gerade auch praktizierenden Katholiken klar zu machen, dass „Meditation“ nicht einfach eine fernöstliche Technik ist, die man *ad libitum* nebenbei als exotisches Hobby pflegen kann. Vielmehr geht es hier um ein zentrales Element des christlichen Lebens, das – meistens zwar unter einem weniger modischen Namen – in der Kirche seit dem Aufkommen des Mönchtums im 3. Jhd. durchgängig praktiziert und immer auch einer psychologisch subtilen Analyse und Kontrolle unterstellt wurde. Diese reichen Traditionen, die für Europäer viel hilfreicher wären, als das trendige Importgut aus Asien, gälte es heute vermehrt zu beleben und zu propagieren.

Eine ideale Brücke von den heutigen, bestenfalls areligiösen Meditationstechniken zurück in die christliche Tradition wäre z.B. das 22. Kapitel der Autobiographie der hl. Theresa von Avila. Darin zeigt diese Titanin des christlichen Gebets, wie sich abstrakte Versenkungstechniken umbauen lassen, um konkreter und zugleich christusförmig zu werden. Eine detaillierte Anleitung zum meditativen Gebet gibt dieselbe Autorin dann im zweiten Teil ihres „Weges der Vollkommenheit“ (Kap. XVII – XLIV, besonders ab XXIII) – ein Traktat, der nach wie vor unübertroffen ist und eigentlich zur Pflichtlektüre aller praktizierenden Katholik\*innen gehören sollte – zumal er sich bis heute angenehm liest, weil Theresa von Avila den unterhaltsamen, frech-fröhlichen und doch selbstkritischen Stil, der für sie typisch ist, auch bei den schwierigsten und ernsthaftesten Themen nie aufgibt. (Und da das Werk zunächst an die „Töchter“ des von ihr gegründeten Reformklosters, des St. Josefskonvents in Avila, gerichtet ist, werden moderne Leser\*innen auch mit staunen sehen, zu wieviel feministischer Virulenz eine Unbeschuhete Karmelitin im 16. Jhd. fähig war...)

## **Fasten und Beten**

Es ist zum Schluss vielleicht nicht ganz überflüssig, daran zu erinnern, dass das Gebet, zumal das regelmässige Privatgebet, nur die eine, erkenntnismässige Seite der *conversio ad Deum*, der Hinwendung zu Gott ist. Die andere, willensmässige, ist – wie in allen hochstehenden Religionen so auch im Christentum – das Fasten, d.h. die Konsumkontrolle,

dank der besonders die *aversio a creaturis*, die Abwendung von den Geschaffenen Wesen, und damit der komplementäre Aspekt der Hinwendung zu Gott betont wird.

Zwar ist es offensichtlich, dass die einst sehr differenzierte kirchliche Fastendisziplin in den letzten 50 Jahren zumindest in Europa gänzlich zusammengebrochen ist. Daran lässt sich ablesen, wie vollständig die Gläubigen, ja die Kirche als ganze, der Ideologie der modernen Konsumgesellschaft erlegen sind.

Nun hat aber der plötzliche Ausbruch der Pandemie klarer und brutaler als die sich schon seit Jahrzehnten abzeichnende, aber eben schleichende Umweltkatastrophe die Grenzen der konsumkapitalistischen Globalisierung offengelegt.

In dieser dramatischen Situation wäre eine konsequente Wiederbelebung der klassischen Fastendisziplin nicht nur angezeigt, um dem Privatgebet ein existenzielles Fundament zu geben. Sie wäre auch ein – womöglich letzter – Versuch, jenes radikale Umdenken und „Umleben“ einzuleiten, ohne das die Welt in den nächsten Jahren wohl kaum zu retten sein wird.

## Anhang: Jüdische Segenssprüche

Die Segenssprüche beginnen in der Regel mit dem Satz *Gelobt seist Du, JHWH* (der Gottesname „Jahwe“ [?] = „... wird da sein“, der beim Beten als „Seiender“, als „Herr“ wie im Judentum oder besser noch durch vielsagendes Schweigen ausgedrückt werden mag), *unser Gott, König der Welt, der...* und umschreiben dann in der dritten Person den Gegenstand oder Anlass des Gebets (ein Genussmittel, ein Erlebnis oder ein Gebot, das man vollzieht). Viele dieser Kurzgebete wurden im Judentum ins Morgengebet, ins Tischgebet, ins Abendgebet und in andere Gebeten eingefügt, die alle von einer orientalischen Länge und Geschwätzigkeit sind, der schon Jesus den Kampf angesagt hatte, wie Mt 6,7 lehrt.

### Nr. 1

*Ich danke Dir, lebendiger und stets wacher König, dass Du mir in Barmherzigkeit meine Seele zurückgegeben hast – gross ist Deine Zuverlässigkeit.*

Die - ziemlich kafkaeske - Idee der nächtlichen Seelenkonfiskation kommt in diesem Segensspruch aus dem „Morgengebet für Kinder“ schon klar zum Ausdruck, jedoch noch ohne die übliche Eingangsformel. In (fast) klassischer Formulierung und mit ausführlicher Einleitung, steht sie im Morgengebet:

*Mein Gott, die Seele, die Du mir gegeben hast – sie ist rein, Du hast sie ins Sein gerufen, Du hast die geformt, Du hast sie mir eingehaucht, du bewachst sie in meinem Innern, Du wirst sie mir einst wegnehmen um sie mir später zurückzugeben. Solange meine Seele in mir ist, danke ich Dir, JHWH, mein Gott und Gott meiner Väter, Meister aller Werke, Herr aller Seelen. Gelobt seist Du, JHWH, der toten Körpern wieder Seelen gibt.*

### Nr. 2

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der dem Herzen [od. dem Hahn?] Scharfsinn gegeben hat, damit es unterscheide zwischen Tag und Nacht.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der Blinde sehend macht.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der Nackte bekleidet.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der Gefesselte befreit.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der Gebeugte aufrichtet.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der die Erde über dem Wasser ausbreitet.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der alles gemacht hat, was ich brauche.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der die Schritte jedes Einzelnen fest macht.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der dem Müden Kraft gibt.*

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der den Schlaf aus meinen Augen entfernt und die Schläfrigkeit von meinen Wimpern.*

Diese Segenssprüche listen Schritt für Schritt, vom ersten Hahnenschrei an (bzw. vom Aktivwerden des Schlafzentrums, also quasi vom „inneren“ Hahn, die Bedeutung des hebräischen Wortes ist hier unsicher) das Aufstehen (mit sozialgeschichtlich interessanter Position des Ankleidens: im Bett!). Sie werden heute als Teil des Morgengebets nicht mehr während, sondern nach dem Aufstehen gebetet. Damit dienen sie nicht mehr dazu, diese Handlungen bewusst zu vollziehen, sondern sie im Nachhinein „durchzuarbeiten“ – eine Tätigkeit, die beim Juden Sigmund Freud zu einer grundlegenden psychotherapeutischen Technik werden sollte! Die obige Liste ist leicht gekürzt: es fehlen die (z.T. sekundären) Segenssprüche, die nach der Bewusstmachung der psychischen Identität auch die soziale und religiöse Identität ins Bewusstsein heben, indem der Beter Gott dankt, dass er kein Heide, kein Sklave und – bekanntester Spruch – keine Frau ist.

### **Nr. 3**

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der den Menschen technisch geschickt geformt hat und in ihm verschiedenste Löcher und Schläuche geschaffen hast: offenbar und bekannt ist es vor dem Thron Deiner Herrlichkeit, dass es nicht möglich wäre, vor Dich zu treten und vor Dir zu stehen, wenn sich etwas davon nicht mehr öffnen oder nicht mehr schliessen liesse. Gelobt seist Du, JHWH, der alles Schwache heilt und Wunder wirkt.*

### **Nr. 4**

*Gelobt sei unser Gott, von dessen Eigentum wir essen und durch dessen Güte wir leben, Gelobt sei er, ja: gelobt sei sein Name!*

Dies ist nur die Einladung zum (schiefer endlosen) Tischgebet, das freilich im Judentum jeweils nach dem Essen gebetet wird. Als Tischgebet vor dem Essen wäre auch der folgende Segensspruch geeignet:

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der zahlreiche Seelen erschafft und zugleich auch deren Bedürftigkeit. Gelobt seist Du für das, was Du geschaffen hast, um alles Beseelte am Leben zu erhalten.*

### **Nr. 5**

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der...*

*...die Frucht der Rebe erschafft. (über Wein)*

*...die Früchte der Erde erschafft. (über Erdfrüchte)*

*... das Schöpfungswerk vollbracht hat. (beim Anblick grosser Berge)*

*... in seiner Welt so etwas besitzt. (beim Anblick schöner Geschöpfe)*

*...die Geschöpfe verschieden geschaffen hat. (beim Anblick hässlicher Wesen)*

*...Tote wieder lebendig macht. (wenn man jemanden nach langer Zeit wieder sieht)*

*... gut ist und Gutes wirkt. (beim Empfang einer freudigen Nachricht)*

Solche Kurzgebete sind in grosser Zahl überliefert, die hier zitierten mögen lediglich zu eigenen Formulierungen anregen.

## **Nr. 6**

*Gelobt seist Du, JHWH, unser Gott, König der Welt, der die Fesseln des Schlafes auf meine Augen fallen lässt und Schläfrigkeit auf meine Wimpern. JHWH mein Gott und Gott meiner Väter, es möge Dir gefallen, mich im Frieden abliegen und auch wieder aufstehen zu lassen. Erleuchte meine Augen, damit ich nicht in den Todesschlaf sinke. Gelobt seist Du, JHWH, der auf ewig alles mit seiner Herrlichkeit erleuchtet.*

Die Ähnlichkeit von Schlaf und Tod und folglich auch von Einschlafen und Sterben ist psychologisch tief verwurzelt. Sie wird religionsgeschichtlich in Abendgebeten oft vorausgesetzt oder angesprochen, so auch etwa in der christlichen Komplet.