

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Zeitschrift:</b> | Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum                     |
| <b>Herausgeber:</b> | Benediktiner von Mariastein  |
| <b>Band:</b>        | 33 (1955)  |
| <b>Heft:</b>        | 8  |
| <b>Artikel:</b>     | Was bedeutet uns das benediktinische Stundengebet? :<br>(Zusammenfassung einer Umfrage innerhalb der Gruppe) |
| <b>Autor:</b>       | Agape  |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-1032270">https://doi.org/10.5169/seals-1032270</a>                    |

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

wenn sie möglichst alles fernhält, was irgendwie nach Aufklärung und geräuschvoller Geschäftigkeit riecht. Seien wir froh, daß es noch Christen gibt, die von Zeit zu Zeit das Bedürfnis empfinden, eine benediktinische Vesper anzuhören, sich daran zu erbauern und ihre Seele wieder froh zu machen an der erdentrückten Schönheit der Psalmodie. Ich glaube, dieses beschauliche Lauschen verdient nicht weniger Lob als das aufmerksame Hinhorchen Marias von Bethanien, die sehr zum Ärger ihrer geschäftigen Schwester «nichts tat», sondern sich einfach hinsetzte zu Füßen des Meisters, um seine Worte zu hören. Solange wir im Sommer Sonntag für Sonntag unsere Vesper vor einer vollbesetzten Kirche singen dürfen, müssen wir doch annehmen, daß sie den Pilgern etwas bietet. Sie sind ja zum Besuch weder durch ein Kirchengebot verpflichtet, noch werden sie durch irgendwelche Propaganda angelockt.

Mein lieber Mitbruder, glauben Sie aber nicht, daß ich einen Schritt vörückte, um desto gewisser zwei rückwärts zu springen. Der zweite Teil dieser Antwort widerruft nicht den ersten. Aber ich meine: auch wer die Flügel nach höheren Gipfeln spannt, darf sich freuen über die Rundsicht, die er schon jetzt genießt. Die heilige Kirche verfügt auch über leicht bewegliche Stoßtruppen, aber die Mönche gehören nicht zu ihnen. Sie mögen das bedauern. Bedenken Sie immerhin, daß dauerhafter besitzt, wer langsam erobert. Ob Sie mit dieser Antwort zufrieden sind? Im andern Fall beten Sie ein Ave für Ihren reformbedürftigen

P. Bedächtig

## Was bedeutet uns das benediktinische Stundengebet?

(Zusammenfassung einer Umfrage innerhalb der Gruppe)

Das benediktinische Stundengebet ermöglicht uns die engere und lebendigere Teilnahme am großen Beten der Kirche. Dadurch wissen wir uns mit Christus verbunden und auf dem Wege der Heimsuchung zu Gott. Siebenmal des Tages, sofern es uns möglich ist, sind wir aufgerufen aus dem geschäftigen, gehetzten Treiben der Welt uns für Augenblicke auf eine wahre «Insel des Friedens» zurückzuziehen, um da Gott, unseren Schöpfer und Herrn, anzubeten, zu loben, zu lieben, Ihm zu danken.

Das Stundengebet, wie es in weiser Anordnung vom heiligen Vater Benedikt aufgestellt und in den vielen christlichen Jahrhunderten durch Feste bereichert wurde, lehrt uns die rechte Haltung unserem Gott gegenüber zu finden, in seiner Gegenwart zu leben und ihm in Ehrfurcht zu dienen. Frühmorgens schon hilft uns der Hymnus der Prim, das Tagewerk im Dienste unseres Herrn wieder mutig und getrost anzupacken. Und will uns die Bürde unseres Arbeitsprogrammes oft zu schwer erscheinen, ermuntert uns der heilige Paulus wieder im Kapitel der Sext durch die Worte: «Einer trage des andern Last.» Wir können den Tag nicht besser beschließen als mit dem einzigen schönen Gebet der Kirche, der Komplet, die uns den Vertrauen schenkenden Psalm 4: «Erhör mich, wenn

ich rufe, mein gerechter Gott», den Psalm 90: «Wer unterm Schutz des Höchsten wohnt . . .» und den innerste Ruhe und Geborgenheit spendenden Hymnus: «Te lucis ante terminum» singen läßt. — In den Feiertagen und am Sonntag, wenn wir eher Zeit finden, uns in die herrlichen Psalmen und die schönen Hymnen zu vertiefen, zeigt sich unserem inneren Auge immer wieder die unendliche Weisheit Gottes und die alles Begreifen übersteigende Liebe der heiligsten Dreifaltigkeit. Aber auch im Alltag mahnt uns, tröstet uns, ermuntert uns, beglückt uns irgend ein Vers aus den Psalmen, als ein so ganz persönlich zu uns gesprochenes Wort unseres Herrn. Nur mußten wir uns in Geduld und in jahrelangem Üben die scheinbar so unverständlichen, in altjüdischer Kultur und Leben verhafteten Bilder und Gedankenwelt vertraut machen.

Gerade dem Einsamen und berufllich einseitig Tätigen ist das Stundengebet ein geistiges und seelisches Atemholen. — Nirgends ist das Gefühl des Dankes, des Vertrauens, der liebenden Hingabe, des Sichfreuens an der Schönheit der Schöpfung, des Staunens über die Geheimnisse Gottes sowie der Reue, der Zerknirschung, des Schmerzes, der Not und Schwäche, der Verlassenheit, der Schuld und Todesangst in der Beziehung zu Gott besser ausgedrückt als in den Psalmen. Immer wieder schenken uns die Psalmen in solch seelischer Verfassung das erlösende Wort, den lebendigen Glauben, die alles überwindende Liebe und das ungebrochene Gottvertrauen. Alles — unsere Armut, Hinfälligkeit, Hilfsbedürftigkeit, unsere Freude, unser Erfolg und unsere Enttäuschungen — tragen wir durch das Gebet der Psalmen vor den Thron des Allmächtigen, alles — unser Tun und Lassen — unterstellen wir seiner Barmherzigkeit und seinem göttlichen Willen.

Ein großer Trost und eine tragende Kraft ist jedem, der sich angewöhnt, das Stundengebet zu verrichten, das *Bewußtsein*, in der Gemeinschaft einer großen Schar betender Brüder und Schwestern zu stehen, die füreinander eintreten und füreinander opfern, vereint zu sein mit dem ganzen «Heimatkloster», vereint mit unserer Mutter, der heiligen Kirche. Wenn uns infolge Arbeitsüberlastung die Zeit zu einem kurzen Gebet nicht reicht, so wissen wir: Brüder beten und unsere Seele hat Anteil daran. Beten wir doch alle als letzte Bitte nach einer Tagzeit: «Die Hilfe Gottes bleibe allzeit mit uns und mit unsern abwesenden Brüdern. Amen.» Abglanz dieser monastischen Gemeinschaft sind uns jene Stunden, wo wir Oblaten, fernab von der klösterlichen Ruhe, gemeinsam singen und beten, gleich den Mönchen, und uns mit ihren Anliegen aufs innigste verbinden.

Das Stundengebet in der Welt zu verrichten, fordert ein ständiges Sich-abmühen, ein stetes Opfern von Zeit und gelegentlich von Schlaf, verlangt eine nie ermüdende Ausdauer und gewisse innere Reife. Es lohnt sich das alles (man hat auch Zeit für so viele weltliche Dinge!) um der Freude und Genugtuung willen, die jeder Fortschritt im gottverbundenen Leben uns gibt, um des Segens willen, der dadurch dem Betenden selbst, seinen Lieben und Freunden und der gesamten Kirche zufließt. Möchten doch recht viele Menschen in der Welt das Stundengebet sich zu eigen machen und liebgewinnen, auf daß der Psalm 116 volle Wahrheit würde: «Laudate Dominum omnes gentes, laudate Deum omnes populi.»

Agape