

# Der Tag als spirituelles Erlebnis: das Stundengebet

Bernardin Schellenberger, Stuttgart

*Im Frühjahr 1966 trat ich in ein Kloster der Reformierten Zisterzienser – allgemein »Trappisten« (OSCO) genannt – ein, die Abtei Mariawald in der Eifel. Das war gerade noch rechtzeitig, um das knappe letzte Jahrzehnt einer Klosterwelt zu erleben, die es inzwischen in dieser Form nicht mehr gibt. Damals hielt man sich noch bis in die kleinsten Einzelheiten des Alltagslebens an die Ordnung, die im 12. Jahrhundert von den Gründern des Zisterzienserordens eingerichtet worden war. Sie hatte zwar im Spätmittelalter einen Niedergang erfahren, war jedoch im Zug einer Reform ab 1664 im Kloster La Trappe in der Normandie wieder genau rekonstruiert und von da an mit unglaublicher Zähigkeit dreihundert Jahre lang aufrecht erhalten worden. Ab Anfang der 1970er Jahre geriet sie in eine gewaltige Krise, in deren Gefolge ein Viertel der Mönche den Orden verließ. Auch ich geriet deshalb schließlich aus dem Orden, 1983 praktisch, 1991 auch juristisch. Nun beobachte ich in den letzten Jahren, dass sich die Literatur über Klöster zunehmend eines neuen Interesses erfreut. Fast alle der zahlreichen Bildbände zeigen jedoch nur leere Klosterbauten; viele Autoren phantasieren lediglich heutige Empfindungen hinein oder setzen mehr oder weniger passende alte Zitate hinzu. So kam mir der Gedanke, als Zeuge einer in dieser Form versunkenen Klosterwelt ein volles Kloster vorzustellen und zu beschreiben, wie wir darin tatsächlich lebten, welchen Sinn wir darin sahen und vor allem: wie wir das Leben darin empfanden. Das Buch darüber erscheint im September dieses Jahres unter dem Titel »Die Stille atmen – Leben als Zisterzienser« im Kreuz Verlag, Stuttgart. Hier folgt ein Abdruck des 21. von 25 Kapiteln, um den ich vom Herausgeber dieser Zeitschrift gebeten wurde. Der Text ist an einigen Stellen etwas verändert, um hier als selbstständige Einheit zu stehen. Darin beschreibe ich, wie das Stundengebet zum Erlebnis werden konnte.*

## Beten mit dem Sonnenrhythmus

Im 2. Buch der Könige (4,32–37) wird erzählt, wie der Prophet Elischa einen jungen Mann, der jäh verstorben war, wieder zum Leben erweckte. Er tat das auf merkwürdige Weise: „Er trat an das Bett und warf sich über den Toten. Er legte seinen Mund auf dessen Mund, seine Augen auf dessen Augen, seine Hände auf dessen Hände. Als er sich so über ihn hinstreckte, kam Wärme in seinen Körper.“ Bernhard von Clairvaux deutete diese Geschichte seinen Mönchen allegorisch und erläuterte ihnen, genauso habe sich Gott in Jesus Christus über die spirituell tote Menschheit gestreckt und sei ganz wie sie geworden, Mund auf Mund, Auge auf Auge, Hände auf Händen. Mit seiner göttlichen Wärme erwärme er uns, damit wir wieder lebten. Von dem Toten heißt es in der Geschichte weiter: „Da nieste er siebenmal und öffnete die Augen.“ Bernhard meinte – wohl mit einem Augenzwinkern –, diese sieben Nieser könnten wir mit den sieben Tagzeiten vergleichen, die wir täg-

lich hielten: Dank dieser sieben kräftigen spirituellen Atemstöße an jedem Tag wachten wir aus unserem tödlichen Schlaf ins neue Leben mit Gott auf.<sup>1</sup> In einer anderen Predigt erklärte er etwas nüchterner: „Es erleichtert uns die Mühen des gegenwärtigen Lebens und alles wird erträglicher, wenn wir uns mit Hingabe dem Lob Gottes widmen. Außerdem gibt nichts so sehr der Erde den Charakter einer Wohnstatt, in die der Himmel einkehrt, wie die frohe Begeisterung derer, die Gott loben. Darum heißt es in der Heiligen Schrift: ‚Selig, die in deinem Hause wohnen, Herr. In alle Ewigkeit werden sie dich loben‘ (Ps 83,5)“<sup>2</sup>.

Bernhard sprach dabei aus seiner praktischen Erfahrung. Wir hielten uns an seinen Rat: Siebenmal am Tag und einmal in der Nacht versammelten wir uns in der Kirche zum Gotteslob. Es bestand im Wesentlichen aus dem Singen von Psalmen und Bibeltexten und einigen Lesungen aus der Bibel. Dieses so genannte Stundengebet hat in der Kirche eine uralte Tradition. Es stellte bereits im 12. Jahrhundert, zur Zeit der ersten Zisterzienser, eine Art Synthese aus verschiedenen Gebetsübungen der frühen Kirche dar. Ganz alt ist der Brauch der Christen, zur dritten, sechsten und neunten Stunde der römischen Tageseinteilung ein Gebet zu verrichten. Er geht auf die im Neuen Testament, nämlich in der Apostelgeschichte, genannten Gebetszeiten der Apostel, oder genauer: des Petrus zurück. Nachdem auf die am Pfingsttag Versammelten der Heilige Geist herabgekommen war und sie in ihrer Ekstase wie Betrunkene wirkten, versicherte Petrus in seiner Predigt: „Diese Männer sind nicht betrunken, wie ihr meint; es ist ja erst die dritte Stunde am Morgen“ (2,15). Als Petrus später in Joppe unterwegs war, „stieg er auf das Dach, um zu beten; es war um die sechste Stunde (10,9). Und an einer anderen Stelle wird gesagt: „Petrus und Johannes gingen um die neunte Stunde zum Gebet in den Tempel“ (3,1).

An den Bischofskirchen wurde außerdem schon früh ein gemeinsames liturgisches Morgen- und Abendgebet des Bischofs mit seinem Klerus üblich, aus dem sich die so genannten Laudes (ein Plural-Wort: „Lobpreisungen“) und die Vesper (vom römischen Begriff *hora vespertina*, „Abendstunde“) entwickelt haben dürften. Daneben gab es das Morgen- und Abendgebet der Gläubigen nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen, das man als Vorläufer der Prim (vom lateinischen *prima*, „erste“ Gebetszeit) und der Komplet (vom lateinischen *completus*, von dem unser „komplett“ abgeleitet

<sup>1</sup> Bernhard von Clairvaux, 15. u. 16. *Hoheliedpredigt* (Migne PL 183, 848C-D).

<sup>2</sup> Ders., 11. *Hoheliedpredigt* (PL 183, 824B). Die Psalmverse gebe ich nach der Zählung der Vulgata an, mit der wir lebten. In der heutigen Bibel ist – wie in der hebräischen – die zweite Hälfte von Psalm 9 als Psalm 10 gezählt, womit sich die Nummern der weiteren Psalmen bis Psalm 146 um eins erhöhen. In der Vulgata gilt der Schlussteil von Psalm 146 als Psalm 147, womit ab Psalm 148 die Zählung wieder übereinstimmt.

ist: also wenn der Tag beendet ist) betrachten könnte. Die »Mutter« aller nächtlichen Gottesdienste war die Ostervigil. »Vigil« bedeutet „Nachtwache“ und stammt aus der römischen Militärsprache. Man wachte, um den Sonnenaufgang genau mitzubekommen, dieses Ur-Erlebnis mit seiner starken Symbolik des Aufstehens aus der Nacht des Schlafes und des Auferstehens aus der Nacht des Todes. Schließlich wollte man das nicht nur einmal jährlich erleben, sondern öfter, zum Beispiel vor großen Festtagen, und so wurden auch da Vigilien üblich.

Zählt man alle diese zunächst verstreuten Gewohnheiten zusammen, so kommt man auf insgesamt acht Gebetszeiten. Als der Mönchsvater Benedikt im 6. Jahrhundert seine Regel schrieb, fügte er sie in ein einziges System, um damit genau dem Psalmvers 118,164: „Siebenmal am Tag singe ich dein Lob“ plus dem Psalmvers 118,62: „Um Mitternacht stehe ich auf, um dich zu loben“ zu entsprechen. Diese acht Gebetszeiten setzte er in den Rahmen der römischen Stundeneinteilung und kam so auf einen Drei-Stunden-Takt, der es ihm ermöglichte, dem alten Mönchsideal des „immerwährenden Gebets“ eine feste Struktur zu geben.

In Rom rechnete man die Stunden ab dem Sonnenaufgang. Der Ausgangspunkt, die Stunde »Null«, war der Augenblick, bevor die Morgensonne über dem Horizont auftauchte, und von da an zählte man die Stunden in unserem heute noch üblichen 60-Minuten-Takt. Dieser Augenblick des Sonnenaufgangs verschiebt sich bekanntlich im Lauf des Jahres Tag für Tag. In heutigen Terminkalendern werden, mit leichten Schwankungen, als die beiden Extrempunkte „SA 8.27 Uhr“ am 1. Januar und „SA 4.05 Uhr“ am 14. Juni angegeben. Bis mindestens ins 13. Jahrhundert lebten die Menschen tatsächlich mit dieser fließenden Zeitzählung; erst dann kamen mechanische Uhren auf, mit denen man dem Tag seine heute noch übliche, vom Sonnenstand unabhängige starre Struktur geben konnte.

Wenn wir der Einfachheit halber unsere heutige Tagesstruktur zugrunde legen, wäre die römische Stunde »Null« auf 6 Uhr anzusetzen (darauf fällt sie tatsächlich ungefähr am 31. März und am 17. September). Das wäre nach Benedikts Gebetsordnung die Zeit für die Laudes. Um 7 Uhr wäre die *hora prima*, die „erste Stunde“: Zeit für die Prim; um 9 Uhr die *hora tertia*, die „dritte Stunde“: Zeit für die Terz; um 12 Uhr die *hora sexta*, die „sechste Stunde“: Zeit für die Sext (das spanische Wort „Siesta“ für „Mittagsruhe“ geht darauf zurück); um 15 Uhr die *hora nona*, die „neunte Stunde“: Zeit für die Non; um 18 Uhr die *hora vespertina*, Zeit für die Vesper (davon stammt auch die Bezeichnung »Vesper«, mit der in manchen Gegenden das Abendbrot gemeint ist); um 21 Uhr wäre die Stunde des Nachtgebets vor dem Schlafengehen, Zeit für die Komplet; um Mitternacht der Beginn der Vigilien, der „Nachtwachen“, die an Feiertagen drei Nokturnen, „Nachtschich-

ten“ umfassten, an Werktagen zwei, theoretisch also die Zeit von Mitternacht bis 3 Uhr belegen würden. Rechnerisch ganz exakt würde der Drei-Stunden-Takt der acht Gebetszeiten, wenn man die Laudes auf 3 und die Prim auf 6 Uhr legen würde.

Das ist natürlich ein Idealplan, der in dieser Form nicht praktikabel ist, weil er weder vernünftige Zeiten für das Arbeiten noch für das Schlafen vorsieht. Aber Benedikt versuchte, möglichst nahe an ihn heranzukommen, und das taten auch die Zisterzienser und Trappisten wieder. Tagsüber waren gar keine großen Verschiebungen notwendig: Wir setzten gewöhnlich die Terz auf 8.00 Uhr, die Sext auf 11.15 Uhr, die Non auf 13.15 Uhr, die Vesper auf 16.30 Uhr, die Komplet auf 18.30 Uhr. Damit war genügend Zeit für Mittagessen, kurze Mittagsruhe und Arbeit am Nachmittag. Punkt 19.00 Uhr lagen wir im Bett und hatten werktags immer 7 Stunden 15 Minuten Schlaf, denn die Vigilien waren auf 2.30 Uhr angesetzt; geweckt wurde um 2.15 Uhr. Der immer minutengleiche Tages- und Schlafrhythmus reichte meiner Erfahrung nach gut aus und wirkte auf den Organismus sogar wohltuend. An Sonn- und Feiertagen begannen die Vigilien schon um 2.15 Uhr und folglich war um 2.00 Uhr Wecken, denn da dauerten die Gesänge länger. In *La Trappe* waren die Vigilien immer eine Stunde früher, also um 1.30 Uhr bzw. 1.15 Uhr; das wurde vor hundert Jahren gemildert.

Das war jetzt ein wenig viel Theorie und Mathematik. Aber deutlich wird hoffentlich geworden sein, dass hinter allem das Anliegen stand, möglichst eng und intensiv mit dem Sonnenrhythmus zu leben. Wenn man das Stundengebet nicht sorgfältig mit dem Sonnenstand verbindet, entgeht einem die damit verbundene elementare Erfahrung, auf die hin es angelegt ist. Es verliert seinen eigentlichen Sinn. Tatsächlich gab es Zeiten, in denen man das auf das Stundengebet verteilte Gebetspensum von seinen vorgesehenen Zeiten ablöste und irgendwann am Tag verrichtete.

So entdeckte im vorigen Jahrhundert ein Besucher in der Petersbasilika in Rom, dass in einer Seitenkapelle Kanoniker gerade das Stundengebet rezierten. Es war am frühen Vormittag. Er stellte sich ans Gitter der abgetrennten Kapelle und hörte sie beten: „Eine ruhige Nacht und ein glückliches Ende gewähre uns der allmächtige Herr“ – *Noctem quietam et finem perfectum concedat nos Dominus omnipotens*. Da klopfte er demonstrativ mit der Schulter zuckend auf das Zifferblatt seiner Uhr. Einer der Chorherren sah das, trat zu ihm ans Gitter und erklärte ihm triumphierend in breitem Italienisch-Latein: „Habähmus priwiläddschium“ – „Wir haben ein Privileg“ – nämlich das vom Papst gewährte Privileg, das komplette Stundengebet gleich am Morgen herunterzubeten, um den Rest des Tages für etwas „Vernünftigeres“ zur Verfügung zu haben. Da war der Sinn für das Stundengebet völlig verloren gegangen.

Insgesamt war unser Lebensrhythmus so gestaltet, dass jeder Tag mitten in der Nacht begann und während eines Großteils des Jahres am hellen Tag endete. Das glich der uralten Vorstellung, die sich bereits auf den ersten Seiten der Bibel, im Schöpfungsbericht, findet, der Tag beginne nicht mit dem Morgen und ende am Abend, sondern umgekehrt: „Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag“ (Gen 1,5). Schon dieser Rhythmus als solcher hatte eine wichtige Bedeutung und vor allem Wirkung. Soweit ich heute sehe, waren es vor allem solche eher auf das Unbewusste als auf den Verstand wirkende Faktoren, die unsere Vorfahren mit sicherem Gespür für ihre Gebetszeiten und sonstigen Bräuche wählten. Das prägte uns spirituell nachhaltig. Diese Gewohnheiten wurden zwar von den Texten und Gesängen interpretiert und gefüllt, aber das Entscheidende spielte sich in tieferen Schichten ab. Im Vergleich damit ist die heutige, auch auf dem Gebiet von Gebet und Gottesdienst vorwiegende Fixierung auf *Gedanken* und vernünftige *Inhalte* geradezu flach und von entsprechend geringer Wirkung. Der Umstand, jahrelang den Tag in der Nacht zu beginnen und im Licht zu beschließen, weckte das Grundempfinden, dass *so* das Leben, das Schicksal, die Daseinskurve verlaufe: aus der Finsternis ins Licht. Man konnte den Tag früh hergeben und loslassen und sich sozusagen helllichtig und zuversichtlich dem Schlaf anvertrauen.

Der Lebensrhythmus der heutigen Menschen ist genau umgekehrt und führt folglich auch zu einer umgekehrten Grunderfahrung und -stimmung: das Leben, das Schicksal, die Daseinskurve verlaufe aus dem Licht in die Finsternis, denn man steht zumeist im Hellen auf und endet in der Nacht, und erlebt das so Tag für Tag. Da tut man sich schwer, den Tag loszulassen, dehnt die Nacht möglichst lange aus und kapituliert erst vor dem Schlaf, wenn man todmüde oder fast besinnungslos ist. Ich brauche nicht weiter auszuführen, dass diese beiden archetypisch gegensätzlichen Wahrnehmungen des Lebens entsprechend gegensätzliche, vom Unbewussten her wirkende Auffassungen vom Leben und Lebensgefühle wecken.

### Die Vigilien, das Nachtoffizium

Im Schlafsaal war die Handglocke des Glöckners ertönt. Unverzüglich hatte in allen Bretterverschlagen<sup>3</sup> das Rumoren der Aufstehenden begonnen.

---

<sup>3</sup> In der Frühzeit schiefen die Zisterziensermönche gewöhnlich in einem einzigen Schlafsaal, in dem eine Liegestatt frei neben der anderen stand. Die Trappisten hatten im 17. Jhd. eine Neuerung durchgeführt: Sie hatten die Schlafstellen mit Bretterwänden gegeneinander abgetrennt, d.h. durch unsere Schlafsäle zogen sich einige Zeilen mit einer Schlafkabine neben der anderen. Jede Kabine maß ungefähr 2 mal 2 Meter. Der Eingang war etwa türbreit und von innen mit einem Tuch zugehängt.

Einer um den andern öffnete seinen Vorhang, trat heraus, eilte in den Waschraum. Wir putzten nebeneinander an den Trögen die Zähne, erfrischten uns kurz das Gesicht mit kaltem Wasser, eilten in den Kullenraum und warfen das Chorgewand über. Durch den dunklen Kreuzgang huschten die weißen Kapuzengestalten in Richtung Kirche. In der dichten Stille hörte man nur das Rauschen der Wollgewänder. Das Innere der Kirche war einzig von einem kleinen Licht über dem Eingang beleuchtet, dessen Schein jedoch ausreichte, um die Glasflächen der hohen schwarzen Spitzbogenfenster wie mattgrau versiegelt erscheinen zu lassen.

Binnen weniger Minuten knieten wir nach und nach alle im Chorgestühl auf dem Boden. Der Glöckner stand in seiner Stalle am Seil. Als die Turmuhr halb drei schlug, begann er kräftig am Seil der großen Glocke zu ziehen, die weit über die nächtlichen Wiesen und Wälder hinaus läutete. Alle standen auf. Licht schalteten wir nur so viel ein, dass die Chorbücher erhellt waren; der übrige Kirchenraum blieb dunkel und ruhte wie ein versunkenes Schiff im Meer der Nacht. Oder es konnte einem der Bauch des Walfischs einfallen, in dem Jona geweilt hatte, bis er an Land und ins Licht gespuckt wurde.

Den Eröffnungsteil, die ersten zehn Minuten des Nachtoffiziums, sangen wir auswendig. Der erste Gesang jeder Nacht war ein Rest des so genannten Marianischen Offiziums, einer Verdopplung des Chorgebets im späteren Mittelalter zu Ehren Marias. Inzwischen war das verkürzt auf eine Antiphon mit einem anschließenden Dialogruf und Gebet vor jeder der Horen des eigentlichen Offiziums. Die Wirkung war, dass man sich mit seinem Bemühen um einen lebendigen Glauben immer wieder in die Person, in die Rolle Marias, der Ur-Glaubenden und im Glauben einmalig Fruchtbaren, versetzen konnte. Staunen war die erste Empfindung, die der Text mit seiner besonders meditativ fließenden Melodie weckte: *O admirabile commercium*.... Das war ein den frühen Kirchenvätern besonders kostbares Thema: „O wunderbarer Tausch: Der Schöpfer des Menschengeschlechts ließ sich herab, unseren Körper anzunehmen und schenkte uns dafür seine Gottheit“ – ein kaum zu überbietender Zuspruch an die noch müden Körper.

Daran schloss sich dreimal der Ruf an: „Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde!“ und wir sangen den dritten Psalm, in dem es heißt: „Ich war im Schlaf, war ganz versunken, jetzt aber bin ich auferstanden, weil mich der Herr neu auferichtet hat.“ Es folgte das Invitatorium, ein kurzer „Einladungsgesang“, vor Gottes Angesicht zu treten und ihn zu loben. Wir wiederholten ihn zwischen den Versen des Psalms 94, den einer vortrug; an Sonn- und Feiertagen sangen ihn zwei Vorsänger an einem großen Pult zwischen den Chören mit einer reichen Melodie vor. Aus diesem Psalm ertönte zu Beginn jedes Tages der Ruf: „Heute wenn ihr seine

Stimme hört, verhärtet eure Herzen nicht, wie es das Volk in der Wüste tat!“

Daran schloss sich die einfache, heitere Melodie des ambrosianischen Hymnus *Aeterne rerum Conditor* an. Die ersten Generationen der Zisterzienser sangen ihn das ganze Jahr hindurch jeden Tag, ohne Rücksicht auf die verschiedenen Festzeiten (wir hatten inzwischen allerdings längst wieder Festhymnen eingefügt). Das warf ihnen übrigens der berühmte Abaelard<sup>4</sup> ausdrücklich vor, der ihre Vereinfachungen in der Liturgie heftig kritisierte. In diesem Hymnus wurde der ewige Schöpfer aller Tage und Nächte angerufen und dafür gelobt, dass er die Zeit mit ständig wechselnden Zyklen versehen habe und sie deshalb nie langweilig werde: *temporum das tempora, ut alleves fastidium*. Das neunstrophige Lied beschwor Bilder vom Morgenstern, vom Schiffer auf dem nächtlichen Meer, von schleichenden Dieben und vom krähenden Hahn, der den Petrus erschütterte. Es endete mit den Bitten: „Erleuchte du als Lichtblitz unsere Sinne. Den Schlummer unseres Geistes zerschlage. Dann töne unsere Stimme als erstes vor dir!“ – *Tu lux refulge sensibus, mentisque somnum discute. Te nostra vox primum sonet*.

Hierauf begann die erste Nokturn, „die erste Nachtwache“. An gewöhnlichen Wochentagen bestand das Nachtoffizium aus zwei Nokturnen mit je sechs ziemlich langen Psalmen. In der ersten Nokturn folgten auf die sechs Psalmen drei Lesungen mit je einem Antwortgesang: die erste aus der Bibel, die beiden anderen aus den Kirchenvätern. In der zweiten Nokturn folgte auf die sechs Psalmen nur noch eine kurze Lesung aus dem Neuen Testament. An Sonn- und Feiertagen gab es drei Nokturnen mit jeweils vier Lesungen und Antwortgesängen, also insgesamt zwölf. In der dritten Nokturn wurden nicht sechs Psalmen, sondern drei Cantica, „Gesänge“ aus dem Alten Testament, verwendet. Die erste Lesung danach (also die neunte) war immer das Evangelium des Tages, und in den Lesungen zehn bis zwölf wurde in drei Teilen die Auslegung eines Kirchenvaters dazu vorgetragen. Dann folgte noch der lange Gesang des *Te Deum*. Ein solches Festtags-Nachtoffizium konnte gut zweieinhalb Stunden dauern; werktags im Sommer dauerte das Nachtoffizium dagegen nur ungefähr eine Stunde lang. Zeitweise wurde man da natürlich ganz schön müde, vor allem im Sommer, wenn man wegen der Helligkeit und Wärme vielleicht erst gegen zehn Uhr hatte einschlafen können oder noch bis neun Uhr beim Späteinsatz in der Heu- oder Getreideernte gewesen war. Aber weil man nach jedem Psalm zum „Ehre sei dem Vater“ aufstehen und sich tief verbeugen musste, konnte man nie lange eindösen.

In der Frühzeit scheinen die Zisterzienser das ganze Nachtoffizium stehend gefeiert zu haben – und manche schliefen im Stehen ein. Das erzählt

---

<sup>4</sup> Abaelard in einem *Brief* an Bernhard von Clairvaux (PL 178, 339C).



zum Beispiel Caesarius von Heisterbach vom Mönch Friedrich in Himmerod, der „berüchtigt wegen des Lasters der Schlafsucht“ gewesen sei: „Als er eines Nachts beim Psalmengesang in der Frühmette in Himmerod stand und schlief, sah er vor sich, jedoch im Traum, einen langen, hässlichen Mann stehen, der in der Hand einen schmutzigen Strohwisch hielt, wie man ihn zum Abwischen der Pferde nimmt. Der blickte den Mönch grimmig an und sagte: ‚Was stehst du hier die ganze Nacht und schläfst?‘ Und dabei warf er ihm das schmutzige Stroh ins Gesicht. Jener wachte sogleich voll Schrecken auf, und um dem Wurf auszuweichen, zog er den Kopf zurück und stieß sich recht derb an der Wand.“<sup>5</sup>

Die Fülle an Melodien, Bildern, Inhalten und Gefühlen konnten wir natürlich nur zum Teil aufnehmen. Aber es war auch gar nicht der Sinn, alles bewusst mitzudenken. Entscheidender waren der Fluss von biblischen Inhalten und Bildern sowie die Atmosphäre, die uns umgab. Das durchwirkte nach und nach die Seele bis in ihre Tiefenschichten.

Auch wenn in der Kirche nur über den Chorbüchern Licht brannte, zogen die hohen Fenster Nachtvögel an. Im Sommer riefen öfter Käuzchen. Oder der Sturm brauste in den Kastanienbäumen. Oder der Regen klatschte gegen die Scheiben. 1969 formulierte ich meine Erfahrung einmal so: „Im weiten, dunklen, schweigenden Land eine winzige Insel des Lichts. Hohe erleuchtete Fenster stemmen sich gegen die Fluten der Nacht. Wir eilen der Natur voraus und tun Dinge, die unsere natürlichen Kräfte übersteigen und die wir nie ganz einzuholen vermögen. Nur selten schwingt beim Beten all der Psalmen unser Herz im Gleichklang mit den Worten unserer Lippen. Wir singen Lob- und Danklieder, Gebete der Sehnsucht und des Schmerzes, aber unser Mund sagt sie, und das Herz ist oft öde und stumpf. Wir wachen, aber wir sind müde dabei. Und doch: Alles, was wir zu Gott hin stammeln mit unseren Lippen und mit trockenem Herzen, meinen wir so, wie wir es sagen. Unser Herz ist selten wachsam dabei, aber unser tiefstes Wesen betet zu Gott und ruft ihn an – aus all unserer Zerstreutheit und Dürre heraus.“

Wenn die Nachtwachen zu Ende waren, blieben wir eine Viertelstunde still in der Kirche. Es war Pause, „Betrachtung“, bis wir die Laudes sangen. In dem Augenblick, in dem wir alle Lichter löschten, wurden die Flächen der hohen Fenster transparent. Es war wie ein Gleichnis für unser Suchen nach Gott: Erst wenn die letzte Lampe der eigenen Klugheit und Vorstellung erlischt, verwandelt sich die schwarze Wand zum durchsichtigen Fenster. Wir saßen oder knieten mit dem Blick auf die Fenster und sahen mit an, wie die Morgendämmerung an Helligkeit zunahm.

---

<sup>5</sup> Caesarius von Heisterbach, *Dialogus magnus visionum atque miraculorum* IV, c. 13; zit. n. H. Herles, *Von Geheimnissen und Wundern des Caesarius von Heisterbach*. Bonn 1991, 133.





Foto: privat © B. Schellenberger

## Laudes

Zu Beginn der Laudes sangen wir zunächst zwei Psalmen auswendig. Der erste, Psalm 66, ist mir so wichtig geworden, dass ich ihn bis heute immer gleich nach dem Aufstehen spreche, in der mir in Fleisch und Blut eingegangenen lateinischen Fassung. Darin wurde das Erlebnis, wie die Sonne über dem Horizont aufgeht, mit dem Bild verknüpft, dass Gott sein Gesicht über uns aufleuchten lasse: „Gott habe Erbarmen mit uns und segne uns: Er lasse sein Gesicht über uns aufleuchten und habe Erbarmen mit uns.“ Der folgende Vers enthält das spirituelle Tagesprogramm, das letztlich zählt: „Damit wir auf der Erde deinen Weg erkennen, auf dein heilsames Wirken unter allen Völkern achten.“ Im anschließend gebeteten Psalm 50 sprachen

mich immer besonders die Verse an, die vom Geist handeln, der für den beginnenden Tag die richtige Inspiration gibt. Der lateinische Text lässt sich buchstäblich so übersetzen: „Ein lauterer, empfängliches Herz erschaffe mir, Gott. Lass mir deinen neuen, geraden Geist bis in die Knochen (wörtlich: „bis ins Gedärm“) fahren. Wirf den Lichtschein deines Gesichts nicht von mir weg. Entzieh mir nicht deinen heiligen Geist. Gib mir die Freude deines Heils. Stärke mir den Rücken mit deinem fürstlichen Geist“ (12ff.).

Auf diese beiden immer gleichen Psalmen folgten täglich zwei andere. Der heilige Benedikt hatte für jeden der sechs Werkstage zwei Psalmen mit Variationen über das Thema „Kampf zwischen Finsternis und Licht“ ausgewählt. Daran schloss sich ein Canticum, ein „Lobgesang“ aus dem Alten Testament an, und schließlich sangen wir täglich die drei letzten Psalmen des Psalters, 148 bis 150, die wir auswendig konnten. Dadurch hatten wir den Blick dafür frei, dass inzwischen zum Ostfenster über dem Altar das Licht der Morgensonne hereinflutete. Mit diesen drei Psalmen, den Laudate-Psalmen, von denen die Laudes, die „Lobpreisungen“, ihren Namen haben, setzten wir die ganze Schöpfung dem Bad im Licht der Sonne aus. Alles wurde im Text aufgeführt: Engel, Sonne, Mond, Sterne, Urwasser und Abgründe, Drachen, Feuer, Hagel, Schnee und Eis und Sturm, Berge, Bäume, wilde und zahme Tiere, Schlangen, Vögel, Burschen, Mädchen, Alte, Junge.

Natürlich schildere ich hier die idealen äußeren Umstände, die je nach Jahreszeit und Wetter nicht immer so beschaffen waren. Aber öfter konnten wir die Laudes tatsächlich so erleben. Im Sommer 1970 hielt ich einmal schriftlich fest: „Wenn das warme, rotgoldene Licht die Scheiben der hohen Fenster kristallen funkeln lässt und in weichen Fluten in den Chorraum strömt, sind wir in unseren weißen Gewändern wie in Licht gekleidet – der Wollstoff saugt es förmlich auf –, und wir werfen uns die Verse zwischen den Chören hin und her: Lobt Gott in seinem Heiligtum, lobt ihn in seiner himmlischen Feste! Es ist, als wolle der Jubel durch die Scheiben nach draußen schallen, hinaus in den strahlenden Morgen, und die Schöpfung müsse zu tanzen beginnen: all ihr Berge und Hügel der Eifel, ihr fruchtetragenden Bäume und all ihr Kastanien und Linden, ihr Tiere drüben im Wald, im Schützeroth und auf der Rodung, ihr Kühe ums Haus und du Jungvieh im Bellebach- und im Rosental: alles, was Odem hat, lobe den Herrn!“

Der ambrosianische Hymnus führte das Thema wieder in neun Strophen weiter, besang den Auferstandenen als „Abglanz von der Lichtwucht des Vaters, der uns Licht vom Licht reicht“, und als „Tag, der unsern Tag erhellt“ – *Splendor paternae gloriae, de luce lucem proferens, lux lucis et fons luminis, diem dies illuminans*. Die Glut dieser Sonne möge den Glauben aufheizen, hieß es darin weiter, damit wir in vollen Zügen die „nüchterne

Trunkenheit des Gottesgeistes“ genossen, *laeti bibamus sobriam ebrietatem spiritus*. Während wir im anschließenden Gesang des „Benedictus“ (Lk 1,68–79) noch einmal vom *oriens ex alto*, dem „von oben her aufgehenden Licht“ sangen, das alle erleuchte, die in Finsternis und im Schatten des Todes sitzen, um ihre Füße auf den Weg des Friedens zu lenken, ging der Glöckner hinaus, um den Konversbrüdern<sup>6</sup> im Arbeitsraum das Zeichen zu geben, dass sie in die Kirche kommen sollten. Die braunen Gestalten füllten leise das Schiff hinter dem Chorraum.

Nach Abschluss der Laudes läutete der Glöckner zum Gebet des „Engel des Herrn“, das die ganze in der Kirche versammelte Gemeinschaft schweigend zu Boden geworfen verrichtete. Die Priester feierten hierauf an den vielen Altären die Messe und die Konversbrüder dienten ihnen dabei.

### Die Morgenzeit

Auf die langen Nacht- und Morgenfeiern in der Kirche folgten rund zwei Stunden des „Großen Stillschweigens“, in denen wir ganz ungestört lesen, meditieren oder beten konnten. Wie lange diese Zeit genau war, hing vom Charakter der einzelnen Tage ab. An ganz gewöhnlichen Werktagen dauerte sie am längsten, gute zwei Stunden, an den vielen kleineren oder größeren Festen jeweils entsprechend kürzer. Das war ein sehr kostbarer Abschnitt des Tages; noch heute gilt der frühe Morgen allgemein als fruchtbarste Zeit für das Meditieren: Der Geist ist – anders als am Abend – noch nicht von den vielen Bildern des Tages erfüllt und erschöpft. Wir hatten uns in den nächtlichen Vigilien und Laudes ausschließlich mit Bildern der Bibel und unserer Glaubenswelt vollgesogen und konnten sie nachwirken lassen, gemäß dem Psalmvers 62,7: „in den Morgenstunden will ich in dir, Gott, meditierend (wörtlich: murmelnd) weilen“ – *in matutinis meditabor in te*.

Vor allem im Sommer zog es mich in dieser Morgenzeit öfter in den Garten. Es war ein erfrischendes Erlebnis, sich irgendwo still hinzusetzen und

<sup>6</sup> Die Gemeinschaft eines Zisterzienserklosters bestand aus zwei verschiedenen Gruppen: den Chormönchen und den Laienbrüdern; die letzteren wurden „Konversbrüder“ genannt. Der Begriff ist abgeleitet vom lateinischen Wort *conversio* für „Bekehrung“: vom Weltleben bekehrte Brüder. Um ganz von ihrer eigenen Arbeit leben zu können, hatten die Zisterzienser den Stand der Konversbrüder eingeführt, die gewöhnlich nicht das Latein beherrschten und nicht zum Chordienst verpflichtet waren, sondern nur an wenigen Gebetszeiten in der Kirche teilnahmen, und folglich mehr Zeit der praktischen Arbeit widmen konnten. Chormönche und Konversbrüder unterschieden sich durch die Farbe ihrer Kleidung: für die Chormönche bestand sie aus der Wolle weißer, für die Konversbrüder aus der Wolle brauner Schafe. Die Konversbrüder waren kein zweitrangiger Stand. Allgemein galten sie bei uns als die »kontemplativeren« Mitglieder der Gemeinschaft; vielen gelang es, Arbeit und Gebet auf eindrucksvolle Weise zu einer Einheit zu verschmelzen.

das Erwachen des Tages zu erleben: wie die Vögel allmählich zu singen begannen, sich das Licht der aufgehenden Sonne über den Himmel heraufstastete und an den Wolken seine Farbkünste erprobte, durch das kristallklare Morgengrau und dann -blau ein sanfter Wind wehte, oder wie am Horizont wuchtige Wolkenschiffe aufgefahen wurden und herzusegeln begannen.

Mit der entsprechenden Wachheit kann man in solchen Zeiten in einem einzigen Grashalm, auf dem ein Tautropfen glitzert, das Paradies entdecken. Ist man dagegen stumpf oder in sich befangen, so kann einem ein einziger innerer Grashalm den Blick auf das Paradies ganz verstellen. Schon Bernhard ging während dieser Zeit gern in den Garten von Clairvaux, wie sein Biograf erzählt<sup>7</sup>, genauso später Thomas Merton, der wiederholt seine Eindrücke beschrieben hat, etwa in der folgenden Betrachtung:

„Das erste Zirpen der erwachenden Tagvögel bezeichnet den ›point vierge‹ der Morgendämmerung unter einem Himmel, der noch ohne wirkliches Licht ist, einen Augenblick der Scheu und der unaussprechlichen Unschuld, wenn der Vater in vollkommenem Schweigen ihre Augen öffnet. Sie beginnen mit Ihm zu plaudern, nicht in einem flüssigen Lied, sondern mit einer aufdämmernden Frage, die ihrer Verfassung entspricht, ihrer Verfassung des ›point vierge‹. Sie sind an dem Punkt, an dem die Frage in ihnen aufwacht, ob es für sie Zeit sei, zu ›sein‹. Er antwortet mit ‚Ja‘. Dann erwachen sie, einer nach dem andern, und werden Vögel. Sie offenbaren sich als Vögel, indem sie zu singen anfangen. In kürzester Zeit werden sie ganz sie selbst sein, und sie werden sogar fliegen. Das ist der wunderbarste Augenblick des Tages: wenn die Schöpfung in ihrer Unschuld um Erlaubnis bittet, noch einmal ›sein‹ zu dürfen, wie sie es am ersten aller Morgen getan hat.“<sup>8</sup>

## Prim

Um sechs rief mich dann das erste Läuten zur Prim wieder ins Haus und in die Kirche. Die Prim war die erste der so genannten Kleinen Horen, die nur jeweils ungefähr eine Viertelstunde dauerten, also kurze Takte im Tagesverlauf setzten. Sie war auf 6.15 Uhr angesetzt, hatte allerdings ein längeres Anhängsel. Diese Tagzeit setzte den Schlusspunkt unter den langen meditativen Teil des Morgens. Jetzt war es hell: die Sonne stand bereits am Himmel – *iam lucis orto sidere*, wie der Hymnus ausdrücklich feststellte, und zwar schon leicht südöstlich, so dass sich der Lichteinfall in der Kirche ein wenig verschoben hatte; er war zarter geworden. Der Hymnus sprach unverzüglich von den Arbeiten des Tages, den *diurnis actibus*, von der Mög-

<sup>7</sup> Wilhelm von Saint-Thierry, *S. Bernardi Vita prima* I, c. 26 (PL 185, 242B): *cum ... longius superasset noctis intervallum, egressus foras et loca vicina circumiens ... orabat Deum.*

<sup>8</sup> Thomas Merton im Tagebuch *Conjectures of a Guilty Bystander* von 1965, 131f.; zit. n. Ders., *Zeiten der Stille*. Freiburg 1992 (neu als: *Ein Tor zum Himmel ist überall*, 1999), 77.

lichkeit, die Zunge nicht genügend zu zähmen, vom *horror* des Streitens und der Zwietracht und von anderen Ausrutschern: vom normalen Alltag also. Unser Herz möge im Innersten lauter bleiben, *sint pura cordis intima*, hieß es weiter, und unser Blick möge keine unnützen Bilder trinken, *ne vanitates hauriat* – wozu eigentlich in unserem völlig plakat- und werbungsfreien Lebensraum mit nur kahlen Wänden, ohne Zeitung, Rundfunk und Fernsehen kaum Gelegenheit bestand; aber der Standard war damals eben sehr hoch.

Nach den kurzen drei Psalmen, der Lesung und den Schlussgebeten der Prim, in denen ausdrücklich Gottes Segen über die Arbeiten und Sorgen des Tages angerufen wurde, zogen wir vom Chor in den Kapitelsaal. Wir setzten uns alle und einer sang vor einem in der Mitte stehenden Pult aus dem Martyrologium vor, welcher Märtyrer und Heiliger an diesem Tag gedacht wurde. Das waren meistens ein Dutzend Namen mit jeweils einigen Sätzen über das Leben und Wirken der Betreffenden. So wurden wir täglich an die alle Jahrhunderte durchziehende Kette der Glaubenden vor uns angehängt. Der Vorsänger endete immer mit einer festen Schlussformel, die besagte, auch anderswo und zu anderen Zeiten habe es noch unzählige nicht genannte und nicht bekannte Heilige gegeben.

Nach einem weiteren Gebet folgte der Akt, von dem der Kapitelsaal seinen Namen hat: Es wurde ein Kapitel aus der Regel des heiligen Benedikt vorgelesen. Eventuell fügte der Abt daran einige Erläuterungen oder aktuelle Kommentare an.

## Terz

Das Leitthema des Stundengebetes der Terz um 8 Uhr, zur Zeit, wenn die frische Morgensonne kräftig von Südwesten her durch die Fenster hereinfiel, war das lodernde Feuer. In der Antiphon des Marianischen Offiziums vor Beginn der Hore sangen wir vom „Dornbusch, den Mose sah, der nicht verbrannte“, also von einem paradoxen Feuer, das den nicht verzehrt und in Asche verwandelt, den es erfasst, sondern im Gegenteil mit Energie und Leben erfüllt. Das war ein inspirierendes Motto für jeden neuen Tag, der vor uns lag. Auch im anschließenden Hymnus *Nunc sancte nobis Spiritus* war gleich wieder davon die Rede: „die Liebe brenne feuerhell und stecke alle Brüder an“ – *flammescat igne caritas, accendat ardor proximos*. Die erste und gewaltigste »Terz-Erfahrung« der Christenheit geschah am Pfingsttag zur „dritten Stunde am Morgen“, als „sich alle am gleichen Ort befanden“ und „Zungen wie von Feuer“ auf alle herniederfielen (Apg 2). Sonntags wurde in der Terz immer die gleiche kurze Schriftlesung vorgetragen, die das „Feuer“ genauer deutete: „Gott ist die Liebe, und wer in der Liebe

bleibt, der bleibt in Gott, und Gott bleibt in ihm“ (1 Joh 4,16). Es ist ein weiteres Paradox: Was am meisten aktiviert, ist ein (richtig verstandenes) „Bleiben“. Auf die Terz folgte bei uns täglich das Hochamt, auf das ich jedoch hier bei der Darstellung des Stundengebets nicht weiter eingehen will.

## Sext

Auch die Tagzeit der Sext um 11.15 Uhr, nach zwei Stunden Arbeit, war mit dem Bild vom Feuer verbunden; aber sein Charakter war jetzt anders. Im Hymnus wurde der Unterschied angedeutet: „Morgens leuchtest du hell strahlend, mittags brennend“ – *splendore mane illuminas et ignibus meridiem*, und noch deutlicher in der 2. Strophe: „Lösch alles Streites Flammen aus, nimm Hitze, die uns schädlich ist“ – *extingue flammam litium, aufer calorem noxium*. Die Sonne strahlte jetzt geradewegs von Süden her in die Kirche herein. Die Sext war die hellste Hore. Das Licht war nicht nur angenehm, sondern leuchtete auch am unbarmherzigsten alles aus. Wir waren schon neun Stunden auf den Beinen. Müdigkeit, Gereiztheit, Verdrossenheit konnten sich einstellen. Ausgerechnet in der hellsten Stunde kann es einem am dunkelsten werden. „Als die sechste Stunde kam, brach über das ganze Land eine Finsternis herein“, steht bei Markus (15,33). Der „Mittagsdämon“ ging um, von dem im Psalm 90,6 die Rede ist (in der Einheitsübersetzung ist er verschwunden; schon Luther hat eine „Seuche“ daraus gemacht).

Dieser Moment wird in der Mönchsliteratur seit der Zeit der Wüstenväter ausführlich erörtert. Sie nannten diesen Zustand *acedia*, eine Art depressiver Mattigkeit. Keinem zur Stunde der Terz inspirierten und losstürmenden Idealismus bleibt die Erfahrung erspart, an den Realitäten des Lebens gebrochen zu werden wie eine Welle am Strand. Was man meinte, im Handstreich mühelos erobern zu können, muss man in unzähligen geduldigen Anläufen erringen: Das ist das Thema der Sext. Die kurze Bibellesung war immer die gleiche, weil sie immer aktuell blieb: „Einer trage des anderen Last. So werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“ (Gal 6,2). Einige Verse weiter steht im Galaterbrief: „Lasst uns nicht müde werden, das Gute zu tun. Denn wenn wir darin nicht nachlassen, werden wir ernten, sobald die Zeit dafür gekommen ist“ (6,9). Ein Trost war immerhin die Aussicht, dass es anschließend Mittagessen gab und die Möglichkeit einer kurzen Mittagsruhe.

## Non

Zur Non um 13.15 Uhr kamen wir noch etwas benommen gleich aus dem Schlafsaal. Die Sonne stand bereits leicht im Südwesten und das Licht in der Kirche war wieder etwas behutsamer. Im Hymnus wurde Gott ganz passend als „zähe Durchhaltekraft“, als *tenax vigor* angesprochen, die zwar unerschütterlich immer sie selbst bleibe, jedoch uns zum Glück eine ganze Abfolge wechselnder Tageszeiten beschere, *lucis diurnae tempora successibus determinans*. Die Bitte bestand darin, uns bis zum Abend noch einmal einen klaren Sinn zu schenken, *largire clarum vespere*, und es wurde an den „heiligen Tod“ erinnert, der uns die Aussicht auf eine ewige Herrlichkeit eröffnet habe: *praemium mortis sacrae perennis instet gloria*. Das erinnerte daran, dass „zur neunten Stunde“ Jesus für uns am Kreuz gestorben war (Mk 15,34–37). Auch die immer gleiche Bibellesung dieser Hore machte täglich darauf aufmerksam: „Um einen teuren Preis seid ihr erkaufte. Verherrlicht und tragt Gott in eurem Körper“ (1 Kor 6,20).

Die Psalmen von Terz, Sext und Non waren von Dienstag bis Samstag immer die gleichen, so dass wir sie praktisch auswendig konnten. Dieses Prinzip ständiger Wiederholung war ein wesentliches Moment unseres Psalmengesangs. Bei den Rationalisierungsmaßnahmen ab dem II. Vatikanischen Konzil ging die allgemeine Weisheit, dass „steter (gleicher) Tropfen den Stein höhlt“, ziemlich verloren.

In der Non motivierten uns etliche Bilder ausdrücklich für die Nachmittagsarbeit. „Ihr mögt traurig hinausgehen und eure Saat ausstreuen“, tröstete uns etwa der 125. Psalm, „aber jubelnd werdet ihr eure Garben ernten.“ Psalm 126 gab uns zu bedenken: „Wenn nicht der Herr das Haus baut, mühen sich die Bauleute vergeblich“ und: „seinen Geliebten gibt es der Herr im Schlaf.“ Außerdem stand darin die lateinische Formel, die ich besonders mochte: *surgite postquam sederitis*, wörtlich übersetzt ein fundamentaler Satz kontemplativer Weisheit: „Setzt euch erst einmal in Ruhe hin. Dann steht auf“, statt ständig unüberlegt ins Leben zu rennen und „Schmerzensbrot“, *panem doloris*, zu kauen. So erfrischte uns die Non spürbar, um den Nachmittag anzupacken.

## Vesper

Zur Vesper flutete an sonnigen Tagen das rotgoldene Licht der Sonne durch das hohe Westfenster in den rückwärtigen Teil der Kirche und floss bis zu uns in den Chor nach vorn. Es wirkte ferner als das Morgenlicht, das uns durch die nahen Fenster der Apsis direkt angestrahlt hatte.



Wir hatten vorwiegend im Freien gearbeitet, im Wald oder auf den Feldern. Vor einer Viertelstunde waren wir hereingekommen, hatten uns kurz mit kaltem Wasser gewaschen, uns umgezogen und waren in die Kirche geeilt, nicht eigentlich erschöpft von der Arbeit – ganz anders als zur Zeit der Sext –, sondern eher aufgeräumt und zufrieden. So hatte die Vesper immer einen leicht festlichen Grundzug. Sie begann nicht mit dem Hymnus, sondern sofort mit ihren vier Psalmen; das waren für jeden Tag tatsächlich besonders festliche Psalmen.

Wer eine Zeit lang wenigstens die Sonntagsvesper regelmäßig lateinisch gesungen hat, dem werden für immer die Worte der ersten Antiphon und des ersten Psalms, des 109., ins Gedächtnis geprägt bleiben: „Es sprach der Herr zu meinem Herrn: Setze dich mir zur Rechten“ – *Dixit Dominus Domino meo: Sede a dextris meis*.

Ganz unabhängig vom Textzusammenhang wirkten diese Bilder vom majestätischen *Sprechen* und *Sitzen* staunenswert nachhaltig. Der christliche Glaube und folglich das Mönchsleben ist ein Sprachereignis, lebt von der Anrede und Rede, vom Wort. Darum sangen wir täglich fünf, sechs Stunden das Wort in allen seinen Variationen. Die Verheißung aber, das Ziel dieses Glaubens ist, sofern man dem Ruf dieses Wortes, diesem *Sprechen* folgt, das Ankommen, das definitive *Sitzen zur Rechten*. Nicht nur die Sonntagsvesper, jede Vesper hatte etwas von diesem Ankommen und Sitzen. Vor allem im Winterhymnus *Deus Creator omnium* wurde dieses Thema besungen. Er sprüht von prägnanten Formulierungen, die leider nur im Latein voll verkostet werden können. Ich möchte trotzdem einige vorstellen und auch Nichtlateinern zu schmecken geben. Zum wörtlichen Übersetzen bin ich auf Prosa angewiesen, die leider nicht den Klang der Poesie wiedergibt.

Sofort in der Eingangsstrophe wurde wieder das Licht-Thema angeschlagen: Wir priesen den Schöpfer, dass er den Tag in immer neuen Lichtschmuck kleide, *vestiens diem decoro lumine*, und die Nacht geschaffen habe mit ihrer Gnade, ganz tief schlafen zu können, *noctem soporis gratia*. Vom Arbeitsschluss und der Entspannung war in der 2. Strophe die Rede:

*Artus solutos ut quies  
Reddat laboris usui  
Mentesque fessas allevet  
Luctusque solvat anxios.*

„Ruhe löse die Glieder, stärke sie neu für die Arbeit, richte die ermatteten Geister auf und löse alle angstvolle Trauer.“ In den folgenden Strophen fanden sich Bitten wie: „Der tiefste Grund unseres Herzens singe dir zu, unsere Stimme schmettere dir Lieder“ – *Te cordis ima concinant, te vox canora concrepet*, und „die höchsten Gipfel unseres Herzens mögen“, während wir schlafen, „im Traum dich erreichen“ – *te cordis alta somnient*.

Im Sommer, zur Zeit intensiver Arbeit, waren die Texte etwas prosaischer und nahmen Rücksicht auf unsere Beanspruchung durch Irdisches. Da wurde uns täglich in der Lesung zugerufen, Gott sei der „Gott allen Trostes, der uns tröstet in all unserer Bedrängnis“ (2 Kor 1,3–4), und im entsprechenden Sommer-Hymnus, mit dem wir Gott als „besten Schöpfer des Lichts“, als *lucis creator optime* anriefen, baten wir, er möge unseren Geist davor bewahren, nur „Nicht-Ewiges zu denken“, sondern uns inspirieren, damit unser Innerstes im Takt der himmlischen Sphären pulsiere, *coelorum pulset intimum*.

## Komplet

Nach dem kurzen Abendessen und einer halben oder dreiviertel Stunde freier Zeit kamen wir um 18.15 Uhr für eine Viertelstunde im Kapitelsaal zur so genannten Kompletlesung zusammen. Dort wurde ein Text als spiritueller Impuls zum Tagesabschluss vorgelesen oder der Abt formulierte selbst einen solchen oder gab noch irgendetwas bekannt. Von dort aus zogen wir um 18.30 Uhr ein letztes Mal in die Kirche. Die dortige Tagzeit-Feier der Komplet führte das Thema »Schlaf« aus der Vesper weiter – und auch das Thema »Mystik«. Die im höchsten Maß mystische Feier war trotzdem für mein Empfinden die Vesper, weil in ihr die Vollendung mit der Klarheit des Geistes einherging – „Den Geist lass nicht entschlummern“, hieß eine Stelle im dortigen Hymnus, und weil dort das Herz, gemäß der Hoheliedstelle: „Ich schlief, doch mein Herz war wach“ (5,2), als wach und aktiv vorgestellt wurde: in seiner tiefsten Tiefe singend, auf seiner höchsten Höhe Gott träumend.

Die Komplet musste jeder ganz auswendig können. Da wir sie früh am Abend hielten, sangen wir sie monatelang im Hellen, ja um Mitte Juni sogar einige Zeit im hell hereinflutenden Abendlicht. Es gab aber auch Zeiten, wo zu Beginn die Dämmerung schon vorgeschritten war und, weil während der Komplet grundsätzlich kein Licht brannte, gegen Ende die andere Chorseite nicht mehr zu sehen war und wir einander durch die Nacht die Psalmverse zusangen. Von ungefähr Mitte November bis Mitte Januar brannte das kleine Licht über dem Eingang, bis alle ihre Plätze gefunden hatten; dann wurde es gelöscht und wir fingen in schwarzer Nacht unsere Loslass-Übung in die mystische Nacht der Sinne und des Geistes an. Die bei der geringsten Innenbeleuchtung fahl und stumpf wirkenden die Scheiben der hohen Fenster glänzten in einer zauberhaften schwarzen oder grauen, kristallklaren Transparenz. Manchmal schienen vom Mond beleuchtete Wolken schwach herein. Da gefiel mir die Komplet am besten.

Jetzt wirkten die Bilder der drei Psalmen am stärksten, etwa aus Psalm 3: „Getreide, Wein und Öl haben wir in Fülle empfangen. So kann ich jetzt in Frieden einschlafen und ruhen. Denn mit einer einzigartigen Hoffnung hast du, Herr, mich ausgerüstet.“ Oder aus Psalm 90: „Du brauchst vor keinem nächtlichen Schrecken – *a timore nocturno* – Angst zu haben, auch nicht vor Machenschaften, die im Finstern laufen – *a negotio perambulante in tenebris*. Denn seinen Engeln hat Gott dich anvertraut, dass sie dich auf allen deinen Wegen behüten. Sie tragen dich auf ihren Händen, damit du nicht versehentlich mit deinem Fuß an einen Stein hinstößt.“ Was wir da Tag für Tag bewegten, aufsogen, von uns gaben, einander zusangen, waren nicht Gesänge nur für eine Nacht, sondern zugleich Prophetien, Vor-Erfahrungen für die letzte Nacht, denn der Psalm endete ausdrücklich mit dem Ausblick: „Mit einer Länge über alle Tage hinaus werde ich dich erfüllen und mein Heil dich schauen lassen.“

Die frühen Zisterzienser hatten nach den Psalmen einen siebenstrophigen Hymnus gesungen, der bei uns inzwischen durch den kurzen, in der römischen Liturgie üblichen *Te lucis ante terminum* ersetzt war. Er hatte mit der Anrufung begonnen: „Christus, du bist Licht und Tag, deckst die Finsternisse jeder Nacht auf“ – *Christe, qui lux es et dies, noctis tenebras detegis*, und die im Lateinischen viel markanter klingenden Bitten enthalten: *Sit nobis in te requies*, „in dir sei unsere Ruhe“, *oculi somnium capiant, cor ad te semper vigilet*, „unsere Augen mögen den Schlaf einfangen, das Herz dagegen bleibe immer zu dir hin wach.“

Bereits gegen Ende des letzten Psalms hatte sich derweil der Dienst habende Kirchendiener nach vorn in den Altarraum getastet und die beiden Altarkerzen und das Licht in der Ampel vor der Marienstatue angezündet. Waren der Hymnus, die Bibeltexte und die Schlussgebete der Komplet gesungen, so stellten sich alle außerhalb ihrer Stallen in Richtung dieses Marienbildes und der Kantor stimmte mit einem jubelnden Melisma den Minnegesang des zisterziensischen *Salve Regina* an Maria an, in dessen wogende Melodie der ganze Chor einfiel. Es ist eine der kostbarsten Perlen aus dem Erbe unserer Zisterzienser-Troubadoure. Der Gesang endete mit der Bitte: „Und nach diesem Exil zeige uns Jesus, die gesegnete Frucht deines Leibes, o gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria!“