

# Angebote und Hilfestellungen für die Gestaltung und Pflege der persönlichen Gottesbeziehung im Alltag



## Was ist Stundengebet?

### Innehalten

Stundengebet bedeutet nicht stundenlang beten, auch wenn das oft als erstes in den Sinn kommt. Stundengebet heißt, sich an den Eckpunkten des Tages, also zu bestimmten Stunden oder Tageszeiten, Zeit für Besinnung zu nehmen und sich Gott zuzuwenden.

Das kann mit einem kleinen Ritual geschehen, wenn morgens, mittags oder abends Glocken zum Gebet läuten. Oder schlicht mit dem Kreuzzeichen, dem Angelusgebet, dem Vaterunser, einem Psalm, einer Schriftlesung. Oder eben, wenn man sich

mehr Zeit dafür nimmt, mit einem Morgen- oder Abendgebet, wie es in MAGNIFICAT enthalten ist.

### Pensum oder Chance?

Es gibt, was das Beten betrifft, ein verbreitetes Missverständnis. Die biblische Aufforderung „Betet ohne Unterlass!“ (1Thess 5,17) fordert kein Leistungsbewusstsein, sodass man etwa ständig Gebete sprechen oder täglich ein bestimmtes Pensum erledigen müsste.

Eher geht es um eine *Haltung*, in die man sich einüben soll. „Die Sehnsucht betet stets, auch wenn die Zunge schweigt“, sagt Augustinus. Ein Leben in Gottes Gegenwart, oder wie es die Bibel sagt: *vor Gottes Angesicht* ist der Sinn. Dazu stellt MAGNIFICAT ein Angebot bereit, auf das man zurückgreifen kann, aber nicht muss.

Monatlich wird MAGNIFICAT – Das Stundenbuch – per Post zugesandt; mehr Infos und Bestellmöglichkeit:

<https://www.magnificat-das-stundenbuch.de/> oder

MAGNIFICAT Leserservice, Hoogeweg 100, 47623 Kevelaer Deutschland

Telefon: 02832 / 929-192 E-Mail: [service@magnificat.de](mailto:service@magnificat.de) Ansprechpartnerin: Frau Ilona Balon



## Podcast "einfach beten!"

Der Podcast *einfach beten!* ist ein Angebot der Jesuiten in Zentraleuropa und des weltweiten Gebetsnetzwerks des Papstes im deutschen Sprachraum.

Inhaltlich sind die Patres Dag Heinrichowski SJ und Martin Föhn SJ verantwortlich, die Projektleitung übernimmt Ewelina Bajor.

In kurzen Episoden von 10 bis 15 Minuten betrachtet *einfach beten!* die Bibeltexthe des Tages, um Gottes Botschaft für den persönlichen Alltag greifbar zu machen. Verschiedene Musiktitel und angeleitete Fragen helfen, sich auf das Thema einzustimmen und lassen Raum für Reflexion und persönliches Gebet.

*einfach beten!* startete Ostern 2023. Seitdem greifen die Episoden das Tagesevangelium auf. Samstags tritt ein Wochenrückblick (Examen) an die Stelle des Tagesevangelium.

<https://www.jesuiten.org/podcast>

Die kostenfreie App kann man im Apple Store oder im Play Store (Android) herunterladen



## Kommentare zum Sonntagsevangelium im aktuellen Lesejahr C

### Bischof Franz Kamphaus (1932 – 2024)

Den Armen eine frohe Botschaft bringen –  
Inspirationen zum Lukas Jahr  
Verlag Patmos

### Diplomtheologin Anke Lechtenberg (\*1971)

Die Sonntagsevangelien im Lesejahr C  
Auslegungen für Predigt und Meditation  
Verlag Friedrich Pustet