

*„Diesen Tag, Herr, leg ich zurück in deine Hände, denn du gabst ihn mir.
Du, Herr, bist doch der Zeiten Ursprung und ihr Ende, ich vertraue dir.“*

Wie das Morgen-, Mittags- und Abendgebet gehört auch das Nachtgebet zur alten kirchlichen Tradition. Diese speist sich insgesamt aus der Überzeugung, dass die Zeit nicht unser Besitz ist, sondern dass wir sie von unserem Schöpfer zur Verfügung gestellt bekommen haben, um unsere Tage und Stunden in Seinem Sinne zu gestalten. Am Abend also legen wir den Tag in Gottes Hände zurück, den wir beim Aufwachen von ihm als Leihgabe entgegengenommen haben, um ihn in Seinem Sinne zu gestalten, zu leben – und auch zu geniessen.

Wer einen bewussten Tagesabschluss setzen möchte, sollte sich die letzten Minuten vor dem Zubettgehen oder Einschlafen nochmals für seine Beziehung mit Gott reservieren. Dabei könnte folgender Ablauf hilfreich sein:

1. Einen bewussten Anfang des Gebets mit dem Kreuzzeichen setzen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

2. Rückschau halten

Was war heute? Erwinnere ich mich noch an die wesentlichen Ereignisse des heutigen Tages? Ist alles so verlaufen, wie ich es wollte? Bin ich unter meinen Möglichkeiten geblieben? Was möchte ich in die barmherzigen Hände Gottes legen? Welchen Menschen bin ich begegnet? Vielleicht mache ich mir einige Notizen in mein Tagebuch...

3. Gott für den Tag danken...

...und dafür, dass Er gut macht, wo es bei mir nicht gereicht hat...

Herr, am Ende dieses Tages trete ich
noch einmal vor dich.
Du bist der Ursprung, der tragende
Grund und das Ziel aller Wirklichkeit.
Du bist auch der Herr meines Lebens.
Darum ist es gut für mich, vor dir dazusein.

Und es ist gut, dir zu danken für die
vielen Zeichen deiner Liebe, mit der du
mich auch heute wieder umgeben hast.
Manches, was dieser Tag brachte,
ist mir noch rätselhaft.
Ohne dich bleibt mir
diese Wirklichkeit verschlossen.
So möchte ich nun an deiner Hand auf
mein eigenes Leben eingehen.
Hilf mir,
die Wirklichkeit dieses Tages
ans Licht kommen zu lassen.
Lass sie mich mit liebender
Aufmerksamkeit anschauen,
ohne gleich zu werten
und zu beurteilen,
was sein darf und was nicht.
Hilf mir, zu sehen und gelten zu lassen,
was heute war:
in mir, durch mich und um mich. Amen.

4. Gott mit einem Hymnus loben:

Bevor des Tages Licht vergeht,
o Herr der Welt, hör dies Gebet:
Behüte uns in dieser Nacht
durch deine grosse Güt' und Macht.

Hüllt Schlaf die müden Glieder ein,
lass uns bei dir geborgen sein
und mach am Morgen uns bereit
zum Lobe deiner Herrlichkeit.

Dank dir, o Vater, reich an Macht,
der über uns voll Güte wacht
und mit dem Sohn und Heil'gen Geist
des Lebens Fülle uns verheisst.
Amen.

5. Einen Vertrauenspsalm beten (z.B. Psalm 91)

Wer im Schutz des Höchsten wohnt *
und ruht im Schatten des Allmächtigen,
der sagt zum Herrn: «Du bist für mich Zuflucht und Burg, *
mein Gott, dem ich vertraue.»
Er rettet dich aus der Schlinge des Jägers *
und aus allem Verderben.
Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, +
unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, *
Schild und Schutz ist dir seine Treue.
Du brauchst dich vor dem Schrecken der Nacht nicht zu fürchten, *
noch vor dem Pfeil, der am Tag dahinfliegt,
nicht vor der Pest, die im Finstern schleicht, *
vor der Seuche, die wütet am Mittag.
Fallen auch tausend zu deiner Seite, +
dir zur Rechten zehnmal tausend, *
so wird es doch dich nicht treffen.
Ja, du wirst es sehen mit eigenen Augen, *
wirst zuschauen, wie den Frevlern vergolten wird.
Denn der Herr ist deine Zuflucht, *
du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt.
Dir begegnet kein Unheil, *
kein Unglück naht deinem Zelt.
Denn er befiehlt seinen Engeln, *
dich zu behüten auf all deinen Wegen.
Sie tragen dich auf ihren Händen, *
damit dein Fuss nicht an einen Stein stösst;
du schreitest über Löwen und Nattern, *
trittst auf Löwen und Drachen.
Weil er an mir hängt, will ich ihn retten; *
ich will ihn schützen, denn er kennt meinen Namen.
Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören. +
Ich bin bei ihm in der Not, *
befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.
Ich sättige ihn mit langem Leben *
und lasse ihn schauen mein Heil.»

6. Ein Schriftwort meditieren (z.B. 1 Thess 5,9-10)

Gott hat uns nicht für das Gericht seines Zornes bestimmt, sondern dafür, dass wir durch Jesus Christus, unseren Herrn, das Heil erlangen.

Er ist für uns gestorben, damit wir vereint mit ihm leben, ob wir nun wachen oder schlafen.

7. Eine kurze Stille halten

8. Den Segen für sich und alle Menschen erbitten:

Eine ruhige Nacht und ein gutes Ende gewähre mit (uns) und allen Schwestern und Brüdern der allmächtige Gott, der ✠ Vater, der Sohn und der Heilige Geiste.

9. Sich dem Schutz der Gottesmutter anvertrauen:

Gegrüßet seist du Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

(Oder ein passendes Marienlied: Kirchengesangbuch 744-767)

Das kirchliche Nachtgebet heisst offiziell „Komplet“ und findet sich im „Stundenbuch“, dem Gebetbuch der Gläubigen der katholischen Kirche. Man kann es im Buchhandel erwerben oder auch online abrufen unter:

<https://stundenbuch.katholisch.de/>

Robert Schätzle