

EINMAL GRATIS AUFTANKEN, BITTE!

Das Bonner Mittagsgebet bietet seit einem Jahr jeden Mittag um 12:15 Uhr die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen, Besinnung zu finden und neue Kraft zu schöpfen – in einer Viertelstunde und völlig kostenlos, aber nicht umsonst.

„Das ist ja großartig! Und das machen Sie wirklich jeden Tag? Herzlichen Glückwunsch!“ – so ein Tourist aus Bamberg am vorigen Montag, den es zufällig in das Bonner Mittagsgebet verschlagen hatte. Besonders gefiel ihm die Akustik im Hochchor des Bonner Münsters: „Allein mit unseren wenigen Stimmen diesen Raum zu füllen, ist wirklich erhebend!“

Zum Singen gebaut

Der Mann hatte Recht; denn genau zu diesem Zweck hatten die Architekten einst im Mittelalter den „Chor“-Raum errichtet. Leider war das in Vergessenheit geraten, und seit vor rund 200 Jahren das Cassius-Stift aufgelöst wurde, hat das alte Chorgestühl niemand mehr richtig benutzt. Im Bonner Mittagsgebet wurde es wiederbelebt: Die störenden Stühle sind verschwunden und der alte Raumeindruck bietet sich wieder in seiner ganzen Pracht. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sitzen sich gegenüber wie früher die Stiftsherren, und singen im Wechsel zwischen der rechten und der linken Seite ihre Psalmen und Lieder – so wie es über tausend Jahre lang hier in der Mitte der Stadt immer gewesen war. In einer Welt, in der zwar mehr Musik konsumiert wird als je zuvor, aber eigenes Musizieren zur Seltenheit geworden ist, bietet dieses Klangerlebnis mit der eigenen Stimme ein besonderes sinnliches Vergnügen.

Jeden Tag etwas fürs Auge

Die Akustik ist nur eine Facette dessen, was sich hier seit einem Jahr jeden Tag abspielt. Es gibt noch andere: zum Beispiel die Bilder! Die prachtvollen Fresken an den Wänden blieben lange unbeachtet, weil sie künstlerisch vielleicht nicht zu den Glanzleistungen des 19. Jahrhunderts zählen. Aber was hindert uns eigentlich daran, ihren Inhalt wahrzunehmen? Hier kann die Bibel erschließen, was nicht im Baedeker steht. Und aus der Bibel wird im Mittagsgebet vorgelesen: Jeden Tag die Geschichte zu einem Fresko, das von einem Spot beleuchtet und außerdem im Heftchen abgedruckt ist. So wird die Lesung zur Bildmeditation. Das schafft einen leichten Zugang für alle Menschen, die aus der Übung gekommen sind. Aber auch, wer das Münster seit langen Jahren kennt, nimmt den Raum jetzt völlig neu wahr – und verbindet bald mit jedem Quadratmeter Wand eine Botschaft für das eigene Leben.

Eine Wohltat für Leib und Seele

Die Krankenkassen machen in ihren Mitgliederjournalen regelmäßig darauf aufmerksam: Sich feste Zeiten zum Abschalten anzugewöhnen, fördert die Gesundheit, erhöht die Arbeitseffizienz und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. In der Kirche würden wir sagen: Es tut einfach der Seele gut! Das Mittagsgebet ist so eine feste Auszeit, die helfen kann, dem grauen Alltag Halt und Struktur zu geben. Wer kennt das nicht: Ärger mit Kollegen, Hektik ohne Ende, ein matschiger Kopf nach einem Vormittag Shopping oder Uni – eingeklemmt zwischen Leistungsdruck und der Beschäftigung mit Banalitäten. Wer darüber nicht krank werden will, muss Strategien entwickeln, um hier regelmäßig auszubrechen und wieder einen klaren Kopf zu bekommen, um Ruhe zu finden und innere Gelassenheit. Mittags im Münster kann man für eine „gute“ Viertelstunde aussteigen, findet man Raum und Zeit, um sich auf das Wesentliche zu besinnen, findet Abstand vom Alltag und neue Orientierung für die zweite Tageshälfte. So sieht es wohl auch

Sparkassenchef Michael Kranz, der aus diesem Grund seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Teilnahme am Mittagsgebet von Anfang an wärmstens empfohlen hat: „Sie sollen das Angebot unbedingt kennen lernen!“

Sinn tanken

Aber das Mittagsgebet ist keine reine Wellness-Veranstaltung, bei der die Probleme des Lebens durch ein bisschen Wohlfühlen oder eine Schlamm-packung zugedeckt werden. Das ist vielleicht der entscheidende Vorteil, den der Glaube und die Kirche gegenüber kommerziellen Anbietern haben: Es geht um mehr! Nächstenliebe. Gerechtigkeit. Verantwortung. Solidarität mit den Armen und Schwachen. Das sind Werte, durch die Gott die Menschen über sich und ihr eigenes Wohlbefinden hinaus verweisen möchte. Das sind Ansprüche, die einen herausfordern, und die dem Leben Sinn und Richtung geben können – ein Koordinatensystem, das hilft, im Alltag seinen Weg zu gehen. Deshalb ist das Beten in Gemeinschaft keine Flucht aus der Welt, sondern eher eine Tankstelle der Spiritualität. Gott an seiner Seite zu wissen, ist der beste Kraftstoff, um sich gestärkt dem Leben zu stellen: nicht normal, aber super!

Adventslieder und Prophetie

Im Advent ist der Kontrast zwischen dem Rummel und dem Anspruch auf Besinnlichkeit immer besonders drastisch. Das Bonner Mittagsgebet bietet in diesen Wochen folgende Rezepte: Auf das triviale Jingle-Bells-Gedudel in den Straßen antworten wir mit unseren alten Adventsliedern, die schon unseren Urgroßeltern in ihrer Kindheit Zuversicht gaben. Und auf den Weihnachtssommer antworten wir mit einer Botschaft: mit der Vision des Propheten Jesaja, der vor über zweieinhalbtausend Jahren leidenschaftlich, schonungslos und prophetisch das sinnentleerte und heillose Treiben der Menschen aufdeckte, der die Erwartung der Rettung schürte und von „einem neuen Himmel und einer neuen Erde“ träumte. „Kauft ohne Geld!“ ruft er uns beispielsweise zu. Das klingt fast wie ein Gegenprogramm zum Weihnachtsgeschäft – als hätte er geahnt, dass die Adventszeit noch einmal so intensiv sein kann, wenn man hinter der Heimeligkeit die Hoffnung entdeckt, und hinter den Dekorationen die Botschaft, um die es jetzt geht.

Von Achim Budde

DEN TAG AM ABEND LOBEN

Im Advent Montag bis Freitag 18:30 Uhr in der Namen-Jesu-Kirche

Wer lieber abends als mittags Stundengebet feiert, kann nach der Arbeit, nach dem Einkauf, nach der Uni um 18:30 Uhr in die Namen-Jesu-Kirche kommen (Bonngasse; Nähe Beethovenhaus). Dort findet im Advent täglich Montag bis Freitag ein feierliches Abendlob statt: Kerzen werden entzündet, Weihrauch dargebracht, Lieder und Psalmen gesungen. Eine meditative halbe Stunde, die hilft, den Staub bzw. Matsch des Tages abzulegen und sich auf den Abend einzustimmen. Für dieses Angebot in der alten Universitätskirche arbeiten mehrere katholische Einrichtungen an der Universität zusammen: Die Katholische Hochschulgemeinde, das Mentorat für LaientheologInnen, das Collegium Albertinum, das Pauluskolleg und das Seminar Redemptoris Mater. Übrigens ist die Kirche normalerweise nur zweimal pro Woche geöffnet (Sonntags um 19:00 Uhr zur KHG-Messe und Mittwochs um 18:30 zum Abendlob). Nun im Advent ist wieder jeden Tag Gelegenheit, einen Blick hineinzuwerfen: auf den barocken Hochaltar oder auch auf die Kanzel, auf der Papst Benedikt XVI. immer predigte, als er noch Professor an der Bonner Fakultät war.