

15.09.2026 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Uwe Groß,**

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

## Angelus Gebet

Vielleicht hören Sie gleich um 7 Uhr die Glocken ihrer Dorf- oder Stadtkirche. Und auch heute Mittag um 12 Uhr oder heute Abend um 19 Uhr hören Sie dieselben Glocken vielleicht wieder. Dreimal am Tag, morgens, mittags und abends läuten Glocken an vielen unsere katholischen Kirchen in ganz Hessen. Für mich ist das Geläut am Morgen sowas wie ein Weckruf: Jetzt geht der Tag los. Am Mittag denke ich dann, ja mach mal ne Mittagspause und am Abend: jetzt kann es in den gemütlichen Teil des Tages übergehen. Dass es dreimal am Tag an vielen Kirchen läutet, hat eine jahrhundertelange Tradition.

### Das Angelus-Läuten seit dem 13. Jahrhundert

Etwa seit dem 13. Jahrhundert gibt es das regelmäßige Angelus-Läuten, wie es in der katholischen Kirche heißt. In der katholischen Tradition hat man das Läuten mit einem kleinen Gebet verbunden, dem sogenannten Angelus- also Engels-Gebet. Man denkt in diesem Gebet daran, dass ein Engel zu Maria kam. Dieser Engel hat Maria gesagt, dass sie Jesus von Gott empfangen wird. Und dass dieser Jesus als Sohn Gottes tatsächlich auf der Erde gelebt hat. Man verbindet das mit drei Ave Maria, also dem „Gegrüßet seist Du Maria“-Gebet. Das konnten viele Christen früher auswendig und beteten so am Morgen, am Mittag und am Abend dieses kleine Gebet, wenn sie die Glocken hörten.

### Persönliche Erfahrung mit dem Angelus-Gebet

Viele Jahrzehnte habe ich die Glocken morgens, mittags und abends schlagen hören, ohne weiter darüber nachzudenken. Heute bete ich manchmal mittags, wenn ich die Glocken höre, das

Angelus-Gebet. Mitten am Tag halte ich dann für eine kurze Weile an und bete dann den „Engel des Herrn“, wie das Angelus-Gebet auch genannt wird. Das Glockenläuten ist für mich eine heilsame Unterbrechung meines Alltags.

## **Neue Formen des Innehaltens im Alltag**

Natürlich kann man das klassisch katholisch mit dem Engels-Gebet verbinden. Aber ich glaube, man kann auch anders kurz Innehalten. Morgens kann ich mir beim Geläut der Glocken bewusst machen, was für ein Glück es ist zu leben, wie dankbar ich bin, den neuen Tag zu spüren. Und ich kann kurz darüber nachdenken, was ich von diesem Tag erwarte. Mittags gönne ich mir eine Minute der Stille, lege mal kurz die Arbeit zur Seite. Das kann ich mit einer Atemübung verbinden, die mich spüren lässt, dass ich einen Körper habe, der sich nach Leben sehnt. Abends schaue ich dankbar zurück auf die vielen Begegnungen, die ich heute hatte und das, was ich selbst tun konnte.

## **Dankbarkeit als heilsame Unterbrechung**

Das Angelus- Gebet ist letztlich eine heilsame Unterbrechung mitten im Alltag, die mich daran erinnern will, dankbar für mein Leben zu sein. Diese Dankbarkeit kann ich Gott gegenüber im Gebet oder dem Leben gegenüber in einer kurzen Stille ausdrücken.