

**O ORIENS – O MORGENSTERN
O REX GENTIUM – O KÖNIG ALLER VÖLKER**

Lesungen:

Mal 3, 19-24 ...geht die Sonne der Gerechtigkeit auf...

Mk 12, 1-11 ...zum Eckstein geworden...

Worte zur Schrift : Eva Posch



Liebe versammelte Gemeinde,

ich möchte meine Gedanken zu den zwei Schriftstellen und den beiden O-Antiphonen des heutigen Gottesdiensts zum dritten Advent beginnen mit einem vielleicht ein bisschen abgespacten Einstieg aus der Welt der Stimmtherapie zum „O“ der O-Antiphonen...

Als Logopädin beschäftige ich mit dem Atem und der Stimme und deren Therapie. Die große Meisterin der Atemtherapie im deutschsprachigen Raum ist Ilse Middendorf, die von 1910 bis 2009 in Deutschland gelebt, gewirkt und „geatmet“ hat, fast 100 Jahre lang. Sie hat mit „dem erfahrbaren Atem“ ein sehr umfassendes Konzept zum Thema Atem, Atemerfahrung und -therapie beschrieben.

Sie entwickelte ihre Atemlehre, die den erfahrbaren Atem im Einströmen-Lassen des Einatems, ohne Wille und Zutun, im Ausatmen und in der Atempause gesehen hat, der „erfahrbare Atem“ besteht also in der Abfolge von Einatem-Ausatem-Atempause. Ilse Middendorf erforschte Zeit ihres Lebens die Atemräume, also die Räume, in der der Atem sich ausbreitet, und beschäftigte sich auch mit der Arbeit an den sogenannten Vokalatemräumen. Und darauf will ich hinaus: Nach Ilse Middendorf entstehen die Vokalatemräume, indem der jeweilige Vokal „inwendig gesungen“ wird, d.h. der Vokal wird vorgestellt und lautlos, mit geschlossenem Mund gesungen und dabei entstehen bestimmte Empfindungen und Bilder. – Vielleicht wollen Sie, wollt ihr das einmal mit dem „O“ der „O-Antiphonen“ ausprobieren – das „O“ inwendig zu singen.

Ilse Middendorf schreibt zur Arbeit mit dem Vokalatemraum O Folgendes „Das O wird spindelförmig empfunden und ist senkrecht in der Mitte des Rumpfes spürbar. Die untere Begrenzung ist etwa 2 cm oberhalb des Nabels, die obere Begrenzung etwa in Höhe der 4.-6. Rippen. Der Atem schwingt vorwärts und rückwärts, also einmal gegen die Wirbelsäule, zum anderen gegen das Brustbein. Der O-Raum hat einen geschlossenen und umschlossenen Charakter, er beeinflusst Gemüt und Herz und erscheint als Vokal der Introversion“ (Middendorf, 2007, S. 64).

Der Vokalatemraum O ist, wie Ilse Middendorf ihn beschreibt – und das widerspricht meinem Bild des lauten, flehentlich hinausgerufenen, anrufenden, flehentlichen O von O König aller Völker, O Morgenstern, O Schlüssel Davids, ... – für Ilse Middendorf ein sehr intimer, inniger Laut, der von ganz innen kommt ... und damit eine ganz innere, Sehnsucht nach Heilung ausdrückt. Je mehr ich mich mit dem „inwendig gesungenen Vokalraum O“ beschäftigt habe, desto mehr kann ich damit etwas anfangen. Dass umgekehrt zu viel „inwendig gesungenes O“ zu „Eingeschlossenheit, Abschluss von der Außenwelt, schmerzhaft Kompaktheit, Isolation“ führt, finde ich auch sehr nachvollziehbar und nachfühlbar. Die Anrufung „O“ muss hinausgerufen, die Sehnsucht der O-Antiphon hinausgesungen werden.

Das O ist zudem der Ton, den wir in der Stimmtherapie einsetzen, wenn Patient:innen mit ihrer Stimme leicht abheben und zu sehr aufwärts, zum Himmel, zur Kopfresonanz streben. Summen, Seufzen, Singen, Tönen auf O lässt die tieferen Brustresonanzen klingen, bringt die Stimme in Verbindung mit der Kraft der Mitte, erdet und vertieft die Stimme.

Das Buch des Benediktinermönchs Gregor Baumhof über die O-Antiphonen, das uns durch die Beschäftigung mit den O-Antiphonen begleitet, trägt den Titel „Ein Lied vom Seufzen der ganzen Schöpfung“.

Als Stimmtherapeutin setze ich das *Seufzen* viel als Übung ein: Seufzen hilft dabei, die Stimme luftiger, leichter, müheloser zu machen. Seufzen auf O wiederum ist hilfreich, um die Stimme luftig, leicht, aber auch „brustiger“ und damit dunkler, voller, tiefer, geerdeter werden zu lassen.

Die Rede vom *Seufzen der ganzen Schöpfung* spricht mich als naturverbundenen Menschen sehr an. Wenn wir uns in Verbindung mit der uns umgebenden Natur sind, können wir ihre Schönheit und ihr Singen wahrnehmen, aber auch ihr Seufzen und Leiden. Als eine, die sich für den Schutz von Natur, Umwelt und Klima einsetzt, versuche ich, auf dieses Seufzen der Schöpfung aktiv zu antworten und mich dafür einzusetzen, dass das Leiden der Schöpfung weniger wird. Als Umweltbewegte und Klimaaktivist:innen bin ich, sind wir immer wieder frappiert davon, wie konsequent dieses Seufzen der Schöpfung schon so lange und immer noch überhört wird.... Vielleicht auch, weil ein Seufzen eben sehr still passiert und wenig Aufsehen macht, und leicht überhört werden kann.

Zurück zur 5. O-Antiphon O Oriens. Diese wird traditionellerweise am 21.12., also zur Wintersonnenwende, der längsten Nacht und dem kürzesten Tag gesungen wird. Zur Zeit der längsten Nacht, der größten Dunkelheit passt es, voll Innigkeit und Sehnsucht den Morgenstern als Vorbote der Helligkeit und der Sonne anzurufen.

Die 5. Antiphon spricht in verschiedenen Bildern vom Licht und der Helligkeit. Gregor Baumhof führt in seinem Buch über die O-Antiphonen aus, dass mit „oriens“ in der lateinischen Bibel eigentlich ein Spross oder Sprössling gemeint ist. Der Spross der hebräischen Bibel wird in der griechischen Bibel als **Aufgang** gelesen, der Aufgang wiederum ins Lateinische Oriens übersetzt. Ein Spross geht auf, richtet sich auf und wächst dem Licht entgegen, so kann aus dem Spross, der Wachstumsmetapher, eine Lichtmetapher werden.

Die Sonne der Gerechtigkeit, die in der Antiphon herbeigeseht und herbeigesungen wird, wird im Prophetenbuch Maleachi genannt – wir haben die Stelle gehört. Die Sonne der Gerechtigkeit soll aufgehen über allen, die Gottes Namen achten, heißt es da. Hören wir noch einmal den Vers 20 (aus der Bibel in gerechter Sprache): Über euch aber, die ihr meinen Namen achtet, geht die Sonne der ^oGerechtigkeit auf, ihre Flügel bringen Heilung.

Und ich möchte noch weiter aus Maleachi zitieren: Und ihr kommt heraus und hüpf umher wie Kälber auf der Mastweide (BigS)

Oder, wie es bei Luther heißt: ... und ihr werdet vor Freude springen wie Kälber, die aus dem Stall hinaus auf die Weide dürfen!

oder in der Guten Nachricht-Bibel: Ihr werdet Freuden sprünge machen wie Kälber, die aus dem engen Stall auf die Weide gelassen werden.

Diese lustigen, ansprechenden Bilder der fröhlichen Schöpfung, der ausgelassenen Kälber, die endlich wieder draußen herumlaufen können, passen zu Gaudete und können auch ein Gegenbild zum Seufzen der ganzen Schöpfung sein, Hoffnung auf eine Sonne der Gerechtigkeit machen, die eines Tags kommt.

Baumhof ermutigt in seinem Buch dazu, über Naturerscheinungen wie die, die in der **der 5. Antiphon** genannt werden: den Morgenstern und den Glanz der Sonne Zugang zum Göttlichen zu suchen und sich berühren zu lassen von Naturerscheinungen, die unsere tiefe Sehnsucht nach einer heilen, geheilten, frohen, umfassend schönen und gerechten Welt ansprechen.

Ein zentrales Bild der 6. Antiphon O Rex Gentium wiederum ist der Eckstein oder Schlussstein, Eckstein und Schlussstein haben baulich gesehen ganz und gar nicht die gleiche Bedeutung – darüber habe ich mich von einer Fachfrau aufklären lassen. In der deutschen Übersetzung der lateinischen Antiphon werden sie aber gleichgesetzt – so dass der lapis angularis auf Deutsch der Schlussstein wird.

In der 6. Antiphon wird **Gott verglichen mit einem wesentlichen, tragenden, verbindenden Stein**: O König aller Völker ... Schlussstein, der du die beiden vereinigst: komm und heile den Menschen, den du aus Erde gebildet! (22.12.)

Über den Schlussstein heißt es auf einer Website über Burgen: „Der Schlussstein bildet den höchsten Punkt und Abschluss eines Gewölbes. Er ist das statische Zentrum des Gewölbes. Die Lage am höchsten Punkt und am Zusammenlauf der Gewölberippen bietet sich geradezu an für symbolische Darstellungen. Was hier dargestellt wird liegt im Zentrum der Betrachtungen, im Zusammenlauf verschiedener Richtungen. Ein eher pragmatischer Zweck des Schlusssteines ist es, den kompliziert auszuführenden Schnittpunkt von aus mehreren Richtungen zusammenlaufenden, profilierten Gewölberippen abzudecken und dadurch eventuelle Ungenauigkeiten zu kaschieren (aus: <https://www.burgenseite.com/skulptur/schlussstein2.htm>)

Im Gleichnis bei Markus wird der Sohn, der Erbe des Weinbergbesitzers, wie alle zuvor Geschickten, getötet und hinausgeworfen. Die Fachleute, die sich mit Bauen auskennen, werfen den Stein und befinden ihn für untauglich. Gott aber gibt dem verworfenen Stein eine zentrale und tragende Funktion.

Das Bild vom „Schlussstein, der die beiden zusammenhält“ erzählt von Stabilität, Festgefügtsein, einer in sich ruhenden Kraft, die nicht schwankt und wankt, sondern Gegensätze und Spannungen einen kann, ohne sie aufzulösen, kleinzumachen oder beiseitezuschieben. Schlusssteine in Kuppeln und Gewölben kommt genau diese Funktion zu, sie können in dynamischer Art und Weise die gegenläufigen Kräfte von zwei oder mehr Mauern, Wänden oder Bögen zusammenfügen und vereinen – wie oben beschrieben...

Wie sehr ersehnen wir – in dieser so dunklen, von so vielen Kriegen, Ungerechtigkeiten, Ungleichheiten, Spannungen und Konflikten gebeutelten, auseinanderstiebenden Welt – ersehnen wir, wir alle, alle Völker, *die ganze seufzende Schöpfung* Frieden, eine ruhende, vereinende Kraft, die Gegensätze halten und aushalten kann.

Beim Lesen, Recherchieren und Nachdenken über O Oriens und O Rex Gentium bin ich zufälligerweise auf das Buch „The sun in art“ gestoßen, das mir meine sehr geliebte Wiener Großmutter vermacht hat. Darin gibt es wunderbare Abbildungen von Schlusssteinen aus den Gewölben von Kirchen und Kapellen aus dem 12. Bis 16. Jahrhundert, die die Form einer Sonne haben. Einen davon, einen gotischen Schlussstein in der Stiftskirche St. Verena zu Zurzach in der Schweiz, aus dem 13. Jahrhundert, finden Sie, findet ihr vorne am Liturgiezettel.

In diesen Sonnenschlusssteinen sehe ich auch ein **Bild für die beiden Antiphonen** des heutigen Gottesdiensts: die Sonne der Gerechtigkeit steht ganz oben und fügt zusammen, was für uns unten so unvereinbar und spannungsreich gegensätzlich scheint.

<https://www.erfahrbarer-atem.de/der-erfahrbare-atem>