

Unverkäufliche Leseprobe des St. Benno-Verlages

**benno**

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2012

Anne-Françoise Vater

# Mit ganzem Herzen

Hinführung zur  
eucharistischen Anbetung

**benno**

# INHALT

Vorwort .....	11
I. Die Eucharistie .....	16
1. Die Eucharistie: Ein Mahl .....	17
2. Die Eucharistie: Danksagung .....	17
3. Das Abendmahl: Vorwegnahme des Todes Jesu .....	18
4. Die Eucharistie: der Ort, an dem Tod und Auferstehung des Herrn im Sakrament vergegenwärtigt werden .....	19
5. Die Eucharistie: reale Gegenwart Jesu .....	20
6. Eine Herausforderung für unseren Glauben .....	22
7. Den Worten Jesu Glauben schenken .....	25
8. Was ist Anbetung? .....	26
9. Praktische Anregungen für die Anbetung .....	28
9.1 Die eucharistische Anbetung ist innere Haltung des Empfangens .....	28
9.2 Sich in die Gegenwart Gottes versetzen .....	28
9.3 Zerstreungen .....	33
10. Das Wirken Jesu in der Anbetung .....	33
II. Beten wie Marta und Maria .....	36
Einführung .....	36
Marta und Maria .....	37
1. Sich entscheiden zu beten und sich zu öffnen .....	37
2. Der Ort des Gebetes .....	38
3. Unser Herz ausschütten .....	39
4. Unser Herz zur Ruhe kommen lassen .....	44
5. Jesus zuhören .....	45
6. Das Gebet langsam beenden .....	47

Titel der französischen Originalausgabe:

Initiation à la prière et à l'adoration

© 2006, Éditions de l'Emmanuel, 89 bd Blanqui – 75013 Paris,

ISBN 2-915313-71-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter

<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Bitte besuchen Sie uns im Internet:**

[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

ISBN 978-3-7462-3328-4

© St. Benno-Verlag GmbH

04159 Leipzig, Stammerstr. 11

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig

Umschlagabbildung: © Matthias Petersen

Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

III. Das Bittgebet .....	49	2. Der Mensch hungert nach dem Wort Gottes .....	77
Einführung .....	49	3. Das Wort und die Eucharistie .....	78
Bartimäus .....	50	4. Das Wort empfangen .....	79
1. Zu Jesus rufen .....	50	4.1 In der Liturgie der Messe.....	81
2. Die Macht Jesu anerkennen .....	51	4.2 In den Psalmen .....	81
3. Sich nicht entmutigen lassen .....	52	4.3 Beim Lesen des Wortes .....	82
4. Den Ruf Jesu hören .....	53	5. Das Wort „bewahren“ .....	82
5. Voller Hoffnung aufstehen .....	53	6. Das Wort ist lebendig und kraftvoll .....	83
6. Mit Jesus sprechen .....	55	6.1 Das Wort Jesu lässt sie ein „inneres Brennen“	
7. Gott durch mein Bitten verherrlichen .....	57	nach Gott spüren .....	84
8. Jesus lässt uns frei .....	57	6.2 Das Licht des Wortes löst die Blindheit	
9. Was ist, wenn Gott unsere Gebete nicht erhört? .....	58	des Herzens .....	85
10. Jesus sehen .....	60	6.3 Das Wort weckt die Hoffnung .....	87
IV. Lobpreis und Danksagung .....	63	6.4 Das Wort öffnet unseren Geist für den Wunsch	
Einführung .....	63	nach der Fülle des Lichtes .....	88
1. Das Geschenk von Gottes Gnade .....	63	7. Nach dem Wort handeln .....	90
1.1 Gott danken .....	63	8. Praktische Anregungen für die Anbetung .....	90
1.2 Als Geschöpfe Gott danken und loben .....	65	VI. Gott ist Barmherzigkeit .....	92
1.3 Eucharistie und Danksagung .....	67	1. Die Eucharistie ist ein Opfer .....	92
1.4 Die Eucharistie: „Ein Aufbrechen des Himmels“ ...	68	2. Jesus versöhnt uns mit Gott .....	94
1.5 Das Lob der ganzen Schöpfung .....	69	2.1 Die Ursünde .....	94
2. Wie können wir Gott konkret loben? .....	70	2.2 Gott offenbart seine Liebe dem	
2.1 Während der Messe .....	70	auserwählten Volk .....	97
2.2 In unserem Alltag .....	70	2.3 Jesus, der Retter .....	98
2.3 Dankgebet mit den Psalmen .....	71	2.4 Jesus und der Verbrecher.....	99
2.4 Selbst in den Schwierigkeiten danken .....	71	2.5 Die Barmherzigkeit verzeiht und wertet auf .....	101
V. Das Wort Gottes .....	75	3. Praktische Anregungen für die Anbetung .....	104
Einführung .....	75	VII. Gott, unser Vater .....	106
1. Gott spricht .....	76	Einführung .....	106



2.5 „Und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus“ .....	158
2.6 „Heilige Maria, Mutter Gottes“ .....	158
2.7 „Bitte für uns Sünder“ .....	160
2.8 „Jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen“ ...	161
3. Praktische Anregungen für die eucharistische Anbetung .....	163
XI. Das Herz Jesu und die Eucharistie .....	166
1. Das Symbol des Herzens .....	166
2. Jesus, sanft und demütig von Herzen .....	168
3. Ein verwundbares Herz .....	171
4. Die „Heilige Stunde“ .....	176
5. Jesus in der Anbetung trösten .....	178
XII. Eucharistie und Mission .....	181
Einführung .....	181
1. Die Liebe Jesu annehmen .....	181
2. Sich die Sehnsucht Jesu zu eigen machen, seine Liebe an alle Menschen weiterzugeben .....	183
3. Evangelisieren ... ..	185
3.1 ... durch die Liebe, die „in Tat und Wahrheit“ gelebt wird .....	185
3.2 ... durch die Verkündigung des Wortes Gottes .....	190
3.3 ... durch das Gebet .....	193
4. Praktische Anregungen für die eucharistische Anbetung .....	195
Nachwort .....	197
Anhang .....	198

## VORWORT

Der Absatz seines linken Schuhs war der einzig sichere Platz, den Joseph gefunden hatte, um die geweihte Hostie zu verstecken, die von einem Priester zu ihm ins Gefängnis geschmuggelt worden war. Joseph stammt aus Vietnam, wo er jahrelang aufgrund seines Glaubens im Gefängnis eingesperrt war. Täglich wurde seine Zelle durch die kommunistischen Wächter durchsucht, sogar die Bodenplanken wurden aufgehoben. Nirgendwo konnte man etwas verbergen. So war ihm die Idee gekommen: der Schuhabsatz als Tabernakel! Nachts, wenn alles schlief, holte er die Hostie heraus, und die Mitgefangenen seiner überfüllten Zelle versammelten sich um Jesus, der diesen demütigen Weg auf sich genommen hatte, um mitten unter ihnen zu sein. Joseph und die anderen beteten Jesus an und riskierten dabei ihr Leben.

Als er in Frankreich, wo er nach seiner Freilassung Asyl gefunden hatte, am 4. August 1990 bei einem großen Pilgertreffen in Paray-le-Monial seine Geschichte erzählte und Zeugnis darüber gab, wie schön und kostbar die Nachtanbetung im Gefängnis war, schloss er seine Erzählung mit einem Gedicht, das er im Gefängnis geschrieben hatte. Es ist ein Gedicht, das auch in unsere persönlichen Dunkelheiten und Einsamkeiten hinein spricht und zugleich den Kern der eucharistischen Anbetung wunderbar erfasst:

„Du kommst mich im Gefängnis besuchen, Herr,  
in diesem schmutzigen und dunklen Ort ...  
Weil du mich so sehr liebst,  
hast Du Dich zum Gefangenen gemacht.  
Mit Tränen in den Augen, freue ich mich, Dich anzubeten,  
Wie unermesslich ist Deine Liebe, die nie endet.

---

Selbst wenn ich Dich verrate,  
 verzeihst Du mir und liebst mich ewiglich.  
 Nie werde ich mich von Dir trennen.  
 Mit Dir ist das Gefängnis nicht mehr Unglück und Kälte,  
 sondern schon hier auf Erden das Paradies.“<sup>41</sup>

Joseph hat im Gefängnis eine tiefe Beziehung zum eucharistischen Herrn gefunden. Und daraus ist ihm Geborgenheit und eine Hoffnung erwachsen, die alles menschliche Hoffen übersteigt. Wir, die wir dieses Buch in den Händen halten, sind nicht im Gefängnis, aber wie Joseph sehnen wir uns im Grunde nach der Nähe Gottes, nach einer Liebe, die nie endet.

Die Anbetung, auch die eucharistische Anbetung, ist nicht eine Gebetsform für einige Privilegierte, sondern etwas für jeden. Eigentlich ist sie nämlich ganz einfach!

Seit unserer Kindheit ist uns das Bild vertraut: Maria und Josef (wieder ein Josef!) beten das Kind Jesus in der Krippe im Stall an. Aber was machen sie eigentlich? Sie schauen den Neugeborenen an, lächeln ihn verzückt an, wissen aber auch vom Engel her, dass er der Sohn des Höchsten ist, der Himmel und Erde erschaffen hat! Eigentlich können sie das nicht fassen. In ihren Herzen bekommen die alten Verheißungen der Propheten, die sie als gläubige Juden auswendig kennen, eine ganz neue, ungeahnte Bedeutung. Sie staunen, verehren, beten an, aber vor allem lieben sie Gott in diesem Kind. Sie machen uns vor, dass Gott anbeten und ihn lieben ein und dasselbe ist.

Dann kommen die Hirten dazu. Auch sie staunen, sind überwältigt, rühmen Gott und preisen ihn. Natürlich hatten sie es leichter als wir: Sie hatten ja die Engel gesehen und ihre Botschaft gehört. Wir sehen in der eucharistischen Anbetung kein Kind, nur eine weiße Hostie. Kein Engel sagt uns, dass es sich hier um unseren Retter handelt. Aber die Kirche weist uns darauf hin, dass diese Hostie ihr größter Schatz ist. Unser Gott,

---

der in Jesus Mensch geworden ist und in diesem Brot mitten unter uns bleibt, ist für uns immer zugänglich.<sup>2</sup>

Ja, das ist Anbetung: glauben, dass Gott da ist, staunen, danken, hören, ihm alles bringen – auch uns selbst –, ihn lieben und uns lieben lassen. Die Hirten zeigen uns, was wir beitragen können: Uns von Gott einladen lassen – die Engel waren ja nur seine Boten! – und zu Ihm kommen. Dieses Buch möchte ein Begleiter sein bei den nötigen kleinen Schritten, mit konkreten Ratschlägen für die Anbetung, aber auch mit einer einfachen Annäherung an Inhalte unseres katholischen Glaubens. Ist es nicht selbstverständlich, dass man immer mehr über jemanden wissen will, den man liebt, um ihn noch mehr zu lieben?

Wenn wir uns auf den inneren Weg zur eucharistischen Anbetung aufmachen, sind wir nicht alleine. Die Kirche des 21. Jahrhunderts ist gerade dabei, den Reichtum der Eucharistie und insbesondere der eucharistischen Anbetung neu zu entdecken. Gegen Ende seines Lebens hat Papst Johannes Paul II. den Gläubigen die Eucharistie und die eucharistische Anbetung gleichsam wie ein Vermächtnis ans Herz gelegt. Am 17.4.2003 erschien seine letzte Enzyklika „Ecclesia Eucharistia“ und am 7.10.2004 rief er ein Jahr der Eucharistie aus. Für den von ihm ausgerufenen XX. Weltjugendtag 2005 in Köln suchte er selbst das Thema aus: „Wir sind gekommen, um ihn anzubeten“ (Mt 2,2). Er sollte diesen nicht mehr erleben, aber sein Wunsch, dass das Jahr der Eucharistie dazu beitragen solle, u. a. die eucharistische Anbetung außerhalb der heiligen Messe zu fördern<sup>3</sup>, begann sich bereits am Kölner Weltjugendtag zu erfüllen.

Zum ersten Mal in der zwanzigjährigen Erfolgsgeschichte der Weltjugendtage war 2005 im Programm eine Zeit der stillen Anbetung vor dem Allerheiligsten vorgesehen. Rückblickend sagte Kardinal Meisner wenige Wochen nach dem Weltjugendtag: „Die eucharistische Prozession und die stille Anbetung während der Vigil am Samstagabend gehören zu den Höhepunkten des

vergangenen Weltjugendtages. Von verschiedensten Seiten wurde uns vorher dringend davon abgeraten, da man meinte, eine Millionengemeinde von jungen Menschen bringe nicht die Kraft stiller Anbetung auf. Es gehört für mich zu den ergreifendsten Augenblicken der Feier des Weltjugendtages, diese tiefe Stille vor der Monstranz zu erleben, die das Marienfeld bei Kerpen erfüllt und in der sich der Glaube und die Anbetung der Hunderttausenden jungen Menschen verdichtete.“<sup>4</sup>

Seitdem ist die eucharistische Anbetung fester Bestandteil der Weltjugendtage. In Madrid verharrten die Jugendlichen sogar trotz eines Sturms im stillen Gebet.

Als Frucht der gemachten Erfahrung bei der Anbetung anlässlich der WJT sind in ganz Europa zahlreiche Initiativen entstanden wie „Night Fever“, „Stay and Pray“, „Barmherzigkeitsabende“, um nur einige zu nennen, bei denen jeder, auch der Mann von der Straße, eingeladen ist, in einer weit offenen Kirche das ausgesetzte Allerheiligste anzubeten. Die Anbetung wird – abwechselnd mit Momenten der völligen Stille – von Musik, Gesang und Gebeten begleitet. Viele, die auf der Straße von der Musik und dem Kerzenlicht im Innenraum der Kirche angezogen sind und die Kirche betreten, werden von der Gegenwart Gottes ergriffen und bleiben für ein kurzes oder langes Gebet. Einige werden immer wiederkommen und das erleben, wozu Papst Benedikt XVI. kürzlich in Freiburg im Breisgau ermutigt hat, als er daran erinnerte, die Menschen nicht zu vergessen, „denen die Erfahrung der Güte Gottes fehlt. Sie brauchen Orte, wo sie ihr inneres Heimweh zur Sprache bringen können. Und hier sind wir gerufen, neue Wege der Evangelisierung zu finden. Ein solcher Weg können kleine Gemeinschaften sein, wo Freundschaften gelebt und in der regelmäßigen gemeinsamen Anbetung vor Gott vertieft werden.“<sup>5</sup> Auch immer mehr Pfarreien bieten Zeiten der eucharistischen Anbetung an, manche von ihnen (in den USA und Frankreich zum Beispiel)

haben sogar die ewige Anbetung eingeführt. Seit Frühjahr 2011 gibt es sie auch in der von Papst Benedikt XVI. im September 2006 eingeweihten Anbetungskapelle in Altötting, wo nun Tag und Nacht, in völliger Stille, sich vor allem Laien, Familienmütter und -väter, Jugendliche, aber auch Priester und Ordensleute beim Gebet vor dem Allerheiligsten abwechseln.

Gott ist dabei, seine Kirche von innen her zu erneuern, indem er immer mehr Menschen durch die Eucharistie und die Anbetung an sein Herz zieht und ihnen die Erfahrung seiner Liebe schenkt. Wer immer wieder Zeit bei Jesus verbringt, lernt ihn kennen. Und das, was er dabei erfährt, behält er nicht für sich, sondern er muss weitergeben, was er gefunden hat.<sup>6</sup>

Eben aus diesem Grund ist das vorliegende Buch entstanden.



## I. DIE EUCHARISTIE

Dieses erste Kapitel, das uns die Lehre der Kirche über den Schatz der Eucharistie ins Gedächtnis rufen möchte, ist ein wenig länger als die folgenden. Doch ist „die Eucharistie ein zu großes Gut, um Zweideutigkeiten und Verkürzungen zu dulden“, wie Papst Johannes Paul II. in der Einführung zu seiner Enzyklika *Ecclesia de Eucharistia* schreibt.<sup>7</sup>

Lassen wir uns also darauf ein, dass wir uns etwas ausführlicher mit dem Geheimnis der Eucharistie beschäftigen müssen, denn sie ist der Höhepunkt des katholischen Glaubens. Und obwohl die Kirche seit zweitausend Jahren ihr Verständnis dieses Mysteriums vertieft, übersteigt es immer noch unser Begreifen und wird es immer tun. Dennoch ist es unverzichtbar, dass wir uns am Anfang unseres gemeinsamen Weges bemühen, dieses Geheimnis zumindest in Ansätzen zu erfassen.

Was wir hier suchen, ist nicht nur theoretisches Wissen, es ist vor allem ein Wissen über die Eucharistie in der Art, wie Mutter Teresa sie in ihrem geistlichen Testament eindringlich beschreibt, ja fordert:

„Jesus möchte, dass ich euch noch einmal sage, wie viel Liebe er für jeden von euch hat, viel mehr, als ihr euch vorstellen könnt. Ich mache mir Sorgen, weil einige von euch Jesus noch nicht wirklich begegnet sind – unter vier Augen: nur ihr und Jesus. Sicher, wir können Zeit in der Kapelle verbringen, aber habt ihr wirklich mit den Augen der Seele wahrgenommen, mit welcher Liebe er euch anschaut? Habt ihr wirklich Bekanntschaft mit dem lebendigen Jesus gemacht, nicht über Bücher, sondern weil ihr ihn in eurem Herzen aufgenommen habt? Habt ihr seine Worte der Liebe gehört? Bittet um diese Gnade: Er hat das brennende Verlangen, sie euch zu geben.

[Er will euch nicht nur sagen], dass er euch liebt, sondern mehr

noch, dass er sich brennend nach euch sehnt. Ihr fehlt ihm, wenn ihr euch ihm nicht nähert. Ihn dürstet nach euch.“<sup>8</sup>

### 1. Die Eucharistie: Ein Mahl

Die Eucharistie ist zuallererst gemeinsames Mahl. Jesus hat gern mit seinen Freunden gegessen, aber auch mit Menschen wie Matthäus oder Zachäus, die ihn in ihrem Haus empfangen haben – und dadurch verwandelt wurden. Als Jesus am Gründonnerstag die Eucharistie einsetzt, sind seine zwölf engsten Freunde anwesend: Petrus, der ihn aus Angst um sein Leben dreimal verleugnen wird, obwohl er ihn liebt; Judas, der ihn für Geld ausliefern wird; Jakobus, der wie Petrus und Johannes in Getsemani beim Gebet einschlafen wird, und die acht anderen. Einer geht nach dem Mahl weg, um Jesus zu verraten, die anderen lassen ihn wenig später bei seiner Verhaftung im Stich und laufen wie die Hasen davon. Nur Johannes wird am Fuß des Kreuzes stehen – als Einziger von den Zwölf!

Auch uns lädt Jesus bei jeder Messe in sein Haus ein: Jeder von uns ist willkommen, auch wenn er nicht perfekt ist. Er lädt uns zu dem Mahl ein, bei dem er sich selbst uns zur Speise gibt.

### 2. Die Eucharistie: Danksagung

„Eucharistia“ bedeutet „Danksagung“.

„Jesus folgt den Riten Israels. Er spricht das Preis- und Segensgebet über das Brot.“<sup>9</sup> Jesus, und wir mit ihm, danken dem Vater für das Brot und den Wein, „Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit“ (siehe Gabenbereitungsgebet).

Die gesamte Schöpfung ist in diesem kleinen Stück Brot vertreten:

- die Erde (der Boden, in den das Weizenkorn gesät worden ist, damit es dort stirbt, um Frucht zu bringen);

- das Wasser (einerseits für das Wachstum, andererseits für den Brotteig);
- die Luft (aus der die Pflanze wichtige Stoffe aufnimmt);
- das Feuer (die Sonne, die das Weizenkorn wachsen lässt, und das Feuer, um das Brot zu backen);
- der Weizen.

Dieses Brot stellt aber auch die Arbeit des Menschen dar, dem die Schöpfung anvertraut worden ist: die Arbeit des Sämanns, des Erntearbeiters, des Müllers, der Bäckerin. Die Hostie ist „wie ein Zusammenspiel der Schöpfung“<sup>40</sup> und die Eucharistie ist der Ort, wo wir Gott für diese Schöpfung danken.

Beim Letzten Abendmahl mit seinen Jüngern dankt Jesus dem Vater auch für seine Liebe, die er in der Geschichte seines Volkes Israel geoffenbart hat.

Er „dankt Gott nicht nur für die großen Taten der Vergangenheit, er dankt ihm für seine Erhöhung, die im Kreuz und in der Auferstehung geschieht.“<sup>41</sup>

Bei jeder Messe vereinen wir uns mit diesem großen Dank Jesu an den Vater und machen ihn uns zu eigen.

### 3. Das Abendmahl: Vorwegnahme des Todes Jesu

Das Mahl, bei dem Jesus die Eucharistie eingesetzt hat, ist nicht ein Mahl wie jedes andere. Es ist ein Abschiedsessen. Jesus weiß, dass Judas ihn verraten wird, dass er verhaftet und grausam am Kreuz ermordet werden wird. Er weiß, dass sein „Leib hingegeben“ und sein „Blut vergossen“ wird. Obwohl ihm das alles klar ist, sagt er „Ja“ zu diesem Tod und nimmt ihn dadurch vorweg.

„Indem er Brot zu seinem Leib und Wein zu seinem Blut macht und austeilte, nimmt er seinen Tod vorweg, nimmt er ihn

von innen her an und verwandelt ihn in eine Tat der Liebe.“<sup>42</sup> Durch diese Vorwegnahme seines Todes, den er vollkommen annimmt, bestätigt Jesus die Worte, die er seinen Jüngern gesagt hatte: „Niemand entrißt mir mein Leben, sondern ich gebe es aus freiem Willen hin“ (Joh 10,18), und „es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben für seine Freunde hingibt“ (Joh 15,13).

Diejenigen aber, die er seine „Freunde“ nennt, sind – über die Zwölf hinaus – alle Menschen, auch wenn sie Sünder sind. Deshalb sagt Paulus: „Gott aber hat seine Liebe zu uns darin erwiesen, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren“ (Röm 5,8). Versuchen wir dies zu begreifen! Das ist die Liebe, die „bis zur Vollendung“ geht, wie es der heilige Johannes in seinem Bericht über die Fußwaschung schreibt (Joh 13,1). Bei jeder Eucharistiefeier wird uns diese Liebe, derer wir gedenken, neu geschenkt.

### 4. Die Eucharistie: der Ort, an dem Tod und Auferstehung des Herrn im Sakrament vergegenwärtigt werden

Die Eucharistie ist viel mehr als das Gedenken an den Tod und an die Auferstehung Jesu. Papst Johannes Paul II. hat geschrieben: „Wenn die Kirche die heilige Eucharistie, das Gedächtnis des Todes und der Auferstehung ihres Herrn, feiert, wird dieses zentrale Mysterium des Heils wirklich gegenwärtig ...“<sup>43</sup> Er fügte hinzu: „Dieses Opfer ist für die Erlösung des Menschengeschlechts so entscheidend, dass Jesus Christus es vollbrachte und erst dann zum Vater zurückkehrte, nachdem er uns das Mittel hinterlassen hatte, damit wir so daran teilnehmen können, als ob wir selbst dabei gewesen wären.“<sup>44</sup> Dass dieses Ereignis vergegenwärtigt wird, bedeutet, dass wir bei jeder Eucharistie den Moment, in

Jean Vanier einmal erzählt, dass Leute aus dem näheren Umfeld von Papst Johannes Paul II. manchmal gehört haben, wie dieser im Gebet leise stöhnte: „Ich kann nicht mehr.“ Dennoch hat sich dieser Hirte bis zum Schluss um seine Herde, um uns, gekümmert. Seine Worte über die Anbetung verraten uns das Geheimnis seiner Kraft in seiner großen Schwachheit.

## 9. Praktische Anregungen für die Anbetung

### 9.1 Die eucharistische Anbetung ist innere Haltung des Empfangens

Nach allem, was wir über Eucharistie und Anbetung gesagt haben, werden wir nun sehen, wie wir anbeten können.

Es geht dabei nicht um eine Methode, da die Initiative von Gott ausgeht. Jesus hat uns so sehr geliebt, dass er für uns sein Leben hingegeben hat, und er hat die Eucharistie eingesetzt, um uns Anteil an seiner Liebe zu schenken. Er hat uns zuerst geliebt, er kommt durch die Hingabe seiner selbst in der Eucharistie auf uns zu. Bei der Anbetung geht es also zuallererst um eine innere Haltung, die darin besteht, das zu empfangen, was Gott uns schenken will. Wir sollen bereit sein, die Begegnung mit dem lebendigen Gott, der sich uns in seinem Mensch gewordenen Sohn schenkt, zuzulassen.

### 9.2 Sich in die Gegenwart Gottes versetzen

Eine Begegnung setzt zwei Personen voraus, hier: Jesus und mich. Ich werde also die Erfahrung dieser Begegnung nur dann machen können, wenn ich mir zuerst bewusst werde, dass ich vor einer realen, lebendigen Person stehe, auch wenn ich sie nicht sehe. Und diese Person will mit mir in Kontakt treten.

Gott ist durch den Schöpfungsakt überall gegenwärtig (vgl. Ps 139). Wenn ich in Freundschaft mit ihm lebe, dann wohnt er in meinem Herzen, ich bin der Tempel seines Geistes (1 Kor 6,19). Aber in der Eucharistie ist Jesus substanziell in seinem Leib gegenwärtig. Er ist da, damit ich bei ihm sein kann. Während der eucharistischen Anbetung bin ich nicht nur körperlich anwesend, sondern sollte es auch mit dem Herzen sein, so wie es im Buch Deuteronomium steht: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft“ (Dtn 6,4).

Unser Gebet hängt besonders von den ersten Minuten ab. Zunächst sollte ich mich mit all meinen Kräften in die Gegenwart Gottes versetzen. Das heißt, ich sollte mich voller Dankbarkeit daran erinnern, dass er nie aufgehört hat, einfach für mich da zu sein, mich mit Liebe anzuschauen, mich bei meinem Namen zu rufen und mir das Leben zu schenken. Was für die eucharistische Anbetung oder das Gebet vor dem Tabernakel in einer Kirche zutrifft, gilt auch für mein persönliches Gebet zu Hause oder an einem ruhigen Ort.

Wir dürfen nicht den Fehler machen, die wirkliche Gegenwart Gottes mit unserem Gefühl für diese Gegenwart zu verwechseln. Der heilige Franz von Sales bemerkt einmal: „Wenn ihr vorhin sagtet, dass ihr nicht zu Gott gelangen könnt und dass er euch daher weit weg zu sein scheint, so wolltet ihr wohl damit sagen, wenn ich euch recht verstehe, dass ihr seine Gegenwart nicht spürt. In Gottes Gegenwart sein und Gottes Gegenwart fühlen, ist nämlich zweierlei. Das meintet ihr wohl, nicht wahr? O meine Tochter, nur Gott kann uns das Gefühl seiner Gegenwart schenken, aus uns selbst können wir das Gefühl nicht haben.“<sup>27</sup>

### a. Mit Hilfe der Körperhaltung

Benedikt XVI. sagte, dass Anbetung (proskynesis) den Gestus der Unterwerfung bedeutet, die Anerkennung Gottes als unseren wahren Maßstab, dessen Weisung wir folgen. Das können wir auch mit unserem Körper ausdrücken, der Anteil nimmt an unserer inneren Sammlung vor der Hostie. In seinem Apostolischen Schreiben „Mane Nobiscum Domine“ betont Johannes Paul II.: „Insbesondere ist es notwendig, sowohl in der Feier der Messe als auch im eucharistischen Kult außerhalb der Messe das lebendige Bewusstsein der realen Gegenwart Christi zu pflegen, indem Sorgfalt darauf verwendet wird, diese Gegenwart mit dem Ton der Stimme, den Gesten, den Bewegungen, mit der Gesamtheit des Verhaltens zu bezeugen.“<sup>28</sup> Mit meinem Körper kann ich ausdrücken, dass ich anbete, dass ich mich als Geschöpf vor meinem Schöpfer erkenne, ich kann seine unendliche Größe bezeugen. Wenn das Allerheiligste auf dem Altar ausgesetzt wird, werde ich mich hinknien und langsam und bewusst ein Kreuzzeichen machen. Danach kann ich weiterhin knien oder mich hinsetzen und ruhig und wachsam bleiben. Jeder wird die Haltung bevorzugen, die ihm hilft, sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden und dieses Bewusstsein auszudrücken.

Dazu muss ich mir natürlich auch meiner eigenen Gegenwart bewusst sein. Gott ist da, aber auch ich bin da. Meinen eigenen Namen auszusprechen, kann mir dabei behilflich sein: „Ich, X, knie nun vor dir, Jesus ...“ Ich könnte ihn auch anlächeln. Wenn ich blind wäre und vor meinem König stehen würde, um dessen Liebe zu mir ich weiß, würde ich da nicht lächeln? So ist es auch vor der Eucharistie.

### b. Mit überlieferten Gebeten

Der Gegenwart Gottes können wir uns auch bewusst werden, indem wir Gebete sprechen, die uns von der Kirche überliefert sind und schon eine feste Form haben.

Jeder kann die Gebete aussuchen, die ihm dabei am besten helfen, und diese langsam beten, zum Beispiel das Vaterunser oder das Credo. Für andere wird es eine Hilfe sein, einige Ave-Maria mit einem eingefügten Satz zu beten, wie zum Beispiel: „... und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, der in der Eucharistie wirklich gegenwärtig ist. Heilige Maria, Mutter Gottes ...“

### c. Mit der Wiederholung von kurzen Sätzen

Andere werden es vorziehen, kurze Sätze zu wiederholen:

- „Jesus, meine Augen sehen nur eine Hostie, aber ich glaube, dass du da bist.“
- „Jesus, du bist wirklich da.“
- „Jesus, ich glaube, dass du da bist. Lass meinen Glauben wachsen.“
- „Jesus, du hast gesagt: ‚Dies ist mein Leib‘. Jesus, ich vertraue dir, ich glaube an dein Wort.“

Wir können ausprobieren, was uns hilft, in die Gegenwart Gottes einzutreten und darin zu verweilen. Gott ist da. Er ist immer als Erster da. Wir müssen uns bewusst machen, dass das Gebet immer eine Bewegung ist, die von Gott ausgeht. Er ergreift die Initiative. Noch bevor wir uns auf den Weg gemacht haben, um ihm zu begegnen, ist er da, hat er schon auf uns gewartet. Unser Anteil besteht darin, uns in diese Gegenwart zu begeben. Die eucharistische Anbetung ist das Zusammentreffen von zweierlei Sehnsucht:

- Die Sehnsucht des Menschen, geliebt zu werden und zu lieben.
- Die Sehnsucht Gottes, uns zu lieben und zu erleben, dass wir seine Liebe annehmen und liebend darauf antworten.

Im 17. Jahrhundert ist Jesus der heiligen Margareta-Maria Ala-coque, einer Schwester im Heimsuchungskloster in Paray-le-

Monial (Frankreich), erschienen und hat ihr anvertraut: „Mich dürstet danach, von den Menschen im Allerheiligsten Sakrament geliebt zu werden, und zwar mit einem solch brennenden Durst, dass dieser Durst mich verzehrt, und ich finde niemanden, der sich bemüht, meinen Durst zu stillen, indem er auf meine Liebe antwortet.“

Unsere bewusste Anwesenheit in Gottes Gegenwart ist eine Antwort auf diesen Durst, den Jesus bereits am Kreuz ausgedrückt hat (Joh 19,28; vgl. auch Joh 4,7).

Wir wissen vielleicht nicht, wie wir ihm unsere Liebe in rechter Weise bezeugen können. Aber wir sind hier und wir können sicher sein, dass Jesus glücklich ist über die Zeit, die wir ihm schenken, um bei ihm zu sein, um seine Liebe zu empfangen und ihm die unsere zu zeigen.

#### **d. Mit unserer Vorstellungskraft**

Auch unsere Vorstellungskraft kann uns eine Hilfe sein. Die heilige Teresa von Ávila sagte zu ihren Schwestern, dass Jesus deshalb Mensch geworden ist, damit wir ihn uns mit den Augen unseres Herzens vorstellen können.

Schließen wir also die Augen und lassen den liebenden Blick Jesu auf uns ruhen. Wir können ihm sagen:

- „Jesus, du schaust mich mit Liebe an.“
- „Jesus, du streckst mir deine Hände entgegen.“
- „Jesus, du lächelst mich an und ich lächle dich an.“
- „Jesus, du schaust mich an und sagst mir wiederholt, dass es dich nach meiner Liebe dürstet.“

#### **e. Mit unserem konkreten Alltag**

Anbeten heißt auch, im Alltag in der Gegenwart des Herrn zu leben. Paulus schreibt in Röm 14,8: „Ob wir leben oder ob wir sterben, wir gehören dem Herrn.“ Deshalb können wir ihm immer wieder sagen, dass wir wollen, dass unser Leben nicht mehr

uns gehört, sondern ihm, der für uns gestorben und auferstanden ist. Wir können ihm unser Leben auch im Detail übergeben: „Meine Berufung als Vater (oder als Mutter) von diesem Kind, Herr, übergebe ich dir. Oder auch: Meine schwierige Beziehung zu diesem Arbeitskollegen, mein Geld, diese schmerzhaft oder glückliche Erinnerung ... In all dem soll, Herr, dein Wille geschehen!“

### **9.3 Zerstreuungen**

Auch wenn unsere Gedanken sich zerstreuen und weit entfernt von Gott zu sein scheinen (und das wird oft passieren), kann dennoch unser Herz in Gott bleiben. Es ist also nicht nötig, uns aufzuregen. Nach dem Rat des heiligen Franz von Sales können wir friedlich und voller Sanftmut alles, was äußerlich und dadurch unstat ist (Empfindungen, Fantasie, sogar die Überlegungen), Jesus darbringen – ihm übergeben – und uns dadurch erneut auf seine Liebe konzentrieren: „Jesus, du kennst mich, du siehst, wohin meine Gedanken mich getragen haben. Ich bringe dir jene Sorge, jene Person, an welche ich gerade gedacht habe, und vertraue sie deiner Liebe an. Jesus, du bist da und du liebst mich.“

## **10. Das Wirken Jesu in der Anbetung**

Wir können nicht genug wiederholen, dass beim Gebet unsere Gefühle nicht das sind, was zählt. An manchen Tagen werden wir Liebe für Jesus empfinden oder seine Liebe zu uns emotional wahrnehmen: Freuen wir uns über diese Zeiten der Tröstungen und seien wir dankbar dafür! Aber es gibt auch die vielen Tage, an denen wir gar nichts spüren, wo wir uns sogar langweilen. Dennoch ist dies nicht entscheidend. Wichtig ist allein, dass Jesus da ist und dass ich bei ihm sein will. Die An-