



**Ich fand IHN, den meine Seele liebt
(Hohelied 3,4)**

Eucharistische Anbetung

Eine besondere Form des Gebetes ist die Eucharistische Anbetung.

Sie entstand im 11. Jahrhundert als Reaktion auf eine Irrlehre, welche die reale Gegenwart Christi in der Eucharistie leugnete.

Seither ist die eucharistische Anbetung vielen Menschen eine Quelle großer spiritueller Kraft, eine Art von Liebesfeuer, dass die Herzen wärmt.

Was verstehen wir unter Anbetung?

Die Verneigung vor Gott ist eine Haltung, die zum Ausdruck bringt, dass Gott Gott ist und wir seine Geschöpfe.

„Gott du bist der einzig wahre Gott! Du überragst alles. Ich anerkenne dich als meinen Herrn. Ich habe nichts an dir auszusetzen. Du allein bist der Heilige. Du allein bist der höchste. Du allein der Herr. Du bist der durch und durch Liebende. Du bist souverän in all deinem Wirken. Dir gebührt alle Ehre, alles Lob und alle Anbetung. Es ist gut dass du Gott bist. Ich erkenne dich ganz als Gott an.“

Das lateinische Wort für Anbetung heißt adoratio. Darin ist das Wort Mund enthalten. Adoratio bedeutet Berührung von Mund zu Mund, Kuss, Umarmung und so im tiefsten Liebe. Anbetung bedeutet Gottes Kuss der Liebe annehmen und ihm meinen Kuss der Liebe zu schenken. Das bringt zum Ausdruck, dass das Gebet immer eine Bewegung ist die von Gott ausgeht. Er ergreift die Initiative, es ist die Sehnsucht Gottes uns zu lieben und

dass wir seine Liebe annehmen und liebend darauf antworten.

In der Eucharistie ist Jesus gegenwärtig. Diese höchste Form seiner Gegenwart nennt die Kirche darum, dass Allerheiligste.

Er ist da für mich, damit ich nahe bei ihm sein kann.

Der Pfarrer von Ars beobachtete einmal wie ein Bauer regelmäßig in die Kirche ging und dort längere Zeit verweilte, ohne Gebetbuch, ohne Rosenkranz in den Händen, aber den Blick unablässig auf den Altar gerichtet. Eines Tages fragte er ihn, was er denn die ganze Zeit in der Kirche mache. Darauf antwortete der Mann: „*Jesus schaut mich an und ich schaue ihn an*“. Jesus setzt sich bei der Eucharistischen Aussetzung des Allerheiligsten Altarssakraments uns aus und wir setzen uns Jesus aus, indem wir uns ihm öffnen. Da zählt nur eines: Die Liebe! Jesus schenkt uns seine Liebe und wir schenken ihm unsere Liebe.

„Ich will mich Jesu Liebesblick aussetzen und ihn in meiner Seele wirken lassen.“ (Theresia von Lisieux)

In der äußeren Anbetung können wir ohne Worte bei Jesus verweilen.

Wir halten uns ihm hin und dürfen unter seinem Blick ruhig und geborgen sein.

Die Anbetung ist nicht eine aktive Handlung, die aus einer Reihe von äußeren Formen besteht (Knien, Kreuzzeichen machen, Hände falten, singen, verschiedenste Gebete sprechen), sondern sie verlangt vielmehr nach einer

inneren Haltung, nach still werden vor Gott, nach leer werden von den uns beherrschenden Gedanken und dem Offen sein für das Neue, das Gott in den Menschen hinein legen möchte.

Sören Kierkegaard drückt es einmal so aus: „*Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.*“

Liebende können lange schweigend auf einer Parkbank sitzen und sich einfach in die Augen schauen; sie bedürfen der Worte nicht, weil ihr Blick bereits alles sagt. Genau darum geht es auch bei der Anbetung! Gott tief in die Augen zu schauen und sich von seinem liebenden Blick treffen zu lassen.

Theresa von Avila gab einmal den Rat: „*Ich bitte euch ja gar nicht, dass ihr an Gott denkt oder euch viele Gedanken macht oder in eurem Verstand lange und subtile Betrachtungen anstellt; ich will, ... dass ihr ihn anschaut. Wer verwehrt es euch denn, die Augen der Seele immer wieder auf ihn zu richten – wenn auch nur so zwischendurch...? Wenn ihr schon ganz hässliche und widerliche Dinge anschauen könnt, könnt ihr dann nicht das Schönste anschauen, dass man sich vorstellen kann? Schau, Er erwartete nichts anderes, als dass du ihn*

anschaust. So wie du ihn gern hast, wirst du ihn finden, ihm ist so sehr daran gelegen, dass du ihn immer wieder anschaut, dass es wegen einer Anstrengung Seinerseits nicht ausbleiben wird.“

Sich einlassen auf die Begegnung mit IHM

Gott hat zu jedem Menschen eine einzigartige Beziehung, angepasst an die einmalige Persönlichkeit des Menschen und seiner Lebenssituation. Daher sollen die folgenden Hinweise als Vorschlag zu verstehen sein.

Beginn

Der Körper hilft beim Beten mit. Mit meinem Körper kann ich ausdrücken, dass ich anbete, dass ich mich als Geschöpf vor meinem Schöpfer erkenne und seine unendliche Größe bezeugen will.

So kann ich mit der Kniebeuge, einer tiefen Verneigung und mit dem Kreuzzeichen beginnen.

Wie es mir möglich ist, kann ich mich zu Beginn hinknien.

Eintauchen in seine Gegenwart

Nun kann ich mein Herz öffnen und den Blick auf Jesus richten, der verborgen in der Hostie in Seiner ganzen Menschheit und Gottheit, in Seiner Schönheit, Majestät und Herrlichkeit gegenwärtig ist.

In Seiner unbegreiflichen Liebe hat sich der so große Gott so klein gemacht, um sich mir persönlich zu schenken:
„Jesus, Du bist wirklich da! Einfach wunderbar! Jesus danke, schaust Du mich mit voller Liebe an.“

Ich kann dazu die Augen schließen und den liebenden Blick Jesu auf mir ruhen lassen. Ich kann auch einen Satz wiederholen: „*Jesus, Du bist wirklich da! Jesus danke, schaust Du mich mit voller Liebe an!*“

Vor meinen Augen ist Jesus, das Lamm Gottes, das auf dem Thron sitzt und regiert. Dazu kann ich Ihn mit Worten und Liedern loben und anbeten.

Ich empfangen nun geistig wach das Licht, das aus seiner Gegenwart strömt. So wie die Sonne wärmt und den Schnee zum Schmelzen bringt, so wird Er, meine Dunkelheiten erleuchten, welche mein Herz umhüllen. In seinem Licht wird mir mein Unvermögen und meine Schuld klar bewusst. Ich bekenne dies und bitte Jesus um Vergebung. Danach kann ich weiter knien oder mich hinsetzen, dabei und wachsam bleiben.

Jede Person wird die Haltung bevorzugen, die ihr hilft, sich in die Gegenwart Gottes zu versenken.

Ihn wirken lassen

Nun kann ich ihm mein Herz hinhalten, konkrete Anliegen aussprechen und so all das, was mich bewegt vor den Thron seiner Gnade bringen und vielleicht auch in einem Gebet aussprechen, z.B.:

„Ich sitze vor dir, Gott, aufrecht und entspannt. In diesem Augenblick lasse ich all meine Pläne, Sorgen und Ängste los. Ich lege sie in Deine Hände, ich warte auf Dich. Du kommst auf mich zu. Du bist in mir, durchflutest mich mit Deinem Geist. Du bist der Grund meines Seins. Öffne mich für Deine Gegenwart, damit ich immer tiefer erfahre, wer Du bist und was Du von mir willst.“

(Dag Hammerskjöld)

So bin ich nun einfach vor Ihm und lasse mich von Ihm lieben. Ob ich etwas spüre oder nicht: Er ist da! Ich überlasse mich Seinem neuschaffenden Wirken und halte Ihm mein Herz hin mit allem, was an Anliegen, Menschen, Situationen, Unheilem, Schwachen drin ist. Ich richte mich in dieser Zeit nur auf Ihn aus. Ich weiß, Er wird sich um alles sorgen, viel besser als ich dies selbst tun könnte. Ich kann Jesus darum bitten, mir zu helfen Ihm noch mehr zu vertrauen und mich Ihm ganz hingeben zu können.



Dialog der Liebe und des Vertrauens

Ich kann mich auch Gebetsimpulsen zuwenden, die mir helfen tiefer in der Begegnung mit dem Herrn zu verweilen, dazu kann mir die Heilige Schrift¹ helfen, wie auch Gebete (besonders die Hingabegebete²).

Es ist hilfreich, ein Gebet oder Wort auszuwählen und vor dem Herrn längere Zeit zu bewegen. Das nährt und verinnerlicht meine Beziehung zu Ihm.

Manchmal hilft es auch sich ins Gedächtnis zu rufen: Ich muss jetzt nichts tun, ich darf einfach da sein - auch wenn mich dazwischen abschweifende Gedanken stören wollen. Ich kann und will einfach da sein in der Haltung, die

1 Z.B.

„Dankt dem HERRN, denn er ist gut, denn sein Heil wird ewig!“ (Psalm 136,1)

„Befiehlt dem HERRN deinen Weg, vertrau ihm - ER wird es fügen.“ (Psalm 37,5)

„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten gereicht, denen, die gemäß seinem Ratschluss berufen sind.“ (Römer 8,28)

„Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazu gegeben.“ (Matthäus 6,32-33)

„Seht, welche Liebe uns der Vater geschenkt hat: Wir heißen Kinder Gottes und wir sind es.“ (1 Johannes 31)

„Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt, darum habe ich dir die Treue bewahrt“ (Jeremia 31, 3)

„Fürchte dich nicht! Glaube nur!“ (Markus 5,36)

2 **Mein Herr und mein Gott**

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir. Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führet zu dir. Mein Herr und mein Gott, nimm ich mir und gib mich ganz zu eigen dir. (Bruder Klaus)

Nimm hin

Nimm hin, o Herr meine ganze Freiheit. Nimm mein Gedächtnis, meinen Verstand, meinen ganzen Willen. Was ich habe und besitze, hast du mir geschenkt. Ich gebe es dir wieder ganz und gar zurück und überlasse alles dir, dass du es lenkst nach deinem Willen. Nur Deine Liebe schenke mir mit deiner Gnade. Dann bin ich reich genug und suche nichts weiter. Amen.
(Ignatius von Loyola)

Charles de Foucauld einmal so ausdrückte: „*Dein Glück, Jesus, genügt mir!*“ Das heißt: Ich selbst verzichte auf besonders wohltuende Gefühle, es genügt mir, wenn Du, Jesus, glücklich bist.

Es ist wichtig, die ganze Zeit, die ich mir vorgenommen habe, vor dem Herrn zu bleiben. Manchmal kann uns die Zeit der Eucharistischen Anbetung als Zeitverschwendungen erscheinen. Es gäbe so viel zu tun! Wenn solche Gedanken und Empfindungen kommen, fällt es schwer, einfach so „nutzlos und tatenlos“ vor dem Allerheiligsten zu sitzen und ruhig in der Haltung der Anbetung zu verweilen.

Bei solchen Gedanken sind wir geneigt, die Zeit der Anbetung zu verkürzen, insbesondere, wenn wir spüren, dass wir innerlich verschlossen und unruhig sind.

Dennoch gilt es, zu verweilen, ein echtes Opfer des Lobes zu bringen. *Bring Gott ein Opfer des Dankes und erfülle dem Höchsten deine Gelübde! (Psalm 50,14)*

Es kostet uns dann schon etwas, lobend und anbetend vor Gott da zu bleiben. Doch die Liebe zählt, und die Liebe zu Jesus wird uns anhalten und auch helfen, in solchen Zeiten der inneren Unruhe oder der Trockenheit, die uns vorgenommene Zeit bei Ihm zu bleiben.

Wer bei Jesus ausharrt, wird empfänglicher für die feinen Impulse, die von Jesus ausgehen. Er wird freier für das, was Jesus mit ihm vorhat. Zugleich dringt Gottes Licht in sein Leben ein und lässt es nach und nach heller und heiler werden.

Hier ist weniger mehr.

Es geht darum, Gebete nicht nur mit den Lippen auszusprechen, sondern über deren Worte nachzusinnen. Ich kann einen Psalmvers, einen Satz aus dem Evangelium, eine kurze Passage aus einem geistlichen Buch, ein kleines einfaches Gebet wählen und dies mit dem Herzen leise und ununterbrochen wiederholen, bis es mein Gebet, mein Schrei, meine Bitte für meine aktuelle Situation wird.

Zum Beispiel:

Jesus, ich vertraue dir.

Jesus, ich liebe dich .

Du bist mein Hirte.

Du bist bei mir.

Jesus mild und sanftmütig von Herzen, bilde mein Herz nach deinem Herzen.

...

Umgang mit Zerstreuungen

Ein Problem bei der stillen Anbetung sind die Zerstreuungen. Wenn wir zur Ruhe kommen steigen meistens alle möglichen Gedanken, Sorgen, Vorstellungen der Fantasie ... in uns auf, die uns vom stillen Dasein vor Jesus ablenken. Wie damit umgehen? Folgendes Bild kann helfen: Ich sitze am Ufer eines Flusses und auf der anderen Seite ist Jesus. Er schaut mich an und ich schaue ihn an. Das Wasser fließt weiter. Weil auf dem Wasser Boote (meine Gedanken) kommen, bin ich schnell versucht, meinen Blick von Jesus weg, auf die Boote (Gedanken) zu richten. Nun gibt es 2 Arten von Booten (Gedanken)

1. Die Gedanken kommen und wollen mich langsam in Beschlag nehmen. Sobald ich das merke, übergebe ich diese Gedanken bewusst Jesus: Jesus sorge Du! Ich gebe sie dir.
2. Oft passiert es, dass ich in ein Boot eingestiegen bin und mich dies mit meinen Gedanken weg trägt. Wenn mir das bewusst wird, dann gilt es liebevoll und entschieden aus dem Boot auszusteigen: Jesus, jetzt bin ich wieder bei dir! (Wenn es hilft, kann man sagen: Jesus, Du siehst, wo ich wieder mit meinen Gedanken war. Ich gebe Dir jetzt jene Sorge, die Person, die Angst, ... an die ich gerade gedacht habe und vertraue sie Dir an. Du kümmерst Dich um sie. Jetzt bin ich wieder da bei Dir und Du liebst mich)

Franz von Saales ergänzt: „*Wenn dein Herz wandert oder leidet, bringe es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herren. Selbst wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.*“

Dazu Theresa von Avila: „*Während des Betens sollten wir trotz aller Schwierigkeiten und Ablenkungen immer wieder versuchen, zu Gott zurückzukehren, allerdings mit Augenmaß. Übertriebene Willensanstrengungen helfen hier wenig und erreichen oft das Gegenteil. Auch wenn die Oberfläche unseres Geistes in Aufruhr ist, kann der Grund unserer Seele ruhig sein und zum Ort der Gottesbegegnung werden.*“

Abschluss

Zum Abschluss kann ich vor dem Herrn nochmals kurz hinknien. Ich danke Ihm für das, was Er nun in der Tiefe meines Herzens gewirkt hat und in den Herzen der Menschen, die ich Ihm hingehalten habe. Ich bitte Jesus um Seinen Segen und verabschiede mich von Ihm mit einer Kniebeuge.

Zitat zur Anbetung

Edith Stein

„Der Herr ist im Tabernakel gegenwärtig mit Gottheit und Menschheit. Er ist da, nicht um Seinetwegen, sondern unseretwegen: weil es Seine Freude ist bei den Menschen zu sein. Und weil Er weiß, dass wir, wie wir nun einmal sind, Seine persönliche Nähe brauchen. Die Konsequenz ist für jeden natürlich Denkenden und Fühlenden, dass er sich hingezogen fühlt und dort ist, sooft und so lange er darf ...“

Lieben wir es beim Herrn zu sein. Da können wir alles mit Ihm bereden: Unsere Fragen, unsere Sorgen, unsere Ängste, unsere Freuden, unsere Dankbarkeit, unsere Enttäuschungen, unsere Bitten und Hoffnungen. Da können wir Ihm auch immer wieder sagen: Herr sende Arbeiter in Deine Ernte. Hilf mir ein guter Arbeiter zu sein.“