

# Hilfen zur eucharistischen Anbetung (Kurzfassung)

## **I. Die Paschafeier der Juden kennt bereits eine Vergegenwärtigung des Heils-handelns Gottes**

Die Eucharistiefeyer hat ihren biblischen Ursprung in der jüdischen Paschafeier. Diese geht auf den Auszug (Exodus) aus Ägypten zurück. Am Ende sagte Jahwe: *„Diesen Tag sollt ihr als Gedenktage begehren. Feiert ihn als Fest zur Ehre des Herrn! Für die kommenden Generationen macht euch diese Feier zur festen Regel!“ (Ex 12,14).* Dieser Weisung gehorchte das Volk Israel. Jahr für Jahr feierten sie dieses Paschafest.

## **II. Gedächtnisfeier**

Eine Besonderheit beim Trinken des zweiten Bechers während dieser Paschafeier, dient dem besseren Verständnis der Eucharistie. Es geht um die Bedeutung des Wortes „Gedächtnis“. Auf die Frage des Jüngsten, warum sie dieses Fest feiern, antwortet jeweils der Hausvater: *„Ein jedermann aus jedem Geschlecht muss sich betrachten, als wäre er persönlich aus Ägypten ausgezogen...“* (aus der Paschaliturgie). *„Als wäre er persönlich aus Ägypten ausgezogen“.* Die Paschafeier ist somit nicht nur Erinnerung an etwas Vergangenes. Vielmehr wird in dieser Feier das vergangene Heilsereignis Gegenwart und neu wirksam.

Es ist daher verständlich, dass dieser Glaube auch bei der Abendmahlsfeier Jesu mitschwingt. Hierbei geht es nicht nur um Erinnerung an etwas Vergangenes, sondern um die Vergegenwärtigung der Liebe Christi in seiner Hingabe am Kreuz.

## **III. Was ist mit dem Wort Jesu „Dies ist mein Leib“ gemeint?**

Dazu einige Zitate aus dem Buch von Josef Kardinal Ratzinger *„Gott ist uns nah“ (St. Ulrich -Verlag 2001).*

*„Das Wort „Leib“ - „Dies ist mein Leib“- bedeutet in der Sprache der Bibel nicht einfach den Körper im Gegensatz etwa zum Geist. Leib bezeichnet in der Sprache der Bibel vielmehr die ganze Person, in der Leib und Geist untrennbar eins sind. „Dies ist mein Leib“, das heißt also: Dies ist meine im Leib anwesende ganze Person. Wie aber diese Person geartet ist, erfahren wir aus dem nächsten Wort. „Der für euch hingegeben wird“. Das bedeutet: Diese Person ist: Sein- für- die- andere Sie ist in ihrem innersten Wesen das- sich Austeilen. (S. 80)*

*Damit ergibt sich aber ein Nächstes. Was uns (in der Eucharistie) gegeben wird, ist nicht ein Stück Körper, nicht eine Sache, sondern es ist er selbst, der Auferstandene - die Person, die sich uns mitteilt in ihrer durch das Kreuz hindurch gegangene Liebe.“ (S.82)*

## **Versuchen wir ein wenig von der menschlichen Seite her zu erfassen, was Christus mit dem Geschenk der Eucharistie wollte.**

**a.** Ein Geschenk ist umso wertvoller, je mehr der Geber des Geschenkes etwas von sich selbst hineingibt: Eine vom Vater geschnitzte Figur, eine von der Mutter

gestrickte Jacke bedeuten einem Kind mehr, als teuer gekaufte Sachen. Doch wir Menschen möchten nicht bloß Sachen geschenkt bekommen oder geben. Das höchste Geschenk ist der Mensch selbst.

**b.** Christus wollte uns nicht Geld und Sozialbauten schenken, sondern sich selbst. In dem Augenblick, da er verraten wurde, schenkt er sich den Jüngern ganz und ohne Vorbehalte. Er sagt zu dem Brot: *"Nehmt und esst, das ist mein Leib, das bin ich."* Etwas ganz Einfaches erfindet der Herr, um sich selbst zu schenken, so einfach und arm, dass ein Mensch nie so etwas gemacht hätte.

**c.** Wer ein Geschenk annehmen will, muss bereit sein, sich beschenken zu lassen. Wer sich selbst genug ist und sich reich weiß, der tut sich schwer mit dem Geheimnis der Eucharistie.

**d.** Was will eigentlich Jesus mit der so verstandenen Eucharistie? Er möchte immer bei uns sein. Die Gegenwart Jesu in den verwandelten Gestalten von Brot und Wein ist Ausdruck seiner Treue zu uns Menschen.

#### **IV. Päpstliche Empfehlungen:**

##### **Benedikt XVI**

„Von der Anbetung geht das Mitleiden mit allen Menschen hervor und dieses Mitleiden weckt den Durst zu evangelisieren.... Ein authentisches eucharistisches Leben ist ein missionarisches Leben.“ (Zu den Verantwortlichen der Gemeinschaft Emmanuel am 3. Februar 2011).

#### **V. Heilige zur Anbetung**

##### **Jesus zur Heiligen Margareta Maria Alacoque:**

„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, meinem Wunsch entsprechend, meinen Durst zu stillen, indem er auf meine Liebe antwortet.“

#### **VI. Praktische Hilfen**

Wir kommen oft zur Anbetung mit viel Gedanken, Ideen und Aufgaben im Kopf, die es uns erschweren, ruhig zu beten. Darum ist es wichtig, dass wir vorher zur Ruhe kommen und den Kopf und das Herz frei bekommen.

Es kann angebracht sein, einige der anschließend beschriebenen Hilfen zum Gebet zu benützen.

##### **1. Das Ruhegebet von Johannes Cassian kann helfen.**

Dabei suche ich mir eine kurze Gebetsformel aus, die ich innerlich und mehr mit dem Herzen wiederhole. Z.B. *Jesus Christus, Emmanuel, Du Jesus, Jesus du, Jesus.* Ich bleibe bei meinem gewählten Gebetswort und versuche 10 – 15 Minuten lang es innerlich zu wiederholen, ohne es auszusprechen. Dieses Gebetswort soll mich wachhalten und ganz auf Christus ausrichten. Die herumschweifenden Gedanken lassen mit der Zeit nach und ich komme mehr und mehr in die Gegenwart Gottes. Dabei kann ich die Augen schließen oder zum Herrn in der Monstranz schauen.

**2. Nach einer gewissen Zeit kann ich dann längere Gebetsworte artikulieren** und mich mehr und mehr in die Gegenwart des Herrn versetzen. z.B. „*Herr, Du schaust mich an und ich schau dich an.*“ Oder. „*Jesus, du bist hier.*“. Oder „*Jesus, du sehnst dich nach mir,*“ *Du Herr, betest jetzt mit mir zum Vater,*“ *Jesus du streckst mir deine Hände entgegen.*“ „*Jesus, du lächelst mich an und ich lächle dich an.*“ (Nach Anne Françoise Vater: „*Bei Ihm sein*“.) Dazwischen eine Pause machen und darauf achten, was solche Worte und Sätze in mir auslösen.

**3. Einen Bibeltext lesen,** Worte, die mich ansprechen wiederholen und so realisieren, dass mich der hier gegenwärtige Herr damit anspricht. Dann in eine Zwiesprache mit ihm eintreten.

#### **4. Weiter Möglichkeiten**

Langsam das *Vater unser* – Wort für Wort beten

Immer stiller werden und einfach den Herrn in der Eucharistie anschauen

Langsam ein Gesetz des Rosenkranzes beten

IHM meine Sorgen und Freuden erzählen, auch die meiner Mitmenschen

Gebet in den verschiedenen Anliegen der Kirche

Danken für das Gute, das ich in den letzten Tagen von IHM geschenkt bekam.

#### **Ein Gebet zur Eucharistischen Anbetung**

Gott gab sich den Namen „*ICH BIN DA*“

Er spricht zu dir.

Ich bin da, wenn du alleine bist.

Ich bin da, wenn du meinst, es geht nicht mehr weiter.

Ich bin da, wenn du verzweifelt und traurig bist.

Ich bin da, wenn du nicht schlafen kannst.

Ich bin da, wenn du mit deinem Kummer nicht alleine fertig wirst.

Ich bin da, wenn für dich eine Welt zerbricht.

Ich bin da, wenn dir keiner mehr zuhört.

Ich bin da, wenn Freunde dich verlassen.

Ich bin da, wenn dich die Angst überkommt.

Ich bin da, wenn du mich rufst.

Ich bin da wie die Sonne, die dir Wärme und Fröhlichkeit gibt.

Ich bin da wie eine Schwester, die mit dir deine Sorgen teilt.

Ich bin da wie ein Freund, der dich niemals im Stich lässt.

Ich bin da wie ein Herz, das immer mit dir mitfühlt.

Ich bin da wie ein Arm, der dich stützt.

Ich bin da wie eine Wolke, die dich mit Liebe umhüllt.

Ich bin da wie ein Licht, das deine Dunkelheit erhellt.

Ich bin da wie eine Musik, die sich heiter stimmt.

Ich bin da wie eine Stimme, die dir sagt, dass ich immer bei dir sein werde.