

## **„Was sollen wir tun?“, fragen Menschen Johannes d. Täufer – Gedanken zum stillen Gebet bzw. zur eucharistischen Anbetung**

(3. Adventssonntag 2015)

Nein, er war kein Diplomat, kein Schmeichler, kein Ohrenbläser, kein Nach-dem-Mund-Redner, kein Gefälligkeitsprediger. Wenn er den Mund auf tat, war Zunder dahinter. Ob es die religiösen oder die politischen Autoritäten oder auch die einfachen Menschen waren – er nahm kein Blatt vor den Mund. Zuletzt hat es ihn Kopf und Kargen gekostet. Weil er auch König Herodes, der sich die Frau seines Bruders Philippus geangelt hatte, zur Rede stellte, machte er sich diese Frau zur Feindin. Und eine Frau zur Feindin zu haben, ist nie sehr gemütlich. Sie suchte – und fand Wege, den lästigen Mahner loszuwerden. Die Tochter wurde zum willigen Werkzeug, Johannes den Täufer aus dem Weg zu räumen.

Obwohl, vielleicht aber auch weil er so unverhohlen und unbestechlich zu Groß und Klein sprach, kamen die Menschen in Scharen zu ihm an den Jordan, um ihm ihre Sünden zu bekennen und sich zum Zeichen der Umkehr und Buße von ihm taufen zu lassen.

„Was sollen wir tun?“, fragen die Zuhörer, die bereit sind, ihr Leben zu ändern. So scharf die Anklage des Täufers gegen das Böse der Menschen war, so mild sind nun seine Ratschläge für ein neues und besseres Leben. Er verlangt nicht gewaltige Bußübungen oder dass man genau so asketisch lebe wie er. „Teile!“, ist eine erste Anweisung. Schau in deinen Kleiderschrank und gib ab, was da vollkommen überflüssigerweise an allen möglichen (und unmöglichen) Klamotten hängt. Ebenso tu es mit dem Essen, mit dem Geld und mit allem, was du in Überfluss hast und bekämpfe so Gier und Egoismus in dir!

Auch die Zöllner sollen einfach ihre Arbeit tun, aber redlich. Nicht mehr verlangen als ihnen zusteht. Es ist eine Anweisung gegen das ganze Gesellschaften zersetzende Krebsgeschwür der Korruption. Und auch die Soldaten sollen nicht Plünderer, Folterer, Erpresser sein, sondern zufrieden mit ihrem Sold, und ansonsten Beschützer der Menschen sein.

„Was sollen wir tun?“ Diese Frage sollten auch wir stellen. Manches von dem, was Johannes damals sagte, können wir sicher auch auf unser Leben übertragen. Aber ich möchte noch etwas nennen, das eigentlich sehr einfach ist, mit dem sich aber viele unter uns besonders schwer tun.

Als wir im November mit dem Pfarrgemeinderat auf einem höchst produktiven gemeinsamen Wochenende waren, stellten auch wir die Frage: „Was sollen wir tun?“. Und so überlegten wir miteinander, was wir von den Glaubenstagen im April d. J. für die Zukunft unserer Pfarrei mitnehmen und fortführen, aber auch, wie wir das kommende Heilige Jahr der Barmherzigkeit gestalten könnten. Es kamen viele tolle Ideen. Z.B. mit den ca. 50 Bedürftigen, die Woche für Woche ein kleines Essenspaket in St. Stephan bekommen, bei einer Tasse Kaffee mehr ins Gespräch zu kommen. Durch Aktionen vor und außerhalb der Kirche (wie etwa das Zelt der Begegnung hinter dem PEP) eine bessere Willkommenskultur für die Kirchenbesucher oder mehr Präsenz im Stadtteil zu zeigen.

Eine Idee war nun, auch vermehrt Zeiten des Gebets und der Anbetung in unserer Pfarrei einzurichten. Die Gruppe, die sich darum kümmern wollte, schlägt nun vor, in allen Teilgemeinden von Dienstag bis Freitag jeweils nach der 8-Uhr-Messe eine stille Anbetungszeit vor ausgesetztem Allerheiligstem bis jeweils 12 Uhr anzubieten, zunächst einmal für ein Jahr. (Ob es über das Jahr der Barmherzigkeit hinaus weitergeführt wird, wird sich zeigen.) Dafür brauchen wir möglichst viele Gläubige, die bereit sind, in der Regel eine halbe Stunde verbindlich zu einer bestimmten Uhrzeit zu übernehmen, sei es einmal im Monat, alle zwei Wochen oder vielleicht sogar wöchentlich.

In St. Philipp Neri soll dies dienstags, in St. Maximilian Kolbe mittwochs, in St. Stephan donnerstags und in St. Monika freitags stattfinden.

Um ein wenig deutlich zu machen, worum es dabei geht, ein paar Gedanken zum Gebet der Stille im Allgemeinen und zur eucharistischen Anbetung im Besonderen.

Von Alfred Delp, dem Jesuitenpater, der in München gewirkt hatte und von den Nazis ermordet wurde, stammt der Satz: „*Brot ist wichtig, die Freiheit ist wichtiger, am wichtigsten aber die unverratene Treue und Anbetung.*“

Was aber ist *Anbetung*? Es ist nicht kriecherische Unterwürfigkeit, ein bloßes Sich-Ducken vor der Macht Gottes. Nein, christliche Anbetung ist: *Ich beuge mich in Freiheit vor dem, der zugleich unendliche Macht und unendliche Liebe ist.* Wahre Anbetung macht den Menschen nicht klein, sondern groß, wie Papst Johannes XXIII. sagte: „*Nie ist der Mensch so groß als wenn er kniet.*“

Wenn wir vor dem Tabernakel oder vor dem ausgesetzten Allerheiligsten anbeten, dann kommt ein weiterer Aspekt hinzu: *Ich beuge mich in Freiheit vor dem, der sich selbst herabgibt zu mir; sich klein gemacht hat, indem er sich uns gegenwärtig macht in einem kleinen Stückchen Brot, um mich nicht zu überwältigen, sondern mir in größter Schlichtheit und Einfachheit zu begegnen.*

Manche von Ihnen kennen vielleicht die Geschichte, die der hl. Pfr. von Ars einmal erzählt hat. In seiner Dorfkirche fiel ihm schon lange eins seiner Pfarrkinder auf, ein einfacher Bauer, der Tag für Tag in der Kirche vor dem Tabernakel war. Eines Tages fragt der Heilige ihn, was er denn mache, wenn er da Tag um Tag reglos dasitze. Die überwältigend einfache Antwort: *Er schaut mich an, ich schaue ihn an.* So einfach ist es. es geht nicht darum, mit vielen Worten auf Gott einzureden, sondern *da zu sein*, mehr nicht.

Nicht wenige Menschen auch unseres Kulturkreises suchen Zuflucht in östlichen Meditationstechniken wie Zen oder Yoga, um zur Ruhe zu kommen, wieder mehr zu sich selbst zu finden. Christliche Meditation schenkt dasselbe – und noch viel mehr. Nicht Leerwerden ist das Ziel, sondern die Fülle einer unendlichen Liebe zu empfangen und ihr in sich Raum zu geben. „... *damit ihr das Leben habt und es in Fülle habt*“, ruft Jesus den Seinen zu.

Manche haben vielleicht den Eindruck: Es passiert ja gar nichts, wenn ich eine solche halbe Stunde in Stille verharre. Oft gehen die Gedanken hierhin und dorthin spazieren. Die Zeit kann sich unendlich lang dehnen. Aber all das macht nichts. Wer diese Art von Gebet regelmäßig übt, wird irgendwann merken, dass sich fast unmerklich, weil es langsam geschieht, etwas in meinem Innersten verändert. Eine größere Ruhe, Gelassenheit, eine neue Freude, ein nicht gekannter Friede zieht ein. Es ist wie Sonnenbaden. Nur ist es hier mein Kostbarstes, meine Seele, die in der Sonne Gottes, die mich anschauend bescheint, schöner und schöner wird.

Manche Theologen wenden gegen eucharistische Anbetung ein: das eucharistische Brot sei doch zum Essen, nicht zum Anschauen da. Aber das ist Unsinn. Die Hostie bei der Kommunion schlucken und essen bewirkt allein gar nichts. Es gibt keinen sakramentalen Automatismus. Das Geheimnis der Eucharistie ist einfach zu groß, um in einer kurzen Kommunionstille ausgeschöpft zu werden. Alles wirklich Wertvolle des Lebens muss langsam verkostet, geschmeckt, betrachtet, meditiert werden. Die eucharistische Anbetung will genau das: sie lässt uns das Geheimnis der Eucharistie verkosten, wahrhaft schmecken, führt uns tiefer hinein in das große Geheimnis dieser kostbarsten Selbstgabe Jesu.

Folgende Schritte können hilfreich sein für die eucharistische Anbetung, aber auch für jede Art von stillem Gebet in der Kirche, daheim, in der Natur oder wo auch immer:

Folgende Schritte können hilfreich sein für die eucharistische Anbetung, aber auch für jede Art von stillem Gebet in der Kirche, daheim, in der Natur oder wo auch immer:

- Eine Körperhaltung wählen, die mir erlaubt, ehrfürchtig und wach vor dem Herrn da zu sein.
- Den Atem ruhig werden lassen, und im Rhythmus des Atmens einen kurzen Gebetssatz wiederholen wie: *Atme in mir, du Heiliger Geist – dass ich Heiliges denke.* Oder: *Herr, (du) mein Gott – (du bist) mein Licht und mein Heil.* Oder: *Der Herr ist mein Hirte – nichts wird mir fehlen.* Oder (das bes. in der Ostkirche geübte Jesus-Gebet): *Jesus, Sohn Davids – erbarme dich meiner.* Oder einfach nur: *Jesus – Christus*

- Auch Gesten können helfen wie *das Kreuzzeichen* zu Beginn, *die Hände oder Arme zu einer Schale formen, die Augen schließen*. Nicht nur der Geist betet, auch mit unserem Leib können wir beten.
- Manche beten ohne Rückgriff auf einen Text. Anderen ist eine Hilfe, eine kurze Bibelstelle zu lesen und zu betrachten (ein einziger Vers kann genügen; es sollte aber nicht mehr als eine Sinneinheit sein). Es soll dabei kein Rasonieren sein, sondern ein Schmecken und Verkosten dessen, was Gott mir sagen, zeigen oder wie er damit in mein Leben hineinsprechen möchte.
- In der Stille kann manches aus der Tiefe unserer Seele hochkommen. *Es anschauen und in sein Licht stellen: Sorgen, Nöte, Schuld, Fehlhaltungen, aber auch Menschen*. Indem ich es in das Licht Gottes stelle, lasse ich es auch von ihm anschauen, auch das, was ich selbst eher ungerne anschau. Worte sind gar nicht nötig. Er weiß, was mit all dem zu tun ist. Neben der Anbetung kann all das zu Dank und Bitte werden.
- Vielleicht kommt etwas hoch, das eines seelsorglichen (oder gar therapeutischen) Gesprächs bedarf. Wichtig ist, keine Scheu zu haben, ein solches Gespräch zu suchen.
- Eine allgemeine und regelmäßige Erfahrung ist, dass die Gedanken in einer solchen Stillezeit überallhin spazieren gehen. Oft ist ja der innere Lärm viel größer als der äußere, der uns täglich umgibt. Wir wollen bei Gott sein und finden uns in Gedanken wieder bei belanglosesten Alltäglichkeiten. Wie mit solcher Zerstreuung umgehen?  
Zunächst gibt sie Gelegenheit, Geduld auch mit mir selbst einzuüben. Statt ungehalten über mich zu werden oder gar zu resignieren und aufzugeben, gilt es, in großer Geduld mich und meine Gedanken immer wieder zurückzuholen zur Mitte, zur „Sonne“, die der Herr ist – mehr ist nicht gefordert. Ich muss nichts leisten in dieser Zeit. Christliches Gebet ist keine Konzentrationsübung, die ich schaffe oder bei der ich versagen kann. Manchmal kann ich am Ende einer solchen Zeit Gott nur sagen, dass ich ihm nicht mehr habe anbieten können als meine physische Präsenz. Aber ich bin sicher – gerade aus diesem Wenigen, aus dem Bei-ihm-ausgehalten-Haben kann Er Großes und Segensreiches wachsen lassen. Ich muss ihm nur auch dieses Unvermögen demütig hinhalten.
- Hilfreich könnte es noch sein, einen kleinen Zettel mit Stift bereit zu halten. Immer wieder kommt es vor, dass einem etwas dringend zu Erledigendes durch den Kopf geht. Um den Kopf frei zu bekommen von dem Gedanken, dieses oder jenes darf ich nicht vergessen, kann man es kurz notieren und sich dann wieder dem Gebet zuwenden.
- Letztlich geht es um eines. Die hl. Theresa von Avila drückt es so aus: *Ich bin bei Gott „wie bei einem Freund, mit dem ich oft und gern zusammenkomme, um mit ihm zu reden, weil ich sicher bin, dass er mich liebt“*.

Wer diese Gebetsform für sich entdeckt, hat einen wahren Schatz entdeckt: für seine Seele, für sein Leben, für seinen Alltag, für eine wahrhaft tiefe Beziehung zu Gott.

*Pfr. Bodo Windolf*