



Eucharistische Anbetung

Eine kleine Hilfe für fruchtbares Beten von Pfr. Windolf

Folgende Schritte können hilfreich sein für die eucharistische Anbetung, aber auch für jede Art von stillem Gebet in der Kirche, daheim 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 Räsonieren 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 ungern 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“.
- Zuletzt ein wichtiger Hinweis: Wenn kein Priester oder Diakon für die Einsetzung zugegen ist, möge dies bitte ein Kommunionhelfer übernehmen. Ist auch ein solcher nicht da, erteile ich hiermit den Auftrag zur Einsetzung des Allerheiligsten an einen der anwesenden Anbeter. Geeignete Gebete dazu sind im Gotteslob unter der Nummer 675/676 zu finden.

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.