

Die Anbetung

Kommt, laßt uns niederfallen, uns vor ihm verneigen, laßt uns niederknien vor dem Herrn, unserm Schöpfer (Psalm 95)



betend – singend - schweigend
vor dem Herrn sein
Kraft schöpfen – Ruhe finden
sich segnen lassen – Friede

**jeden Freitag von 15-16 Uhr
in St. Peter Birkesdorf**

Bleiben Sie, solange Sie können,
wenn es auch nur wenige Minuten sind.



WAS HEIßT ANBETEN?

❖ Eine Begegnung

In der Anbetungszeit begegnen wir Jesus, dem Sohn Gottes selbst, in der konsekrierten Hostie; demselben, der vor 2000 Jahren auf den Straßen Galiläas und Judäas lehrte und heilte; demselben, der am Kreuz für das Heil der Welt starb und am dritten Tag vom Tode auferweckt wurde.

Jede Anbetungszeit ist eine Verabredung mit Jesus, der sich auf unseren bevorstehenden Besuch freut, weil er im Sakrament auf die Menschen wartet und sie zu sich ruft.

❖ Ein Gespräch

Anbetung ist das persönliche und gemeinschaftliche Gespräch mit dem Herrn Jesus, der wahrhaft und wirklich da ist in der Hl. Eucharistie. Seine Gegenwart in Leib und Blut, in Seele und Gottheit bietet uns die einzigartige Gelegenheit, in nächster Nähe beim Herrn zu verweilen und in vertraulichem Gespräch, von Herz zu Herz, seine Stimme zu hören und seine Nähe zu erleben. *„Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird“.* (Mt 26,26; Mk 14,22; Lk 22,19)

❖ Die Grundelemente

Die Anbetung ist ein Lob- und Dankgebet für die Güte Gottes, die wir erfahren dürfen.

Die drei Grundelemente von gestalteten Anbetungsstunden sind Gebet, Musik (mit Gesang) und Stille (damit Gebete und Liedtexte ins Herz fallen können).

Die Anbetung ist so gestaltet, dass die Gläubigen ihre volle Aufmerksamkeit auf Christus, den Herrn, richten können.

❖ Die Äußere Form Der Eucharistische Anbetung

Die feierlichste Form ist die sogenannte Aussetzung des Allerheiligsten in einer Monstranz. In diesem Fall können die Gläubigen die konsekrierte Hostie sehen.



Die häufigste Form ist allerdings die eucharistische Anbetung vor dem verschlossenen Tabernakel, in dem das Altarsakrament nach der Heiligen Messe aufbewahrt wird. Diese Zeit der Anbetung steht in keiner Gottesdienstordnung, sondern die Gläubigen kommen, wenn sich ihnen die Gelegenheit bietet.



❖ Was sagt der Katechismus?

„Anbetung ist die erste Haltung des Menschen, der sich vor seinem Schöpfer als Geschöpf erkennt. Sie verherrlicht die Größe des Herrn, die uns geschaffen hat, und die Allmacht des Retters, der uns vom Bösen befreit.“ (Katholischer Katechismus Nr. 2628)

WARUM ANBETEN?

❖ Heilige Messe und Anbetung

Die Heilige Messe ist das größte Gebet, das wir haben; Höhepunkt und Quelle des christlichen Lebens. (II. Vatikanisches Konzil).

„In der Eucharistie kommt uns ja der Sohn Gottes entgegen und möchte sich mit uns vereinigen; die eucharistische Anbetung ist nichts anderes als die natürliche Entfaltung der Eucharistiefeier, die in sich selbst der größte Anbetungsakt der Kirche ist. Der Akt der Anbetung außerhalb der heiligen Messe verlängert und intensiviert, was in der liturgischen Feier selbst getan wurde.“ (Papst Benedikt XVI, *Sacramentum Caritatis*)

❖ **„Ich habe einen brennenden Durst danach, im Allerheiligsten Sakrament von den Menschen verehrt und geliebt zu werden“** (Jesus zur Hl. *Margareta Maria Alacoque*)

Nachdem Jesus mit Dornen gekrönt, gegeißelt und entstellt war, wurde er zur Schande des Volkes. Auch im Heiligsten Sakrament, ohne Schönheit und Majestät, um die Blicke auf sich zu ziehen, ist er mit Gleichgültigkeit und Verachtung gekrönt. Wie oft wird er ignoriert, als sei er nicht anwesend, als ob er kein

aus Liebe schlagendes Herz für uns habe. Und doch ist es wirklich Jesus persönlich, der uns erwartet, indem er unablässig seine Bitte wiederholt: „*Konntet ihr nicht einmal eine Stunde mit mir wachen?*“ (Mt 26,40)

❖ Die Anbetung macht uns „menschlicher“

Wenn wir dem Herrn ähnlich sein wollen, müssen wir sein Vorbild betrachten: Christus mit offenem Herzen, der sich dem Willen des Vaters überlassen hat. Bei Ihm schöpfen wir die Kraft für unser Leben und unsere Aufgabe in der Welt. Jesus will in der Mitte unserer Existenz sein. In dem wir ihn anschauen, erkennen wir allmählich das, was er von uns erwartet.

Wie die jüngste Vergangenheit der Kirche gezeigt hat, ist die Anbetung kraftvolles Mittel der Erneuerung für den Einzelnen wie für Gemeinden und die Kirche insgesamt.

„*Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch. Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.*“ (Ez 36, 26)

❖ Liebe für Liebe

Die eucharistische Anbetung ist eine Form des Zeugnisses unserer Liebe zu Jesus, der uns als erster geliebt hat. Im Heiligsten Sakrament bleibt er Tag und Nacht bei uns: „*Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt.*“ (Mt 28, 20).

Das was zählt in der Anbetung, ist nicht was wir spüren, sondern derjenige, den wir treffen. Wir beten an, weil Gott der Anbetung würdig ist. „*Aber die Stunde kommt, und sie ist schon da, zu der die wahren Beter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit; denn so will der Vater angebetet werden.*“ (Jn 4, 23)

❖ Was sagt der Katechismus?

„*Weil im Altarsakrament Christus selbst gegenwärtig ist, ist es in Anbetung zu verehren. „Der Besuch des Allerheiligsten ist ein Beweis von Dankbarkeit ein Zeichen von Liebe und eine Erfüllung der Pflicht, Christus unseren Herrn anzubeten.“*(Mysterium fidei) (Katholischer Katechismus Nr. 1418)



WIE ANBETEN?

❖ Vorbereitung

„*In der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen*“ (Lk 4, 8)

Beim Betreten des Gotteshauses, beugen wir die Knie vor Jesus im Altarsakrament und wir machen langsam das Kreuzzeichen.

❖ Wir schauen dich an und du schaust uns an

Versuchen wir uns bewusst zu machen, wen wir vor uns haben: Jesus. Vor ihm möchten wir da sein, wie er da ist: ganz mit Leib und Seele. Genießen wir das Licht, das aus Gottes Gegenwart strömt. So wie die Sonne wärmt und den Schnee zum Schmelzen bringt, so wird er auch unseren Dunkelheiten erleuchten bis sie ganz verschwinden. „*Blickt auf zu ihm, so wird euer Gesicht leuchten, und ihr braucht nicht zu erröten.*“ (Psalm 34)



Schweigend

Wir sind da, ganz einfach, so wie wir sind. Bieten wir unsere Probleme, unsere Sorgen, unsere Ängste Jesus an. Während dieser Zeit, beschäftigen wir uns mit Ihm und Er wird sich um uns, viel besser kümmern, als wir selbst es vermögen. „*Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch.*“ (1 Petrus 5,7)

Treten wir ein in das Gebet des Herzens, wie zum Beispiel: Jesu, ich vertraue auf Dich. Jesus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner. Jesus, ich liebe dich. Jesus, Jesus.

❖ Vertraute Gespräche

Jesus erfüllt alle Erwartungen an einen engen Freund: Er erwartet seinen Besuch, nimmt sich Zeit für ihn, hört geduldig zu und interessiert sich für alle seine persönlichen Belange. Über jedes Thema kann man mit ihm sprechen; alle Schattierungen persönlicher Befindlichkeit kann man ihm vorbringen: Sorgen, Ängste und Enttäuschungen ebenso wie Freude, Glück und Hoffnungen. Anbetung ist Dialog. Auch Jesus will dem Anbetenden etwas sagen: mit den „Augen des

Herzens“ auf Jesus zuschauen und mit den „inneren Ohren“ Ihm zuhören.

❖ Das Wort Gottes

Das Wort Gottes ist lebendig. Es führt uns bis zur Christus, der vor uns anwesend ist. Hören wir aufmerksam den Text aus der heiligen Schrift, den der Priester oder der Diakon vorliest.

Was hat Jesus *mir* gesagt? Welches Wort, welchen Satz habe ich behalten?

❖ Fürbitte für die Welt, für uns

Wir wollen besonders beten für unsere Pfarren und unsere Familien, für Priesternachwuchs und für die Kirche, für diejenigen, die schwere Prüfungen erleben, für die die weit weg von Gott sind sowie für unsere persönlichen Anliegen. Danken wir für das, was wir sind und was wir haben, konzentrieren wir uns nicht auf das, was uns fehlt. Danken wir dem Herrn für alles, was er uns geschenkt hat und uns durch seine unendliche Barmherzigkeit immer wieder schenkt.

❖ Verehrung des Heiligen Sakramentes

Die Verehrung des Heiligsten Sakramentes besteht aus dem Hymnus „*Tantum ergo*“, einem Gebet und der Inszenierung.

Die Zeit der Anbetung schließt mit dem sakramentalen Segen, den der Priester oder der Diakon erteilt, indem er mit der Monstranz wortlos ein Kreuzzeichen macht.

❖ Haltung

Es ist ratsam, wenigstens einen Teil der Anbetung kniend zu verbringen. Das Stehen ist der Ausdruck des Lobes und der Verfügbarkeit. Das Sitzen ist der Ausdruck des Hörens und auch der Erholung. Im Sitzen kann also der Anbetende zeigen, dass er der Einladung Jesu folgen möchte: „*Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.*“ (Mt. 11,28)