

H - Wie kann man die Eucharistie anbeten?

Liebe Pilgerinnen und Pilger,

Heute Abend wird den Pilgern auf dem Biwak in Gas die eucharistische Anbetung angeboten. Dies ist zweifellos eine der wichtigsten Zeiten unserer Pilgerreise: Der Herr kommt, um unser Lager zu besuchen, er wird wirklich inmitten unserer Kapitel von 21.15 Uhr bis 4.30 Uhr morgens anwesend sein und geduldig darauf warten, dass seine Kinder zu ihm kommen. Also, selbst wenn wir heute Abend sehr müde sind, selbst wenn wir den legitimen Wunsch haben, Zeit mit unseren Freunden zu verbringen, sollten wir nicht zu Bett gehen, bevor wir dem Herrn, der in der Monstranz gegenwärtig ist, einen Besuch abgestattet haben, um ihn anzubeten.

Aber eben, was ist Anbetung? Das Ziel dieses Topos ist es, dass wir diese zentrale Handlung des Glaubens wiederentdecken, die oft mit vielen anderen Dingen verwechselt wird.

Was ist Anbetung?

Es ist der erste und größte der vier Gebetsakte (zur Erinnerung: Anbetung; Dank; Bitte um Vergebung; Bitte um Gnade).

Der Fehler, den wir manchmal machen, wenn wir zur Anbetung kommen, ist, dass wir unser Gebet damit beginnen, über uns selbst zu sprechen, über unsere Schwierigkeiten, unsere Bitten, unser Bedauern... Ich sage Ihnen nicht, dass das schlecht ist, natürlich nicht! Aber das ist nicht in erster Linie Anbetung. Um "Anbeter im Geist und in der Wahrheit" zu sein, ist das erste, was wir tun müssen, nicht auf uns selbst zu schauen: sondern auf Gott. Daher ist Anbetung an sich kein Bittgebet. Anbetung ist eine freie Handlung, sie ist ganz "für Gott", und das macht ihren Reichtum aus: Indem der Mensch anbetet, verwirklicht er seine größte Berufung, nämlich dem Herrn zu huldigen und seinen Namen zu verherrlichen.

"Man betet nur Gott an", sagt man Kindern, die ein bisschen zu viel Schokolade mögen. Und in der Tat ist Anbetung ein intimer Akt, der Gott vorbehalten ist: Er allein verdient Anbetung, weil er allein Herr ist: "*tu solus Dominus*", heißt es im Gloria. Anbeten bedeutet ganz einfach, mit unserem Verstand anzuerkennen, dass Gott Herr ist, dass er unser Schöpfer und Meister ist und dass wir in allen Dingen

vollkommen von ihm abhängig sind: und es bedeutet, uns in unserem Herzen über all das zu freuen.

Wie soll man also vorgehen? Ich schlage vor, dass Sie sich die beiden großen Schritte der Anbetung merken, die uns die "Meister" der Anbetung, nämlich die großen Heiligen, raten.

Der erste Schritt der Anbetung: Gottes Größe betrachten

Erster Schritt: Man muss damit beginnen, NUR auf GOTT zu schauen. Das ist übrigens die geringste aller Höflichkeiten: Wenn man einen Freund trifft, erkundigt man sich zuerst nach ihm, bevor man ihm von unseren Abenteuern und unserem Elend erzählt...

Um also richtig anzubeten, müssen wir uns zuerst in die Gegenwart Gottes begeben und ihn anschauen, ohne mich anzuschauen. Wenn wir das gut machen würden, wenn wir für einen Augenblick erfassen könnten, wer der ist, der vor mir steht, in dieser bescheidenen Hostie, der ewige Gott, der Schöpfer, so groß und geheimnisvoll! Gott ist Gott, und er ist hier, gegenwärtig! Das ist es, was die Heiligen Drei Könige erlebten, als sie zur Krippe kamen: "Sie gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an"; das ist es, was der heilige Thomas begriff, als er an die Auferstehung Christi glaubte und ausrief: "Mein Herr und mein Gott"; das ist es, was die Engel im Himmel ständig tun, die "Gott anbeten, indem sie sagen: "Ich bin der Herr und mein Gott: Amen! Lob und Ehre und Weisheit und Dank und Preis und Macht und Stärke sei unserm Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen!" In diesen drei Szenen wird keine Bitte an Gott gerichtet, kein Nutzen für die Menschen gefordert: Nur der Schrei der Anbetung entspringt.

Ein Dominikaner sagte: "Anbetung ist die spontane Reaktion der Seele, die die Größe Gottes wahrnimmt." Es gibt ein Wort, um diese Größe Gottes zu beschreiben: Dieses Wort ist die Transzendenz Gottes. Leider wird dieser Gedanke heute sehr vernachlässigt. Sicherlich ist Gott auch ein Freund, ein Verwandter, das werden wir gleich sehen, aber schließlich ist er Gott! Und diese tiefe Erkenntnis, dass Gott da ist, wird in uns eine Freude auslösen, eine sehr reine Freude. Haben Sie jemals diese Freude erlebt, dieses Glück, bei dem Sie sagen: "Es ist doch wunderbar, dass es Gott gibt!?" Das ist es jedoch, was die Messe versucht, in uns hervorzurufen, in der

Begeisterung des Gloria-Gebets, des Sanctus-Gebets oder auch in der Präfation.

Versuchen wir also, unsere Anbetung mit diesem einfachen Blick auf Gott zu beginnen, indem wir uns in gewisser Weise selbst vergessen; wir könnten uns dabei helfen, indem wir das Gloria, einen Psalm oder den ersten Teil des Vaterunsers (die ersten drei Bitten, die alle auf Gott gerichtet sind) lesen.

Der zweite Schritt der Anbetung: Sich als demütiges Geschöpf erkennen

Nach diesem einfachen Blick auf Gott führt uns die Anbetung dazu, einen Blick auf uns selbst zu werfen. "Wer bin ich im Vergleich zu Gott?" Die Antwort ist einfach: Ich bin ein Geschöpf. Daran müssen wir uns oft erinnern! Denn sonst laufen wir Gefahr, in Hochmut zu verfallen. Wenn ich in diesem Moment existiere, wenn ich atmen, sprechen und beten kann, wenn ich diese Pilgerreise nach Chartres machen kann, dann deshalb, weil Gott, dieser große, hohe und geheimnisvolle Gott, an mich denkt, mich liebt und mir in diesem Moment das Leben schenkt.

Kindern im Katechismus wird oft gesagt: "Wenn Gott für einen Moment aufhören würde, an dich zu denken, würde es dich nicht geben": Das ist so wahr! Die Idee, die hier, in diesem zweiten Schritt, geboren werden muss, ist die unserer völligen Abhängigkeit von Gott. Wir existieren nur, weil Gott uns liebt und uns die Existenz schenkt. Und nicht nur die Existenz, den anfänglichen Pils, sondern in jedem Augenblick bewacht uns Gott, trägt uns, teilt uns sein Leben mit und noch mehr: seine Gaben, seine Gnaden, die Wohltaten. Wir sind ständig mit Gott verbunden. Das ist übrigens auch der Ursprung des Wortes Religion, von "verbinden" im Lateinischen. Anbetung bedeutet, dies zu erkennen und zu lieben: Es bedeutet, zu versuchen, dieses unsichtbare Band zu erblicken, das mich ständig mit Gott verbindet. Und aus diesem Blick entspringt eine neue Freude: Herr, ich freue mich, dein Kind zu sein. Ich freue mich über die Abhängigkeit, die ich von dir habe. Diese Freude ist die Freude des Magnificat, die Freude der Jungfrau Maria, die sich als demütige Magd des Herrn erkennt und diese demütige Stellung liebt: Diese reine Freude ist das Gegenteil der Haltung des Sünders, der im Gegenteil die Abhängigkeit ablehnt, sich weigert zu empfangen und

behauptet, sein Leben allein zu bestimmen; es ist der Schrei Satans: "Ich werde nicht dienen!".

Diese Freude, alles von Gott zu erhalten, kann zugegebenermaßen manchmal schwer zu erreichen sein angesichts der Prüfungen des Lebens und der Schmerzen, die wir durchmachen. Aber die Anbetung hilft uns wiederum zu sehen, dass Gott zwar manchmal gewisse Schwierigkeiten zulässt, aber seine Hand uns unaufhörlich begleitet und trägt, und er kann daraus große Güter hervorgehen lassen: Unsere Zukunft liegt in Gottes Händen, und da Gott gut ist, können wir sicher sein, dass er sich gut um uns kümmern wird. Die Anbetung hilft unserer Seele, Frieden und Trost zu finden, so wie ein Kind, das sich bei Schmerzen in die Arme seiner Eltern flüchtet.

Natürlich kann unser Gespräch mit Gott, nachdem wir diese beiden Schritte der Anbetung durchlaufen haben, mit den anderen drei Gebetsakten fortgesetzt werden: für die empfangenen Gnaden danken; für unsere Sünden um Vergebung bitten; um die Gnaden bitten (eigentliches Bittgebet). Und übrigens wird unser Gebet umso inbrünstiger und wahrhaftiger sein, je mehr Zeit wir uns vorher genommen haben, Gott auf die richtige Art und Weise anzubeten.

Die Anstrengung der Anbetung: Mut und Ausdauer!

Anbetung ist eine der größten Taten, die wir auf dieser Erde, wie auch im Himmel, vollbringen können. Es ist in erster Linie ein Akt der Gerechtigkeit: Denn wir sind Geschöpfe, und letztlich wurden wir geschaffen, um Gott zu verherrlichen, seine Größe und unsere Abhängigkeit von ihm anzuerkennen. Und was sehr groß ist, ist, dass wir in der Erfüllung dieser Aufgabe, "Anbeter" zu sein, unser Glück und unsere Erlösung finden: Denn dieser Gott, dem wir uns in der Anbetung zuwenden, ist auch dieser Gott, der unser Herz erfüllt.

Aber Anbetung ist kein einfacher Akt. Wenn das Leben wie ein Fluss wäre, ist Anbetung wie der Versuch, stromaufwärts zu schwimmen, um zu unserer Quelle zurückzukehren, die Gott ist: Denn wir gehen aus Gott hervor, um zu Gott zurückzukehren, was der heilige Augustinus in einem berühmten Satz ausdrückte: "Du hast uns für dich geschaffen, o mein Gott, und unser Herz ist ruhelos, bis es ruht in dir". Diese Rückkehr zu Gott, der das Ziel unseres ganzen Lebens ist, wird uns mit Glück erfüllen, aber sie erfordert eine echte Anstrengung der Sammlung, der Regelmäßigkeit, der Ausdauer, um

jeden Tag in der Anbetung zur Quelle zurückzukehren. Also nur Mut, liebe Pilger! Um Ihnen zu helfen, finden Sie im Pilgerheft zahlreiche geistliche Texte, die Ihr Anbetungsgebet nähren.

Die Gesten der Anbetung

Anbetung ist ein inneres Gebet; da wir aber Leib und Seele sind, können uns bestimmte Gesten des Körpers helfen, besser anzubeten. Von diesen Gesten sind hier einige genannt:

Das Genuflexionsverfahren. Wenn wir eine Kirche betreten und vor der Realpräsenz stehen, fordert uns die Liturgie auf, ein Kniebeugen zu machen. Mit dieser Geste senkt sich der ganze Körper vor der Gegenwart Gottes; man erkennt an, dass er größer ist als wir und dass wir ihm Ehrerbietung und Respekt schulden.

Traditionell wird bei der Aussetzung des Allerheiligsten Sakraments in der Monstranz eine Kniebeuge auf beiden Knien gemacht, die von einer tiefen Verbeugung begleitet wird.

Das kniende Gebet drückt die gleiche Idee wie die Kniebeuge aus, nur dass es länger dauert und unseren Wunsch zum Ausdruck bringt, vor dem Herrn demütig und klein zu bleiben.

Die gefalteten Hände stammen aus einer alten mittelalterlichen Tradition: Wenn ein Vasall seinem Herrn Treue schwor, kniete er mit gefalteten Händen vor ihm nieder, und der Herr kam und legte seine Hände um die des Vasallen: Diese Geste symbolisiert, dass wir unsere ganze Person in die Hände Gottes legen und dass Gott uns im Gegenzug seinen ganzen Schutz zusichert.

Einige Zitate über Anbetung

Wenn Sie an einer Kirche vorbeigehen, gehen Sie hinein, um unseren Herrn zu grüßen. Könnte man an der Tür eines Freundes vorbeigehen, ohne ihn zu grüßen?

Heiliger Pfarrer von Ars

Jede Geste der Ehrfurcht, jede Kniebeuge, die Sie vor dem Allerheiligsten Sakrament machen, ist wichtig, weil sie einen Akt des Glaubens an Christus, einen Akt der Liebe zu Christus darstellt.

Heiliger Johannes Paul II.

Seltsame kleine Verbeugungen sind an die Stelle der biblischen Niederwerfung unserer Brüder im Osten oder der mittelalterlichen Kniebeuge getreten, als ob die Liebe zu Christus bei uns ein wenig von Rheuma befallen wäre. Wie gut, dass es jemanden gibt, vor dem man niederknien kann.

Bernard Bro