

Inhaltsverzeichnis

Autoren: Leo Tanner (Pfarrer) in Zusammenarbeit mit Bernhard Hesse (Pfarrer) und Urban Camenzind (Diakon)



CH-9034 Eggersriet, Copyright 2019
Kontakt: sekretariat@weg-verlag.ch

Bibelzitate, soweit nicht anders vermerkt, sind aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: D&D Medien, D-88287 Grünkraut
Coverfoto: Monstranz in der Unterkirche des Klosters Einsiedeln
© Jean-Marie Duvoisin.

Druck: Fuck, Druckerei und Verlag, D-56072 Koblenz

1. Auflage 2019

ISBN-978-3-909085-93-4

Einführung	7
Betest du den Herrn, deinen Gott an?	8
Zur Schrift	10
Dank	11
1. Eucharistische Anbetung	12
1.1 Zur Eucharistischen Anbetung	12
1.2 Am Feuer der Liebe Gottes	22
1.3 Die kraftvolle Fürbitte im Namen Jesu	27
1.4 Sich einlassen auf die Begegnung mit IHM	30
1.5 Anbetung und Evangelisation	36
1.6 Zitate zur Anbetung	41
2. Neue Gebetsinitiativen	43
2.1 Neue Anbetungsformen in Pfarrgemeinden und Gemeinschaften	44
2.2 „Heilige Stunde“ - Persönliche Anbetungsstunde	46
2.3 Ewige (ununterbrochene) Anbetung	49
2.4 Nightfever	56
2.5 Loretto Gemeinschaft	58
2.6 Adoray (Schweiz)	58
2.7 Anbetung für Berufungen (Adoration for Vocations)	59
3. „Brennender Dornbusch“	65
3.1 Ein andauerndes Pfingsten	65
3.2 Das Projekt „Brennender Dornbusch“	69
4. Hilfen zur Gestaltung einer Gebetszeit	73
4.1 Gestaltung einer Gebetsstunde	73
4.2 Anbeten mit Bibelworten	80
4.3 Eine Viertelstunde vor dem Allerheiligsten	82

5. Gebete zur Auswahl	84
5.1 Gebete zu Jesus	84
5.2 Hingabegebete	90
5.3 Gebete zum Heiligen Geist	93
5.4 Litaneien	103
5.5 Allgemeine Gebete	104
5.6 Fürbitten	105
Fraternité Eucharistein	109
Literaturhinweise	115
Bildnachweise	115
Veröffentlichungen des WeG Verlages	116

Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir erleben bei uns in Europa, wie der christliche Glaube schwindet und mancherorts das Leben der Kirche schrumpft und stirbt. Anstelle der Freude an Gott und an der Kirche breitet sich eine Art Resignation aus.

Mitten in dieser öden Situation der Kirche entdecken wir jedoch, dass der Heilige Geist Neues anregt. Weltweit entstehen neue Gebetsinitiativen. 24/7 ist zum Kürzel für eine grosse Bewegung geworden: Gläubige beten abwechselnd 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche, jahrein – jahraus in Gebetshäusern und Anbetungskapellen.

In der katholischen Kirche lebt unter anderem neu eine besondere Form des Gebetes auf: Die Eucharistische Anbetung. Mutter Teresa von Kalkutta erzählt: „Erst nachdem wir 1973 mit der täglichen heiligen Stunde anfangen, begann unsere Gemeinschaft zu wachsen und zu blühen ... In unserer Kongregation hatten wir bereits eine Anbetungsstunde pro Woche. Erst 1973 entschieden wir uns für eine Stunde jeden Tag. Wir haben viel Arbeit. Unsere Krankenhäuser und Sterbehäuser sind überall voll.“

Als wir mit der täglichen Anbetung begannen, wurde unsere Liebe zu Christus viel intimer, unsere Liebe zueinander verständnisvoller, unsere Liebe zu den Armen mitleidvoller und die Anzahl der Berufungen hat sich verdoppelt. Gott hat uns mit vielen wunderbaren Berufungen gesegnet. Die Zeit, die wir in unserer täglichen Audienz mit Gott verbringen, ist die wertvollste Zeit des ganzen Tages.“

Auf die Frage, was die Welt retten wird, antwortet sie: „Das Gebet. Jede Pfarrgemeinde soll vor Jesus im Allerheiligsten Sakrament hintreten in Stunden des Gebets.“ Die persönliche Begegnung mit dem Herrn ist die Quelle für das Wachstum der Kirche.

Eucharistische Anbetung kennt verschiedene Formen: Manche entscheiden sich für eine tägliche (oder wöchentliche) persönliche Anbetungsstunde, Nightfever oder Adoray lädt missionarisch zu Anbetungsabenden ein, Gemeinschaften wie Loretto oder Emmanuel haben Anbetung zur Grundlage ihres Apostolates erhoben, die

1. Eucharistische Anbetung

Gebet als Ausdruck der Beziehung zum Dreifaltigen Gott zeigt sich auf mannigfache Weise. Wir kennen vorformulierte Gebete wie das Vaterunser, Gegrüsst seist du Maria, Ehre sei dem Vater, ... Wir kennen das freie spontane Gebet, das innere Gebet des Herzens. Gemeinsam beten wir in der Liturgie der Kirche. Wir loben und preisen Gott mit Liedern. Wir meditieren und betrachten das Wort Gottes. Wir werden still vor Gott in der Kontemplation.

1.1 Zur Eucharistischen Anbetung

Eine besondere Form des Gebetes ist die Eucharistische Anbetung. Ausserhalb einer Eucharistiefeyer entstand im 11. Jahrhundert die Eucharistische Anbetung als Reaktion auf die Irrlehre des Berengar von Tours, der die Realpräsenz Jesu in der Eucharistie (das heisst die tatsächliche und bleibende Gegenwart Christi) leugnete. Seither ist die Eucharistische Anbetung für viele Menschen eine Quelle grosser spiritueller Kraft, eine Art von Liebesfeuer, das ihre Herzen wärmt.

Anbetung – Gott in Seiner Grösse und Majestät ehren

Das griechische Wort für *Anbetung* heisst *proskynesis*. Damit wird die Geste der Ehrerbietung und Unterwerfung bezeichnet. Diese Niederwerfung bestand meist darin, dass sich der Untertan dem Herrscher zu Füssen warf, oder zumindest auf die Knie ging und den Kopf zu Boden neigte, sich manchmal auch mit dem Gesicht nach unten flach auf den Boden legte.

Die Verneigung vor Gott ist eine Haltung, in der wir zum Ausdruck bringen, dass Gott, *Gott* ist und wir (nur) Seine Geschöpfe: „Gott, Du bist der einzige wahre Gott! Du überragst alles. Ich anerkenne Dich als meinen Herrn. Ich habe nichts an Dir auszusetzen. Du allein bist der Heilige. Du allein bist der Höchste. Du allein bist der Herr. Du bist der durch und durch Liebende. Du bist souverän in all Deinem Wirken. Dir gebühren alle Ehre, alles Lob und alle Anbetung. Es ist gut, dass Du, Gott, bist. Ich erkenne Dich ganz als Gott an.“

Das lateinische Wort für *Anbetung* heisst *adoratio*. Darin ist das Wort *Mund* enthalten. *Adoratio* bedeutet: *Berührung von Mund zu*

Mund, Kuss, Umarmung und so im tiefsten Liebe (Papst Benedikt, am 21. August 2005 in Köln). Anbetung bedeutet, Gottes Kuss der Liebe anzunehmen und Ihm meinen Kuss der Liebe zu schenken. Das bringt zum Ausdruck, dass das Gebet immer eine Bewegung ist, die von Gott ausgeht. Er ergreift die Initiative. Es ist die Sehnsucht Gottes, uns zu lieben und dass wir Seine Liebe annehmen und liebend darauf antworten.

Anbetung bedeutet Gottes Grösse, Souveränität und Heiligkeit anzuerkennen, uns Ihm zugleich in Liebe zuzuwenden, um Seine Liebe zu empfangen und unsere Liebe Ihm zu schenken. In der Anbetung sind wir vor dem Thron Gottes. Wir richten mit dem ganzen Volk Gottes unseren Blick auf den Herrn in Seiner faszinierenden Schönheit, Macht und Herrlichkeit.

„*Dein, HERR, sind Grösse und Kraft, Ruhm und Glanz und Hobeit; dein ist alles im Himmel und auf Erden. HERR, dein ist das Königtum. Du erhebst dich als Haupt über alles. Reichtum und Ehre kommen von dir; du bist der Herrscher über das All. In deiner Hand liegen Kraft und Stärke; es steht in deiner Hand, alles gross und stark zu machen*“ (1 Chr 29,11-12).

In der Anbetung verbinden wir uns mit allen Engeln und Heiligen des Himmels und stimmen ein: „*Heilig, heilig, heilig ist der Herr, der Gott, der Herrscher über die ganze Schöpfung; er war und er ist und er kommt. Und wenn die Lebewesen dem, der auf dem Thron sitzt und in alle Ewigkeit lebt, Herrlichkeit und Ehre und Dank erweisen, dann werfen sich die vierundzwanzig Ältesten vor dem, der auf dem Thron sitzt, nieder und beten ihn an, der in alle Ewigkeit lebt ... und sprechen: Würdig bist du, Herr, unser Gott, Herrlichkeit zu empfangen und Ehre und Macht*“ (Offb 4,8b–11a). Anbetung gebührt allein dem Dreifaltigen Gott.

Die Anbetung Gottes wird in alle Ewigkeit bleiben. Bereits jetzt sind wir eingeladen, in diese Ewige Anbetung einzustimmen. Wir beten Gott an, für das was Er ist: Hoherhaben, heilig, allmächtig, unfassbar schön, voll Majestät, der König und Herrscher über die ganze Erde. Anbetung ist Bezeugung dieser Herrschaft Gottes – ein sich Versenken in die Liebe und Schönheit Gottes. Wir beten Ihn an, ohne eine Forderung, ohne uns vorzustellen, was uns diese Zeit bringt oder was Er tun sollte.



*Du Gott bist unfassbar schön, heilig, hochehaben, voll Majestät –
ich bete Dich an!*

Eucharistische Anbetung

Dieser Blick des Herzens auf den souveränen, heiligen Gott und Herrn kann in unterschiedlicher Weise geschehen. Gott ist überall gegenwärtig und kann überall angebetet werden. Wenn ich getauft bin und in Freundschaft mit Ihm lebe, wohnt Er auch in meinem Herzen, denn mein Leib ist der Tempel des Heiligen Geistes (vgl. 1 Kor 16,9). „Hätte ich damals erkannt, was ich heute weiss, dass im winzigen Palast meiner Seele ein so grosser König wohnt, ich glaube, ich hätte ihn nicht so oft allein gelassen. Ich hätte mich häufiger bei ihm aufgehhalten.“²

In der Eucharistie ist Jesus substanziell, in der Substanz (Materie) des Brotes in Seinem Leib, gegenwärtig. Diese höchste Form Seiner Gegenwart nennt die Kirche darum das ‘Allerheiligste’! Er ist da für mich, damit ich nahe bei Ihm sein kann.

Für die Anbetung Jesu im Allerheiligsten Sakrament wird in der Regel eine Monstranz (deutsch: Zeigegerät) verwendet, von der oft Strahlen ausgehen. In die Mitte wird eine Hostie gelegt, über die der Priester (genauer: Jesus im Priester) bei der Wandlung in der Eucharistiefeyer gesagt hat: *Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.*

In der Sprache der Bibel bezeichnet das Wort *Leib* nicht nur den Körper, sondern *die ganze Person*, in der Leib und Geist untrennbar eins sind. Jesus ist anwesend in Seiner alles umfassenden heilenden und erlösenden Liebe am Kreuz. Er ist in Seiner Gottheit und in Seiner Menschheit gegenwärtig. Seine Gegenwart hängt nicht von meinem persönlichen Glauben ab. Sie ist objektiv, auch wenn sie nur im Glauben erkannt werden kann.

Als ich mit vielen anderen Jugendlichen beim Fest der Jugend in Salzburg vor dem ausgesetzten Allerheiligsten kniete, war ich ganz plötzlich unglaublich von dieser Hostie vor mir ergriffen worden und spürte, wie ein Lichtstrahl, ausgehend vom Allerheiligsten, in mein Herz traf. In diesem Moment wusste ich, dass dieser Lichtstrahl vom Herzen Jesu ausging, obwohl ich nie etwas davon gehört hatte, dass die Eucharistie das Herz der Kirche sei, ja, das Herz Jesu selbst. Ich spürte, wie mein

² Teresa von Avila, Weg der Vollkommenheit Kap. 28.

1. Eucharistische Anbetung

Herz förmlich in das Herz Jesu hineingezogen wurde, sich dort mit Ihm vereinte und schließlich das unsagbar größere Herz Jesu in meine Brust zurückwanderte. Ich wurde mit einer Liebe und einem Frieden erfüllt, wie man es in Worten nicht beschreiben kann. Gleichzeitig wusste ich, dass ich zu dieser Erfahrung nichts beigetragen hatte, sondern es einzig und allein eine Initiative des Allerheiligsten Herzen Jesu war, mich so unglaublich zu beschenken. Seitdem erfahre ich diese Liebe und diesen Frieden in unterschiedlicher Intensität immer wieder, wenn ich zum eucharistischen Herrn in die Anbetung oder zur Hl. Messe gehe. Es ist wirklich der Herr. (Frater Linus, 33)

Gegenseitige Aussetzung

Der heilige Pfarrer von Ars beobachtete regelmässig, wie ein Mann, Jean-Louis Chaffangeon, ein Bauer aus Ars, in die Kirche ging und dort längere Zeit verweilte, ohne Gebetsbuch, ohne Rosenkranz in den Händen, aber den Blick unablässig auf den Altar gerichtet. Eines Tages fragte er ihn, was er denn die ganze Zeit in der Kirche mache. Darauf antwortete der Mann: „Jesus schaut mich an und ich schaue Ihn an.“

Die Eucharistische Aussetzung ist eine Form der besonderen Nähe. Jesus setzt sich uns aus in der Form des Brotes, im Allerheiligsten Altarssakrament, und wir setzen uns Jesus aus, indem wir uns Ihm öffnen. Da zählt nur eines: Die Liebe! Jesus schenkt uns Seine Liebe und wir schenken Ihm unsere Liebe: „Ich will mich Jesu Liebesblick aussetzen und Ihn in meiner Seele wirken lassen.“ (Theresia von Lisieux)

In der Eucharistischen Anbetung können wir ohne Worte bei Jesus verweilen. Wir halten uns Ihm hin und dürfen unter Seinem Blick ruhig und geborgen sein. Er ist in der Stille da und nährt uns. Oft spüren wir erst nach der Anbetung, wie Er uns innerlich aufgerichtet, gestärkt und mit tiefer Freude beschenkt hat.

Bei der Anbetung darf ich in Seiner Gegenwart sein, ich darf Ihn anschauen und mich von Ihm anschauen lassen. Er dringt tief in mein Herz ein.

Immer wieder beginne ich die Zeit der Anbetung müde und matt, manchmal mit Sorgen und vielen Gedanken im Kopf. Ich gehe gestärkt

1. Eucharistische Anbetung

und erfrischt, mit einem klaren Kopf, zuversichtlich und voll Vertrauen nach Hause. Ich erinnere mich, dass ich mich zurück auf den Stuhl setzte, da meine Knie schon schmerzten. Doch immer wieder neu fand ich mich kniend vor dem Herrn – anbetend. (Maxie, 30)

Uns Seinen Strahlen der Liebe zuwenden

Gerhard Tersteegen (1697–1769) drückt diese Haltung im Lied: „Gott ist gegenwärtig“ (Strophe 1 und 3) so aus: „Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihm treten. Gott ist in der Mitte, alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge. Wer ihn kennt, wer ihn nennt, schlag die Augen nieder, geb das Herz ihm wieder. (...) Du durchdringest alles; lass Dein schönstes Lichte, Herr, berühren mein Gesichte. Wie die zarten Blumen willig sich entfalten und der Sonne stille halten, lass mich so, still und froh, Deine Strahlen fassen und Dich wirken lassen.“

In einem Anbetungslied heisst es: „Du bist das Lied in meinem Herzen, Du bist die Liebe meines Lebens ... Send Deine Strahlen o Herr, tief in das Herz mir hinein ...“³

Anbeten ist wie „sünnele“ (sonnenbaden). Daher ist diese Gebetsform auch ein „Gebet der Entspannung“. Wer sich an die Sonne begibt, um braun zu werden, muss sich keinen grossen körperlichen Übungen oder Anstrengungen aussetzen: – im Gegenteil: Er muss gar nichts tun, er kann ganz einfach entspannt da sein. Er braucht sich nur der Sonne auszusetzen und diese wirken lassen. So schauen wir auf Jesus, der real in der Hl. Hostie gegenwärtig ist und öffnen uns Seinen Liebesstrahlen.

So wie wir nicht an der Sonne bleiben können, ohne, dass sie uns erwärmt, genauso wenig können wir in der Gegenwart des Allerheiligsten bleiben, ohne dass Gott in uns etwas bewirkt, auch wenn wir nichts spüren (und vielleicht sogar einschlafen). Wenn wir längere Zeit vor dem Allerheiligsten, das heisst vor Jesus verweilen und bei IHM „ausharren“, werden wir empfänglicher für die feinen Impulse, die von Jesus ausgehen. Wir werden freier für das, was Jesus mit uns vorhat. Zugleich dringt Gottes Licht in unser Leben ein und lässt es nach und nach heller und heiler werden.

³ Liederbuch „Dir singen wir 2“ der Bibelgruppen Immanuel, CH, Nr. 142.

1. Eucharistische Anbetung



Send Deine Strahlen o Herr, tief in das Herz mir hinein!

Ich wollte Jesus ein Weihnachtsgeschenk machen und schrieb mich fest für eine Stunde pro Woche zur Anbetung ein. Bald darauf kamen mir auch zwei Stunden Anbetung nicht mehr lange vor. Heute bin ich an drei Anbetungsstunden pro Woche, bei der 24/7 Anbetung in der Kapelle.

Im charismatischen Gebetskreis lobe, danke und preise ich den Herrn in Gemeinschaft mit anderen vor dem Allerheiligsten Altarsakrament. Ich spüre auch eine Sehnsucht in mir einfach nur da zu sein in Stille, und mich von Jesus lieben und heilen zu lassen. Das Gebet in der Stille baut mich auf und stärkt mich; es fällt mir leichter Angelegenheiten mit Gottes Augen zu sehen, die Stimme des Hl. Geistes in meinem Herzen wahrzunehmen, auf Seine Weisung zu lauschen und dies dann aktiv in meinem Leben umzusetzen. (Irmgard, 59)

Abends in der Eucharistischen Anbetung kniete ich in der Kirchenbank und blickte auf die Hostie in der Monstranz. Ich sah immer nur die untere Hälfte der Hostie, was ich den Lichtverhältnissen zuschrieb. Gleichzeitig dachte ich bei mir, genauso fühle ich mich derzeit. Ich fühle mich gebrochen und nur zur Hälfte da. Ich schloss die Augen, betete

1. Eucharistische Anbetung

weiter und mit einem Mal begann wie ein Lied in mir zu spielen. Tränen rannen mir über die Wangen. Ich öffnete die Augen wieder und plötzlich - ohne, dass sich die Lichtverhältnisse verändert hätten - sah ich die ganze Hostie schimmernd vor mir. Und ich wusste, dass Jesus aus allem Gebrochenen ein Ganzes machen kann. (Annette, 43)

Drei Jahre lang litt ich an einer Entzündung des Iliosakralgelenkes mit schlimmen Schmerzen. Kein Orthopäde, keine Krankengymnastik, keine Osteopathie und kein Heilpraktiker konnte mir Linderung verschaffen. Damals ging ich 1 x im Monat am Herz-Jesu-Freitag in die Nachtanbetung von 23.00 Uhr bis 01.00 Uhr. Im Oktober 2016 brachte ich wieder einmal mein Anliegen vor Jesus. Innerhalb von fünf Tagen, ich weiss noch genau, am Freitag war die Anbetung, und am Mittwoch waren meine Schmerzen verschwunden. Wie weggeweht und sind nie mehr gekommen.

Da ich nachts nicht mehr Autofahren kann, gehe ich jetzt am Donnerstagnachmittag in die Eucharistische Anbetung und vergesse nicht, für meine Heilung danke zu sagen. Häufig bringe ich Anliegen von Menschen mit, die mich um mein Gebet bitten. Ich verbringe die meiste Zeit im Gebet, das ist eine Zeit, der Ruhe, des Friedens und vor allem des Vertrauens: „Jesus, ich vertrau auf Dich!“ (Rita, 66)

Still werden

Anbetung zeigt sich nicht nur in äusseren Formen, (verschiedenen Gesten, Verneigung, Knien, Kreuzzeichen, Hände falten, Singen, verschiedensten Gebeten,...) Anbetung verlangt vielmehr auch nach einer inneren Haltung, nach stillwerden vor Gott, nach leer werden von den uns beherrschenden Gedanken und dem Offensein für das Neue, das Gott in den Menschen hineinlegen möchte. „Vacare Deo“ (frei werden für Gott) nannten dies die Mystiker.

Die Anbetung ist nicht eine aktive Handlung, sondern ein *Stillsein vor dem Herrn*. Dazu Alfred Delp SJ: „Die Stille ist die Atmosphäre Gottes.“ Sören Kierkegaard schreibt: „Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass

1. Eucharistische Anbetung

Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“

Anbeten ist für mich Ruhe finden vor Gott, mich lassen, in IHN mich einlassen, abfließen lassen aller Belastungen, frei werden, gereinigt werden, angefüllt werden mit Klarheit und Kraft, beglückt werden. (Sr. Irene, 83)

Die Anbetung kannte ich von meiner Mutter, sie hatte lange Jahre, solange es ihr gesundheitlich möglich war, jede Woche eine Stunde vor dem Allerheiligsten gebetet. Sie sagte oft: „Dort ruhe ich aus“, denn sie war Bäuerin und schwere Arbeit war ihr Leben. In der Anbetung schöpfte sie Kraft für den Alltag.

Meine eigene Erfahrung machte ich vor sechs Jahren. Bei Besinnungstagen und in der Gemeinschaft erfahrener Frauen, bekam ich mehr Zugang zu meinem Glauben. Es war das erste Mal, dass ich Anbetung und das Geheimnis vor dem Allerheiligsten in Ruhe und in aller Stille in mir aufnehmen konnte. Aus dem Bedürfnis mich ganz hinzugeben mit all meinen Sorgen und Nöten, alles Gott hinzuhalten, wurde es mein Wunsch, eine Anbetungsstunde zu übernehmen und diese Stunde Jesus zu schenken. Zu sagen: „Ich bin da“ und „Du bist da.“ Diese Anbetungsstunde bereichert mein Leben. (Anbeterin, 66)

Bei Gott darf ich mich ausruhen – ohne Wenn und Aber. Da darf ich sein. (Brigitte, 63)

Die Anbetung ist für mich ein Ort, um zur Ruhe zu kommen und die Stimme des Herrn zu hören. Häufig verweile ich in der Gegenwart Gottes, ohne viel nachzudenken oder zu beten. Für mich ist es wunderschön zu wissen, nichts leisten zu müssen und doch so reichlich von Gott beschenkt zu werden. (Anatina, 18)

Meine Anbetungszeiten, 2 Std. nachts, verlaufen meist in einer offenen, unvoreingenommenen, freudigen Neugier auf das was geschehen will. Dies beginnt in Stille mit nachfolgendem Gebet und Gebetsanliegen und anschließendem DA SEIN für das was SEIN will. So erhalte ich sehr hilfreiche Impulse, Kraft und Unterstützung für den Alltag. (Brigitte, 50)

1. Eucharistische Anbetung

Anbetung ist für mich ein großes Gnadengeschenk. Ich hätte nie gedacht, dass meine Anbetungsstunde so eine wichtige Stunde auf meinem Lebensweg wird. Ich darf Gott ganz nah sein mit all meinen Schwächen und Fehlern, mit all meinen Problemen und Sorgen, aber auch mit all meiner Liebe zu Ihm. Es ist ein still werden, ein in sich hineinhören, dem Alltag eine Auszeit geben, einfach da sein dürfen vor Gott, so wie ich bin, so wie ich mich fühle. Ich wusste auch nicht wie kurz eine Anbetungsstunde ist, wie schnell sie doch vorübergeht. Für mich ist sie aber eine sehr wichtige Stunde in meinem Leben geworden, eine Kraft- und Segensquelle. (Anbeterin, 65)

Anbetendes Schauen

Liebende können lange schweigend auf einer Parkbank sitzen, und sich einfach in die Augen schauen; sie bedürfen der Worte nicht, weil ihr Blick bereits alles sagt. Genau darum geht es auch bei der Anbetung! Gott tief in die Augen zu schauen und sich von Seinem liebenden Blick treffen zu lassen.

Teresa von Avila gab einmal den Rat: „Ich bitte euch ja gar nicht, dass ihr an Gott denkt oder euch viele Gedanken macht oder in eurem Verstand lange und subtile Betrachtungen anstellt; ich will, ... dass ihr Ihn anschaut. Wer verwehrt es euch denn, die Augen der Seele immer wieder auf Ihn zu richten – wenn auch nur so zwischendurch ...? Wenn ihr schon ganz hässliche und widerliche Dinge anschauen könnt, könnt ihr dann nicht das Schönste anschauen, das man sich vorstellen kann? ... Schau, Er erwartet nichts anderes, als dass du Ihn anschaust. So wie du Ihn gern hast, wirst du Ihn finden. Ihm ist so sehr daran gelegen, dass du Ihn immer wieder anschaust, dass es wegen einer Anstrengung Seinerseits nicht ausbleiben wird.“

Zur Bedeutung der Anbetung sagt Pater Raniero Cantalamessa: „Die Eucharistische Anbetung bedeutet konkret, eine Herzensbeziehung mit Jesus aufzubauen, der in der Hostie wahrhaft präsent ist ... Eucharistische Betrachtung heisst, einen anschauen, der mich anschaut.“

Mutter Teresa schreibt in ihrem geistlichen Testament: „Jesus möchte, dass ich euch noch einmal sage, wieviel Liebe Er für jeden von euch hat, viel mehr, als ihr euch vorstellen könnt. ...“