

Was ist «Eucharistische Anbetung»?

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 zu mindestens auf die Knie ging und den Kopf zu Boden neigte, manchmal auch sich mit dem Gesicht nach unten flach auf den Boden legte. Gott gegenüber ist es eine Haltung, in der wir zum Ausdruck bringen, dass Gott «Gott» ist und wir (nur) Seine Geschöpfe: «Gott, Du bist alles! 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 gebührt 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 21. August 2005 in Köln). Anbetung bedeutet Gott den Kuss der Liebe zu schenken und den Kuss Seiner Liebe anzunehmen.

Anbetung bedeutet Gottes Grösse, Souveränität und Heiligkeit anzuerkennen und zugleich Ihm uns in Liebe zuzuwenden, Seine Liebe zu empfangen und unsere Liebe Ihm zu schenken.

Sich den Strahlen der Liebe zuwenden

Anbetung ist ein Ausdruck der Liebe, ein gegenseitiger Blick der Liebe. Dieser Blick des Herzens auf den souveränen, heiligen Gott und Herrn kann in unterschiedlicher Weise geschehen. Eine spezielle, ganz besonders eindrückliche Form, ist die der «Eucharistischen Anbetung» (Anbetung vor dem ausgesetzten Allerheiligsten). Es ist dies eine sehr konkrete und sinnenfällige Weise, Auge und Herz Gott, dem Allmächtigen und Allliebenden, zuzuwenden. In der Monstranz – im Zeichen des Brotes – sehen und begegnen wir Gott selbst.

Er ist da in Seinem Sohn, und zwar in dem für uns am Kreuz hingegebenen Leib. Er ist da in Seiner heilenden und erlösenden Liebe. Diese Liebe ist die wahre Sonne unseres Lebens. Sie ist es, die alles erlöst, heilt und neu macht. 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 ...». Anbetung ist nicht nur ein Aufschauen zu Gott, sondern Anbeten bedeutet auch, sich Gottes Liebesstrahlen zuzuwenden. 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: Er braucht sich weder anzustrengen, noch zu strecken oder zu recken – im Gegenteil: Er muss gar nichts tun, er kann ganz einfach entspannt da sein. Er braucht sich nur der Sonne auszusetzen und diese wirken zu lassen.

Gegenseitige «Aussetzung»

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. Dazu Theresia von Lisieux: «Ich will mich Jesus Liebesblick aussetzen und ihn in meiner Seele wirken lassen.» 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.»

Jesus schaut mich an und ich schaue Jesus an

Der heilige Pfarrer von Ars beobachtete regelmässig, wie ein Mann in die Kirche ging und dort mehrere Stunden zubrachte. 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.»

Wer so längere Zeit vor dem Allerheiligsten, das heisst vor Jesus, ausharrt, wird empfänglicher für die feinen Impulse, die von Jesus ausgehen. Er wird freier für das, was Jesus mit ihm vor hat. Zugleich dringt Gottes Licht in sein Leben ein und lässt es nach und nach heller und heiler werden. Manchmal kann uns die Zeit der Eucharistischen Anbetung als Zeitverschwendung erscheinen. Es gäbe so viel zu tun! Wenn solche Gedanken und Empfindungen kommen, fällt es schwer, einfach so «nutzlos und tatenlos» vor dem Allerheiligsten da zu sein und ruhig in der Haltung der Anbetung zu verweilen. Gerade dann sind wir geneigt, die Zeit der Anbetung zu verkürzen, insbesondere, wenn wir spüren, dass wir innerlich «zu» oder unruhig sind. Dennoch gilt es, zu verweilen – ein echtes «Opfer des Lobes» zu bringen (vgl. *Ps 50,14*). Es kostet uns dann schon etwas, lobend und anbetend vor Gott da zu bleiben. Doch die Liebe zählt, und die Liebe zu Jesus wird uns anhalten und auch helfen, in solchen Zeiten der inneren Unruhe oder der «Trockenheit», die uns vorgenommene Zeit bei Jesus zu bleiben.

Manchmal hilft es auch, sich ins Gedächtnis zu rufen: Ich muss jetzt nichts tun, ich muss nicht «besonders schön» beten, ich darf einfach da sein – auch mit «unandächtigen» Momenten. Ich kann und will einfach da sein in der Haltung, die Charles de Foucauld einmal so ausdrückte: «Dein Glück, Jesus, genügt mir!» Das heisst: Ich selbst verzichte auf besonders «fromme » und wohltuende Gefühle – es genügt mir, wenn Du, Jesus, glücklich bist. Papst Johannes Paul II. schrieb in der Gründonnerstagsbotschaft 1980: «In diesem Sakrament der Liebe wartet Jesus selbst auf uns. Keine Zeit sei uns dafür zu schade, um ihm dort zu begegnen: in der Anbetung, in einer Kontemplation voller Glauben.»

Eine gewachsene Frömmigkeitsform

Die Form der Eucharistischen Anbetung ausserhalb einer Eucharistiefeyer kam im 11. Jahrhundert auf, und zwar 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.

Seit der Einführung der Eucharistischen Anbetung ist sie für viele Menschen eine Quelle grosser spiritueller Kraft, eine Art von Liebesfeuer, das die Herzen der grossen Söhne und Töchter der Kirche gewärmt hat. Heute finden immer mehr Menschen Zugang zur Eucharistischen Anbetung. Verschiedene Gruppierungen und Gemeinschaften sind geradezu durch ihre «eucharistische Frömmigkeit» geprägt, und vielfach auch von dem Anliegen getragen, Menschen zu helfen, (neu) zu dieser Form der Anbetung zu finden.