

Stefan Möhler /
Margret Schäfer-Krebs (HG.)
**Werkbuch zur
Eucharistischen Anbetung**



Berührt
von Christus



Schwaben**verlag**

Hinweise zur Benutzung dieses Buches

Dieses Buch soll in erster Linie alle unterstützen, Eucharistische Anbetung vorzubereiten und zu gestalten.

Das **erste Kapitel** enthält theologische, pastorale und praktische Vorüberlegungen. Sie helfen allen, die sich grundsätzlich Gedanken über die theologische Verortung Eucharistischer Anbetung, über Chancen und Schwierigkeiten dieser Gottesdienstform in unserer heutigen Kirche und Gesellschaft machen.

Mit dem zweiten und dritten Kapitel folgen Gestaltungsvorschläge und Impulse für die Vorbereitung Eucharistischer Anbetung. Die beiden Teile sind unterschiedlich aufgebaut:

Das **zweite Kapitel** ist nach den liturgischen Elementen strukturiert, die normalerweise zur Eucharistischen Anbetung gehören. Nach einem kurzen inhaltlichen Überblick über diese Elemente finden sich unter den Stichworten »Ankommen« – »Eröffnung« – »Zeit der Anbetung« – »Abschluss« jeweils Vorschläge zur Gestaltung dieser Teile. Daraus können wie aus einem Baukasten Elemente ausgewählt und zur Anbetungsstunde zusammengestellt werden. Auch Informationen zur liturgisch korrekten bzw. angemessenen Gestaltung finden sich dort (z. B. Aussetzen und Reponieren des Allerheiligsten, Segen und Abschluss mit oder ohne Priester).

Der Teil »Zeit der Anbetung« ist (im Gottesdienst auch) der umfangreichste: Die Impulse sind gegliedert nach dem, was in dieser Zeit geschieht:

Hören: Hier finden Sie Impulse zu Bibeltexten, zu Texten aus der christlichen Tradition und zu Anbetungsliedern.

Beten: Hier sind Wechselgebete, Psalmen, Anrufungen und eine kleine »Gebetswerkstatt« zum Beten mit der Bibel und eigenständigen Formulieren von Anrufungen zusammengestellt.

Stille: Anregungen und Impulse, um zur Stille zu führen, werden vorgestellt.

Singen: Sie finden zur Anbetung passende Liedvorschläge aus dem Gotteslob und aus dem Liederbuch »Erdentöne – Himmelsklang«. Dazu kommen in diesem Buch erstmals veröffentlichte Liedrufe (Seiten 30, 111, 117, 118, 132, 151, 187, 211).

Im **dritten Kapitel** finden Sie komplette Entwürfe für Anbetungsgottesdienste. Diese sind sortiert nach den Stichworten:

Anbetung mit Kindern und Familien, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, im Kirchenjahr, zu besonderen Anlässen; Anbetung und das Sakrament der Versöhnung, Anbetung mit dem Rosenkranz.

So vielfältig wie die Zielgruppen und Anlässe sind auch die Gestaltungsvorschläge für die Gottesdienste! Lassen Sie sich überraschen, und lassen Sie sich von der Vielfalt ermutigen, selbst einmal eine neue Form auszuprobieren, neue Impulse zu setzen, und so vielleicht Menschen wieder neu für diese altehrwürdige Gebetsweise anzusprechen!

Am **Ende des Buches** finden Sie ein Bibelstellenregister, ein Glossar, in dem die wichtigsten liturgischen Begriffe zur Eucharistischen Anbetung erläutert werden, sowie einige kurze weiterführende Hinweise zum Thema. Das letzte Blatt mit den wichtigsten Gebeten zur Eröffnung und zum Abschluss der Anbetung kann als Buchzeichen und Textstütze zugleich dienen.

Die Gestaltungsvorschläge dieses Buches berücksichtigen die kirchenamtlichen Vorgaben zur Verehrung der Eucharistie. Sie wurden in deutscher Sprache als Studienausgabe zuletzt 2003 veröffentlicht.¹

»Berührt von Christus« heißt dieses Buch, und von Christus im Herzen berührt zu werden, heilsam, lebendig und beglückend, das ist das große Geschenk, das bei der Eucharistischen Anbetung für uns Menschen bereitliegt. So wünschen wir viel Freude bei der Arbeit mit diesem Buch und vor allem gute, berührende Begegnungen mit unserem Herrn Jesus Christus.

MARGRET SCHÄFER-KREBS

STEFAN MÖHLER

1 Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung außerhalb der Messe. Studienausgabe. Herausgegeben von den Liturgischen Instituten Salzburg, Trier, Zürich; Einsiedeln/Zürich/Freiburg/Wien 2003. Die Ausgabe steht auf der Internetseite des Deutschen Liturgischen Institutes Trier zum Download: www.liturgie.de

Heilsamer Kontrast zum Alltag: Warum Anbetung zeitgemäß ist – Pastorale Aspekte

Eucharistische Anbetung – ein alter Hut?

»Eucharistische Anbetung« – allein schon der Begriff löst bei der überwiegenden Mehrzahl der Menschen heute die Assoziation aus, dass es sich hier nur um etwas Veraltetes, Verstaubtes aus der Sonderwelt realitätsfremder Kirchenmenschen handelt, aber keinesfalls um ein Angebot der Kirche, das in irgendeiner Weise attraktiv wäre. Auch aktive Katholiken, die wissen, was es überhaupt mit diesem Gottesdienst auf sich hat, stellen sich dabei einige wenige alte Frauen vor, die in respektabler Treue am »Tag der ewigen Anbetung« eine eigentlich längst vergangene Tradition aufrechterhalten.

Das ist die eine Seite, und sie ist durchaus ernst zu nehmen: Eucharistische Anbetung gehört nicht zum »Glaubensrepertoire« der überwiegenden Mehrheit der Christen heute.

Es gibt aber auch eine andere Seite: Da sind junge Menschen, die mit »Prayer Nights« der alten Tradition ein neues, junges Gesicht geben. Und bei näherem Hinsehen kann man entdecken, dass in unseren Kirchen nicht nur ein paar übriggebliebene Anbetung halten, sondern dass es in vielen Kirchengemeinden größere oder kleinere Gruppen gibt, die diese Gebetsform pflegen, sei es tatsächlich einmal im Jahr am »Tag der ewigen Anbetung«, sei es wöchentlich oder monatlich, als eigenen Gottesdienst oder im Anschluss an eine Eucharistiefeier.

Die Eucharistische Anbetung ist nicht vom Aussterben bedroht, aber sie braucht neue Impulse, um ein lebendiger Baustein des liturgischen Lebens zu sein.

Anbetung im 21. Jahrhundert?

Angeichts steigender Anforderungen an Haupt- und Ehrenamtliche in unseren Gemeinden muss erlaubt sein zu fragen: Lohnt es sich überhaupt, der Eucharistischen Anbetung neue Impulse zu geben? Hat sich diese im Mittelalter entstandene Frömmigkeitsform nicht tatsächlich überlebt? Theologisch seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil, das ja wieder die Bedeutung der Mitfeier der Eucharistie in der Heiligen Messe betont hat, und

den Empfang der Kommunion in der gleichen Feier. Geht ein Gottesdienst, der die Betrachtung, Anbetung des Allerheiligsten in den Mittelpunkt stellt, nicht am Eigentlichen des Sakramentes vorbei?¹³ Aber auch unter dem pastoralen Blickwinkel stellen sich Fragen: Ist diese Form des Gottesdienstes für Menschen der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts noch zugänglich? Kann mit der Sprache unserer Zeit ausgedrückt werden, worin der Wert dieses Gottesdienstes liegt? Finden Menschen mit den Fragen und Anliegen ihres Lebens Platz in diesem gemeinsamen Beten? Können sie das dort erlebte in ihren Lebensalltag hineinbringen; können sie es für ihr Leben und Glauben fruchtbar machen?

Was Eucharistische Anbetung heute aktuell macht

Das Leben der meisten Menschen heute ist geprägt von einer Fülle, ja Überfülle an Eindrücken, Worten, Bildern und Gedanken, die in schneller Folge auf sie einströmen. Begegnung, Kommunikation ist durch die entsprechenden Medien ständig möglich und geschieht fast unablässig. Das hat zur Folge, dass viele Menschen ihr Leben als stresserfüllt und hektisch empfinden und darunter leiden. Außerdem kann durch die Fülle der zu verarbeitenden Informationen vieles nur noch sehr oberflächlich wahrgenommen und verarbeitet werden. Das gilt gerade auch für die Kommunikation zwischen den Menschen: Small talk ist an der Tagesordnung, wirkliches Gespräch kann kaum mehr stattfinden. So nimmt inmitten unserer eng vernetzten Welt die Zahl der einsamen Menschen zu.

In dieser Situation wächst bei vielen ein Bedürfnis nach Ruhe und Stille, nach Ausruhen, Innehalten, nicht zweckgebundener Zeit, nach vertieftem Nachdenken und Leben.

Diesem Bedürfnis kommt die Eucharistische Anbetung entgegen. Tatsächlich knüpft dieser Gottesdienst nicht nahtlos am Lebensalltag der Menschen an. Er bietet vielmehr ein Kontrasterlebnis. Er soll gerade *nicht* unterhalten mit einer Fülle von Informationen visueller und akustischer Art, er soll *nicht* die Taktung eines Arbeitsalltages weiterführen. Er soll helfen, aus dem Alltag herauszutreten, zur Ruhe zu kommen und, befreit vom All-

13 Siehe dazu Seite 16, »Christus in der Gestalt des eucharistischen Brotes anbeten und verehren«.

tagsgelärme, das so vieles Wesentliche zudeckt, Jesus Christus zu begegnen, ja von ihm heilsam berührt zu werden.

Für alle, die nach Stille und Entspannung suchen, für alle, die sich vertieft mit Gott und sich selbst befassen wollen, für alle, die nicht nur irgendwie religiös, sondern von Gott im Herzen angerührt sein wollen, die ihn wirklich erleben wollen, ist die Eucharistische Anbetung der richtige Gottesdienst – auch heute.

Konsequenzen für die Gestaltung Eucharistischer Anbetung

Wenn das so ist: Warum sind die Kirchen nicht voll, wo Gemeinden Eucharistische Anbetung pflegen? Das liegt sicher daran, dass diese Suche nach Stille, aber auch nach Vertiefung und sogar nach Gottesbegegnung keine Massenbewegung ist. Viele suchen eben auch nicht; und viele sind gefangen im hektischen Getriebe ihres Lebens. Ein weiterer Grund liegt gewiss auch darin, dass viele, auch durchaus überzeugte Christen, zur Eucharistie keine Herzensbeziehung (mehr) haben. Wie wäre sonst zu erklären, dass so viele Christen kein Problem damit haben, die Eucharistie nur ganz gelegentlich mitzufeiern, wo doch jeden Sonntag und sogar noch öfter Gelegenheit dazu wäre? Hier liegt eine gewaltige katechetische Herausforderung vor uns, die weit über das Thema dieses Buches hinausgeht und auch über die Möglichkeiten derer, die Eucharistische Anbetung gestalten.

An zwei Stellen können wir aber ansetzen: An der Schaffung einladender Bedingungen sowie an der Gestaltung der Anbetungsgottesdienste, damit sie dem Bedürfnis der Menschen gerecht werden.

Einladende Bedingungen beginnen mit dem Namen. Da »Eucharistische Anbetung« für die meisten Menschen keinen einladenden Klang hat, lohnt es sich, eine Bezeichnung zu finden, die allgemeinverständlich, einladend und in der Alltagssprache ausdrückt, worum es geht: Prayer Night, Zeit der Stille mit Jesus, Stunde der Hoffnung, Chill out für die Seele, Heilige Zeit, Holy Hour, Raum der Stille und des Betens ...

Einladende Bedingungen können auch durch geeignete Zeiten und Orte geschaffen werden: Wann können sich Berufstätige, Familienmenschen oder Schüler, Kranke oder Arbeitslose am ehesten Zeit nehmen für die »Auszeit mit Jesus«? Die einen tagsüber, wenn die Kinder aus dem Haus sind, oder zwischen zwei Erledigungen. Die anderen nach Schule oder Beruf, aber am ehesten am Wochenende, wenn nicht der nächste Arbeitstag

schon bevorsteht. Bei der Frage nach dem Ort lohnt sich ein kritischer Blick in die Kirche: Lädt sie ein, einzutreten, zu verweilen, zur Ruhe zu kommen, zu beten? Oder braucht es eine besondere Abdunkelung beziehungsweise Beleuchtung, andere Sitzgelegenheiten, eignet sich ein bestimmter Bereich in der Kirche besonders? Helfen die Einrichtung des Altarraums und die Form der Monstranz bei der Besinnung auf das Wesentliche?

Und schließlich gilt für die Gestaltung der Anbetungszeit: Mut zum Kontrastprogramm! Die Versuchung ist groß, die Zeit mit einer Vielzahl von Impulsen, Texten, Gebeten zu füllen und vermeintlich »kurzweilig« zu gestalten. Stille ist nicht so leicht auszuhalten, und aus der sonstigen Liturgie sind wir es nicht gewohnt. Also die Leute lieber beschäftigen? Dann allerdings geht der Gottesdienst am Eigentlichen vorbei. Denn die, die kommen, brauchen keine Text-Beschallung; das finden sie überall sonst. Und Christus ist schweigend gegenwärtig. Also Mut zur Stille, Mut zu wenigen sparsamen Textimpulsen, Mut zu einfachen Gebetsworten, Anrufungen, Liedrufen. Und Mut zum Vertrauen darauf, dass Jesus Christus den dadurch frei werdenden Raum auf seine Weise ausfüllt und die Menschen berührt, viel tiefer und heilsamer, als wir erwarten.

STEFAN MÖHLER

»Für uns zerbrochen« – Chill-Out für die Seele für junge Erwachsene

Der vorliegende Entwurf einer eucharistischen Anbetung mit jungen Erwachsenen geht davon aus, dass lediglich eine gebrochene Hostienhälfte in die Lunula eingesetzt wird. Diese Möglichkeit sollte unbedingt vorher mit dem verantwortlichen Pfarrer abgesprochen und organisiert werden.

Die Anbetung des gebrochenen eucharistischen Brotes kann ein gewisses Befremden auslösen. Ist man doch gewohnt, eine konsekrierte runde Priesterhostie, wie sie in der Custodia aufbewahrt wird, zur eucharistischen Anbetung auszusetzen. Was man zu gut kennt, erkennt man aber oft nicht mehr.

Gerade junge Menschen pflegen in erster Linie das wahrzunehmen, was für sie einen Neuerungswert hat. Gewohntes erzeugt eher Langeweile.

Das mag manchen befremden, ändert aber nach unserem Verständnis am Kern der Anbetung des realpräsenten Christus nichts, wohl aber an der Betrachtung des Beters. Die Verfremdung bzw. der veränderte Blick ist durchaus gewollt. Die Jünger von Emmaus erzählen ganz euphorisch von ihrer Erfahrung, wie sie ihren Herrn erkannt hatten, als er das Brot mit ihnen **brach** (Lk 24,35).

Gottesdienst

Zum Ankommen meditative Musik, z. B. von Loreena McKennitt

Lied: EH 279 (Geborgen in dir, Gott)

Eröffnung

Einführung

Chillen, das könnte heißen: *(ganz langsam sprechen)*

Allen Stress hinter sich lassen – mal nichts leisten müssen – runterkommen – einfach da sein – sich entspannen – aufatmen – leben!

Ihr seid zum Chill-Out in die Kirche gekommen. Und das, obwohl es doch auf dem Sofa zuhause vielleicht viel gemütlicher wäre. Hier gibt es ein Chill-Out der anderen Art. Nicht nur: Füße hochlegen und sich körperlich entspannen.

Beim Chill-Out für die Seele wollen wir euch einladen, euren Lebensakku neu aufzuladen: Einfach mal nichts tun, sondern sich neu sortieren, Kraft tanken und sich beschenken lassen – von Jesus.

Schriftlesung: Lk 24,13–35

Zwei ziemlich müde, abgekämpfte und enttäuschte Jünger begegnen uns auch in der Bibel:

Überleitung

»Sie erkannten ihn, als er das Brot mit ihnen brach« (vgl. Lk 24,35). Erkennen, das bedeutet in der Bibel: lieben. Somit könnten wir sagen: Lieben geht nur durch Zerbrechen hindurch.

Jesus selbst hat sein Leben hingegeben und sich aus Liebe zu uns Menschen am Kreuz zerbrechen lassen. So ist das gebrochene Brot des Abendmahls zum Symbol der unverbrüchlichen Liebe Gottes geworden: »Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird!« (Lk 22,19)

Jesus Christus ist unter uns Menschen als absolute Liebe bleibend gegenwärtig in der vergänglichen Gestalt des Brotes. »Sie erkannten ihn, als er das Brot mit ihnen brach« (vgl. Lk 24,35). Im gebrochenen Brot will er jetzt bei uns sein.

Aussetzung des Allerheiligsten

Lied zur Aussetzung bzw. zur eucharistischen Anbetung:

EH 75 (Du bist das Brot, das den Hunger stillt), oder:

EH 213 (Let us break bread together on our knees), oder:

EH 224 (Das eine Brot wächst auf vielen Halmen)

Impuls I

So viele Ideen

So viele Projekte

Noch so viel zu tun

Noch so viel zu organisieren

Noch so viel zu klären – mit mir selbst, mit anderen, mit Gott?!

Was ist wirklich rund in meinem Leben? Was ist schon rund geworden?

Und was bleibt?

Irgendwie bleibt doch alles bruchstückhaft:
Mein Leben kommt mir wie eine ewig unabgeschlossene Baustelle vor.
Manches voller Elan begonnen ...
Gute Vorsätze gefasst ...
Viele Beziehungen geknüpft ...
Große Hoffnungen in andere gesetzt ...
Und auch zu Gott gebetet ...
Warum bleibt so vieles so bruchstückhaft?

Zeit der Stille

Lied zur Aussetzung (siehe oben)

Impuls II

Ich glaube, unser Leben ist nicht rund wie die ausgestanzte Hostie,
die in unsere Hände gelegt wird.
Ich glaube, durch mich und durch jeden Menschen geht ein Riss.
Deshalb sehne ich mich ja nach Ganzheit. Ich will ich selbst sein. Nicht nur
ein bisschen, sondern ganz und gar. Wir sind nur ganz durch Ergänzung.
Da ist ja gerade das Verrückte an diesem Brot, das Jesus selbst ist.
Die eine Hälfte, auf die wir schauen, die wir suchen, muss unbegrenzt und
unendlich sein. Die andere Hälfte, die scheinbar fehlt, die bin ich selbst.
Ich halte mein gebrochenes Leben an seinen gebrochenen Leib.
Ich darf
durch ihn ganz werden,
mit ihm heil werden,
in ihm gesund werden.

Zeit der Stille oder Lied

Gemeinsames Gebet

Auf Papierkärtchen gedruckt, wenn möglich nicht einfach geschnitten, sondern ge-/zerrissen

Herr, ich halte dir meine Gebrochenheit hin.
Füge deinen zerbrochenen Leib an mein Leben und werde eins mit ihm.
Wenn du zu mir kommst,

unter mein Dach,
 in die verfallene Hütte meines Lebens,
 wo es Risse gibt im Fundament und Brüche in den Mauern –
 ja, komm unter mein Dach, dann wird meine Seele gesund.

Lied: EH 228 (Wir beten dich an)

Eucharistischer Segen/Segensbitte

Lied: EH 236 (Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen)

STEFAN FISCHER

Mö - gen die Hän - de, die dich em - pfin - gen,
 Mö - ge mein Herz, Herr, das du er - füllt hast,
 Mö - gest du al - le, die dich em - pfin - gen,

han - deln wie es dir ge - fällt;
 stark sein, mu - tig, treu und rein.
 eins sein las - sen, Herr, in dir;

und mei - ne Lip - pen, die dich be - rühr - ten,
 Und mei - ne Fü - ße sol - len mich füh - ren,
 hilf ü - ber - win - den Här - te und Zwie - tracht,

kün - den dein Wort für die Welt!
 wo du sel - ber möch - test sein.
 denn zu dir ge - hö - ren wir!

© Text und Melodie: Heinrich-Maria Burkard