

Inhalt

Thema: Anbeten

9 Einführung

Gottesdienste

- 15 Statio im Freien: Mein Gott, wie groß bist du!
- 19 Wortgottesdienst in Stille: Mein Herz an Gottes Ohr
- 23 Krippenfeier: Gekommen, ihn anzubeten
- 29 Anbetungsstunde am Gründonnerstag:
Wachsam bleiben in der Gemeinschaft mit Jesus
- 35 Abendlob zum Abschluss einer Veranstaltung:
Sich anschauen lassen
- 41 Eucharistiefeier: Wir beten dich an

Materialien und Anregungen

- 49 Meditation: Adoro te – Ich bete dich an
- 52 Lied und Tanz: Wir beten dich an – Adoramus te
- 53 Katharina Ganz: Gott im Brot
- 54 Dionysios Areopagita: Dann sind wir bei Gott
- 55 Anthony de Mello: Wer bin ich?
- 55 Pfarrer von Ars: Ich schaue ihn an und er schaut mich an
- 56 Marie-Luise Langwald: Brot des Lebens
- 57 Mechthild von Magdeburg: O du brennender Berg!

Werkstatt Gottesdienst

- 58 Geistlicher Impuls zu Beginn einer Veranstaltung:
Herzlich willkommen!
- 61 Eucharistiefeier im Advent: Hier sieht es ja wüst aus

- 68 Geistlicher Impuls: Marguerite Porète – Eine Frau sucht Gott

Lieder

- 75 Wir beten dich an
76 Du suchst mich, mein Gott
78 Heilig bist du

Stichwort Liturgie

- 80 Anbetung: Grundmelodie der Liturgie und tiefster Ausdruck der Gottesbeziehung
Birgit Jeggle-Merz

Kurz vorgestellt

- 88 Achte auf mein Schweigen. Beten mit Leib und Seele
- 91 Verwendete Schriftstellen
92 Textnachweise
93 Liedregister

Abkürzungen bei den Liedvorschlägen: GL = Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch; EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwabenverlag Ostfildern, 6. Aufl. 2007; kfd-Liederbuch = Frauen auf dem Wege. Neue geistliche Lieder, Liederbuch der kfd. Klens-Verlag Düsseldorf 1994. FGD = FrauenGottesDienste (weitere Bände der Reihe).



Thema: Anbeten

Hinführung

Wer die Liste der Titel von »FrauenGottesDienste« bis zu dem hier vorliegenden 31. Band betrachtet, findet Titel zu Frauengestalten (Propheetinnen, Heilige Frauen, Maria), zum Kirchenjahr (Advent, Aschermittwoch bis Pfingsten, Geistkraft) oder zu kirchlichen Themen (»Wandelwagen« oder »Not wahrnehmen«). Dazu gibt es dann auch die Titel »segnen«, »danken« und »bitten«. In der Reihe der Gebetsformen und -haltungen fehlte immer noch ein Band mit Gottesdiensten zur Anbetung.

Zu Beginn der Planungen für diesen Band hieß »anbeten« für uns: Eucharistische Anbetung. Kamen doch immer wieder Fragen nach solchen Gottesdiensten oder Betstunden zum Gründonnerstag oder wenn das »Ewige Gebet« in einer Pfarrei oder Gemeinde zu gestalten war. »Adoramus te« – »Wir beten dich an, das Brot des Lebens«. In den Gesprächen wurde immer wieder bedauert, dass eben diese Gottesdienste zur »Anbetung« sich meist durch eine Fülle an Texten auszeichneten. Da bliebe kaum Zeit, sich in Stille der Gegenwart Gottes – meist in der Gestalt des Brotes – auszusetzen.

Im Laufe unserer Arbeit an diesem Band haben wir – durch die Autorinnen und durch eigenes Arbeiten an diesem Thema – gespürt, dass »anbeten« weiter zu fassen ist als der Blick auf und die Verneigung vor dem eucharistischen Brot. *Lumen gentium*, die Dogmatische Konstitution über die Kirche, die durch das 2. Vatikanische Konzil 1964 verabschiedet wurde, weist darauf hin, dass Anbetung nicht nur Gebets- und da-

mit Heildienst ist; Anbetung ist Dienst an der Welt: »So weihen auch die Laien, überall Anbeter in heiligem Tun, die Welt selbst Gott.« (LG 34) Andreas Heinz schreibt im »Lexikon für Theologie und Kirche«: »A[nbetung] als gesamt menschliche Antwort auf die Erfahrung des Heiligen hat eine innere Dimension: das demütig-dankbare, sich hingebende Anerkennen Gottes als des Herrn und Schöpfers, Retters und Befreiers. Die Haltung der Anbetung drängt nach Verleiblichung – in Gesten, Wort und Schweigen.«¹

Anerkennen Gottes

Das »Anerkennen Gottes«, seiner Größe als Schöpfer und Retter, bringt der erste Gottesdienst zur Sprache: »Mein Gott, wie groß bist du!« In der Schöpfung macht sich Gott erfahrbar. In diesem Gottesdienst wird auch deutlich, dass die Haltung der Anbetung die Verneigung ist. Wir verneigen uns in Ehrfurcht vor Gott und seiner Schöpfung. Stille und Wachsamkeit finden ihren Ausdruck in den folgenden beiden Gottesdiensten: »Mein Herz an Gottes Ohr« und »Wachsam bleiben in der Gemeinschaft mit Jesus«.

Die folgenden beiden Gottesdienste nehmen Christus in der Gestalt des Brotes in den Blick. Allen Gottesdiensten gemeinsam liegt die Verpflichtung zugrunde, dass Anbetung nie allein der persönlichen Erbauung dienen darf. Anbetung muss die Welt im Blick behalten. »Im ›Gottesdienst des Lebens‹ muss sich ihre Echtheit beweisen.«²

Darüber hinaus ist Anbetung in dieser Zeit die Vorwegnahme der künftigen »ewigen« Anbetung in der zeit- und raumlosen Ewigkeit: »Und alle Geschöpfe im Himmel und auf der Erde, unter der Erde und auf dem Meer, alles, was in der Welt ist, hörte ich sprechen: Ihm, der auf dem

1 (Artikel) »Anbetung«, in: LThK (1993), Bd. 1, Sp. 609.

2 A.a.O., Sp. 611.

Thron sitzt, und dem Lamm gebühren Lob und Ehre und Herrlichkeit und Kraft in alle Ewigkeit.« (Offb 5,13)

Anbetung in Bibel und Tradition der Kirche

Im Ersten Testament fordert Gott selbst auf, allein ihn zu verehren: »Ich bin Jahwe, dein Gott, der dich aus Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus. ... Du sollst dich nicht vor anderen Göttern niederwerfen und dich nicht verpflichten, ihnen zu dienen.« (Ex 20,2.5)

Gott als dem allein Heiligen kommt Verehrung zu: »Sie (die Seraphim) riefen einander zu: Heilig, heilig, heilig ist der Herr der Heere. Von seiner Herrlichkeit ist die ganze Erde erfüllt.« (Jes 6,3) Und der Beter der Psalmen fordert auf: »Kommt, lasst uns niederfallen, uns vor Gott verneigen, lasst uns niederknien vor dem Herrn, unserm Schöpfer!« (Ps 95,6)

Das Neue Testament berichtet von Menschen, die Jesus Anbetung entgegenbringen: »Als Jesus zur Zeit des Königs Herodes in Betlehem in Judäa geboren worden war, kamen Sterndeuter aus dem Osten nach Jerusalem und fragten: Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihm zu huldigen.« (Mt 2,1–2) Nach seiner Auferstehung wird von den Frauen berichtet: »Plötzlich kam ihnen Jesus entgegen und sagte: Seid gegrüßt! Sie gingen auf ihn zu, warfen sich vor ihm nieder und umfassten seine Füße.« (Mt 28,9) In der Stunde seines Todes vollendet sich die Liebe Jesu zu den Menschen. In den Gestalten von Brot und Wein wird er für alle Zeit real bei den Menschen gegenwärtig sein und bleiben. Darum wird dem Sakrament der Gegenwart Anbetung entgegengebracht.

Die Aufbewahrung der Eucharistie diene zunächst nur dazu, sie Kranken spenden zu können. Im 14. Jahrhundert wird von der Anbetung der Eucharistie berichtet. Zu Beginn des 16. Jahrhunderts entwickeln sich religiöse Gemeinschaften, die es als ihre Hauptaufgabe ansehen, Tag und Nacht den Dienst der Anbetung des »Allerheiligsten« zu vollziehen.

Im Jahr 1529 organisiert die Stadt Rom auf die Bitte von Papst Clemens VIII. das 40-stündige Gebet als Ewige Anbetung. In zahlreichen Formen hat sich die Idee weiter entwickelt. Kostbare Monstranzen wurden gearbeitet. Gemeinschaften und Gemeinden hielten Anbetung. Bücher schlugen Andachten vor. Arbeitshilfen verbreiteten Ideen zur Gestaltung.

Weniger ist mehr

Manche eucharistische Andacht zeichnet sich heute geradezu aus durch eine Fülle an Gebeten und Liedern. Es ist viel, was wir Gott zu sagen haben. Immer häufiger frage ich mich, ob weniger nicht mehr ist. Ermutigt werde ich dazu durch einen Text von Dionysos Areopagita, den er Ende des 5./Anfang des 6. Jahrhunderts geschrieben hat und den wir in den Materialteil dieses Bandes aufgenommen haben. »Je näher wir GOTT sind, umso stiller wird es.«

Wenige Gebete, wenige Worte, wenige Lieder – dafür Stille und Zeit. Dies wird in den vorbereiteten Gottesdiensten deutlich. Abgelauscht dem Verhalten zweier sich liebender Menschen: Da braucht es nicht viele Worte. Da genügt es, beieinander zu sein und miteinander zu schweigen. Da genügt es, nebeneinander auf einer Bank zu sitzen und die Nähe des oder der Geliebten zu spüren. In der Stille wird sich die eine der Liebe des anderen gewiss. So ist es auch in der Anbetung. Gott und Mensch – zwei Liebende begegnen einander, sitzen beieinander. In der Anbetung reicht es zu sagen: Ich bin da. Ich liebe dich. Und es reicht zu hören. Da ist Gott, der sagt: Ich bin da. Ich liebe dich. Wenn Verliebte beieinander sind, vergessen sie Zeit und Raum. Sie schweigen miteinander, sehen sich an und sind sich dankbar der Gegenwart und Liebe des anderen bewusst.

Anbeten ist »Namen nennen«

Um diese Liebe, diesen Lobpreis auszudrücken, reichen wenige Worte. Namen. Liebe nennt beim Namen. Liebe gibt neue Namen. Anbetung

ist: Gott beim Namen nennen. Mechthild von Magdeburg und andere Mystikerinnen und Mystiker haben es uns vorgemacht. »O du brennender Berg! O du auserwählte Sonne! O du unergründliche Weisheit!« Wir haben einen Text von Mechthild von Magdeburg in diesen Band aufgenommen. Auch die 99 Namen Gottes, die unsere Schwestern und Brüder muslimischen Glaubens anrufen, sind Anbetungsgebete³. Gott beim Namen nennen, seine(n) Namen lobpreisend aussprechen – das kann in Worten geschehen oder im Lied.

Anbeten ist Küssen

In einem Artikel weist das »Lexikon für Theologie und Kirche« darauf hin, dass das Wort »Anbetung« eine Lehnübersetzung des lateinischen Wortes »adoratio« ist. Über die Bedeutung heißt es dort: »unter Verbeugung des ganzen Körpers die Hand an den Mund legen u[nd] mit einem Kusse gegen ein als göttlich oder mit göttl[icher] Kraft erfüllt gedachtes Wesen ausstrecken, um ihm dadurch Verehrung, Huldigung, Hingabe d.h. A[nbetung] zu bezeugen.«⁴ (Am Karfreitag verehren Menschen das Kreuz und küssen es. Kaum jemand küsst die Eucharistie oder die Monstranz, die sie aufnimmt. Dennoch hat das Verweilen vor Gott in der Anbetung etwas von dieser zärtlichen Hinwendung zum Geliebten. Die heilige Gertrud, die große Mystikerin aus Helfta, sagt es so: »O Liebe, Herzzinnerste, du hast niemals verlassen mich: dir vertraue ich an meinen Lebensgeist und Atem.«

Anbeten ist Anschauen

Auch wenn es nicht die einzige Form ist: Anbetung vollzieht sich meist in der Gestalt des Brotes. Brot, die Hostie, wird in den Blick genommen und angeschaut. Der Mensch schaut Gott an und lässt sich von ihm anschauen. Seit dem Mittelalter umhüllt die Kirche das eucharistische

3 Siehe FGD 27 – 99 Namen Gottes. Geistlicher Impuls, S. 42.

4 (Artikel) »Anbetung«, in: LThK Sonderausgabe 1986, Bd. I., Sp. 498.

Brot in wertvollen Monstranzen. Diese wollen den Wert dessen unterstreichen, das – oder den – sie einschließen. Dabei sind sie manchmal nicht mehr die »Zeigergeräte«, die sie sein wollten, sondern oft eher »Versteckungsgeräte«. In der Fülle des Goldes und der Edelsteine lässt sich die schlichte Hostie, das kleine Brot, nur schwer finden.

Ich habe es als eine große Bereicherung empfunden, auf das Gold zu verzichten. Die – große – Hostie in einer Monstranz, die aus einem schmalen Reif besteht, zeigt mir mehr von sich. Und sie lässt sich direkter anschauen. In einem kleinen Kreis von anbetenden Menschen kann es »ausreichen«, die Hostien-Schale aus dem Tabernakel zu holen und sichtbar auf den Altar oder – wenn alle in einem Stuhlkreis sitzen – in die Mitte zu stellen. Im Abendlob »Sich anschauen lassen« wird dies deutlich.

Musik

Anbetendes Verweilen geschieht in Worten und auch wortlos. Es kann auch in Musik geschehen – im Singen von meditativen Liedern, die mit wenigen Worten auskommen. »Du suchst mich, mein Gott, du suchst mich« mag ein Beispiel dafür sein (in diesem Band). Die Gesänge von Taizé sind gut geeignete Lieder zur Anbetung: Adoramus te, Ubi caritas, Laudate omnes gentes, Meine Hoffnung und meine Freude. Wer es noch »sparsamer« mag, kann diese Gesänge über eine CD einspielen. Sie helfen dem betenden Menschen, einzuschwingen in die Gegenwart Gottes. Und gestärkt durch diese Gegenwart Gottes kann der betende Mensch in der Welt von dieser Gegenwart Zeugnis geben – in Worten und wortlos, mit dem eigenen Leben.

MARIE-LUISE LANGWALD

Gottesdienste

MEIN GOTT, WIE GROSS BIST DU!

Statio im Freien

Die Anbetungs-*Statio* kann gehalten werden bei einer Wanderung, einem Ausflug oder im Rahmen von Besinnungstagen. Als Zeit bietet sich an die Morgenfrühe, die Zeit des Sonnenuntergangs oder die Mittagszeit. Besonders geeignet sind Orte in der Natur, an denen Stille möglich ist und wo der Himmel und ein Stück Landschaft in den Blick kommen können.

Die Texte der *Statio* sollten von verschiedenen Frauen gesprochen werden. Im Abschnitt »Staunen« lädt eine Frau, die neben der Sprecherin steht, durch ihre Gesten ein, ihre Gebärde zu übernehmen.

Lied

»Halleluja« (EH, Nr. 24)

Ankommen

Wir wollen hier, an diesem Ort, für eine Weile innehalten
still werden

Gott Raum geben

uns öffnen

für eine Ahnung von Gottes Größe

anbeten

Wahrnehmen

Eine Erfahrung: Urlaub am Meer, ein Abendspaziergang auf der Düne zur Zeit des Sonnenuntergangs. Immer mehr Menschen bleiben stehen, halten inne, schauen in die untergehende Sonne. Gespräche verstum-

men. Stille breitet sich aus. Eine beinahe andächtige Stille. Da ist etwas, das die Menschen anrührt, das sie im Inneren berührt.

Es ist, als nähmen sie Verbindung auf mit etwas, das größer ist als sie. Eine Ahnung von Gott? Eine Sehnsucht nach Unfassbarkeit? Ein Hauch von Anbetung?

Manche von Ihnen haben vielleicht schon Ähnliches erlebt.

Vielleicht ist es gut, eine solche Erfahrung immer wieder neu zu suchen und sich schenken zu lassen.

Ich lade Sie darum ein, sich hier, wo wir jetzt stehen, zu ver-orten.

Finden Sie einen festen Stand, spüren Sie den Boden unter den Füßen.

Richten Sie sich auf und lassen Sie den Atem ruhig fließen.

Nehmen Sie wahr, was um uns herum ist:

Die Schönheit der Natur.

Die Vielfalt der Farben.

Die Weite der Landschaft.

Den Duft der Blumen und der Erde.

Das Singen der Vögel.

Das Rauschen des Windes.

Den Klang der Ferne und der Nähe.

Stille

Hören

Psalms 104,1b–4.10–15.24.33 Mein Gott, wie groß bist du!

Staunen

Mein Gott, wie groß bist du,

unfassbar und allumfassend.

wunderbar und machtvoll.

In allem schaue ich etwas von dir.

Wenn ich mich dir öffne,

wird alles Geschaffene zum Zeichen deiner Größe,
gibt es mir eine Ahnung von dir.

Die Teilnehmenden verweilen in Stille mit ausgebreiteten Armen

Staunen erfüllt mich.

Ich strecke mich nach dir aus
und lasse mich von dir anschauen.

Die Teilnehmenden verweilen in Stille mit erhobenen Armen

Andächtig wird mein Herz.

Ich neige mich vor dir,
vor deiner Größe bin ich ganz klein.

Mein Gott, wie groß bist du.

Die Teilnehmenden verneigen sich und verharren in Stille

Anbeten

Liedruf: »Adoramus te« (siehe Seite 52)

Der Liedruf wird jeweils mehrfach wiederholt

Mein Gott, wie groß bist du
du bist strahlender als die Sonne
du bist vollkommener als der volle Mond
du bist kraftvoller als das Tosen des Meeres

Liedruf

du bist sanfter als das Säuseln des Windes
du bist glänzender als Wassertropfen im Licht
du bist duftender als alle Blüten im Frühling
du bist nährender als die Fülle aller Früchte

Liedruf