

# **Handreichung für die Anbetung**

## **Das wichtigste ist die Wandlung**

Ein Pfarrer fragte einmal seine Gemeinde: „Was ist das wichtigste bei der Messe?“ - „Die Wandlung!“ lautete die Antwort der Gläubigen. „Also, dann wandelt euch!“ setzte der Pfarrer den Dialog mit seinen Messbesuchern fort. „Denn euer Leben soll eine gelebte Messe sein.“ - „Nein! Alles soll beim Alten bleiben!“ beschlossen die Gemeindemitglieder.

Sicher bist du nicht aus dieser Gemeinde! Du bist in die Anbetung gekommen, damit Wandlung geschieht!

## **Die Anbetung soll dich verwandeln, und sie wird dich verwandeln!**

## **Bei der Anbetung musst du nichts leisten!**

Es gibt keine „verlorene“ Zeit während deiner Anbetungszeit! Es geht nicht um die Erledigung eines Programmes; nicht darum, bestimmte Gebete zu absolvieren, besonders weise Gedanken und Erleuchtungen zu haben, sondern um ein Verweilen beim Herrn, um ein „Verkosten“ Seiner Liebe.

## **Er will deine Gegenwart, deine Zeit - sonst nichts!**

Bleibe einfach in Seiner Gegenwart. So kann er dich verwandeln!

## **Wie geht das konkret ?**

Lies auf den nächsten Seiten die Anregungen für die Zeit, die du vor dem Herrn verbringen willst. Was dir am besten zusagt, bei dem bleibe.

*Mach dir die Gegenwart des Herrn bewusst.  
Wiederhole immer wieder:*

**„Jesus, du bist da.“**

Der Glaube in der Tiefe des Herzens wächst durch die Wiederholung.

*Verweile bei dem Gedanken:*

**ER schaut mich an - ich schaue IHN an.**

*Noch besser: du machst daraus ein Gebet:*

**„Du schaust mich an - ich schaue Dich an“ -**

*Wiederhole das Gebet, immer wieder, wiederkäuend,  
langsam.*

ER nimmt dich an, wie du bist. Du musst dich nicht zuvor ändern, um von ihm ernst genommen zu werden. Du musst nicht zuerst „gut“ werden, um bei Ihm zu zählen. Nein, ganz im Gegenteil“ „Je ärmer du bist, um so mehr liebt dich der Herr (Theresia von Lisieux).

„Gott liebt uns nicht, weil wir wertvoll sind, sondern wir erhalten unseren Wert, weil Er uns liebt“ (Blaise Pascal)

*Mach ein Gebet daraus:*

**„Danke Jesus, dass du mich annimmst, wie ich bin!“**

Gottes Gnade wirkt ohne unser Wissen, ohne unser Zutun, ohne erhebende Gefühle.

„Überlasse deine Seele der Sonne Gottes. Sorge dich nicht, deine Zeit in der Kirche zu verlieren, selbst wenn du nichts verspürst. Man muss der Sonne Zeit lassen, uns zu bräunen, das verlangt Geduld“ (König Baudouin).

*Mache dir die Worte des hl. Paulus zu eigen:*

**„Er hat mich geliebt und  
sich für mich hingegeben.“**

*Auch aus diesem Satz kannst du ein Gebet machen:*

**„Was hast Du in Deiner Liebe für mich getan? Und  
was habe ich für Dich getan?“**

(Ignatius v. Loyola)

Dabei sollten wir wie mit einem guten Freund ins Gespräch kommen!

Bleibe einfach vor Ihm in der Haltung der Dankbarkeit!

Vergegenwärtige dir, was du ohne Ihn wärst!

Dann aber danke Ihm! Danke Ihm!

*Oder bete, wäge in deinen Gedanken - nur diesen ei-  
nen Satz*

**„Jesus, ich vertraue auf Dich!“**

Stelle dich unter Seinen Segen!

Nimm alle in Seinen Segen hinein, die dir nahe stehen!

Bringe alle vor Ihn, für die du in Fürbitte eintreten möchtest!

Bringe die ganze Welt in ihrer Not vor Ihn!

*Oder bete ganz einfach,  
aber wiederhole es fortwährend: das Jesusgebet*

**„Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner“**

Dieses Gebet kannst du nach Belieben umändern, verkürzen oder verlängern - nur zu lange darf es nicht werden!

*Oder:*

**Bringe alles vor den Herrn, was dich bewegt!  
Erzähle Ihm ungezwungen deine Freuden und Leiden!**

**Vertraue Ihm alles und alle an!  
Gib Ihm deine Sorgen und Ängste!**

*Sprich mit Ihm wie mit einem guten Freund!*

*Immer mal wieder dazwischen:*

**Höre auf Ihn - im Schweigen !**

*Du kannst auch so beten:*

**Jesus - mein Friede  
und / oder  
Jesus - mein Erlöser  
Jesus - mein Freund  
Jesus - Retter der Welt**

aus: I.Oberreder, Unter den Strahlen der Liebe, Impulse für die stille Anbetung, Miriam Verlag, 6. Auflage 2005