

Cäcilia Kittel

Eucharistische Anbetung

Andachten und Meditationen

Ideenwerkstatt Gottesdienste

Thema im Blick

Herausgegeben von Martina Jung

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgeberin: Martina Jung

Redaktionsanschrift:

Verlag Herder, D-79080 Freiburg
Telefon 07 61 / 27 17-462

Abonnentenservice:

Verlag Herder, D-79080 Freiburg
Telefon 07 61 / 27 17-200
Telefax 07 61 / 27 17-222
E-Mail kundenservice@herder.de

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020

Die Käuferinnen und Käufer bzw. Abonentinnen und Abonenten dieser Bausteine und Gestaltungselemente sind berechtigt, zum Zweck der Vorbereitung und Durchführung von Glaubensfeiern Fotokopien des Inhalts anzufertigen. Alle anderen Rechte vorbehalten.

In wenigen Fällen ist es uns trotz großer Bemühungen nicht gelungen, alle Inhaber von Urheberrechten und Leistungsschutzrechten zu ermitteln. Da berechtigte Ansprüche selbstverständlich abgegolten werden, ist der Verlag für Hinweise dankbar.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, 70184 Stuttgart

Satz: SatzWeise, 33181 Bad Wünnenberg

Druck- und Weiterverarbeitung: Medienhaus Plump GmbH, 53619 Rheinbreitbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-41041-3

Inhalt

Vorwort	5
Das Downloadarchiv	6
Gebete vor dem Allerheiligsten	10
Kurze Anbetungs-Andachten	23
Schweigen	24
Augenblicke	25
Gott weiß um mich	26
Worte	28
Da sein	29
Ausruhen beim Herrn	30
Neue Wege gehen	32
Tempel Gottes	34
Fragen	35
Hörend	36
Geheimnis des Heiligen	37
Loslassen	39
Jesus	40
Ihn beherbergen	42
Er liebt	43
Seelennahrung	44
Glaube	46
Blick in die Vergangenheit	47
Freund des Menschen	49
Wissen im Herzen	50
Ein Schritt	52
Das Heilige aufsuchen	53
Mein Herz schenken	54
Gott anbeten	55
Stille Gegenwart	56
Zur Quelle kommen	57
Ein wenig mehr	58
In meinem Innersten	60
Ein Schatz ...	61

Aushalten	62
Der Andere	64
Licht	65
Zu nächtlicher Stunde	66
Nachklang	67
Mache dich auf und werde Licht (Advent)	68
Warten (Advent)	70
Im Hier und Jetzt (Weihnachten)	71
Das Unverzichtbare (Fastenzeit)	72
Gründonnerstag	74
Kreuzweg	76
Anbetungsstunden	78
Grundbedürfnis Beten	79
Verweilen	83
Zeit	87
Gott erfahren	92
Leben entfalten	97
Bitte, Dank und Lobpreis	102
Beim Herrn zur Ruhe kommen	106
Ausgerichtet auf den Herrn	111
Menschwerdung (Weihnachten)	115
Getsemani (Gründonnerstag)	118
Warum (Gründonnerstag in der Nacht)	120
Durchgang (Karwoche)	122
Verwandlung (Ostern)	124
Raum schaffen (Pfingsten)	126

Vorwort

Die eucharistische Anbetung ist eine wunderbare Gebetsform, bei der mein Glaube an Gott und meine konkrete persönliche Lebenswirklichkeit ineinandergehen. All die Ereignisse meines Lebens, alles, was mich berührt und meine Existenz prägt, ja einfach mich selbst und die Menschen, die mir am Herzen liegen, kann ich Gott hinhalten. Und was sich im Schauen auf Gott in mir ereignet, kann wiederum in meinem alltäglichen Leben zur Entfaltung kommen und auch anderen zum Segen werden.

Wenn Menschen sich darauf einlassen, in Stille vor dem ausgesetzten Allerheiligsten zu verweilen, kann ein innerer Raum eröffnet werden, in dem Gottes Gegenwart spürbar wird. Werden äußere und innere Stille zugelassen, kann heilsame Berührung im tiefsten Inneren geschehen, Trost und Frieden sich einfinden, schöpferische Kraft ans Licht kommen.

Es ist uns Menschen eigen, dass wir uns mit Gedanken, Absichten und Bewertungen befassen. Oft ist es daher nicht leicht, von jetzt auf gleich in eine längere äußere und innere Stille einzutreten. Die Gebete und Texte in diesem Buch wollen eine Hilfe sein, sich zu sammeln und wie über eine Brücke ins schweigende Dasein vor dem Allerheiligsten führen.

Die Texte sind auch geeignet für persönliche Meditationszeiten. Auch wenn nicht die Gelegenheit besteht, bei der eucharistischen Anbetung tatsächlich anwesend zu sein, will dieses Buch eine Unterstützung sein für ein Ausrichten auf die liebende Gegenwart Gottes und ein inneres Schauen auf ihn. Kranke Menschen wissen es und wir alle erfahren gerade in diesem Jahr 2020, wie wertvoll die inneren Weisen des Betens für uns sind, wenn uns die unmittelbare Teilnahme an Gottesdiensten nicht ermöglicht werden kann.

Ich freue mich, dass neben neuen Texten auch zahlreiche Impulse aus den beiden vergriffenen Büchern »Sei stille dem Herrn« und »Anbetungsstunden« in diesem Buch wieder aufgenommen werden konnten. Allen, die dieses Buch zur Hand nehmen oder den Worten lauschen, wünsche ich von Herzen, dass sie die Liebe Gottes wie eine zarte Berührung im Herzen erfahren.

Amoltern im Kaiserstuhl, im April 2020
Cäcilia Kittel

Das Downloadarchiv auf www.ideenwerkstatt-gottesdienste.de

Auf unserer Website können Sie im Kombi- oder Digital-Abonnement alle Wort-Gottes-Feiern und Gestaltungselemente als Einzeldateien herunterladen und ausdrucken. Darüber hinaus sind dort weitere Dateien abgelegt, auf die im Heft nur hingewiesen wird (z. B. Kopiervorlagen, Bastelanleitungen, Bilder).

Die pdf-Seiten liegen im Format DIN A5 vor. Wenn Sie beim Ausdrucken die Variante »mehrere Seiten pro Blatt« auswählen, können Sie jeweils zwei Seiten auf eine DIN-A4-Seite drucken. Alternativ können Sie die Seite über die Funktion »in Druckbereich einpassen« auch auf DIN A4 vergrößert ausdrucken, so dass Sie eine noch bessere Lesbarkeit erreichen.

Das Downloadarchiv für Einzelkäuferinnen

Wenn Sie das Heft nicht im Abonnement, sondern einzeln erworben haben, können Sie die digitalen Daten aller Inhalte online per E-Mail abrufen unter:
www.ideenwerkstatt-gottesdienste.de/download

Anbetung

Anbetung:

nicht etwas machen,
sondern geschehen lassen,
nicht etwas abgeben,
sondern loslassen,
nicht etwas hören,
sondern sich die Ohren öffnen lassen,
nicht etwas sehen,
sondern sich anblicken lassen,
nicht sich frei machen,
sondern sich befreien lassen,
nicht etwas verschenken,
sondern sich beschenken lassen,
nicht handeln,
sondern sein,
nicht das Große in unsere Kleinheit herabholen,
sondern im Kleinen das Große erkennen,
nicht das Geheimnis lüften wollen,
sondern es belassen,
nicht Gott suchen,
sondern sich von ihm finden lassen.

Des Abends, wenn der Tag sich neigt,
entschwindet wieder ein Stück meiner Lebenszeit.
Die Nacht kommt ungefragt,
ersehnt vom einen,
gefürchtet vom anderen.
Keiner legt fest,
ob die Nacht gibt oder ob sie nimmt,
ob sie zur Not wird oder zum Geschenk.

So ist es auch mit der Stille.
Die Stille ist nicht schon Glück an sich.
Sie kann wohltuend wie Heimat sein,
Geborgenheit und Wärme schenken, Ruhe und Erfüllung geben.
Gleichwohl kann Stille aber auch ans Licht bringen,
was in der Umtriebigkeit und im Lärm leicht verborgen werden kann:
Unruhe, Einsamkeit, Angst.

In Stille da zu sein ist nicht immer einfach.
Stille auszuhalten erfordert manchmal Mut.
Ganz bei sich bleiben, nicht ausweichen,
sich selbst ertragen mit allen Gedanken und Gefühlen,
die Unruhe zulassen, die sich gerade dann meldet, wenn ich mir Ruhe erhoffe,
wie kann das gehen?

In meiner Ausrichtung auf den Herrn darf ich mir bewusst werden,
dass meine Leiblichkeit in allen ihren Facetten zu mir gehört,
spürbar in meiner Befindlichkeit, meinem körperlichen Dasein, meinem Atem.
Und gerade das aufmerksame Beobachten und Fließen-Lassen meines Atems
kann mir zur inneren Sammlung helfen.
Der Atem kommt und geht, ohne mein Zutun, frei, im eigenen ruhigen
Rhythmus.
Im steten Wechsel nimmt er mit sich, was ich nicht mehr benötige, und versorgt
mich neu mit dem, wessen ich bedarf.

Auch in einer bewussten Körperhaltung kann ich eine Hilfe zur Ausrichtung auf
den Herrn erfahren. Die wohlgewählte äußere Haltung kann mir ermöglichen, in
Ruhe vor Gott da zu sein.

Ob ich vor dem Herrn aufgerichtet und mit innerlich wachem Geist in einer Kirchenbank oder auf einem Hocker sitze oder ob es mich drängt, vor ihm auf die Knie zu fallen,

ob ich meine Hände wie eine offene Schale halte oder schlicht ineinanderlege,

ob eine Hand meine Herzgegend berührt oder meine Stirn,

immer kann das Äußere zum Ausdruck des Inneren werden und fördern, dass Abwesenheit zu Präsenz wird, Zerstreung zur Ordnung, zur Hinordnung auf das Wesentliche.

Bei aller empfundenen Unvollkommenheit zählt vor dem Herrn doch immer mein Sehnen nach ihm, meine Liebe zu ihm, meine ihm geschenkte Zeit.

Gebete vor dem Allerheiligsten

1

Herr Jesus

wo ich gehe
wo ich stehe
du weißt um mich
du kennst mich
du bist bei mir

ich sehne mich nach Geborgenheit
und finde sie manchmal nicht
ich sehne mich nach Verstandenwerden
und begegne oft Schweigen
ich sehne mich nach Wärme
und spüre doch Kälte

so komme ich zu dir
suche dich
gebe dir mein Herz

sei mir nahe
so kann ich mich hineingeben
mich einhüllen
in deine wärmende Gegenwart
und jeden Tag neu
hineinwachsen
in deine Liebe

Amen

2

Dem Meer Deiner Liebe, o Gott,
will ich einen Tropfen beifügen.
Ich weiß, er entspringt dem Meer,
doch er will gegeben sein von mir.

Es kommt auf ihn an,
heute und jeden Tag.
Amen

3

Herr, lehre mich, still zu werden,
auch wenn es mir schwerfällt.
Herr, lehre mich warten und leer werden,
um empfangen zu können.
Herr, lehre mich schweigen und auf dich hören.

Meine leeren Hände strecke ich aus zu dir.
Meine Unruhe und Ungeduld halte ich dir hin.
Mein Sein vertraue ich dir an.

Ich lobe dich und ich preise dich.
Ich danke dir, Herr, dass du da bist.
Amen

4

Guter und treuer Gott
wir haben Ohren um zu hören
und ein Herz um zu lieben.

Wandle unser Reden in Hören
unser Hören in Staunen
und unser Staunen in Lieben.

In deinem Sohn Jesus Christus
hast du uns ein Vorbild gegeben,
an ihn wollen wir uns halten,
mit ihm wollen wir gehen,
durch ihn wollen wir zu dir gelangen.
Amen