

15. Sonntag im Jahreskreis A 16. Juli 2023

Lesung: Jesaja 55,10-11

Anbetungstag in Neuhofen

Evangelium: Matthäus 13,1-9

Liebe Brüder und Schwestern!

Der Anbetungstag gibt Anlass für den Versuch, kurz zu sagen, was das ist und was das bringt: Anbetung. Manche von Euch kennen das Element der kurzen Anbetung vor dem Allerheiligsten vielleicht von der Mitfeier unserer Mittwochabend-Gottesdienste.

Von außen betrachtet sind wir einfach da und tun so gut wie nichts. Wir sitzen in der Bank, eventuell knien wir auch. Wir haben die Hände gefaltet oder auch geöffnet. Mancher bewegt vielleicht die Lippen zu einem unhörbaren Rosenkranz, aber das schafft uns keiner an. Im Unterschied zum Bittgebet beten wir hier nicht um die Erfüllung unserer Wünsche. Auch sprechen wir dabei nicht ausdrücklich unseren Dank aus wie im Dankgebet. Normalerweise vollzieht sich die Anbetung in Stille. Zwar kann man auch im Singen anbeten. Unter dem Titel „Worship“ gibt dazu ein eigenes Genre religiöser Lieder mit eher meditativem Charakter.

Das Erste ist jedoch die Stille. Jedenfalls hab ich die Anbetung so kennengelernt – im Rahmen von zehntägigen kontemplativen Exerzitien in einem Kloster, an denen ich ein paarmal teilgenommen habe. Dort sitzt man auf einem Sessel oder Hocker oder kniet auf einem Gebetsschemel. Man nimmt wahr. Zuerst seine Körperempfindungen und seine Gedanken. Dann den Atem. Dann die ineinandergelegten Hände. Man spürt, wie das ist, wenn man die Handflächen ineinanderlegt. Und wenn man das einigermaßen eingeübt hat und zu einiger Ruhe gekommen ist, geht man nach einigen Zwischenschritten über zum ehrfurchtsvollen, leisen, inneren Aussprechen des Namens Jesu Christi. Und bei der unhörbaren, betenden Wiederholung des Namens Jesus Christus bleibt man. Die ganze Meditationszeit lang. Eine halbe Stunde. Ein Exerzientag hat viele solcher Meditationszeiten, manche davon vor der Monstranz. Das ist dann Anbetung im klassisch katholischen Sinn.

Während der Exerzitien hat uns der Exerzitienleiter davor gewarnt, nur aus zu sein auf die Wirkungen der Meditation: Es sei ungünstig, ständig auf die Früchte zu schielen. Mit den Worten des heutigen Evangeliums: Man kann seine Zeit auch damit vergeuden, sich lange Sorgen zu machen, ob die Saat wohl aufgeht und wächst und gedeiht und eh nicht vertrocknet oder vorzeitig ausgerissen oder gefressen wird. Weil ich aber vermute, dass manche von Euch fragen werden, wozu das Ganze gut sein soll, nenne ich trotzdem ein paar dieser Früchte. Und zwar sehr subjektiv, aus meiner Sicht.

Die Wirkungen der christlichen Meditation, der Anbetung sind meiner Erfahrung nach:

Größere Geduld

Größerer Abstand von Zorn und anderen Gemütsregungen

Größere Gewaltfreiheit

Größere Ehrfurcht im Sinn von mehr Dankbarkeit und mehr Mut.

Was sich bei der christlichen Meditation, beim kontemplativen Gebet für mich verringert hat, waren: Angst, Hektik, Stress, Getriebensein, und ein diffuses Gefühl der Uneigentlichkeit, der Nichtigkeit des Lebens.

Somit hat die christliche Meditation, die Anbetung Gottes in der Ausrichtung auf seinen Sohn Jesus Christus, die Funktion, die unreinen Geister zu auszutreiben, die uns das Leben schwer machen. Jesus Christus hat seinen Jüngern und damit auch uns die Vollmacht gegeben, Dämonen auszutreiben. Diese Vollmacht, Kraft, Power müssen wir aber auch aktivieren. Die Anbetung oder die christliche Meditation ist eine solche Aktivierung. Beim letzten Abendmahl hat Jesus sich selbst, seinen ganzes Leben uns überantwortet. Seit dem betrachten wir sein Leben als umfassend beispielgebend. Mehr noch, wir können Christus erfahren als wahrhaft lebensspendend, geradezu nahrhaft.

Die Hostie in der Monstranz betrachte ich als Platzhalter. Jeder, der ein bisschen was von Mathematik versteht, weiß, dass ein Platzhalter, eine Variable eine wichtige Funktion hat. Die Hostie in der Monstranz steht für alles Staunenerregende, Ehrfurchtgebietende im Leben. Sie steht für alles, was Liebe und Dankbarkeit weckt. Sie steht für die Person Jesus, den wir bekennen als den Weg, die Wahrheit und das Leben.

Wer das Gefühl hat, die Eucharistische Anbetung und die christliche Meditation könnten ein Weg sein, die Dankbarkeit zu vermehren, der möge ihn gehen.

Und wer im Zweifel ist, was für ihn der richtige Weg, die richtige Methode ist, der rede darüber mit einem Freund. Mit einer Seelsorgerin. Mit Jesus. Ich habe gerade dadurch das regelmäßige Meditieren wieder sein lassen und spiele stattdessen einigermmaßen regelmäßig Orgel und Klavier.

Es liegt Gott fern, uns zu erpressen mit der einzig richtigen Methode.

Das Ziel ist jedenfalls größere Dankbarkeit.

Gerne leben.

Dazu ver helfe uns Gott.

Amen.

Robert Kettl