



LIEBFRAUENMÜNSTER  
UND ST. MORITZ

## Eucharistische Anbetung

### Was ist eucharistische Anbetung?

Beim letzten Abendmahl sagte Jesus über das Brot: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.“ In der eucharistischen Anbetung wird das bei der Messe gewandelte Brot – der Leib Christi – in einem kostbaren Zeigegefäß (Monstranz) ausgestellt, ausgesetzt. Wir schauen also auf Jesus im Moment seiner größten Liebe: Seiner Lebenshingabe am Kreuz für uns – für mich. Er ist da in seiner erlösenden und heilenden Liebe.

### Wie geht eucharistische Anbetung?

Zunächst ist es hilfreich, sich Zeit zu lassen, um anzukommen. Wenn wir aus dem Alltag kommen, geht uns meistens noch vieles durch den Kopf. Wir können alles, was uns beschäftigt, gleichsam Jesus in die Hände legen und Ihn bitten: „Kümmere Du dich jetzt darum.“

Wenn unser Geist und unser Herz sich beruhigt haben, können wir einfach auf Jesus schauen. Er ist da, Er möchte

uns Seine Liebe schenken. Dazu braucht es nicht viele Worte oder Gebete. Es reicht, sich den Strahlen der Liebe Gottes auszusetzen wie beim Sonnenbaden. Wer an die Sonne geht, um braun zu werden, muss sich nicht anstrengen. Er braucht sich nur der Sonne auszusetzen und diese wirken zu lassen.

Und wenn unsere Gedanken wieder „spazieren gehen“? Sobald es uns bewusst wird, ärgern wir uns nicht, sondern kommen sanft wieder in die Gegenwart Jesu zurück. Und wenn wir die ganze Gebetszeit nichts anders getan haben, als wieder und wieder zu Jesus zurückzukehren, dann war es ein gutes Gebet.

Der heilige Pfarrer von Ars beobachtete regelmäßig, wie ein Mann in die Kirche ging und dort mehrere Stunden zubrachte. Eines Tages fragte er ihn, was er denn die ganze Zeit in der Kirche mache. Darauf antwortete der Mann: „Jesus schaut mich an und ich schaue ihn an.“

### Warum Anbetung?

Mutter Teresa: *„Die Zeit, die du mit Jesus im Allerheiligsten Sakrament verbringst, ist die beste Zeit, die du auf Erden verbringen wirst. Jeder Augenblick, den du mit Jesus verbringst, wird deine Einheit mit Ihm vertiefen und deine Seele auf ewig herrlicher und schöner machen für den Himmel, sowie mithelfen, ewigen Frieden auf Erden zu fördern.“*