

Abendgottesdienst Anbetungstag 16. Juli 2026, 19:00

Gedenktag Unserer Lieben Frau vom Berge Karmel

Einleitung

Liebe Brüder und Schwestern, wir in der Pfarrgemeinde Neuhofen begehen heute unseren Anbetungstag. Der Anbetungstag entspricht einer alten katholischen Tradition: In jeder der vielen Pfarrgemeinde einer Diözese soll ein Tag des Jahres der Anbetung des Allerheiligsten gewidmet sein – so, dass aus der Kette der Anbetungstage eine immerwährende Anbetung wird.

Es trifft sich gut, dass auf dem Liturgischen Kalender heute der Gedenktag *Unserer Lieben Frau auf dem Berge Karmel* steht. Der Berg Karmel in Nordisrael wird bereits im Alten Testament wegen seiner Schönheit dichterisch gefeiert. Sein Name bedeutet „Weinberg Gottes“. Das Buch der Könige erzählt, wie der Prophet Elia auf dem Karmel erfolgreich ein Gottesurteil gegen die Priester des Baal erbittet.

Im 12. Jahrhundert nach Christus ließen sich auf dem Karmel Eremiten nieder.

Aus ihnen ging dann der Orden der Karmeliten hervor, der sich unter den besonderen Schutz der Gottesmutter stellte.

Ein kontemplativer Orden.

Beschaulich. Betrachtend.

Besinnung

Zur Besinnung können wir uns vorstellen, dass Jesus uns fragt:

Wie bist du denn jetzt da?

In welcher leiblichen, in welcher seelischen Verfassung?

Mit welchen Gefühlen und Gedanken?

Wie geht's dir denn?

Gong – Stille

Lesung: Sacharja 2,14-17

Evangelium: Matthäus 12,46-50

Liebe Brüder und Schwestern!

Tun wir den Willen Gottes, wenn wir hier in der Kirche einen Anbetungstag halten?

Wenn einige von uns eine oder sogar mehrere Stunden des Tages hier still in der Kirche sitzen oder knien und beten und sonst nichts tun?

Wenn uns ein Außenstehender beobachten würde, würde er feststellen, dass wir so gut wie nichts tun. Wir sind einfach da. 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.

Jedenfalls hab ich sie 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: dem Zeige-Gerät für die konsekrierte Hostie, für den Leib Christi. Das ist dann Anbetung im klassisch katholischen Sinn.

Während der Exerziten hat uns der Exerzitenleiter 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, sein 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 einigermaßen regelmäßig Orgel und Klavier.

Es liegt Gott fern, uns zu erpressen mit der einzig richtigen Methode. Das Ziel ist jedenfalls größere Dankbarkeit. So lässt sich der Wille Gottes andeuten: Dass wir dankbar und gerne leben. Dazu ver helfe uns der Heilige Geist. Amen.

Robert Kettl