

# „Kommt, lasset uns anbeten“

Handreichung für den Tag der Ewigen Anbetung  
in der Pfarrgemeinde

Kommission für Liturgie und Kirchenmusik der Diözese Regensburg

Die Ständige Kommission für die Herausgabe der gemeinsamen liturgischen Bücher im deutschen Sprachgebiet erteilt für die aus diesen Büchern entnommenen Texte die Abdruckerlaubnis. Die darin enthaltenen Texte sind Bestandteil der von den Bischofskonferenzen des deutschen Sprachgebietes approbierten Einheitsübersetzung der Hl. Schrift.

### **Herausgeber**

Kommission für Liturgie und Kirchenmusik  
der Diözese Regensburg

Als Manuskript gedruckt  
Regensburg 2009

### **Zusammenstellung**

Diakon Peter Nickl  
Bischöfliches Ordinariat Regensburg, Referat Liturgie

### **Foto**

altrofoto.de

### **Druck**

Vormals Manzsche Buchdruckerei und Verlag, Regensburg

### **Bestellung**

Bischöfliches Seelsorgeamt Regensburg,  
Niedermünstergasse 1, 93047 Regensburg

Die Handreichung steht als Download zur Verfügung:  
[www.bistum-regensburg.de/borPage004480.asp](http://www.bistum-regensburg.de/borPage004480.asp)

# Inhalt

## Hinführung

Eucharistieverehrung außerhalb der Messe	7
Die Aussetzung des Allerheiligsten	8
Die eucharistische Anbetung	11
Anbetung in der Pfarrgemeinde	13
Praktische Hinweise	14

## Anbetungsstunden

Gottheit tief verborgen, betend nah ich dir	21
Adoramus. Te. Wir beten dich an	33
Sende Arbeiter in deine Ernte (Gebet um geistliche Berufungen)	35
Er schaut mich an, ich schaue Ihn an (Anbetung mit Jugendlichen)	47

## Anhang

Eucharistische Anbetung durch einen beauftragten Laien	55
Gebete während der Aussetzung	56
Gebet um Berufungen	71
Geistliche Impulse zur Anbetung	79
Anleitung zum persönlichen Fürbittgebet	89
Eucharistische Gesänge	90
Christus-Lieder	91
Christusrufe	92
Christusrosenkranz	96
Gesänge aus Taizé	108
Litaneien	108
Psalmen	109
Gebete für den Segen mit dem Allerheiligsten	110
Hilfen zur Vorbereitung der Eucharistischen Anbetung in der Literatur	112
Abkürzungen	114

Ich darf [...] ein schönes Wort von Edith Stein, der heiligen Mitpatronin Europas, zitieren, die in einem Brief geschrieben hat: „Der Herr ist im Tabernakel gegenwärtig mit Gottheit und Menschheit. Er ist da, nicht seinetwegen, sondern unseretwegen: weil es seine Freude ist, bei den Menschen zu sein. Und weil er weiß, dass wir, wie wir nun einmal sind, seine persönliche Nähe brauchen. Die Konsequenz ist für jeden natürlich Denkenden und Fühlenden, dass er sich hingezogen fühlt und dort ist, sooft und solange er darf“ (Gesammelte Werke VII, 136f). Lieben wir es, beim Herrn zu sein. Da können wir alles mit ihm bereden. Unsere Fragen, unsere Sorgen, unsere Ängste, unsere Freuden, unsere Dankbarkeit, unsere Enttäuschungen, unsere Bitten und Hoffnungen. Da können wir es ihm auch immer wieder sagen: Herr, sende Arbeiter in deine Ernte. Hilf mir, ein guter Arbeiter in deinem Weinberg zu sein.

PAPST BENEDIKT XVI.

Predigt bei der Vesper  
mit Ordensangehörigen und Priesterseminaristen  
in der Altöttinger Basilika St. Anna, 11. September 2006  
anlässlich der Apostolischen Reise  
nach München, Altötting und Regensburg  
9. bis 14. September 2006

VAS 174

# Hinführung



## Eucharistieverehrung außerhalb der Messe

(aus: Die deutschen Bischöfe [62/Januar 1999], Zum gemeinsamen Dienst berufen, Die Leitung gottesdienstlicher Feiern – Rahmenordnung für die Zusammenarbeit von Priestern, Diakonen und Laien im Bereich der Liturgie, Nr. 47.)

Die Eucharistie wird nach ältestem Brauch aufbewahrt, um jederzeit als Wegzehrung den Sterbenden gebracht werden zu können; ein zweiter Grund der Aufbewahrung ist die Kommunion außerhalb der Messfeier.

Die Aufbewahrung der Eucharistie führte im Laufe der Frömmigkeitsgeschichte zu dem lobenswerten Brauch, die eucharistische Speise auch außerhalb der Messfeier zu verehren. Diese Verehrung des Altarsakramentes gründet im Glauben an die wirkliche Gegenwart des Herrn im aufbewahrten eucharistischen Brot.<sup>1</sup>

Da das eucharistische Opfer Quelle und Höhepunkt des gesamten kirchlichen Lebens ist, wird nicht nur seine Feier, sondern ebenso „die private und öffentliche Verehrung des Altarsakramentes auch außerhalb der Messe ... von der Kirche warm empfohlen“.<sup>2</sup> Wenn die Gläubigen Jesus Christus im Sakrament des Altares verehren, dann sollen sie sich bewusst sein, „dass diese Gegenwart aus dem Opfer hervorgeht und auf die sakramentale und geistliche Kommunion hinzielt“.<sup>3</sup> Die Aussetzung der heiligen Eucharistie lädt sie ein, die ihrem Herrn geschuldete Anbetung im Geist und in der Wahrheit darzubringen und ihr Herz mit ihm zu vereinigen.

---

<sup>1</sup> Vgl. Instruktion über Feier und Verehrung des Geheimnisses der Eucharistie „Eucharisticum Mysterium“ vom 25. Mai 1967, Nr. 49: AAS 59 (1967) 566f.; Studienausgabe: Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung außerhalb der Messfeier, Allgemeine Einführung, Nr. 5.

<sup>2</sup> Instruktion „Eucharisticum Mysterium“, Nr. 58.

<sup>3</sup> Studienausgabe: Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung außerhalb der Messfeier, Nr. 80.

## Die Aussetzung des Allerheiligsten

(aus: Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung außerhalb der Messfeier. Herausgegeben von den Liturgischen Instituten Salzburg-Trier-Zürich, Freiburg/Br. 1976, S. 52-55)

### 1. Der Zusammenhang zwischen der Aussetzung der heiligen Eucharistie und der Messe

82. Die Aussetzung der heiligen Eucharistie im Ziborium (Pyxis) oder in der Monstranz führt die Gläubigen zum lebendigen Bewusstsein von der wunderbaren Gegenwart Christi und lädt sie ein, sich mit ihm zu vereinigen. Diese Vereinigung erlangt in der sakramentalen Kommunion ihren Höhepunkt. Darum fördert die Aussetzung in glücklicher Weise die Christus im Geist und in der Wahrheit geschuldete Anbetung.

Es ist darauf zu achten, dass bei solchen Aussetzungen die Verehrung des heiligen Sakramentes in ihrer Beziehung zur Messe deutlich wird. In der äußeren Form der Aussetzung vermeide man deshalb sorgfältig alles, was irgendwie die Tatsache verdunkeln könnte, dass es der vernehmliche Wunsch Christi bei der Einsetzung der heiligen Eucharistie war, sie uns als Speise, Heilmittel und Stärkung anzubieten.<sup>4</sup>

83. Es ist verboten, während der Aussetzung des heiligen Sakramentes innerhalb des gleichen Kirchenraumes die Messe zu feiern. Denn die Feier des eucharistischen Geheimnisses schließt bereits in vollkommenerer Weise jene innere Vereinigung ein, zu der die Aussetzung die Gläubigen hinführen will. (...)

### 2. Was bei der Aussetzung zu beachten ist

84. Wird die Aussetzung des Allerheiligsten auf einen ganzen Tag oder mehrere aufeinanderfolgende Tage ausgedehnt, so muss sie während der

<sup>4</sup> Vgl. Ritenkongregation, Instruktion „Eucharisticum mysterium“, Nr. 60: AAS 59 (1967), S. 570.

Feier der Messe unterbrochen werden, es sei denn, die Messe werde in einer vom Aussetzungsraum getrennten Kapelle gefeiert, und wenigstens einige Gläubige setzen die Anbetung fort.<sup>5</sup>

85. Vor dem Allerheiligsten macht man eine einfache Kniebeuge\*, sowohl wenn es sich im Tabernakel befindet als auch wenn es zur Anbetung ausgesetzt ist. Befindet sich das heilige Sakrament in der Monstranz, brennen vier oder sechs Kerzen, wie dies bei der Messe auch vorgesehen ist; außerdem wird Weihrauch verwendet. Bei Aussetzung in der Pyxis (im Ziborium) sollen wenigstens zwei Kerzen brennen; auch hier kann Weihrauch verwendet werden.

\* Wo der Brauch der doppelten Kniebeuge besteht, kann er beibehalten werden.

### *Längere Aussetzung*

86. In Kirchen, in denen die Eucharistie ständig aufbewahrt wird, soll jährlich eine feierliche, längere Zeit (wenn auch mit Unterbrechungen) andauernde Aussetzung des Allerheiligsten stattfinden, damit die Ortsgemeinde dieses Geheimnis mit größerer Hingabe betrachten und anbeten kann. Eine solche Aussetzung – mit Genehmigung des Ortsordinarius gehalten – soll jedoch nur stattfinden, wenn eine entsprechend große Beteiligung der Gläubigen erwartet werden kann.<sup>6</sup> (...)

87. In einer schweren und allgemeinen Not kann der Ortsordinarius anordnen, dass in vielbesuchten Kirchen vor dem ausgesetzten Allerheiligsten während eines längeren Zeitraumes Bittandachten gehalten werden.<sup>7</sup>

88. Wo mangels einer angemessenen Anzahl von Betern die Aussetzung nicht ohne Unterbrechung gehalten werden kann, kann man das heilige Sakrament zu vorher festgesetzten und bekannt gemachten Stunden reponieren, jedoch nicht öfter als zweimal am Tag, z. B. zur Mittagszeit und während der Nacht.

<sup>5</sup> Vgl. Ritenkongregation, Instruktion „Eucharisticum mysterium“, Nr. 61: AAS 59 (1967), S. 570.

<sup>6</sup> Vgl. ebd. Nr. 63: a.a.O., S. 571.

<sup>7</sup> Vgl. ebd. Nr. 64: a.a.O., S. 572.

Diese Reposition kann in einfacher Form erfolgen: Der Priester oder Diakon – mit Talar, Albe oder Chorrock und Stola bekleidet – stellt nach kurzer Anbetung und einem Gebet mit den Gläubigen das heilige Sakrament in den Tabernakel. In gleicher Form wird es zur vorgesehenen Zeit wieder ausgesetzt.<sup>8</sup>

### *Kurze Aussetzung*

89. Kurze Aussetzungen des Allerheiligsten sind so zu gestalten, dass vor dem Segen mit dem heiligen Sakrament eine angemessene Zeit für die Lesung des Wortes Gottes, für Gesänge, Gebete und für Zeiten stillen Gebetes vorgesehen wird. Die Aussetzung, die keinen anderen Zweck hat, als den Segen zu erteilen, ist verboten.<sup>9</sup> (...)

### *3. Der Zelebrant der Eucharistischen Aussetzung*

91. Ordentlicher Zelebrant für die Aussetzung des Allerheiligsten ist der Priester oder der Diakon, der auch am Schluss der Anbetung, bevor er das Sakrament reponiert, das Volk mit dem Sakrament segnet. (...)

Der Zelebrant, wenn er Priester oder Diakon ist, trägt Albe oder Chorrock und die weiße Stola. (...) Zur Erteilung des sakramentalen Segens am Ende der Anbetung, bei der die Monstranz aufgestellt war, tragen der Priester und der Diakon Chormantel und das Schultervelum in weißer Farbe. Wird der Segen mit dem Ziborium gegeben, trägt der Zelebrant nur das Schultervelum.

---

<sup>8</sup> Vgl. Ritenkongregation, Instruktion „Eucharisticum mysterium“, Nr. 65: AAS 59 (1967), S. 572.

<sup>9</sup> Vgl. ebd. Nr. 66: a.a.O., S. 572.

## Die eucharistische Anbetung

(Auszug aus: Kongregation für den Gottesdienst und die Sakramentenordnung, Das Jahr der Eucharistie, Empfehlungen und Vorschläge, VAS 167, 07.10.2004.)

Die Anbetung kann gemäß der Tradition der Kirche **verschiedene Formen annehmen:**

- der schlichte Besuch des Allerheiligsten im Tabernakel als eine kurze Begegnung mit Christus, motiviert vom Glauben an seine Gegenwart und bestimmt von stillem Gebet;
- die Anbetung des nach den liturgischen Vorschriften in der Monstranz oder im Ziborium ausgesetzten Allerheiligsten in langer oder kurzer Form;
- die so genannte „Ewige Anbetung“ und die „Vierzigstündige Anbetung“ oder andere Anbetungsformen, die eine ganze Ordensgemeinschaft, eucharistische Vereinigung oder Pfarrgemeinde betreffen; sie sind Gelegenheiten zahlreicher Ausdrucksformen eucharistischer Frömmigkeit, (vgl. Direktorium über die Volksfrömmigkeit und die Liturgie, 165).

14. **Anbetung und Heilige Schrift:** „Die Anbetung ist so zu gestalten, dass die Gläubigen mit Gebeten, Gesängen und Anhören der Lesungen ihre volle Aufmerksamkeit auf Christus, den Herrn, richten können. Zur Anregung persönlichen Betens können Texte aus der Heiligen Schrift verlesen werden; dann kann eine Homilie oder kurze Ansprache folgen, die sich auf das eucharistische Geheimnis bezieht. Auch ist es sinnvoll, wenn die Gläubigen durch Gesang auf das Wort Gottes antworten. Zu geeigneter Zeit sollte Stille eintreten“ (Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung, 95).

15. **Anbetung und Stundengebet:** „Wenn das heilige Sakrament über längere Zeit auf dem Altar ausgesetzt ist, kann auch das Stundengebet davor verrichtet werden, vor allem die wichtigsten Horen. Im Stundengebet nämlich finden Lob und Danksagung, die Gott in der Eucharistiefeier dargebracht werden, ihre Fortsetzung durch den ganzen Tag und die Bitten der Kirche werden an Christus und durch ihn an den Vater im Namen der ganzen Welt gerichtet“ (Kommunionspendung und Eucharistieverehrung, 96).

16. **Anbetung und Rosenkranz:** Das Apostolische Schreiben Rosarium Virginis Mariae hat erneut dazu beigetragen, im Rosenkranz mehr als nur ein einfaches marianisches Gebet zu sehen. Es lädt dazu ein, den bedeutenden christologischen Aspekt dieser Gebetsform zu erkennen: Die Geheimnisse Christi mit den Augen und dem Herzen Marias zu betrachten, in Gemeinschaft mit ihr und nach ihrem Beispiel.

Obwohl während der Aussetzung des Allerheiligsten keine anderen frommen Andachten zu Ehren der Jungfrau Maria oder der Heiligen verrichtet werden dürfen (vgl. Direktorium über die Volksfrömmigkeit und die Liturgie, 165), ist es verständlich, warum das Lehramt den Rosenkranz nicht ausschließt: Das liegt gerade an seiner christologischen Prägung, die hervorgehoben und weiter entwickelt wird.

17. **Eucharistischer Segen:** Prozessionen und eucharistische Anbetungen werden für gewöhnlich, wenn ein Priester oder Diakon anwesend ist, mit dem Segen mit dem Allerheiligsten abgeschlossen. Personen, die zu anderen kirchlichen Diensten oder zur Aussetzung beauftragt sind, stellen das Sakrament nach Abschluss der Anbetung in den Tabernakel zurück (vgl. Kommunionspendung und Eucharistieverehrung, 91).

Weil der eucharistische Segen keine selbständige Form der Verehrung der Eucharistie ist, muss ihm eine kurze Aussetzung sowie eine angemessene Zeit des Gebetes und der Stille vorausgehen. „Die Aussetzung, die keinen anderen Zweck hat, als den Segen zu erteilen, ist verboten“ (Kommunionspendung und Eucharistieverehrung, 89).

## Anbetung in der Pfarrgemeinde

In unserer Diözese Regensburg feiern wir in allen Pfarreien die Ewige Anbetung. Es gibt dafür in den verschiedenen Regionen unterschiedliche Namen:

- \* Ewiges Gebet
- \* Großes Gebet
- \* Vierzigstündiges Gebet.

Ein solcher Anbetungstag beginnt mit der Eucharistiefeier. An deren Ende wird das Allerheiligste ausgesetzt (siehe S. 14). Die Anbetung beginnt.

Der Tag ist in Gebetsstunden eingeteilt. Eingeladen werden dazu entweder jeweils ein bestimmtes Wohnviertel oder Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer, Familien, Senioren.

Am Abend ist eine Schlussfeier, zu der die ganze Gemeinde eingeladen wird. Mancherorts ist damit eine eucharistische Prozession verbunden (Lichterprozession).

In einigen Gemeinden wird die Anbetung auch in der darauffolgenden Nacht fortgesetzt, evtl. von einzelnen Gruppen übernommen: Jugendverbände, Ministranten, Erwachsenenverbände, Pfarrgemeinderat, Kirchenchor, Caritashelfer, feste Gebetsgruppen u. a.

### *Einzelne Gebetsstunden*

Vielerorts finden während des Jahres, etwa am Vorabend des Herz-Jesu-Freitags („Priesterdonnerstag“) oder in der Nacht von Gründonnerstag auf Karfreitag einzelne Gebetsstunden statt.

## Praktische Hinweise

### 1. Aussetzung unmittelbar im Anschluss an die Messfeier

In der Messfeier wird die Hostie für die sich anschließende Anbetung konsekriert. Diese verbleibt dann nach der Kommunionsspendung in der Custodia auf dem Korporale, während der Altar sonst leer ist (ausgenommen sind evtl. Altarkerzen und dezenter Blumenschmuck).

Die Messfeier endet mit dem Schlussgebet; der Ritus der Entlassung entfällt. Der gesamte liturgische Dienst begibt sich unmittelbar nach dem Schlussgebet an die unterste Stufe zum Altarraum. Alle knien nieder.

Das Allerheiligste wird in der Monstranz auf dem Altar ausgesetzt und vom Priester inzensiert. Die Anbetung beginnt.

### 2. Aussetzung in einer Andacht

Die Hostie für die Anbetung wird in einer unmittelbar vorausgehenden Messe konsekriert.

Am Ort der Anbetung brennen Kerzen (siehe S. 9). Eventuell kann z. B. ein Lichtstrahler den Anbetungsort noch zusätzlich hervorheben.

Zur Aussetzung des Allerheiligsten wird ein eucharistisches Lied gesungen. Der Priester/Diakon (abgekürzt: P/D) tritt während des Gesangs an den Tabernakel, öffnet ihn und macht daraufhin eine Kniebeuge.

Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten der Aussetzung bzw. Abstufungen in der Feierlichkeit:

#### 1. Anbetung bei geöffnetem Tabernakel

Die einfachste und schlichteste Form der Aussetzung ist die Anbetung des Allerheiligsten vor dem geöffneten Tabernakel. In diesem Fall sollten neben dem Tabernakel Kerzen brennen.

Nach dem Öffnen des Tabernakels macht P/D eine Kniebeuge und begibt sich an einen aufgestellten Betschemel, um von dort das Gebet zu leiten (Mikrofon).

## 2. Aussetzung im Ziborium (= Speisekelch mit Deckel):

Das Ziborium wird aus dem Tabernakel genommen, der Tabernakel geschlossen und das Ziborium „von vorne“ auf den Altar gestellt (P/D steht in der gleichen Gebetsrichtung wie die Gemeinde vor dem Altar). Dort macht P/D eine Kniebeuge. Anschließend kann das Allerheiligste inzensiert<sup>10</sup> werden (vor dem Altar). Danach begibt er sich an einen aufgestellten Betschemel, um von dort das Gebet zu leiten (Mikrofon).

## 3. Aussetzung in der Monstranz:

### 3.1 Übertragung der Custodia zum Altar und dort Aussetzung in der Monstranz:

P/D bringt die Custodia vom Tabernakel zum Altar. Er steht in der gleichen Gebetsrichtung wie die Gemeinde vor dem Altar (also nicht wie bei der Hl. Messe hinter dem Altar).

Nun setzt er das Allerheiligste in die Monstranz ein. Dazu wird die „Lunula“ mit dem eucharistischen Brot der Custodia entnommen und der Monstranz eingefügt.

Danach wird die Monstranz auf das Corporale gestellt, das in der Mitte des Altares liegt. Die leere Custodia wird weggestellt, sie bleibt nicht auf dem Altar.

P/D macht eine Kniebeuge, begibt sich evtl. an die Altarstufen, um das Allerheiligste zu inzensieren (vor dem Altar), oder gleich an den Betschemel, von dort leitet er das Gebet.

---

<sup>10</sup> **Beräucherung**

(= Inzensation) ist gemäß Ps 141 (140),2 und Offb 8,3 Ausdruck der Ehrfurcht und des Gebetes. Nur reiner Weihrauch von angenehmem Duft darf in das Rauchfass eingelegt werden. Das Allerheiligste wird kniend mit dreifachem Doppelzug beräuchert (Zeremoniale für die Bischöfe, Nrn. 84, 85, 92, 94).

### 3.2 Übertragung des Allerheiligsten in der Monstranz vom Tabernakel zum Altar:

Das Allerheiligste wird in einer eucharistischen Prozession zum Altar übertragen. Es handelt sich hier um die feierlichste Form der Aussetzung.

P/D trägt Albe, Stola und Pluviale und für die Übertragung der Monstranz ein Velum.

P/D begibt sich, von zwei Ministranten mit Leuchtern begleitet, zum Tabernakel. Dort öffnet er den Tabernakel, macht eine Kniebeuge, entnimmt ihm die Custodia, schließt den Tabernakel, öffnet die Custodia und setzt die Lunula in die Monstranz ein. (Die Custodia kann seitlich abgestellt werden.)

Nun erhält er das Velum umgelegt, um damit die Monstranz aufzunehmen. Das Allerheiligste wird in der Monstranz – begleitet von Leuchtern – in einer Prozession auf den Altar übertragen. (Wird Weihrauch mitgetragen, geht er den Leuchtern voraus.) Die Altarkerzen brennen.

P/D tritt von vorne an den Altar und stellt die Monstranz auf das Korporale, das in der Mitte des Altares liegt. Er macht eine Kniebeuge, legt das Velum ab und begibt sich evtl. an die Altarstufen, um das Allerheiligste zu inzensieren (vor dem Altar). Danach begibt er sich an einen aufgestellten Betschemel, um von dort das Gebet zu leiten (Mikrofon).

## 3. Gestaltung der Anbetung

Die Anbetung „ist so zu gestalten, dass die Gläubigen mit Gebeten, Gesängen und Anhören der Lesungen ihre volle Aufmerksamkeit auf Christus, den Herrn, richten können“.<sup>11</sup> Dem dient nicht zuletzt die Beachtung der richtigen Gebetsrichtung. Da die Anbetung dem im Sakrament gegenwärtigen Herrn gilt, vor dem die Gläubigen versammelt sind, durch

<sup>11</sup> Instruktion „Eucharisticum Mysterium“, Nr. 60.

den sie dem Vater danken und dem sie ihre Anliegen und Bitten anvertrauen, sind Gebete und Gesänge nicht der Gemeinde zugewandt vorzutragen, sondern zum ausgesetzten Allerheiligsten Sakrament hin.

Dies gilt besonders für Christusakklamationen, Christuslitaneien und an Christus gerichtete Fürbitten. Kurze biblische Lesungen werden vom Platz aus vorgetragen. Längere Lesungen aus der Heiligen Schrift und ggf. eine Homilie oder kurze Ansprache sollen vor der Aussetzung erfolgen. Dabei wird der Ambo benutzt.

Ist das Allerheiligste erst einmal ausgesetzt, ist der Herr der alleinige Adressat jeglicher Handlung.

Die Auswahl der Gebete, Gesänge und Lesungen soll den jeweiligen Festtag oder die Eigenart der jeweiligen Zeit des Kirchenjahres beachten.

Wo das Altarsakrament nur für kurze Zeit ausgesetzt werden soll, ist eine angemessene Zeit für das stille Gebet vorzusehen.

#### **4. Segen und Reposition**

Zum Abschluss der Anbetung begibt sich der Priester oder Diakon zum Altar, macht eine Kniebeuge und kniet nieder. Nun wird ein Sakramentsshymnus oder ein anderes eucharistisches Lied gesungen. Währenddessen inzensiert der Zelebrant kniend das Allerheiligste in der Monstranz (z.B.: GL 541: „Tantum ergo“: Weihrauch einlegen; „Genitori“: Inzens).

Nun singt oder spricht der P/D den Versikel (kniend) und die Oration (stehend), legt das Schultervelum an und macht eine Kniebeuge.

Dann segnet er schweigend die Gläubigen mit der Monstranz bzw. mit dem Ziborium.

Danach wird das Allerheiligste in der umgekehrten Reihenfolge der Aussetzung (s. o.) reponiert.

Nach der Reposition kehrt P/D zur Schlussreferenz vor den Altar zurück. Es kann noch der Hymnus „Te Deum laudamus“ oder ein Mariengruß gesungen werden.



# Anbetungsstunden



## Gottheit tief verborgen, betend nah ich dir

(Elemente aus: „... bis du kommst in Herrlichkeit“. Anregungen und Impulse zur Feier und Verehrung der Eucharistie, Deutsches Liturgisches Institut Trier; Bischöfliches Ordinariat Regensburg, Referat Liturgie)

### 1. Aussetzung des Allerheiligsten

*Eröffnung des Gottesdienstes mit dem Kreuzzeichen:*

V Im Namen des Vaters ...

*Danach begibt sich der/die Gottesdienstleiter/-in zum Tabernakel, um das Allerheiligste auszusetzen; dazu:*

Lied: „Das Geheimnis lasst uns künden“  
(GL 544, 1-4; alternativ Mel.: GL 541)

### 2. Lobpreis

V Hochgelobt und gebenedeit sei der Herr  
im allerheiligsten Sakrament des Altares.

A Von nun an bis in Ewigkeit.

V So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn  
hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht zugrunde geht, son-  
dern das ewige Leben hat.

K/A „Kommt, lasset uns anbeten.“ (GL 204,2)

V Jesus, du hast vor dem Abendmahl deinen Jüngern die Füße gewa-  
schen; du hast uns ein Beispiel gegeben, damit auch wir einander  
dienen.

K/A „Kommt, lasset uns anbeten.“

- V Jesus, in den Zeichen von Brot und Wein reichst du dich uns als Speise und Trank zum Gedenken an deinen Tod und deine Auferstehung.
- K/A „Kommt, lasset uns anbeten.“
- V Jesus, gegenwärtig im heiligsten Sakrament der Eucharistie, wir verkünden deinen Tod und preisen deine Auferstehung, bis du kommst in Herrlichkeit.
- K/A „Kommt, lasset uns anbeten.“

### 3. „Ein neues Gebot gebe ich euch“

Lesung: Joh 13, 31-35

- L Lesung aus dem heiligen Evangelium nach Johannes.

Als Judas hinausgegangen war, sagte Jesus: Jetzt ist der Menschensohn verherrlicht, und Gott ist in ihm verherrlicht. Wenn Gott in ihm verherrlicht ist, wird auch Gott ihn in sich verherrlichen, und er wird ihn bald verherrlichen. Meine Kinder, ich bin nur noch kurze Zeit bei euch. Ihr werdet mich suchen, und was ich den Juden gesagt habe, sage ich jetzt auch euch: Wohin ich gehe, dorthin könnt ihr nicht gelangen. Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben. Daran werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid: wenn ihr einander liebt.

*Kurze Stille*

**Gesang:** „Wo Güte und Liebe, da wohnt Gott“

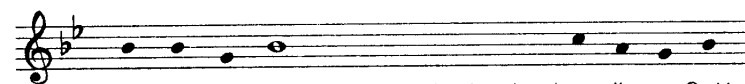
(aus: Bistum Eichstätt, Hilfen für die Messfeier, Lj. A, S. 98-100)




VA Wo Gü - te und Lie - be, da woh-net Gott.



V 1. Chri - sti Lie - be hat uns ge - eint,  
laßt uns froh - lok - ken und ju - beln in ihm!



Fürch-ten und lieben wollen wir den le-ben-di-gen Gott




und ein-an-der lie-ben aus lau-te-rem Her-zen.

## A Kehrvers



V 2. Da wir al - le - samt ei - nes ge - wor - den,  
hüten wir uns, ge - trennt zu wer - den im Geist!



Es flie - he der Streit, bö - ser Ha - der ent - wei - che;

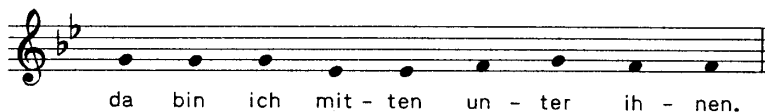
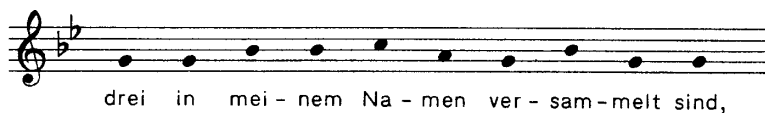


in uns - rer Mit - te woh - ne der Herr.

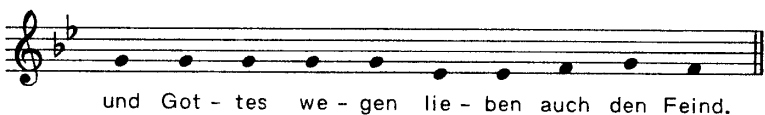
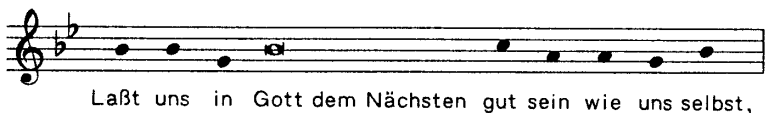
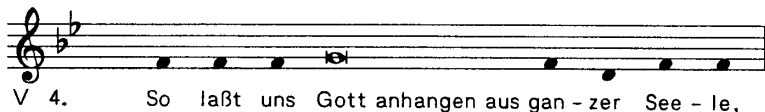
## A Kehrvers



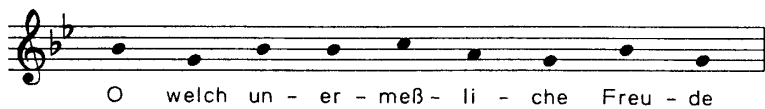
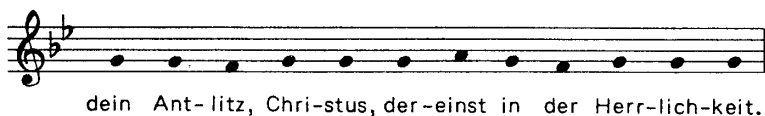
V 3. Chri - stus spricht zu den Sei - nen: Wo zwei o - der



A K e h r v e r s



A K e h r v e r s



A K e h r v e r s

### **Gebet:**

- V** Herr Jesus Christus, beim Mahl am Abend vor deinem Leiden hast du Abschied genommen von deinen Jüngern. Du hast ihnen ein Vermächtnis deiner Liebe und deiner Hingabe bis in den Tod hinterlassen. Gib, dass wir das Beispiel deines Lebens stets vor Augen haben und die Größe deiner Liebe immer tiefer erkennen. Hilf uns, dass auch wir einander lieben, so wie du uns geliebt hast, damit die Menschen erkennen, dass wir deine Jünger sind, der du lebst und herrschst in Ewigkeit.
- A** Amen.

## **4. „Tut dies zu meinem Gedächtnis“**

**Lesung:** 1 Kor 11,23–26

- L** Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Paulus an die Korinther. Ich habe vom Herrn empfangen, was ich euch dann überliefert habe: Jesus, der Herr, nahm in der Nacht, in der er ausgeliefert wurde, Brot, sprach das Dankgebet, brach das Brot und sagte: Das ist mein Leib für euch. Tut dies zu meinem Gedächtnis! Ebenso nahm er nach dem Mahl den Kelch und sprach: Dieser Kelch ist der Neue Bund in meinem Blut. Tut dies, sooft ihr daraus trinkt, zu meinem Gedächtnis! Denn sooft ihr von diesem Brot esst und aus dem Kelch trinkt, verkündet ihr den Tod des Herrn, bis er kommt.

### *Kurze Stille*

### **Wechselgebet**

- V** Lasst uns miteinander zu unserem Herrn Jesus Christus beten: im Gotteslob Nr. 779, Abschnitt 3:

- V Herr Jesus Christus, du hast uns dieses heilige Sakrament anvertraut. Du schenkst uns Gemeinschaft mit dir, wenn wir uns versammeln als deine Brüder und Schwestern. So dürfen wir sicher sein, dass du in unserer Mitte bist.
- A Denn wo zwei oder drei in deinem Namen versammelt sind, da bist du mitten unter ihnen.
- V Herr Jesus Christus, du hast uns dieses heilige Sakrament anvertraut. Hier verkünden wir die frohe Botschaft von deinem Leben. Hier verkünden wir die frohe Botschaft von deinem heilbringenden Sterben. Du bist uns nahe in deinem Wort.
- A Deine Worte sind uns heiliges Vermächtnis: Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird; das ist mein Blut, das für euch vergossen wird.
- V Herr Jesus Christus, du hast uns dieses heilige Sakrament anvertraut. Hier empfangen wir das Brot des Lebens und den Kelch des Heiles. Du bist unsere Speise, du bist unser Trank. Du lässt uns eins werden mit dir und untereinander. So lebst du in uns, und wir leben in dir.
- A Lass alle eins werden durch dich im Heiligen Geist.
- V Herr Jesus Christus, du hast uns dieses heilige Sakrament anvertraut. Hilf uns, dein Wort ernst zu nehmen: Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe.
- A Herr, vergib uns und mach uns bereit, selbst zu vergeben.
- V Herr Jesus Christus, was uns fehlt an Glauben und Liebe, das ergänze du mit der heilbringenden Kraft deines Opfertodes.
- A Deinen Tod, o Herr, verkünden wir, und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit.

## 5. „Gottheit tief verborgen“

Lied: „Gottheit tief verborgen“ (GL 546, 1-7)

*zuerst evtl. Orgelimprovisation, dann  
im Wechsel gebetet/gesungen; 7. Str. gemeinsam*

1. Gottheit tief verborgen, betend nah ich dir. / Unter diesen Zeichen bist du wahrhaft hier. / Sieh, mit ganzem Herzen schenk ich dir mich hin, / weil vor solchem Wunder ich nur Armut bin.
2. Augen, Mund und Hände täuschen sich in dir, / doch des Wortes Botschaft offenbart dich mir. / Was Gott Sohn gesprochen, nehm ich glaubend an; / er ist selbst die Wahrheit, die nicht trügen kann.
3. Einst am Kreuz verhüllte sich der Gottheit Glanz, / hier ist auch verborgen deine Menschheit ganz. / Beide sieht mein Glaube in dem Brote hier; / wie der Schächer ruf ich, Herr, um Gnad zu dir.
4. Kann ich nicht wie Thomas schaun die Wunden rot, / bet ich dennoch gläubig: „Du mein Herr und Gott!“ / Tief und tiefer werde dieser Glaube mein, / fester lass die Hoffnung, treu die Liebe sein.
5. Denkmal, das uns mahnet an des Herren Tod! / Du gibst uns das Leben, o lebendig Brot. / Werde gnädig Nahrung meinem Geiste du, / dass er deine Wonnen koste immerzu.
6. Gleich dem Pelikane starbst du, Jesu mein; / wasch in deinem Blute mich von Sünden rein. / Schon ein kleiner Tropfen sühnet alle Schuld, / bringt der ganzen Erde Gottes Heil und Huld.
7. Jesus, den verborgen jetzt mein Auge sieht, / stille mein Verlangen, das mich heiß durchglüht: / lass die Schleier fallen einst in deinem Licht, / dass ich selig schaue, Herr, dein Angesicht.

### Liedbetrachtung

- V Ein Mensch und ein Gott –  
welch große Distanz dazwischen, welch weite Entfernung.  
Ein Mensch: endlich und begrenzt,  
klein, sündhaft, einer unter vielen.

Ein Gott: unendlich und allmächtig,  
groß, gerecht und ein einziger zwischen Himmel und Erde.  
Zunächst ist zwischen einem Menschen und einem Gott  
eine große Distanz,  
ein scheinbar unüberbrückbarer Abstand.  
Verborgen ist dieser Gott dem Menschen,  
abwesend und unnahbar,  
beinahe fremd.

Doch siehe,  
Gott hüllt sich in ein Stück Brot.  
Er nähert sich verkleidet,  
damit wir seinen Anblick ertragen.  
Er birgt sich in einem Bissen Brot,  
damit unsere Augen nicht zu sehr geblendet werden.  
Gottheit tief verborgen,  
unter diesen Zeichen bist du wahrhaft hier.  
Mir stockt der Atem,  
ich staune vor solchem Wunder,  
ich wage es, mich zu nähern,  
mit dir, Gott, in Beziehung zu treten  
im Gebet,  
im Anbeten deiner Größe und Schönheit,  
im Bitten,  
im Danken,  
im Schenken.

Sieh, mit ganzem Herzen schenk ich dir mich hin,  
weil vor solchem Wunder ich nur Armut bin.

Christiane Bundschuh-Schramm; in: Werner Groß (Hg.), Wer glaubt, betet an.  
Fronleichnam – Verehrung der Eucharistie, Schwabenverlag 2000, S. 170.

## Stille

V Wir verweilen in stiller Anbetung vor dem in der Eucharistie gegenwärtigen Herrn.

– *Stille* –

## Gebet:

V Lasset uns beten. – Herr Jesus Christus, unsere Augen sehen Brot; doch der Glaube bekennt: du bist hier. Wie dieses Brot werden auch wir gewandelt, wenn wir uns Gott im Glauben ganz überlassen. Wir bitten dich, gib uns mit dieser Speise deinen Geist ins Herz. Öffne uns dem Wirken des Heiligen Geistes. Lass uns leben in dir. Lass uns leben durch dich für die Brüder und Schwestern. Dir sei Ehre und Lobpreis in Ewigkeit.

A Amen.

Lied: „Herr, bleib mit deiner Gnade“ (GL 958, 1+2)

## Christusgebet

V Wir beten im Wechsel das Christusgebet im Gotteslob Nr. 6,3:

V Sei gepriesen, Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes. Du bist der Erlöser der Welt, unser Herr und Heiland,

- der mit seinen Jüngern das Abendmahl gefeiert hat.
- der sich ihnen in Brot und Wein geschenkt hat.
- der ihnen die Füße gewaschen hat.
- der ihnen und uns ein Beispiel des Dienens gegeben hat.
- der uns in seine Nachfolge ruft.
- der uns das Brot des Lebens reicht.

A Komm, Herr Jesus, und steh uns bei, dass wir alle Zeit mit dir leben und in das Reich deines Vaters gelangen. Amen.

*Weitere Bausteine zum Christus-Rosenkranz: siehe Anhang, S. 96*

V Hochgelobt und gebenedeit sei der Herr im allerheiligsten Sakrament des Altares.

A Von nun an bis in Ewigkeit.

## 6. Abschluss

### A

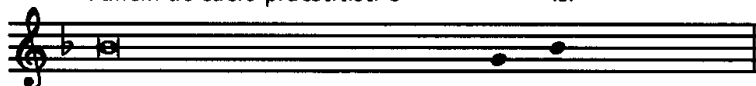
*Leitet ein Priester oder ein Diakon den Gottesdienst,  
wird der sakramentale Segen erteilt.*

Lied: „Sakrament der Liebe Gottes“ (GL 542, 1+2)

#### Versikel und Oration

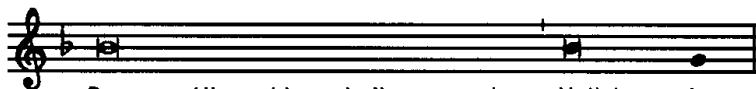


Brot vom Himmel hast du ihnen gege - ben.  
Panem de caelo praestitisti e - is.

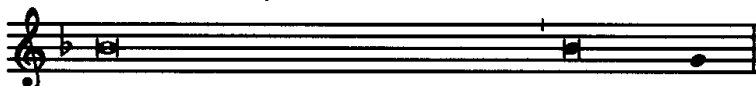


Das alle Erquickung in sich birgt.  
Omne delectaméntum in se haben-tem. ()

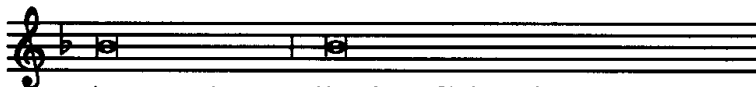
*In der Osterzeit:*



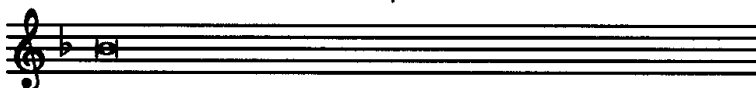
Brot vom Himmel hast du ihnen gegeben. Hallelu - ja.  
Panem de caelo praestitisti eis. Allelu - ia.



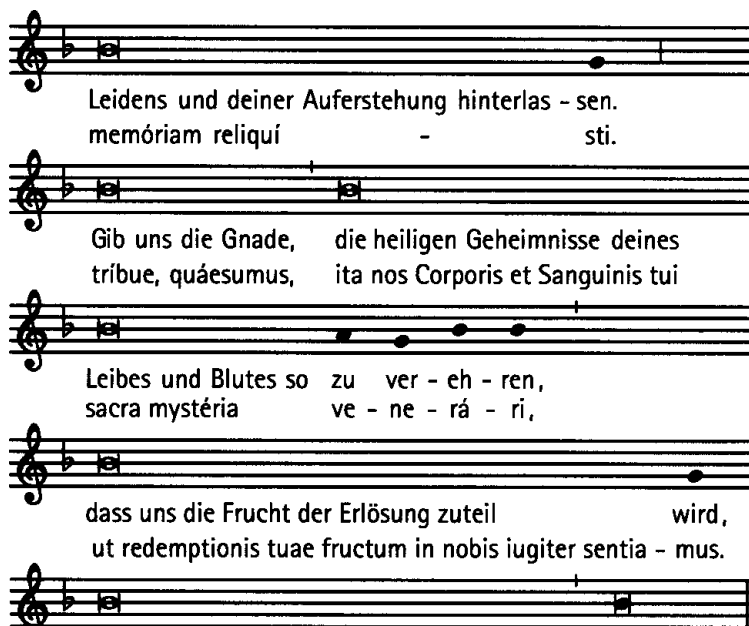
Das alle Erquickung in sich birgt. Hallelu - ja.  
Omne delectaméntum in se habentem. Allelu - ia.



Lasset uns beten. - Herr Jesus Christus, im wunderbaren  
Orémus. - Deus, qui nobis sub



Sakrament des Altares hast du uns das Gedächtnis deines  
sacraménto mirábili passiónis tuae



Leidens und deiner Auferstehung hinterlas - sen.  
memóriam reliquí - sti.

Gib uns die Gnade, die heiligen Geheimnisse deines  
tribue, quáesumus, ita nos Corporis et Sanguinis tui

Leibes und Blutes so zu ver - eh - ren,  
sacra mystéria ve - ne - rá - ri,

dass uns die Frucht der Erlösung zuteil wird,  
ut redemptionis tuae fructum in nobis iugiter sentia - mus.

der du lebst und herrschst in alle Ewigkeit. Amen.  
Qui vivis es regnas in saecula saeculorum. Amen.

*Weitere Schlussgebete zur Auswahl siehe Anhang S. 110*

## Eucharistischer Segen und Reposition

### B

*Leitet ein Laie den Gottesdienst,  
wird der sakramentale Segen nicht erteilt.*

*Lied: „Jesus, du bist hier zugegen“ (GL 885, 1+2)  
oder ein anderer eucharistischer Gesang: siehe Anhang, S. 90*

*Der/die Vorbeter/in kniet nieder, bekreuzigt sich selbst und spricht  
dabei folgende oder eine andere Segensbitte:*

## Segensgebet / Segensbitte

V Herr Jesus Christus, wahrer Gott und wahrer Mensch,  
 du bist unser Erlöser, du unser Bruder, du unser Herr.  
 Du bist wahrhaft hier im Zeichen des Brotes.  
 Wir danken dir für deine Nähe und bitten dich: Bleibe bei uns.  
 Geh mit uns zu unseren Lieben.  
 Geh mit uns zu unseren Freunden und Nachbarn.  
 Geh mit uns zu unseren Feinden, zu denen, die wir nicht verstehen.  
 Geh mit uns in die Welt. Du hast uns verheißen: Ich bin bei euch alle  
 Tage bis zum Ende der Welt. Sei gepriesen in Ewigkeit.

A Amen.

*Oder:* GL 6,4; GL 6,5; GL 6,6; GL 6,7; GL 18,1; GL 18,2; GL 18,7; GL  
 373,5; GL 373,6; GL 374,5

V Der Segen des allmächtigen und barmherzigen Gottes, des Vaters  
 und des Sohnes und des Heiligen Geistes, komme auf uns herab  
 und bleibe bei uns allezeit.

A Amen.

*Oder:*

V Unendlich großherziger Gott,  
 Du hast uns mit der Gegenwart deines Sohnes beschenkt  
 und unserem Leben durch ihn die notwendige Orientierung auf  
 unserem Glaubensweg gegeben.  
 Wir preisen dich für die Güte deiner Liebe,  
 die uns im täglichen Leben Kraft gibt.  
 Wir loben dich für die Barmherzigkeit deiner Liebe,  
 die uns immer wieder einen Neuanfang ermöglicht.  
 Wir danken dir für die Verlässlichkeit deiner Liebe,  
 die uns auch dann noch treu ist, wenn wir auf Abwege geraten.  
 Wir bitten dich in deiner Liebe um deinen Segen:  
 So segne uns der gegenwärtige Gott, der Vater und der Sohn  
 und der Heilige Geist.

**Schließen des Tabernakels**

## Adoramus. Te. Wir beten dich an

Bischöfliches Seelsorgeamt Passau. Die vorliegende Anbetungsstunde wurde mit freundlicher Genehmigung des Bischöflichen Seelsorgeamts Passau abgedruckt.

### Hinführung

**V** In seiner Predigt beim Weltjugendtag 2005 in Köln sagte Papst Benedikt zu den jungen Menschen aus aller Welt: „Das lateinische Wort für Anbetung heißt „ad-oratio“ – Berührung von Mund zu Mund, Kuss, Umarmung und so im Tiefsten Liebe.“ Anbetung ist also ein sehr persönliches, intimes Geschehen, bei dem Gott und Mensch einander begegnen und sich tief in die Augen schauen. Lassen wir uns vom Herrn anschauen, lassen wir uns von seinem liebenden Blick treffen und antworten wir ihm in Gebet, Schweigen und Heiligen Zeichen.

### Lied zur Aussetzung

„Gottheit tief verborgen“ (GL 546, 1-7)

### Ruf vor dem Allerheiligsten

**V** Hochgelobt und gebenedeit sei der Herr  
im allerheiligsten Sakrament des Altares.  
**A** Von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

### Geistlicher Impuls zur Anbetung

*siehe Texte zur Auswahl (Anhang, S. 79) – anschließend:*

### Schweigen – Schauen – Anbeten

*Die Schweigephase (ca. 15 Min.) wird eingeleitet und beendet mit dem Taizégesang:*

„Amen. Adoramus te, Domine“ (siehe Anhang, S. 108)

## Christusrufe oder Christushymnus

- „Christus Sieger“ (GL 564)  
 „Jesus Christus ist der Herr“ (GL 174)

## Zeichenhandlung und Litanei

- V Während des folgenden Litaneiegebetes sind Sie eingeladen, nach vorne zu kommen und dem Herrn in: Ihrer persönlichen Weihrauchgabe / der Kniebeuge / der tiefen Verneigung / einem bewusst vollzogenen Kreuzzeichen / im Entzünden und Aufstellen einer Kerze (Teelicht), ein Zeichen der Verehrung entgegenzubringen.

*währenddessen Litaneiegebete (zur Auswahl; vgl. S. 108)*

- „Von der Gegenwart Gottes“ (GL 764)  
 „Jesus-Litanei“ (GL 765)  
 „Vom Leiden Jesu“ – Fastenzeit (GL 766)  
 „Vom heiligsten Sakrament“ (GL 767)  
 „Herz-Jesu-Litanei“ (GL 768)

## Ruf vor dem Allerheiligsten

- V Hochgelobt und gebenedeit sei der Herr  
 im allerheiligsten Sakrament des Altares.  
 A Von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

## Sakramentslied

*Wenn ein Priester / Diakon  
 die Feier leitet:*

**Versikel / Oration**

**Eucharistischer Segen**

**Reponieren des Allerheiligsten**

*Wenn ein Laie die Feier leitet:*

**Segensbitte / Segensgebet**

**Schließen des Tabernakels**

*siehe S. 30ff.*

## Danklied

„Laudate omnes gentes“ (vgl. Anhang, S. 108)

## „Sende Arbeiter in deine Ernte“

### – Gebet um geistliche Berufungen

Pfarrer Andreas Weiß, Tegernheim

#### 1. Eröffnung

Lied: „Herr Jesu Christ, dich zu uns wend“ (GL 516,1-3)

V Im Namen des Vaters ...

V Christus ist in unserer Mitte, ihm huldigen wir mit dem alt-ehrwürdigen Ruf des Kyrie:

Kyrie-Rufe: GL 495,7

V Der Herr ermuntert uns: „Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch geöffnet.“ (Mt 7,7 par)  
Vertrauend auf diese Einladung kommen wir zu ihm und bitten ihn um geistliche Berufungen, um Ordensleute, Priester und Diakone.

#### 2. Andachtsteil: Schriftlesung und Betrachtung

L Im Johannes-Evangelium lesen wir: „Als Jesus aufblickte und sah, dass so viele Menschen zu ihm kamen, fragte er Philippus: Wo sollen wir Brot kaufen, damit diese Leute zu essen haben? Das sagte er aber nur, um ihn auf die Probe zu stellen; denn er selbst wusste, was er tun wollte. Philippus antwortete ihm: Brot für zweihundert Denare reicht nicht aus, wenn jeder von ihnen auch nur ein kleines Stück bekommen soll. Einer seiner Jünger, Andreas, der Bruder des Simon Petrus, sagte zu ihm: Hier ist ein kleiner Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische; doch was ist das für so viele! Jesus sagte: Lasst die Leute sich setzen! Es gab dort nämlich viel Gras. Da setzten sie sich; es waren etwa fünftausend Männer.

Dann nahm Jesus die Brote, sprach das Dankgebet und teilte an die Leute aus, so viel sie wollten; ebenso machte er es mit den Fischen. Als die Menge satt war, sagte er zu seinen Jüngern: Sammelt die übrig gebliebenen Brotstücke, damit nichts verdirbt. Sie sammelten und füllten zwölf Körbe mit den Stücken, die von den fünf Gerstenbrotten nach dem Essen übrig waren." (Joh 6,5-13)

- V Was ist das für so viele? Was kann ich schon ausrichten? Viele junge Menschen, die durchaus geeignet und berufen wären für einen geistlichen Beruf, haben Angst, überfordert zu werden. Sie scheuen die Last der Verantwortung, der sie zum Beispiel als Priester ausgesetzt würden. Manche fühlen sich auch zu wenig würdig oder zu wenig begabt. Der Herr spricht im Zeichen der Brote zu Andreas, Philippus und den anderen Jüngern. Er macht das wenige, das sie beisteuern, groß. Was menschlich gesehen nicht genügen kann, wird unter dem Einfluss seiner Gnade zum göttlichen Überfluss, der alle Hungrigen satt macht. Wer sich und das, was er hat und kann – und sei es noch so gering und armselig – dem Herrn in die Hände legt, der wird mit vollen Händen austeilen dürfen, denn der Eigentliche, der handelt, ist ER.

*- längere Stille oder Instrumentalmusik -*

## Textbausteine zur Vertiefung des Anliegens

*- 1 -*

- V Bedenken wir einige Texte, die uns hineinführen wollen in das große Geheimnis von Berufung und Bereitschaft:

*- kurze Stille -*

„Ich bin bereit.“ Mit diesen Worten legen die Kandidaten ihr Weihevversprechen ab. Kurz ist die Antwort und doch von großer Tragweite. „Ich bin bereit“ meint, zeitlich gesehen, die ganze Zukunft meines Lebens. „Ich bin bereit“ heißt offen sein für den göttlichen

Auftrag des Herrn, der letztlich ein Geheimnis des Glaubens ist. „Ich bin bereit“ umschließt das Dasein vor Gott und das Dasein für die Menschen. Die Worte „Ich bin bereit“ können in uns die Frage entstehen lassen, ob es nicht menschlicher Hochmut ist, so zu antworten. Bei der Priesterweihe lässt die letzte Antwort erahnen, dass solche Zusage nur in Demut gegeben werden kann, denn sie heißt. „Mit Gottes Hilfe bin ich bereit.“

*Wendelin Reisch*

- längere Stille -

- 2 -

- V Vom hl. Don Bosco stammt der Satz: „Wer Menschen fischen will, muss sein Herz an die Angel hängen.“

Lied: „Ich will dich lieben“ (GL 558,1+2)

- 3 -

- V Es kann keinen Frühling religiöser Berufungen geben ohne einen Frühling in der Kirche insgesamt. Geistliche Berufe sind die Frucht eines erneuerten kirchlichen Lebens ... Je mehr die Vision der erneuerten Kirche vor Augen steht, umso zuversichtlicher werden auch junge Menschen in das Boot der Kirche einsteigen und Verantwortung übernehmen... Mehr als zu anderen Zeiten kommt es jetzt darauf an, die Sehnsucht zu lehren nach dem, was Gott heraufführen will und verheißen hat.

*Rainer Birkenmaier*

- längere Stille -

### 3. Anbetung

Lied zur Aussetzung des Allerheiligsten:  
„Das Heil der Welt“ (GL 547,1+2)

- V Hochgelobt und gebenedeit sei der Herr  
im allerheiligsten Sakrament des Altares.  
A Von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

### Aufruf zum Lobpreis:

V Wir beten gemeinsam den Psalm 150, im Gotteslob Nummer 678.:

A Lobet Gott in seinem Heiligtum,  
 lobt ihn in seiner mächtigen Feste!  
 Lobt ihn für seine großen Taten,  
 lobt ihn in seiner gewaltigen Größe!  
 Lobt ihn mit dem Schall der Hörner,  
 lobt ihn mit Harfe und Zither!  
 Lobt ihn mit Pauken und Tanz,  
 lobt ihn mit Flöten und Saitenspiel!  
 Lobt ihn mit hellen Zimbeln,  
 lobt ihn mit klingenden Zimbeln!  
 Alles, was atmet, lobe den Herrn!  
 Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,  
 wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.

### Gebete um geistliche Berufungen

- 1 -

V Herr Jesus Christus, zu allen Zeiten rufst du Menschen in deine engere Nachfolge. Sie dienen dir und dem himmlischen Vater in der Kraft des Heiligen Geistes; in der gleichen Kraft dienen sie den Menschen und künden dadurch von deiner Liebe und Güte. Wir bitten dich heute um Berufungen zum geistlichen Stand, um Ordensleute, Priester und Diakone. Erwecke in jenen, die du zu einem solchen Leben in der besonderen Nachfolge berufen willst, ein waches Gespür und Aufmerksamkeit für deinen Anruf. Sieh vor allem auf die jungen Leute, die sich in den kirchlichen Jugendgruppen engagieren, die die Gottesdienste besuchen und dadurch offen sind für dein Wort. Lass sie erkennen, welche Gnade und welcher Segen es ist, dir und den Menschen in einem geistlichen Beruf zu dienen. Entzünde ihr Innerstes in der Liebe zu dir, zur Heiligen Schrift und zu den Sakramenten.

Erfülle sie mit jener Sehnsucht nach deiner Nähe und Freundschaft, die auch die Jünger prägte.

Gib ihnen Mut und Vertrauen, Ja zu sagen zu einem Leben, das ganz dir geweiht ist.

Begleite ihren Entscheidungsweg mit deinem Heiligen Geist.

Lass uns erkennen, wie unverzichtbar der Dienst der Ordensleute, der Priester und Diakone für uns ist.

Schenke uns in unseren Familien, Gemeinschaften und Pfarreien ein Klima, in dem geistliche Berufungen wachsen können. Gib uns das rechte Wort zur rechten Zeit, das die Berufenen ermuntert und stärkt. Herr Jesus Christus, du hast gesagt: Bittet um was ihr wollt, ihr werdet es erhalten. Wir bitten dich um geistliche Berufungen für unsere Heimat, für unsere Schulen und Krankenhäuser, für unsere Pfarreien und kirchlichen Einrichtungen. Wir bitten dich ganz besonders auch um Berufungen für die stillen Orden, die sich ganz dem Gebet verschrieben haben. Erhöre unser Gebet!

Dir sei mit dem Vater und dem Heiligen Geist Lob und Anbetung in alle Ewigkeit. Amen.

**Christus-Rufe: „Wir huldigen dir“ (GL 564)**

- 2 -

- V Herr Jesus Christus, du guter Hirt,  
du hast die Kirche zum Zeichen deines Heils gemacht,  
in der du lebst und wirkst.  
Dein Geist will die Herzen der Menschen bewegen  
und Frucht bringen, die bleibt.  
Wir bitten dich:  
Sende Arbeiter in Deine Ernte.  
Lass sie getreu ihrer Berufung  
am Aufbau deines geheimnisvollen Leibes mitarbeiten,  
den Menschen den Glauben an deine Nähe bezeugen,  
in ihnen die Hoffnung auf deine Verheißungen stärken,  
und die Liebe erfahrbar machen, mit der du uns liebst.  
Erneuere in uns die Freude an unserer persönlichen Berufung

und gib uns die Kraft,  
 mit deiner Gnade den Menschen froh und dankbar zu dienen.  
 Stärke unsere Familien im Glauben,  
 damit sie zur Quelle geistlicher Berufungen werden.  
 Erwecke in vielen jungen Menschen die Bereitschaft,  
 dir als Priester, als Diakon  
 oder als Frau und Mann im Ordensleben nachzufolgen.  
 Dieses große Anliegen vertrauen wir der Fürbitte Mariens an,  
 der Mutter der Kirche und dem Vorbild aller geistlichen Berufungen.  
 Amen.

*Bischof Wilhelm Schraml*

*Lied: „Herr segne, die du hast erwählt“ (GL 962; auch auf die Melodie von GL 220 singbar)*

- 3 -

V Herr Jesus Christus,  
 erwecke in unserer Kirche immer neu den Glauben an dich,  
 den Auferstandenen,  
 den Lebendigen,  
 der uns alle einlädt,  
 den Weg seines Evangeliums zu gehen.  
 Ermutige und stärke die jungen Männer,  
 die sich aufmachen wollen, ihr Leben ganz in deinen Dienst  
 und den deiner Kirche zu stellen.  
 Vertreibe ihre Furcht und ihr Zögern,  
 weil ihnen gesagt wird, sie könnten nur verlieren,  
 sie würden das wahre Leben verfehlen und verpassen.  
 Stärke und bewege sie mit deinem Heiligen Geist  
 zum befreienden Ja-Wort der Liebe,  
 zum Vertrauen darauf,  
 dass der Weg mit dir und in deiner Kirche  
 ein Weg in die wahre Fülle des Lebens ist.  
 Vertreibe in unseren Pfarreien,  
 Gemeinschaften und Familien

den bösen Geist der Resignation und der Müdigkeit,  
die Atmosphäre der Mutlosigkeit und des Misstrauens.  
Schenke Begeisterung und Freude darüber,  
deinen Namen tragen zu dürfen,  
dir zu begegnen in den Sakramenten,  
dich zu bezeugen im Leben.  
Damit deine Stimme hörbar,  
dein Leben sichtbar bleibt durch uns, deine Kirche.  
Du, unser Gott, der vom Tod ins Leben führt,  
der die Welt aus dem Nichts ins Dasein gerufen hat,  
du kannst aus furchtsamen, zögernden und zweifelnden jungen  
Christen überzeugende Jünger machen,  
wenn sie sich von dir ergreifen und führen lassen.  
Sende deinen Heiligen Geist, den Sturm der Liebe,  
lass ihn in deiner Kirche wehen  
und wecke in ihr Berufungen für den priesterlichen Dienst.  
Stärke und ermutige auch junge Frauen und Männer  
zum Weg der evangelischen Räte.  
Öffne die Augen und Herzen aller in unserer Diözese  
für den großen Schatz deines Evangeliums.  
Amen.

*nach Erzbischof Dr. Reinhard Marx*

*längere Stille oder Instrumentalmusik; oder:*

Lied: „O lieber Jesu, denk ich dein“ (GL 550; auch auf die Melodie  
von GL 474 oder GL 245 singbar)

- 4 -

V Herr Jesus Christus,  
der Du nach Deinem Willen Menschen berufst,  
rufe viele von uns, für dich zu arbeiten, mit dir zu arbeiten.  
Du, der du mit deinem Wort jene erleuchtest,  
die du berufen hast,  
erleuchte uns mit dem Geschenk des Glaubens an dich.

Du, der du den Berufenen in ihren Schwierigkeiten beistehst,  
 hilf den jungen Menschen von heute,  
 ihre Schwierigkeiten zu überwinden.  
 Und wenn du einen von ihnen berufst,  
 sich ganz in deinen Dienst zu stellen,  
 dann möge deine Liebe diese Berufung von Anbeginn an  
 begleiten, damit sie wachse und durchhalte bis zum Ende.  
 Ja, so sei es!

*Papst Joahannes Paul II.*

V Jesus, Sohn Gottes,  
 erwecke in den Herzen der jungen Menschen die Sehnsucht,  
 in der Welt von heute Zeugen der Macht Deiner Liebe zu sein.  
 Erfülle sie mit Deinem Geist der Stärke und Besonnenheit,  
 damit sie fähig werden, die volle Wahrheit über sich selbst  
 und ihre Berufung zu entdecken.  
 Lass sie zum Zeichen Deiner erneuernden  
 und Heil bringenden Gegenwart werden.  
 Amen.

*Papst Johannes Paul II.*

Lied: „O Jesu, all mein Leben bist du“ (GL 472)

- 5 -

V O Jesus, du guter Hirte,  
 erwecke in allen Pfarrgemeinden Priester, Diakone  
 und Ordensberufe, Missionare und engagierte Laien  
 gemäß den Erfordernissen der ganzen Welt,  
 die du liebst und retten willst.  
 Wir vertrauen dir vor allem unsere Gemeinde an:  
 Schaffe unter uns das geistige Klima der ersten Christen,  
 auf dass wir ein Abendmahlssaal des Gebetes sein können  
 im liebenden Empfang des Heiligen Geistes und seiner Gaben.  
 Amen.

*Verfasser unbekannt*

**Bittandacht:** „Jesus heißt uns bitten“ (GL 789,1)

**Hymnus:** „Jesus Christus ist der Herr“ (GL 174)

- 6 -

V „Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir, was mich fördert zu dir.  
Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.“

*Nikolaus von der Flüe*

- 7 -

V Christus, göttlicher Herr,  
dich liebt, wer nur Kraft hat zu lieben,  
unbewusst, wer dich nicht kennt,  
sehnsuchtsvoll, wer um dich weiß.  
Christus, du bist meine Hoffnung,  
mein Friede, mein Glück, all mein Leben.  
Christus, dir neigt sich mein Geist.  
Christus, dich bete ich an.  
Christus, an dir halt ich fest mit der ganzen Kraft meiner Seele.  
Dich, Herr, lieb ich allein, suche dich, folge dir nach.

*Alphanus von Salerno*

- längere Stille oder Instrumentalmusik -

Lied: „Schönster Herr Jesu“ (GL 551)

*Weitere Gebete um Berufungen: siehe Anhang, S. 71*

## Fürbitten und Gebet des Herrn

V Herr Jesus Christus, höre unsere Bitten:

V Du hast gesagt: „Kommt her, folgt mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen.“ (Mt 4,19 par) – Stärke alle, die du in Dienst genommen hast, und lass sie immer neu erfahren, dass du gegenwärtig bist, wo zwei oder drei in deinem Namen versammelt sind.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

V Du hast gesagt: „Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, taugt es zu nichts mehr.“ (Mt 5,13) – Gib deiner Kirche Tatkraft und Phantasie, deine Sendung weiterzuführen, damit die Menschen den Weg zum Heil finden.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

V Du hast gesagt: „Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben.“ (Mt 5,14) – Offenbare den Menschen in Dunkelheit und Todesschatten durch den Dienst der Verkündigung dein Licht.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

V Du hast gesagt: „Ich sende euch wie Schafe mitten unter die Wölfe.“ (Mt 10,16 par) – Du Hirt deines Volkes, schenke Freude und Mut denen, die in deinen Dienst treten wollen, und lass alle im Dienst der Kirche erfahren, dass dir allein die Zukunft gehört.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

V Du hast gesagt: „Geht zu allen Völkern, und macht alle Menschen zu meinen Jüngern.“ (Mt 28,19) – Du bist der Herr von Aussaat und Ernte. Rufe Menschen, der ganzen Schöpfung das Evangelium zu verkünden, und sammle dein Volk durch das Wort des Lebens.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

V Herr Jesus Christus, du wurdest einer von uns, damit wir das Leben in Fülle haben. Auch in unseren Tagen rufst du Menschen, dir zu dienen. Dir sei mit Freude Lob und Dank dargebracht heute und zu allen Zeiten und in Ewigkeit.

A Amen.

*nach einem Gebetszettel des Päpstlichen Werkes für geistliche Berufe*

**V** Wir beten mit den Worten, die der Herr uns gelehrt hat, im Heiligen Geist zum Vater.

**A** Vater unser...

**V** Allmächtiger Gott,  
du sorgst für dein Volk durch die Hirten, die du ihm gibst.  
Erwecke in der Kirche den Geist des Glaubens  
und der Bereitschaft  
und berufe auch in unseren Tagen Menschen,  
die dem Altar dienen  
und die Frohe Botschaft mit Festigkeit und Güte verkünden.  
Darum bitten wir durch Jesus Christus,  
deinen Sohn, unseren Herrn und Gott,  
der in der Einheit des Heiligen Geistes  
mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit. Amen.

*Messbuch, S. 1057: Tagesgebet „um Priesterberufe“*

**V** Hochgelobt und gebenedeit sei der Herr  
im allerheiligsten Sakrament des Altares.

**A** Von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

### Sakramentslied

GL 542 (*alternativ*: GL 543, 5+6, GL 544, 5+6; GL 880, 2+3, GL 881, 2+3, GL 882, 2+3)

*Wenn ein Priester / Diakon  
die Feier leitet:*

**Versikel / Oration**

**Eucharistischer Segen**

**Reponieren des Allerheiligsten**

*Wenn ein Laie die Feier leitet:*

**Segensbitte / Segensgebet**

**Schließen des Tabernakels**

*siehe S. 30ff.*

**Marienlob:** „Maria, dich lieben“ (GL 594, 1+2)

## Anbetung mit Jugendlichen

### *Hinführende Gedanken für ein Vorbereitungsteam:*

Was ein Gebet, eine Anbetung eigentlich ist: einfach da sein, die Gegenwart Gottes zu sehen und zu spüren und ins Gespräch mit Gott zu kommen; deswegen ist auf ausreichend Zeit für die Stille Anbetung zu achten.

Beten heißt sein Leben vor Gott hintragen. Beten heißt zuerst sich der Anwesenheit Gottes bewusst zu werden; sich vor Gott selber zu finden, dann sich bewusst zu werden, dass Gott mich ansieht und mir zuhört, dass ihm mein Leben nicht egal ist; meine Sorgen sind seine Sorgen; Beten ist auch ein Einüben, beten will gelernt, geübt sein;

Bei der Anbetung gibt es kein „richtig“ und „falsch“ – versuchen wir unsere Gedanken ziehen zu lassen und versuchen wir zu spüren, dass Gott uns nahe ist.

Es gibt nichts zu leisten, zu vollbringen – einfach da sein und die Gegenwart Gottes spüren.

Es kommt darauf an, die Menschen „in Ruhe zu lassen“

Jugendliche passen in kein vorgefertigtes „Anbetungsschema“. Viel hängt von der konkreten Situation ab: Wie ist die Zusammensetzung der Gruppe? Welches Alter haben die Jugendlichen?

Die Bedürfnisse sind von vielen, sehr aktuellen Umständen abhängig: wie war der Tag? – habe ich Stress? – wer ist mit dabei? – fühle ich mich wohl? – ...

Mit Jugendlichen ins An-/Beten zu kommen, erfordert viel Einfühlungsvermögen der Leitung und sehr viel Freiheit in der Gestaltung.

## Er schaut mich an und ich schaue Ihn an

nach einer Vorlage des Bischöflichen Jugendamts: Jugendfestival „be-geistert“ 2008, Anbetung im Anschluss an die Vigilfeier; Jugend 2000: Anleitungen zum persönlichen Gebet.

### 1. Aussetzung

Lied: „Du bist heilig, du bringst Heil“ (Spielmann Gottes sein, Nr. 84)

#### Eröffnungsgebet:

Herr Jesus Christus, du bist unter uns.  
Du selbst hast es uns versprochen, dass du da sein wirst,  
wenn zwei oder drei sich in deinem Namen versammeln.  
Du selbst hast uns versprochen,  
dass du uns nicht alleine lassen wirst – niemals,  
dass du uns einen Beistand geben wirst, den Heiligen Geist.  
Wir bitten dich um deinen Geist,  
damit wir in deinem Geist handeln können.  
Wir bitten dich um deinen Geist,  
dass er unsere Kirche, unsere Welt und unser Leben erfülle.  
Lass uns Zeugen für dich und deine Botschaft sein,  
und zu Baumeistern einer Zivilisation der Liebe  
und Gerechtigkeit werden.  
Darum bitten wir dich, der du mit dem Vater  
und dem Heiligen Geist lebst und wirkst in Ewigkeit.

### 2. Anbetungszeiten

*(von 1 Stunde Anbetung werden jeweils 10 Minuten mit Text oder Gebet, Lied und Stille gestaltet)*

*Einladung, nach vorne zu kommen, und als persönlichen Ausdruck der Anbetung z. B. ein Teelicht vor dem Altar abzustellen und/oder Weihrauch einzulegen und sein persönliches Gebet „abzuladen“.*

## *Beispiele für die Anleitung zum persönlichen Gebet*

- 1 Herr Jesus Christus,  
du bist jetzt wirklich mitten unter uns da.  
Wir können dich sehen in der Gestalt des Brotes.  
Wir schauen dich an und du schaust uns an.  
Wir kommen zu dir, um uns bei dir auszuruhen.  
Alles, was uns bewegt, bringen wir zu dir.  
Wir können bei dir ganz ruhig werden,  
wie ein Kind bei seinen liebenden Eltern.
- 2 Ich denke an den heutigen Tag zurück, an alles,  
was ich heute erlebt habe und was mich beschäftigt hat,  
an alles, was mir Freude bereitet hat,  
an alle schwierigen Situationen und Probleme,  
an alles, was unvollendet geblieben ist,  
an alle Menschen, denen ich heute begegnet bin.  
Ich will dir jetzt alles anvertrauen.
- 3 Herr Jesus Christus, wir danken dir,  
dass wir zu dir kommen dürfen, so wie wir sind,  
dass wir kommen dürfen, egal was geschieht.  
Wir danken dir, dass du uns nahe bist.  
Schenke uns jetzt die innere Ruhe,  
damit wir dir mit freudigem Herzen begegnen können.  
Erfülle uns mit deiner Liebe und deinem göttlichen Frieden.
- 4 Dem heiligen Pfarrer von Ars war einmal ein Bauer aufgefallen, der  
immer wieder für lange Zeit in der Kirche weilte. Eines Tages fragte der  
Pfarrer diesen Bauern, was er so lange in der Kirche mache. Da ant-  
wortete dieser: „Er schaut mich an und ich schaue ihn an.“  
  
Jesus, auch wir wollen dich anschauen.  
In der Gestalt des Brotes bist du bei uns.  
Wir schauen dich an und du schaust uns an.  
Wir kommen zu dir, um uns bei dir auszuruhen.  
Alles, was uns bewegt, bringen wir vor dich:

das Schöne, das wir erleben durften,  
das Schwere, das uns belastet,  
das Ungewisse, das uns Angst macht.  
Alles wollen wir dir jetzt schenken.  
Erfülle uns mit deiner Liebe und deinem göttlichen Frieden.  
Lass uns ruhig werden in dir.

*Im Wechsel zwischen 2 Vorbetern gesprochen:*

- 5 Komm zu mir mit der Last deiner Sorgen,  
verbittert von der Härte und der Kälte der Menschen.  
Lass dich von mir berühren,  
lass dich von meiner Liebe trösten.  
Ich fasse dich mit deinen Mühen, Hoffnungen,  
mit deiner Schuld, Ohnmacht, Krankheit.

Jesus - ja - ausruhen will ich bei dir,  
denn ich bin müde vom Leben.  
Ich suche dich - doch nirgends kann ich dich finden.  
Wo bist du?

Ich bin bei dir – dort, wo du suchst, warte ich auf dich.  
Leg alles ab, was dich belastet und von mir trennt.  
Ich verlange keine Leistungen von dir.  
Öffne dich meiner Liebe.  
Vertraue meinem Herzen, denn es ist voll Liebe zu dir.

Jesus - ich möchte dir vertrauen.  
Ich lege alle Sorgen, alle Schuld,  
alle Belastungen in dein Herz.  
Du allein kannst mich heilen.  
Du kannst mir schenken, was ich brauche.

Hab keine Angst.  
Ich möchte dich zum Heil führen.  
Lass deine Ängste los – gib mir deine Sorgen.  
Verzeihe denen, die dich kränken.

Ich schenke dir Heilung, Versöhnung und Frieden.  
 Lass los, was dir weh tut – ich verwandle es in Freude.  
 Eröffne mir deine Wut,  
 verzichte darauf, sie zu nähren und lege sie in mein Herz.  
 Ich erfülle dich mit Liebe.

Jesus, ich öffne dir mein Herz,  
 damit dein Licht hereinströmen kann.

*Gebete während der Aussetzung (siehe Anhang, S. 56)*

*Anleitung zum persönlichen Fürbittgebet (siehe Anhang, S. 89)*

*Lieder während der Anbetung:*

„Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“

(Troubadour für Gott, Nr. 335, hg. Kolping-  
 bildungswerk Diözesanverband Würzburg)

„Wenn der Geist sich regt“

(Troubadour für Gott, Nr. 67)

„Bleibet hier“

(Taizé-Gesang, siehe Anhang, S. 112)

„Bless the Lord my soul“

(Taizé-Gesang)

„Magnificat“

(Taizé-Gesang)

„Du für mich“

(Querbeet 3, S. 62)

„Einen Mund, ein gutes Wort zu sprechen“

(Spielmann Gottes sein, Nr. 109, hg. Franziskan.  
 Begegnungszentrum Ingolstadt, 2001)

„Du bist heilig, du bringst Heil“

(Spielmann Gottes sein, Nr. 84)

„Feuer auf Erden“

(Symbole des Lebens-Symbole des Glaubens  
 I, S. 227, Elsbeth Bihler, Limburg 1998)

### 3. Abschluss

#### Schlusstexte vor dem Segen

- 1 Vor dem Segen, Herr, möchten wir Dir danken,  
dass Du uns zusammengeführt hast  
und dass wir diese Zeit mit Dir verbringen durften.  
Du wartest auf uns  
und Du freust Dich, wenn wir für Dich Zeit haben.  
Wir bitten Dich nun um Deinen Segen  
für uns, für die nächsten Tage, für all unsere Unternehmungen.  
Wir bitten Dich um Deinen Segen  
für unsere Familien und Freunde,  
für alle, die uns am Herzen liegen,  
und wir bitten Dich, dass wir zum Segen werden für andere.
  
- 2 Jesus wir danken dir, dass du uns zusammengeführt hast.  
Wir bitten dich nun um deinen Segen für die kommenden Tage.  
Wir bitten dich um deinen Segen für uns selbst,  
aber auch für alle Menschen, die uns nahe stehen ...  
Lass uns zum Segen für andere sein.
  
- 3 Herr Jesus Christus, wir bitten Dich nun um Deinen Segen.  
Öffne unser Herz, damit wir alle Gnaden annehmen können,  
die Du uns schenken willst.  
Danke, dass Du diesen Tag zu Ende gebracht hast.  
Danke, dass Du Leib und Seele zur Ruhe kommen lieBst.  
Deine Hand war über uns und hat uns behütet und bewahrt.  
Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages  
und hilf, dass wir allen vergeben, die uns Unrecht getan haben.  
Lass uns in Frieden unter Deinem Schutz schlafen  
und bewahre uns vor den Anfechtungen der Finsternis.  
Wir befehlen Dir unseren Leib und unsere Seele.  
Jesus Christus, Du unser Herr und Gott,  
Dein heiliger Name sei gelobt.

- 4 Jesus, ich danke dir für die Hoffnung, die du in mir geweckt hast.  
 Ich danke dir, dass ich mich heute mit all meinen Gedanken,  
 Worten und Werken für dich entscheiden konnte.  
 Ich danke dir für die Menschen, die ich kenne,  
 die davon Zeugnis geben, dass sie dich gefunden haben.  
 Ich danke dir für deine Liebe, die ich nie begreifen werde.  
 Segne nun mich und meine Nächsten.  
 Segne alle, die meinem Herzen besonders nahe stehen.  
 Mit deinem Segen Herr,  
 kann ich beruhigt meinen Weg weitergehen.

### Sakramentslied

*Wenn ein Priester / Diakon  
 die Feier leitet:*

Versikel / Oration

Eucharistischer Segen

Reponieren des Allerheiligsten

*Wenn ein Laie die Feier leitet:*

Segensbitte / Segensgebet

Schließen des Tabernakels

*siehe S. 30ff.*

# Anhang



## Die eucharistische Aussetzung durch einen beauftragten Laien

Im Falle der Abwesenheit oder Verhinderung von Priester oder Diakon, kann ein vom Bischof beauftragter Laie (Akolyth, Kommunionhelferin, Kommunionhelfer) nach Absprache mit dem zuständigen Pfarrer die heilige Eucharistie zur Anbetung öffentlich aussetzen, die Gebetszeit leiten und mit einer Segensbitte die Anbetung schließen, nicht aber den sakramentalen Segen erteilen.

Besonders in Gemeinden, in denen nicht mehr regelmäßig an Sonn- und Feiertagen und nur mehr selten an Werktagen die Eucharistie gefeiert werden kann, soll die Verehrung des eucharistischen Herrn außerhalb der Messfeier gepflegt werden.

Leitet ein beauftragter Laie einen Gottesdienst mit Aussetzung des allerheiligsten Sakramentes, geht er, nachdem er dem Altar durch tiefe Verehrung die Verehrung erwiesen hat, zum Tabernakel, öffnet ihn und macht eine Kniebeuge. Danach begibt er/sie sich in die erste Bankreihe, um von dort das Gebet zu leiten (mit Mikrofon vor der Bank).

Im Fall der Anbetung bei geöffnetem Tabernakel sollten neben dem Tabernakel Kerzen brennen (siehe S. 9).

AK/KH erteilt keinen eucharistischen Segen. Er/sie bekreuzigt sich kniend und spricht eine Segensbitte.

Nach der Segensbitte begibt sich AK/KH vor den Tabernakel, macht dort eine Kniebeuge und schließt den Tabernakel.

## Gebete während der Aussetzung

– 1 –

*Nach einem Gebet eines englischen Bischofs um den Heiligen Geist:*

Herr, hilf uns, dich zu erkennen, auf dich zu vertrauen  
und dich zu lieben.

Hilf uns, in dir zu leben und dich zu spüren.

Herr Jesus, vermehre unseren Glauben.

Hilf uns, dass wir uns Zeit zum Warten nehmen können,  
dass wir uns Zeit nehmen können, vor dir zu stehen, dich anzuschauen  
und uns anschauen zu lassen.

Unser Glaube kann nur wachsen, wenn wir beten,  
unser Glaube kann nur wachsen, wenn wir ihn üben,  
wenn wir warten können;

warten vor dir, warten vor dem lebendigen Gott.

So wollen wir beten und warten, um dich zu spüren.

Herr, wir tragen so vieles in unseren Herzen,  
so vieles, worum wir dich bitten möchten.

Aber lass uns immer daran denken,  
dass uns mehr als an allen Gaben, um die wir bitten,  
an der Freundschaft zur dir liegen muss.

Hilf uns, im Schweigen zu warten.

Schaff dem Heiligen Geist Raum in unseren Herzen,  
damit er für all das eintreten kann, wofür wir keine Worte finden:  
für unsere Sehnsucht nach Frieden in der Welt,  
für unsere Not und Hilflosigkeit angesichts der Armut, der Krankheit,  
des Hungers und der Grausamkeiten, die es in unserer Welt gibt.

Herr, wir bitten dich um deinen Geist, damit er unsere Welt und unser  
Leben erfülle.

- 2 -

## ***Gebet von Silja Walter***

*Die Benediktinerin schrieb ein Gebet über die Wachsamkeit  
der Christen in einer säkularisierten Welt:*

Jemand muss zu Hause sein,  
Herr,  
wenn du kommst.  
Jemand muss dich erwarten,  
unten am Fluss  
vor der Stadt.

Jemand muss nach dir Ausschau halten  
Tag und Nacht.  
Wer weiß denn, wann du kommst.

Herr,  
jemand muss dich kommen sehen  
durch die Gitter seines Hauses, durch die Gitter.

Durch die Gitter deiner Worte,  
deiner Werke.  
Durch die Gitter der Geschichte,  
durch die Gitter des Geschehens,  
immer, jetzt und heute  
in der Welt.

Jemand muss wachen  
unten an der Brücke,  
um deine Ankunft zu melden,  
Herr,  
du kommst ja doch in der Nacht  
wie ein Dieb.

Wachen ist unser Dienst,  
wachen,  
auch für die Welt.  
Sie ist oft so leichtsinnig,  
läuft draußen herum,  
und nachts ist sie auch nicht zu Hause.  
Denkt sie daran, dass du kommst?  
Dass du ihr Herr bist und sicher kommst!

Jemand muss es glauben,  
zu Hause sein um Mitternacht,  
um dir das Tor zu öffnen  
und dich einzulassen  
wo du immer kommst.

Herr,  
durch die Zellentüre  
kommst du in die Welt  
und durch mein Herz  
zum Menschen.  
Was glaubst du, täten wir sonst?  
Wir bleiben, weil wir glauben.  
Zu glauben und zu bleiben  
sind wir da, - draußen am Rande der Stadt.

Herr,  
jemand muss dich aushalten, dich ertragen,  
ohne davon zu laufen.  
Deine Abwesenheit aushalten,  
ohne an deinem Kommen zu zweifeln.  
Dein Schweigen aushalten  
und trotzdem singen.  
Dein Leiden, deinen Tod mit aushalten und daraus leben.

Das muss immer jemand tun  
mit allen anderen.  
Und für sie.  
Und jemand muss singen,  
Herr, wenn du kommst,  
das ist unser Dienst:

Dich kommen sehen und singen.  
Weil du Gott bist.  
Weil du die großen Werke tust,  
die keiner wirkt als du.  
Und weil du herrlich bist  
und wunderbar wie keiner.

Komm, Herr! Hinter unsern Mauern,  
unten am Fluss wartet die Stadt  
auf dich.  
Amen.

– 3 –

### ***Gemeinschaft erleben: Gebet***

Guter Gott,  
wir danken dir für die Menschen, die mit uns auf dem Weg sind.  
In der Gemeinschaft mit ihnen erfahren wir etwas  
von der Freude des Lebens, die du uns schenken möchtest.  
Wir glauben, dass du besonders nahe bist,  
wenn wir die trennenden Grenzen und die Enge unserer Wünsche  
überwinden und Wege zueinander suchen.  
Wir bitten dich,  
lass alle Menschen das Gefühl der Geborgenheit  
und des Angenommenseins durch uns erfahren.  
Darum bitten wir durch Jesus, unseren Bruder. Amen.

– 4 –

### *Nachfolgen: Psalm*

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.  
 Er lässt mich lagern auf grünen Auen  
 und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.  
 Er stillt mein Verlangen;  
 er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.  
 Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil;  
 denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.  
 Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.  
 Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher.  
 Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang  
 und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.

*Psalm 23*

– 5 –

Herr, du durchschaust mich und kennst mich,  
 was ich auch tun mag, du weißt es,  
 meine Gedanken liegen offen vor dir.  
 Ich mag gehen oder ruhen, du weißt es,  
 du bist vertraut mit all meinen Wegen.  
 Kein Wort gibt es auf meiner Zunge,  
 das du, Herr, nicht ganz genau kennst.  
 Von allen Seiten umfängst du mich  
 und legst auf mich deine Hand.  
 Unergründlich ist dieses Geheimnis,  
 unfassbar, ich begreife es nicht.  
 Wohin könnte ich gehen, deinem Geist entkommen?  
 Wo mich deiner Nähe entziehen?  
 Könnst' ich fliehen in die Weite des Alls – du bist dort,  
 verberge ich mich in der äußersten Tiefe – auch dort bist du.  
 Flüchte ich mich bis ans Ende der Welt –

selbst da noch führt mich deine Hand  
und leitet mich deine Rechte.  
Riefe ich die Nacht herbei,  
ließe Dunkel statt Licht mich umgeben –  
für dich ist die Finsternis hell,  
und die Nacht leuchtet auf wie der Tag.  
Du hast mein Herz gebildet,  
mich geformt im Leib der Mutter.  
Ich danke dir, dass ich so wunderbar geschaffen bin,  
staunenswert ist dein Wirken.  
Du kennst meine Seele bis auf den Grund,  
nichts ist dir verborgen.  
Deine Augen sahen mein Werden,  
meine Tage hast du im voraus bestimmt.  
Gott, wie tief sind deine Gedanken,  
unermesslich ist ihre Fülle!  
Durchforsche mich, Gott und durchschaue mein Herz,  
prüfe meine Gesinnung!  
Und schau, ob ich auf einem Irrweg bin:  
Dann führ mich zurück auf deinen ewigen Weg.

*Psalm 139, in: Hintersberger, Mit Jugendlichen meditieren, München 1988, S. 24*

– 6 –

Du, Herr, bist mein Hirt –  
warum sollte ich mir Sorgen machen?  
Du führst mich auf weites, fruchtbares Land,  
am sprudelnden Quell lässt du mich lagern.  
Du gibst mir Wasser, löschst meinen Durst,  
ruhig lässt du werden meine Seele.  
Du gibst mir einen sicheren Schritt  
und lässt mich finden den richtigen Weg.  
Auch wenn mein Weg durch finstere Schluchten führt,  
wenn es dunkel wird,

wenn ich einsam und verlassen bin,  
wenn ich mich krank und schwach fühle,  
wenn ich schuldig geworden bin vor dir,  
brauch ich mich nicht zu fürchten.  
Du bist ja bei mir,  
und ich weiß mich durch dich beschützt.  
Reich deckst du für mich den Tisch,  
du gibst mir den Becher der Freude.  
Erbarmen und Gutsein schenkst du mir,  
begleitest mich, wohin ich auch geh.  
Wohnen darf ich in deinem Haus,  
du bist mir nahe für alle Zeit.

*Psalm 23, in: Hintersberger, Mit Jugendlichen meditieren, München 1988, S. 73-74*

- 7 -

Schweigen möchte ich, Herr,  
um dadurch dich in allen Dingen wieder zu entdecken  
Zu Gast bei mir selber möchte ich sein  
meine innere Unruhe aushalten  
sie in Schweigen verwandeln lassen von dir

Schweigen möchte ich, Herr,  
leer werden  
damit du mich erfüllen kannst  
Zu Gast bei mir selber möchte ich sein  
um meine Beziehungen vertiefen zu können  
um dich als Grund aller Beziehungen zu sehen

Schweigen möchte ich, Herr,  
im bewussten Ein- und Ausatmen  
Alltagsorgen loslassen versuchen  
um behutsam dich als Lebensquelle zu erahnen

Zu Gast bei mir selber möchte ich sein  
dankbares Staunen über all das Gute  
das mein Leben bereichert  
wohlwollendes Annehmen der Schattenseiten  
meines Lebens

Schweigen möchte ich, Herr  
mich befreien von unnötigen Verpflichtungen  
mich heilen lassen von deiner Zuwendung

Schweigen nicht aus Verstumtheit  
sondern horchend mich erfüllen lassen  
von deiner kraftvollen Gegenwart

Schweigen nicht aus Beziehungsangst  
sondern um mit andern  
der Schöpfung näher zu sein  
im vertiefenden Loslassen meiner Erfahrungen

Schweigen nicht aus Sprachlosigkeit  
sondern aus der Sehnsucht  
danach neue Worte zu finden  
auch Worte des Protestes,  
die aus der Stille gewachsen sind

Schweigen nicht aus Verlegenheit  
sondern um danach  
bewusster zuhören zu können  
auch die verschlüsselten Botschaften  
und subtilen Lebensschreie

Schweigend  
Einsamkeit als Grundexistenz  
unseres Lebens annehmen  
um alltäglich mit dir, Herr, sterben und auferstehen zu können

*nach Pierre Stutz*

## - 8 -

Herr Jesus Christus, du bist Mensch geworden und unser Bruder,  
einer von uns.

Dein Leben und dein Wort weisen uns den Weg zu Gott,  
unserem guten Vater.

Lass uns deine Wege immer besser verstehen.

Lass uns die Wahrheit deiner Worte aufgehen,  
dass sie auch unser Herz erfüllt.

Lass uns bei dir erfahren, was uns zu einem Leben hilft, das glückt.

Wie den Jüngern von Emmaus deutest du uns auch heute die Schrift.

Du lädst uns ein zum Mahl, in dem du uns deine Gegenwart schenkst.

Im Zeichen des gebrochenen Brotes erkennen wir deine  
liebende Hingabe am Kreuz.

Im Mahl der Eucharistie an deinem Tisch gibst du uns das Brot des  
Lebens, deine Nähe.

Du nimmst uns hinein in die Liebe deines Herzens.

So bleibe bei uns, Herr, alle Tage unseres Lebens.

Du bist unter uns gegenwärtig im Zeichen des eucharistischen Brotes.

Dankbar stehen wir vor dir, denn du hast uns in deine Nähe gerufen.

In der Gemeinschaft aller Gläubigen bringen wir unsere Freude,  
aber auch unsere Not vor dich.

In stillem Staunen und in demütiger Anbetung knien wir vor dir.

Wir schauen dich,  
und du siehst uns.

Lass uns dabei die Liebe deines Herzens erkennen,  
damit wir dir antworten können mit unserer Liebe zu dir  
und zu unseren Brüdern und Schwestern.

In deiner Kirche loben und preisen wir dich mit dem Vater

im Heiligen Geist heute und alle Tage dieses Lebens bis in Ewigkeit.

Amen.

*Erzbischof Dr. Robert Zollitsch*

- 9 -

### „Ich bin durch dich“

Immerfort empfangen ich mich  
aus deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit  
und meine Freude.

Immerfort blickt mich  
voll Liebe dein Auge an,  
und ich lebe aus deinem Blick,  
du mein Schöpfer  
und mein Heil.

Lehre mich,  
in der Stille deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen,  
dass ich bin.  
Und dass ich bin durch dich  
und vor dir  
und für dich.

*Romano Guardini*

- 10 -

### „Von sich absehen“

Gott schaut dich, wer immer du seist, so, wie du bist, persönlich. Er „ruft dich bei deinem Namen“. Er sieht dich und versteht dich, wie er dich schuf. Er weiß, was in dir ist, all dein Fühlen und Denken, deine Anlagen und deine Wünsche, deine Stärke und deine Schwäche.

Er sieht dich an deinem Tag der Freude und an deinem Tag der Trauer. Er fühlt mit deinen Hoffnungen und Prüfungen. Er nimmt Anteil an deinen Ängsten und Erinnerungen, an allem Aufstieg und Abfall deines Geistes. Er umfängt dich rings und trägt dich in seinen Armen. Er liest in deinen Zügen, ob sie lächeln oder Tränen tragen, ob sie blühen an Gesundheit oder welken in Krankheit. Er schaut zärtlich auf deine Hände und deine Füße. Er horcht auf deine Stimme, das Klopfen deines Herzens, selbst auf deinen Atem. Du liebst dich nicht mehr, als er dich liebt.

*John Henry Newman*

– 11 –

### **„Zu Füßen Jesu im allerheiligsten Sakrament ausruhen“**

Jesus, im heiligsten Sakrament,  
 du lädst mich ein:  
 Komm! Ruh dich aus.  
 Entspanne dich.  
 Lass dich los!  
 Lass deine Sorgen los,  
 deine Ängste los,  
 deine Pläne los,  
 lass dich selber los.  
 Bei mir musst du nichts leisten,  
 nur da sein und still sein und schweigen. -  
 Dann wirst du hören,  
 die Stille hören,  
 mich hören:  
 Ich liebe dich.  
 Ich umfange dich.  
 Ich berge dich.  
 Ich halte dich  
 fest in meiner Hand.  
 Mein bist du!  
 Jesus, nur eines sage ich: Ich bete dich an.

*Theo Schmidkonz, Du Gott, St. Ottilien 1985*

- 12 -

**„In dir sein, Herr, das ist alles“**

Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende.  
Die leiblichen Augen schließen,  
die Augen des Herzens öffnen  
und eintauchen in deine Gegenwart.

Ich hole mich aus aller Zerstretheit zusammen  
und vertraue mich dir an.  
Ich lege mich in dich hinein  
wie in eine große Hand.

Ich brauche nicht zu reden,  
damit du mich hörst.  
Ich brauche nicht aufzuzählen, was mir fehlt,  
ich brauche dich nicht zu erinnern  
oder dir zu sagen,  
was in dieser Welt geschieht  
und wozu wir deine Hilfe brauchen.

Ich will nicht den Menschen entfliehen  
oder ihnen ausweichen.  
Den Lärm und die Unrast will ich nicht hassen.  
Ich möchte sie in mein Schweigen aufnehmen  
und für dich bereit sein.

Stellvertretend möchte ich schweigen  
für die Eiligen, die Zerstreuten, die Lärmenden.  
Stellvertretend für alle, die keine Zeit haben.  
Mit allen Sinnen und Gedanken warte ich,  
bis du da bist.

In dir sein, Herr, das ist alles, was ich mir erbitte.  
Damit habe ich alles erbeten,  
was ich brauche für Zeit und Ewigkeit.

## - 13 -

**„Ich dachte an dich, Herr“**

Ich dachte an dich, Herr,  
und hatte meine Fragen:  
Warum und weshalb?  
Rede, Herr, zu mir!  
Doch du antwortetest mir nicht.  
Da begann ich zu schweigen  
und wurde still, bis ich erkannte,  
dass du, Herr, zu mir sprechen wolltest.  
Aber ich hörte dich nicht,  
weil ich selbst sprach.  
Nun lausche ich auf deine Stimme,  
Herr, und bewege deine Worte  
in meinem Herzen.

*Kurt Weigel, Mit ausgestreckten Händen, Cloppenburg 1985*

## - 14 -

**„Lehre mich, auf dein Wort hören“**

Ich brauche dich, Herr,  
als meinen Lehrer,  
tagtäglich brauche ich dich.  
Gib mir die Klarheit des Gewissens,  
die allein deinen Geist erspüren kann.  
Meine Ohren sind taub,  
ich kann deine Stimme nicht hören.  
Mein Blick ist getrübt,  
ich kann deine Zeichen nicht sehen.  
Du allein kannst mein Ohr schärfen  
und meinen Blick klären  
und mein Herz reinigen.  
Lehre mich zu deinen Füßen sitzen  
und auf dein Wort hören.

*John Henry Newman*

– 15 –

**„Du in mir“**

Was ich verborgen habe, finde du in mir.  
Was ich verloren habe, suche du in mir.  
Was ich verschwiegen habe, sprich du in mir.  
Was ich verschlossen habe, öffne du in mir.  
Was ich begraben habe, wecke du in mir.  
Was ich begonnen habe, vollende du in mir.  
Was ich bin, sei du es in mir.

*Kurt Weigel, Mit ausgestreckten Händen, Cloppenburg 1985*

– 16 –

**„Du schaust mich an“**

Du schaust mich an und weißt alles.	Das Unbewältigte, das Unverheilte:
Wie ich wurde, der ich bin:	Du erschaut es.
Du überschaut es.	Meine Schwachstellen, meine Verborgenenheiten
Was ich verdränge und nicht wahrhaben will:	sind dir nicht verborgen;
Vor dir liegt es offen da.	du weißt, wo ich der Wandlung bedarf.
Was ich ängstlich verberge vor anderen Menschen:	O Herr, wie gut ist es, dass ich nicht allein bin mit mir.
Du nimmst es wahr.	Wie gut, ganz und gar erkannt, ganz und gar bejaht zu sein.
Du kennst das Bild, das ich mir von mir selber mache.	

*Sabine Naegeli, Die Nacht ist voller Sterne, Freiburg 1993*

## - 17 -

Unser Herr Jesus Christus ist hier in unserer Mitte zugegen!

Wir betrachten Ihn.

Wir beten Ihn an.

Wir lieben Ihn und streben danach, Ihn mehr zu lieben.

Wir betrachten den,

der im Laufe des Paschamahles seinen Leib und sein Blut  
den Jüngern gegeben hat, um bei ihnen zu sein  
„alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Mt 28,20).

Wir beten den an,

der am Anfang und am Ende unseres Glaubens steht.  
Jenen, ohne den wir an diesem Abend nicht hier wären.  
Jenen, ohne den wir überhaupt nicht existierten.  
Jenen, ohne den nichts wäre, nichts, absolut nichts!

Er, durch den „alles geschaffen ist“ (Joh 1,3).

Er, in dem wir geschaffen worden sind für die Ewigkeit;

er, der uns seinen Leib und sein Blut gegeben hat,

er ist hier, an diesem Abend, vor uns.

Unseren Blicken dargeboten.

Sei es, dass wir gehen können

oder an ein Bett der Schmerzen gefesselt sind,

sei es, dass wir in der Freude wandeln

oder uns in einer seelischen Wüste befinden (vgl. Num 21,5);

Herr, nimm uns alle in Deine Liebe hinein:

In die unendliche Liebe,

die ewig die Liebe des Vaters für den Sohn

und des Sohnes für den Vater ist,

jene des Vaters und des Sohnes für den Geist

wie auch jene des Geistes für den Vater und für den Sohn.

*Papst Benedikt XVI.*

## Gebet um Berufungen

– 1 –

Jesus, du Freund aller, die dir nachfolgen.  
Schenke denen, die du berufen hast, tiefe innere Freude,  
Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit.

Jesus, du allein hast Worte ewigen Lebens.  
Öffne jungen Menschen Herz und Sinn für dich,  
damit sie deinem Ruf mutig und entschlossen folgen.

Jesus, du Licht auf unserem Weg.  
Gib allen, die dich suchen und dir nachfolgen,  
einen klaren und weiten Blick für die Zeichen der Zeit.

Jesus, du Stütze für die Schwachen.  
Stärke alle, die durch ihr Gebet am Aufbau deines Reiches mitwirken.

Jesus, du schweigsamer Weggefährte.  
Begleite uns in allen Nöten und Sorgen.  
Lass uns bei dir zur Ruhe kommen  
und deine Ruhe in den Lärm und die Hetze unserer Zeit hineintragen.

Jesus, du treuer Hirte deiner Herde.  
Führe deine Kirche, und bewahre uns vor lähmender Resignation, falscher  
Sorge und Ängstlichkeit.

Jesus, du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.  
Erleuchte alle, die Verantwortung tragen in der Kirche,  
in Gemeinden und Gemeinschaften,  
und stärke sie mit den Gaben deines Geistes.

Jesus, du bist bei uns alle Tage.  
Sei all denen nahe, die bereitwillig und treu ihren Dienst für dich tun, und  
lass ihr Leben und Arbeiten zum Segen werden.

## - 2 -

Jesus, entschiedene Liebe.

Du bist das endgültige Ja Gottes zu uns.

Öffne die Herzen der Menschen,

dass sie glauben können, von Gott angenommen zu sein.

In dir hat sich Gott von Ewigkeit her entschieden für diese Welt.

Lass alle Menschen ihre Würde als Kinder Gottes erkennen.

In dir offenbart Gott den Ursprung und das Ziel unseres Lebens.

Befreie uns von der Angst um uns selbst,

die daran hindert, den Menschen zu dienen.

Du bist uns Freund und Bruder geworden.

Gib uns die Bereitschaft, das Angebot deiner Liebe anzunehmen.

Du bist das Wort, das uns heilt und befreit.

Befähige viele zum Dienst an der Weitergabe des Evangeliums.

Du bist das Brot, das gebrochen wurde, damit wir leben.

Rufe Menschen, die uns das Brot des Lebens reichen.

Dein Geist berührte im Pfingstsaal Frauen und Männer mit seinem Feuer.

Erwecke in der Kirche die Glut des Glaubens,

und schenke ein neues Miteinander aller Berufenen.

Durch deinen Geist teilst du viele Gaben

zur Auferbauung der Kirche aus.

Stärke die Ordensleute in ihrer Berufung,

Gemeinschaften im Geist des Evangeliums zu bilden.

Dein Geist weckt in den Herzen die Bereitschaft, dir zu folgen.

Schenke jungen Menschen die Offenheit, diese Einladung anzunehmen.

Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus:

Er hat uns mit allem Segen seines Geistes gesegnet

durch die Gemeinschaft mit Christus im Himmel. Amen.

– 3 –

Jesus, du Guter Hirte, erwecke in allen Pfarrgemeinden Priester;  
Diakone und Ordensberufe, Missionare und engagierte Laien  
gemäß den Erfordernissen unserer Zeit.

Wir vertrauen dir vor allem unsere Gemeinde an:  
Schaffe unter uns das geistige Klima der ersten Christen,  
auf dass wir ein Abendmahlsaal des Gebetes sein können  
im liebenden Empfang des Heiligen Geistes und seiner Gaben.

Stehe unseren Hirten bei und allen Menschen,  
die zum Dienst in der Kirche geweiht sind.

Lenke die Schritte derer, die deinen Ruf verstanden haben  
und sich auf die heiligen Weihen  
oder auf ein Leben nach den Evangelischen Räten vorbereiten.

Richte den Blick deiner Liebe auf die vielen bereitwilligen jungen Menschen,  
und rufe sie in deine Nachfolge.

Du, Herr, bist das Brot des Lebens.  
Du bleibst in unserer Mitte und beschenkst uns mit deiner Nähe.  
Dir sei Dank, Lob und Preis in Ewigkeit. Amen.

*Papst Johannes Paul, in: Informationszentrum Berufe der Kirche Freiburg (Hg.),  
Gott ruft sein Volk zusammen – Berufe der Kirche – Unsere Sorge Nr. 17,  
Freiburg 1997, S. 23*

– 4 –

**„Berufungsgebet eines Pfarrgemeinderates“**

Lebendiger Gott,  
als Getaufte und Gefirmte hast du uns reich beschenkt  
mit den vielfältigen Gaben deines Geistes.

Wir danken dir:  
Du hast uns persönlich bei unserem Namen gerufen  
und deine Treue für immer versprochen.  
Wir können leben mit dieser großartigen Vorgabe und Zusage.  
Du wohnst und wirkst in einem jeden von uns.

Dein Geist erinnert uns an dieses wunderbare Geheimnis  
und hilft uns, tiefer und bewusster daraus zu leben.

Als Mitglieder des Pfarrgemeinderates hast du uns gerufen,  
Mitverantwortung wahrzunehmen.

Du bist uns nahe und stärkst uns,  
wenn uns die vielen Probleme in unserer Gemeinde belasten  
und uns die Fülle der Arbeit fast erschlagen will.

Wir bitten dich:  
Schenke du uns einen klaren Blick,  
damit wir erkennen, was wir zuerst tun sollen.

Lass uns über all den vielen Sorgen das eine Notwendige nicht vergessen.

Schaffe du in uns und in unserer Gemeinde einen neuen Sinn  
für die Gnadengabe der Berufung.

Hilf uns, dort, wo wir stehen,  
den Boden für neue Berufungen zu bereiten.

Stärke in uns das feste Vertrauen,  
dass du auch in unserer Zeit wachsen lässt,  
was uns Menschen zum wahren Leben dient.

Gib uns Wachheit und Fantasie,  
damit wir die Charismen und Fähigkeiten in unserer Gemeinde  
entdecken und fördern.

Öffne unsere Ohren und Herzen für deinen Anruf an uns.

Gib uns den rechten Blick für die Zeichen der Zeit,  
und hilf uns, sie in deinem Sinne zu deuten.

Lass uns in dir tief verwurzelt sein,  
damit all unser Bemühen Frucht bringt;  
denn getrennt von dir können wir nichts vollbringen.

Stärke uns mit deinem Wort  
und in den Sakramenten der Versöhnung und der Eucharistie.

Begleite das Wirken der Bischöfe, Priester und Diakone und aller, die sich im pastoralen Dienst als Haupt- und Ehrenamtliche einsetzen für dich und die Menschen.

Segne du das Zusammenwirken aller in der Pastoral, damit die Menschen dich finden können.

Hilf den Familien, die Kinder und Jugendlichen auf dem Weg ihrer Berufung zu ermutigen.

Lass das Zeugnis der Ordensleute in unserer Mitte wieder neu sichtbar werden.

Wir danken dir, dass du uns berufen hast, dir zu dienen. Amen.

*Informationszentrum Berufe der Kirche, Freiburg 1999*

– 5 –

### „Kirche – Gemeinschaft der Berufenen“

- V Lasst uns danken dem Vater mit Freude!  
Er hat uns der Macht der Finsternis entrissen  
und aufgenommen in das Reich seines geliebten Sohnes.
- A Er ist das Ebenbild des unsichtbaren Gottes,  
der Erstgeborene der ganzen Schöpfung.
- V Er ist das Haupt des Leibes, der Leib aber ist die Kirche.  
Er ist der Ursprung, der Erstgeborene der Toten;  
so hat er in allem den Vorrang. (Kol 1,13.15.18)
- A Lasst uns danken dem Vater mit Freude!
- V Herr Jesus Christus, du hast uns in deine Kirche berufen.
- A Wir preisen dich und danken dir.
- V Durch deinen Geist ffügst du uns zu deinem Volk zusammen.
- A Wir preisen dich und danken dir.
- V Du formst uns zu lebendigen Steinen,  
um einen geistigen Tempel aufzubauen.
- A Gib, dass wir Gott anbeten im Geist und in der Wahrheit.

- V Du willst aus allen Völkern Menschen in deiner Kirche zusammenführen.
- A Mache unsere Herzen weit,  
damit unsere Gemeinden offen sind und vielen Heimat bieten.
- V Du rufst alle zu dir, die geplagt sind  
und schwere Lasten tragen müssen.
- A Sei du ihnen in deiner Kirche nahe.
- V Allmächtiger Gott, wir danken dir; dass du uns als lebendige  
Steine in die Kirche deines Sohnes eingefügt hast.  
Gib, dass wir mit den Gaben deines Geistes,  
wie sie jedem einzelnen geschenkt sind,  
zum Aufbau deiner Kirche beitragen.  
Sei gepriesen in Ewigkeit.
- A Amen.

*P. Marian Wieser OSB, in: Informationszentrum Berufe der Kirche Freiburg (Hg.),  
Ich will in deiner Mitte wohnen - Berufe der Kirche - Unsere Sorge Nr. 16,  
Freiburg 1997, S. 15-17*

– 6 –

### „Berufungslitanei“

- V Herr, als Getaufte und Gefirmte hast du uns reich beschenkt mit  
den vielfältigen Gaben deines Geistes. Du hast uns persönlich bei  
unserem Namen gerufen und deine Treue für immer versprochen.  
Wir können leben mit dieser großartigen Vorgabe und Zusage.  
Du wohnst und wirkst in einem jeden von uns. Oft vergessen wir  
dieses wunderbare Geheimnis. Hilf uns, tiefer und bewusster  
daraus zu leben.
- V Für das Geschenk des Lebens  
A danken wir dir  
V für die Gnade der Taufe ...  
für die Kraft des Glaubens ...  
für das Geheimnis der Berufung ...  
für deine leise Stimme ...

für dein Schweigen ...  
für dein Wort ...  
für deine Fingerzeige ...  
für deine Fügungen ...  
für deine Nähe ...  
für deine Treue ...  
für die Gnadengaben, die du schenkst ...  
für den Dienst der Priester ...  
für die Stärkung in den Sakramenten ...  
für die Verkündigung der Frohbotschaft ...  
für die glaubwürdigen Zeugen ...  
für das Zeichen der Ordensleute ...  
für den Einsatz der Laienberufe ...  
für das Wirken der Religionslehrerinnen und Religionslehrer ...  
für gläubige Familien ...

V Unruhig ist unser Herz  
A weil du uns rufst  
V wir sind Suchende und Fragende ...  
wir sind angesprochen ...  
wir sind persönlich gemeint ...  
wir sind von dir geschätzt ...  
wir sind herausgefordert ...  
wir sind von dir begleitet ...  
wir sind ernst genommen ...  
wir sind erwählt ...  
wir sind begnadet ...  
wir sind gefragt ...  
wir sind verunsichert ...  
wir sind deine Jünger ...  
wir sind deine Schülerinnen und Schüler ...  
wir sind deine Freunde ...  
wir suchen das Gespräch mit dir ...  
wir suchen die Nähe zu dir ...  
wir suchen dich ...  
wir wollen mit dir leben ...

wir wollen dir folgen ...  
 wir wollen uns nach dir ausrichten ...  
 wir wollen von dir lernen ...

V Um geistliche Berufe

A bitten wir dich

V um christliche Eltern und Familien ...  
 um Bereitschaft für den Dienst als Priester oder Diakon ...  
 um gute Mitarbeiter in der Pastoral ...  
 um guten Nachwuchs für die Ordensgemeinschaften ...  
 um gläubige Erzieherinnen und Erzieher ...  
 um gläubige Lehrerinnen und Lehrer ...  
 um einen guten Geist in unseren Gemeinden ...  
 um ein Klima des Vertrauens in unserer Kirche ...  
 um eine Kultur des Evangeliums ...  
 um den Geist des Gebetes ...  
 um große Wertschätzung der Charismen ...  
 um gute Zusammenarbeit auf allen Ebenen ...  
 um neue geistliche Aufbrüche ...  
 um echte Erneuerung ...  
 um ein mutiges Zeugnis der Berufenen ...  
 um ein neues Pfingsten in unserer Kirche ...  
 um einen gelebten Glauben ...  
 um viel Geduld und Zuversicht ...  
 um Freude an der eigenen Berufung ...  
 um Dankbarkeit für die Berufung der anderen ...  
 um deinen reichen Segen ...

V Herr Jesus Christus, du bist auch heute der gute Hirte deiner Gemeinden. Stärke uns mit deinem Wort und in den Sakramenten der Versöhnung und der Eucharistie. Begleite das Wirken der Priester und aller, die als Haupt- und Ehrenamtliche sich einsetzen für dich und die Menschen. Segne du das Zusammenwirken aller in der Pastoral, damit die Menschen in unserer Zeit das finden, was du allein schenken kannst: Hoffnung, Trost und Lebensfreude.

A Amen.

## Geistliche Impulse zur Anbetung

### 1. *„Ad-oratio“ – „Von Mund zu Mund“*

„Das lateinische Wort für Anbetung heißt „ad-oratio“ Berührung von Mund zu Mund, Kuss, Umarmung und so im Tiefsten Liebe. Aus Unterwerfung wird Einung, weil der, dem wir uns unterwerfen, die Liebe ist. So wird Unterwerfung sinnvoll, weil sie uns nichts Fremdes auferlegt, sondern uns freimacht zum Innersten unserer selbst.“

*Papst Benedikt XVI.*

### 2. *Von Angesicht zu Angesicht*

„Der hl. Augustinus hat in seinem Psalmenkommentar das Wort: ‚Quaerite faciem eius semper – Sucht immer sein Angesicht‘ so schön ausgelegt, dass es mir schon damals als Student zu Herzen gegangen ist, wo er sagt: Das gilt nicht nur in diesem Leben, es gilt in Ewigkeit, immer wird dieses Angesicht neu zu entdecken sein, je weiter wir hineinschreiten in den Glanz der göttlichen Liebe, desto größer werden die Entdeckungen sein, desto schöner ist es, voranzugehen und zu wissen, dass das Suchen ohne Ende ist und darum das Finden ohne Ende und daher Ewigkeit Freude des Suchens und des Findens zugleich ist. Menschen im Suchen stützen als Mitsuchende und ihnen zugleich doch auch geben, dass ER uns gefunden hat und dass wir ihn daher finden können.“

*Papst Benedikt XVI.*

### 3. *Freiheit*

„Der, den wir anbeten, ist nicht eine ferne Macht. Er hat sich selbst vor uns hingekniet, um unsere Füße zu waschen. Und das gibt unserer Anbetung das Gelöste, das Hoffende und das Frohe, weil wir uns vor dem beugen, der sich selbst gebeugt hat, weil wir uns in die Liebe hineinbeugen, die nicht versklavt, sondern verwandelt.“

*Papst Benedikt XVI.*

#### 4. *Gottes Nähe*

„Wo wäre noch irgend ein großes Volk, dessen Götter ihm so nahe sind wie der Herr, unser Gott, uns nahe ist, so oft wir zu ihm rufen?“ (Dtn 4,7) Der heilige Thomas von Aquin hat dieses Wort in die Betrachtungen zum Fronleichnamfest aufgenommen. Er hat damit gezeigt, dass wir Christen in der Kirche des Neuen Bundes es mit noch viel mehr Grund und Freude und zum Dank aussprechen können als Israel; er hat damit gezeigt, dass der Sinn dieses Wortes in der Kirche Jesu Christi eine vorher noch gar nicht zu ahnende Vertiefung erfahren hat: Gott ist wirklich in der Eucharistie zu unserem Mitwohner geworden. Er ist Fleisch geworden, um Brot werden zu können. Er hat sich in die Frucht der Erde und der Arbeit unserer Hände hineingegeben; er legt sich so selbst in unsere Hände und in unser Herz hinein. Gott ist nicht der große Unbekannte, den wir nur dunkel ahnen können. Wir brauchen nicht, wie die Heiden, zu fürchten, dass er vielleicht launisch und grausam sei oder zu fern und zu groß, um den Menschen zu hören. Er ist da und wir wissen immer, wo wir ihn finden können, wo er sich finden lässt und uns erwartet. Dies soll uns heute wieder in die Seele dringen: Gott ist nahe. Gott kennt uns. Gott wartet auf uns in Jesus Christus im heiligen Sakrament. Lassen wir ihn nicht vergeblich warten!

Papst Benedikt XVI.

#### 5. *Vor dem Tabernakel knien*

Begegnet Ihm in der heiligen Eucharistie, geht in die Kirche, um Ihn anzubeten, und kniet vor dem Tabernakel nieder: Jesus wird Euch ganz mit seiner Liebe erfüllen und Euch die Gedanken seines Herzens offenbaren. Wenn Ihr auf Ihn hört, werdet Ihr immer tiefere Freude darüber empfinden, ein Teil seines mystischen Leibes, der Kirche, zu sein, der Familie seiner Jünger, die innig verbunden ist in der Einheit und in der Liebe. Zudem werdet Ihr es lernen, Euch mit Gott versöhnen zu lassen, wie der Apostel Paulus gesagt hat. (vgl. 2 Kor 5,20)

Papst Benedikt XVI.

## 6. *Eintreten in die Gemeinschaft mit dem Herrn*

Die Anbetung ist ein Eintreten in die Gemeinschaft mit dem Herrn in der Tiefe unseres Herzens, mit dem Herrn, der in der Eucharistie leiblich gegenwärtig wird. Er gibt sich in der Monstranz immer in unsere Hände und lädt uns ein, uns mit seiner Gegenwart, mit seinem auferstandenen Leib, zu vereinen.

*Papst Benedikt XVI.*

## 7. *Der Schatz*

Eine wesentliche Weise des Mitseins mit dem Herrn ist die eucharistische Anbetung. (...) Der Herr erzählt uns in einem seiner Gleichnisse von dem im Acker verborgenen Schatz. Wer ihn gefunden hat, so sagt er uns, verkauft alles, um den Acker erwerben zu können, weil der versteckte Schatz alle anderen Werte übertrifft. Der verborgene Schatz, das Gut über alle Güter, ist das Reich Gottes – ist er selbst, das Reich in Person. In der heiligen Hostie ist er da, der wahre Schatz, für uns immer zugänglich. Im Anbeten dieser seiner Gegenwart lernen wir erst, ihn recht zu empfangen – lernen wir das Kommunizieren, lernen wir die Feier der Eucharistie von innen her.

*Papst Benedikt XVI.*

## 8. *Stille*

Die Anbetung kann auf dem weitesten Weg, den der Mensch je zurücklegen muss, auf dem Weg vom Kopf zum Herzen, in die Tiefe und Abgründe seines Ich, eine große Hilfe sein. Anbetung hat nicht nur eine äußere Form (Betschemel, Knien, Gebete), Anbetung verlangt vielmehr auch nach einer inneren Haltung, nach Stillewerden vor Gott, nach Leerwerden von den uns beherrschenden Gedanken und dem Offensein für das Neue, das Gott in den Menschen hineinlegen möchte. „Vacare Deo“ nannten dies die Mystiker. Es geht bei der Anbetung nicht um eine Aktion, schon gar nicht um ein „do ut des“ – ich gebe Gott etwas, damit Gott mir wieder etwas gibt – vielmehr ist Anbetung „Stillsein vor dem Herrn“. Sören Kierkegaard hat dies so umschrieben: „Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.“

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört."

*Sören Kierkegaard*

## 9. *Anbetendes Schauen - Schauendes Anbeten*

Das anbetende Schauen, gleich ob es nun als Anschauen der Hl. Hostie oder als Schauen mit geschlossen Augen, als Schau des Innersten geübt wird, ist uns von Liebenden bekannt. Liebende können stundenlang stumm auf einer Parkbank sitzen und sich einfach in die Augen schauen; sie bedürfen der Worte nicht, weil ihr Blick bereits alles sagt. Genau darum geht es auch bei der Anbetung! Gott tief in die Augen zu schauen und sich von seinem liebenden Blick treffen zu lassen.

Teresa von Avila gibt einmal den Rat: „Ich bitte euch ja gar nicht, dass ihr an Gott denkt oder euch viele Gedanken macht oder in eurem Verstand lange und subtile Betrachtungen anstellt; ich will nicht mehr, als dass ihr ihn anschaut. Wer verwehrt es euch denn, die Augen der Seele immer wieder auf ihn zu richten - wenn auch nur so zwischendurch, wenn ihr mehr nicht fertig bringt? Wenn ihr schon ganz hässliche und widerliche Dinge anschauen könnt, könnt ihr dann nicht das Schönste anschauen, das man sich vorstellen kann? ... Schau, er erwartet nichts anderes, als dass du ihn anschaust. So wie du ihn gern hast, wirst du ihn finden. Ihm ist so sehr daran gelegen, dass du ihn immer wieder anschaust, dass es wegen einer Anstrengung seinerseits nicht ausbleiben wird.“

*Teresa von Avila*

## 10. *„Besinnung ist Schauen“*

Bernhard von Clairvaux behauptet in einer seiner Ansprachen: „Besinnung ist schauen“. Was will er damit sagen? Schauen meint vor Gott nichts leisten zu müssen, nichts tun zu müssen, was Gott beeindrucken könnte, sondern einfach da zu sein, sich seiner eigenen und der Gegen-

wart Gottes bewusst zu werden und sich ihrer zu erfreuen, wie zwei Liebende sich aneinander freuen. Und im Schauen offen zu werden für die feine, innere Stimme, die gelegentlich zu uns spricht. Bernhard sagt: „Dieses Schauen ängstigt nicht, es beruhigt; es stachelt nicht die friedlose Neugier an, sondern schenkt Ruhe; es ermüdet nicht die Sinne, sondern lässt sie ausruhen. Da kann man wahrlich Ruhe finden. Der ruhige Gott beruhigt alles, und ihn in seiner Ruhe schauen, heißt ruhen.“

*Bernhard von Clairvaux*

### **11. Von Gottes Armen umschlungen**

Ich kann mich nicht fassen vor Freude, dass sich jene Majestät nicht scheut, sich in einer so vertrauten und seligen Gemeinschaft zu unserer Schwäche herabzuneigen, und dass die höchste Gottheit es nicht ablehnt, eine Vermählung mit der Seele in der Fremde einzugehen und ihr die Zuneigung eines von glühender Liebe erfassten Bräutigams zu erweisen. So, ja so muss es ohne Zweifel im Himmel sein, wie ich auf Erden lese, und gewiss wird die Seele erfahren, was die Schrift sagt, nur dass diese gar nicht imstande ist, die Größe dessen auszudrücken, was die Seele dann wird fassen können, noch, was sie jetzt schon fassen kann. Was, meinst du, wird sie dort empfangen, wenn sie schon hier mit einer solch vertrauten Gemeinschaft beschenkt wird, dass sie sich von Gottes Armen umschlungen, an Gottes Brust gewärmt und von Gottes Sorge und Eifer behütet sieht, um von niemand aus ihrem Schlaf geweckt zu werden, bis sie von selbst erwacht?

*Bernhard von Clairvaux*

### **12. Gott ähnlich**

Wie kannst du, der du noch nicht ganz schön bist, dich für fähig halten, die volle Schönheit zu schauen? Wie kannst du danach verlangen, mich in meiner Klarheit zu schauen, wenn du dich noch nicht kennst?... Das wird dann geschehen, wenn ich erscheine, weil du ganz schön sein wirst, wie ich ganz schön bin; mir ganz ähnlich wirst du mich schauen, wie ich bin. Dann wirst du hören: „Ganz schön bist du, meine Freundin, kein Makel haftet dir an!“ (vgl. Hld. 4,7)

*Bernhard von Clairvaux*

### 13. *Gottes Zuneigung*

Die Seele, die Gott schaut, sieht ihn nicht anders, als ob sie allein von Gott angeschaut würde. Deshalb sagt sie also mit Zuversicht, er neige sich ihr zu und sie sich ihm, da sie nichts anderes sieht außer sich und ihn. Gut bist du, Herr, zur Seele, die dich sucht. (Klgl 3,25) Du eilst ihr entgegen, umarmst sie, zeigst dich ihr als Bräutigam, wo du doch der Herr, ja Gott bist, der über allem steht. Dir sei Lobpreis in Ewigkeit. Amen.

*Bernhard von Clairvaux*

### 14. *Gott im Menschen – Der Mensch in Gott*

„Wenn also Gott und Mensch allseitig ineinander haften – sie haften dann allseitig ineinander, wenn sie in innigster und gegenseitiger Liebe sich einander einverleiben – dann behaupte ich, ohne zu zweifeln, dass dadurch Gott im Menschen und der Mensch in Gott ist.“

*Bernhard von Clairvaux*

### 15. *Suchen und finden*

Unser Leben ist ein permanentes Suchen und Finden des Mitmenschen wie Gottes. Der hl. Bernhard von Clairvaux hat dies in einer Predigt zum Hohenlied zum Ausdruck gebracht:

„Voll Güte bist du, Herr, für die Seele, die dich sucht. Doch was bist du erst für die, welche dich findet? Doch darin besteht das Wunderbare, dass niemand dich suchen kann, der dich nicht schon gefunden hat. Du willst also gefunden werden, damit man dich sucht, und gesucht werden, damit man dich findet. Du kannst also gesucht und gefunden werden, doch niemand kann dir zuvorkommen.“

*Bernhard von Clairvaux*

### 16. *Alle Furcht ist dahin*

Da hockt sie beisammen,  
diese Gruppe von Jüngern.  
Ob sie gar nicht plant?  
Ob sie nur einfach im Obergemach sitzt,  
ohne Perspektive und antriebslos?

Doch ganz so ist es nicht.  
Auch wenn sie ganz verlassen scheinen,  
sie verlassen sich auf einen anderen:  
Sie sind versammelt im Gebet.  
Und plötzlich ändert sich alles.  
Als der Geist über sie kommt,  
stehen sie auf.  
Sie tun Dinge, die sie nie getan hätten.  
Alle Furcht ist dahin.  
Sie reden auf neue, unerhörte Weise.  
Fremde horchen auf,  
knüpfen Kontakte mit ihnen.  
Die Begeisterung reißt sie mit.  
Nicht Drohungen bringen Sicherheit,  
vielmehr die Zusage der frohen Botschaft.  
Aufhören, gegeneinander zu reden;  
anfangen, miteinander zu leben:  
Es wachsen Beziehungen,  
neuer Frieden, eine neue Gemeinschaft,  
die Gemeinschaft der Glaubenden.  
Sie verkünden die Botschaft Jesu.  
Sie treten auf –  
sei es gelegen oder ungelegen.

*Quelle: Gottesdienste vorbereiten (Miller, Brock, Enderwitz), S. 87*

## **18. Vergebung**

Jeden Tag werden wir aneinander schuldig,  
weil wir nicht perfekt sind  
und nicht perfekt sein können.  
Ich stelle mir vor,  
ein anderer würde über mich,  
oder ich über einen andern das Urteil sprechen:  
Ich vergebe dir nicht.  
Wie belastet lasse ich einen Menschen zurück  
oder werde selbst belastet.

Jesus war stets zur Vergebung bereit.

Das sollte uns Verpflichtung genug sein, selbst zu vergeben.

Aber er stellt uns in die Freiheit eigener Entscheidung.

Lieber möchte ich einem Menschen oft und öfter,  
lieber einmal zu viel als zu wenig vergeben haben,  
damit ich am Ende sagen kann:

Vater, ich bin deinem Sohn gefolgt, auch und vor allem im Vergeben.

Beten möchte ich um den Geist, der vom Vater ausgeht  
und vom Sohn gesandt wird, dass er mich stets daran erinnert,  
dass neben der Liebe zu den Menschen und zu Gott  
stets die Vergebung steht.

*Quelle: Gottesdienste vorbereiten (Miller, Brock, Enderwitz), S. 89*

## 19. *Gemeinschaft erleben*

Zwei oder drei, das ist nicht viel,  
bestimmt nicht, wenn der eine blind, der andere taub und ein  
Dritter lahm ist.

Zwei oder drei, das ist unendlich mehr als einer allein,  
bestimmt wenn der Eine blind, der Andere taub  
und ein Dritter lahm ist.

Denn der Blinde wird das Ohr für den Tauben,  
und der Taube wird das Auge für den Blinden,  
und gemeinsam tragen sie den Lahmen,  
und so gehen sie alle drei, wohin einer allein nicht kommen kann.

„Zwei oder drei in meinem Namen“,  
das ist deine Hoffnung, Gott, für die Kinder der Menschen,  
und überall, wo Menschen zu zweit oder dritt ihre Stärke  
miteinander teilen

und ihre Schwäche gegenseitig tragen, da bist du in ihrer Mitte.  
Zu zweit oder dritt kannst du es mit der ganzen Welt aufnehmen.

Zu zweit oder dritt traust du dir das Wunder zu:

Steine werden zu Brot, Wasser wandelt sich in Wein,  
Einzelgänger werden zu verschworenen Freunden.

Zwei oder drei, die miteinander das Brot teilen wollen, lassen  
wiederaufleben den Hunger nach Gerechtigkeit.

Zwei oder drei, die den Kelch erheben auf eine Zukunft mit allen,  
halten lebendig den Durst nach Frieden.

*„Zwei oder drei in deinem Namen“, Schalom-Heft Juni 1983,  
Aussaat-Verlag, Neukirchen-Vluyn, in: Aufwind, S. 109 f.*

## **20. Nachfolgen: Der Himmel liebt die schwarzen Schafe**

Als er noch unterwegs war in den Dörfern seiner Heimat, erzählte er einmal eine kurze Geschichte von einem Schaf. Das war plötzlich weit weg von seiner Herde. Ob aus Absicht oder aus Unachtsamkeit, wird nicht gesagt. Als es aber einsam und verlassen durch die Steppe trottete und nach den anderen blökte, ging sein Hüter los und suchte es, bis er es klagend irgendwo fand. Da nahm er es auf die Schulter und trug es nach Hause.

Praktisch tat Jesus dasselbe an den Menschen. Er lud sie ein in irgendein Haus, in dem er selbst Gast war, und feierte mit den Ausgegrenzten und Verachteten ein Fest. Ein Fest mit anderen, die in den Dörfern zu den schwarzen Schafen gehörten. Er begab sich in den tiefen Schatten, der auf der Seele dieser Menschen lag, holte sie heraus in einen festlichen Saal und nahm ihre Dunkelheit auf sich.

Wenn aber Gott die schwarzen Schafe nicht weniger liebt als die weißen, dann liegt hier der Anfang des Glücks.

Jesus sagt: „Selig sind die Armen, die von dem, was die Menschen ihnen anbieten, nicht leben können.

Glücklich sind die Getrösteten.

Glücklich sind die Geduldigen,

Glücklich sind die, die Gerechtigkeit schaffen.

Glücklich sind die Barmherzigen.

Glücklich sind die reinen, lebendigen Herzen.

Glücklich, die Frieden schaffen.

Glücklich die Verfolgten, denn sie werden frei sein.“

Wenn das alles gilt, dann liegt in diesen Seligpreisungen eine Lebensanweisung für alle schwarzen Schafe. Sie leben aus dem großen Reichtum der Liebe Gottes!

*aus: „Als er noch unterwegs war ...“, „Wenn aber Gott die schwarzen Schafe...“;  
Jörg Zink, Der Himmel liebt die schwarzen Schafe, Kreuz Verlag Stuttgart; 1997,  
S. 25 u. 44 in: Aufwind, BJA Passau, S. 114 f.*

## 21. *Nachfolgen: Gebet*

Der Herr ist mein Hirte,  
 und ich gehöre zu seiner Herde.  
 Manchmal wie ein übermütiges Schaf,  
 das vor Freude hüpfte und springt.  
 Manchmal wie ein blökendes Schaf,  
 das allen anderen Schafen auf den Geist geht.  
 Manchmal wie ein blödes Schaf,  
 das in der Herde Ärger erregt.  
 Doch die Herde des Herrn ist groß,  
 und der Schafe sind viele.  
 Da der Herr der Hirte ist,  
 lässt er auch mich auf seiner Weide grasen.

*Max Heizer, aus: Sonntagshilfe, Seelsorgeamt Regensburg,  
 in: Aufwind, BJA Passau, S. 118*

## 22. *Beim Herrn verweilen*

Es ist schön, bei ihm zu verweilen  
 und wie der Lieblingsjünger,  
 der sich an seine Brust lehnte (vgl. Joh 13,25),  
 von der unendlichen Liebe seines Herzens berührt zu werden.  
 Wenn sich das Christentum in unserer Zeit  
 vor allem durch die „Kunst des Gebetes“ auszeichnen soll,  
 wie könnte man dann nicht ein erneuertes Verlangen spüren,  
 lange im geistlichen Zwiegespräch,  
 in stiller Anbetung,  
 in einer Haltung der Liebe bei Christus zu verweilen,  
 der im Allerheiligsten gegenwärtig ist?  
 Wie oft, meine lieben Brüder und Schwestern,  
 habe ich diese Erfahrung gemacht,  
 und daraus Kraft, Trost und Stärkung geschöpft!

*Papst Johannes Paul II., Enzyklika Ecclesia de eucaristia,  
 17. April 2003, VAS 159, Nr. 25*

## Anleitung zum persönlichen Fürbittgebet

– 1 –

Wir wollen nun unsere eigenen Bitten und Anliegen in Stille vor unseren Herrn Jesus Christus hintragen.

Jesus, wir wissen, dass wir Dir alles sagen dürfen,  
dass wir mit Dir ganz persönlich sprechen können,  
wie mit einem sehr guten Freund.

Wir müssen keine schönen Sätze formulieren,  
wir können Dir einfach sagen, was uns bedrückt.  
Und wir dürfen uns ganz sicher sein,  
dass Du uns zuhörst  
und uns hilfst, wenn wir nur Deine Hilfe erbitten  
und auf sie vertrauen.

– 2 –

Wir wollen nun still werden und unsere ganz persönlichen Bitten und Anliegen vor unseren Herrn Jesus Christus hintragen.

Jesus, wir wissen, wir dürfen Dir alles sagen,  
was uns bedrückt.

Wir wollen an den heutigen Tag zurückdenken,  
an die Menschen, denen wir begegnet sind.

Wir vertrauen dir auch die Menschen an,  
von deren Problemen wir wissen.

Wir wollen alles vor dich bringen, Jesus,  
denn du bist unser Freund.

Du kennst uns. Du schaust auf jeden einzelnen von uns.

## Eucharistische Gesänge

„Gotteslob“ (GL) und „Unterwegs“ (U)

Adoro te devote	GL 883
Alle Menschen, höret auf dies neue Lied	U 180
Anbetung, Dank und Ehre	GL 930
Beim letzten Abendmahle	GL 537
Brich dem Hungrigen dein Brot	GL 618
Das eine Brot wächst auf vielen Halmen	U 179
Das Geheimnis lasst uns künden	GL 544
Das Heil der Welt, Herr Jesus Christ	GL 547
Das Weizenkorn muss sterben	GL 620 / U 197
Deinem Heiland, deinem Lehrer	GL 889
Den Herrn in unserer Mitte: Kommt, wir beten ihn an	GL 674, 8. Str. - Kv
Du, Gottmensch, bist mit Fleisch und Blut	GL 943
Gott sei gelobet und gebenedeiet	GL 494
Gottheit tief verborgen	GL 546
Herr, wir bringen in Brot und Wein	U 178.2
Jesus, du bist hier zugegen	GL 885
Kommt her, ihr Kreaturen all	GL 890
Kommt herab, ihr Himmelsfürsten	GL 891
Lasst uns: Heilig, heilig! singen	GL 887
O Christ, hie merk	GL 944
O heilige Seelenspeise	GL 888
O heiliger Leib des Herrn	GL 538
O salutaris hostia	GL 884
O wunderbare Speise	GL 503
Pange, lingua	GL 543
Pange, lingua	GL 880 – 882
Sakrament der Liebe Gottes	GL 542
Sei gelobt, Herr Jesus Christ	GL 540
Tantum ergo	GL 541

Wenn wir essen von diesem Brot	U 188
Wir alle essen von einem Brot	GL 539
Wir beten an dich wahres Engelsbrot	GL 886
Wir preisen deinen Tod	U 189
Wir rühmen dich, König der Herrlichkeit"	GL 483

## Christus-Lieder

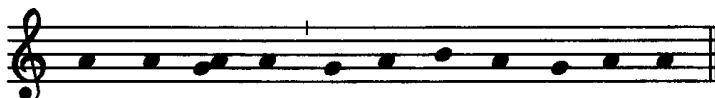
„Gotteslob“ (GL) und „Unterwegs“ (U)

Christus Sieger, Christus König	GL 564, bes. 5. Gruppe
Dem Herzen Jesu singe	GL 892
Du bist das Brot, das den Hunger stillt	U 196
Du höchstes Licht, du ewger Schein	GL 557
Du König auf dem Kreuzesthron	GL 553
Gelobt sei Jesus Christus	GL 894
Herr Jesus, öffne unsern Mund	GL 517
Herz Jesu, Gottes Opferbrand	GL 895
Ich will dich lieben, meine Stärke	GL 558
Jesus Brot, Jesus Wein	U 182
Jesus Christus ist der Herr	GL 694
Jesus lebt, mit ihm auch ich	GL 929
Jesus, dir leb ich!	GL 893
Jesus, du mein Heil und Leben	GL 927
Jesus, du mein Leben	U 195.2
Morgenstern der finstern Nacht	GL 555
O Jesu, all mein Leben bist du	GL 472
O lieber Jesu, denk ich dein	GL 550
Schönster Herr Jesu"	GL 551, bes. 5. Str.
Wer leben will wie Gott auf dieser Erde	GL 183, U 52
Wie schön leuchtet der Morgenstern	GL 554
Wir sind dein Leib, Herr Jesu Christ	GL 945

## Christusrufe

aus: Diözese Eichstätt, Eucharistisches Lob. Die Feier des Fronleichnamsfestes

- 1 -



V/A Chri-stus Je - sus, un - ser Herr und Er - lö - ser.

*Dieser Ruf wird nach jeder Vorsängerzeile von allen gesungen.*



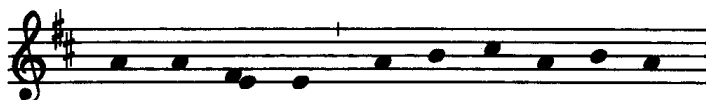
V Vom Va - ter aus - ge - gan - gen, \*



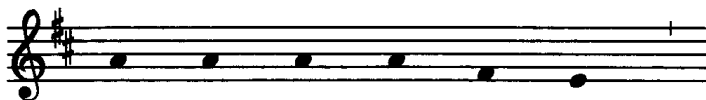
trägst du der Gott - heit Kro - ne.

Du bist das Wort der Liebe, \* das Gott zur Welt gesprochen.  
 Die Schuld der Welt zu sühnen, \* bist du am Kreuz gestorben.  
 Du opferst dich aus Liebe, \* versöhnst uns mit dem Vater.  
 Du hast mit deinem Blute \* den neuen Bund besiegelt.  
 Du hast dein Mahl gestiftet \* als Denkmal deines Leidens.  
 Lass uns zu allen Zeiten \* in Liebe dein gedenken.  
 Du hast den Tod bezwungen \* und unser Los gewendet.  
 Dein Leib, im Mahl empfangen, \* ist Pfand verklärten Lebens.  
 Dir folgen die Erlösten \* ins Reich des ewgen Lichtes.

- 2 -



V/A Chri-stus Je - sus, Brot, von dem wir le - ben.

*Dieser Ruf wird nach jeder Vorsängerzeile von allen gesungen.*V Du wur - dest "Gott - mit - uns" \*

aus Lie - be zu uns Men - schen.

Du bist der gute Hirt, \* auf dich vertraun die Scharen.  
 Du kennst der Menschen Not \* und dich erbarmt des Volkes.  
 Du gehst als Freund mit uns, \* belebst in uns die Hoffnung.  
 Du reichst in deinem Leib \* der Welt das Brot des Lebens.  
 Du nährst als Himmelsbrot \* das Volk des Neuen Bundes.  
 Du stärkst mit Gotteskraft \* uns Pilger auf dem Wege.  
 Du bist der Lebensquell, \* nach dem wir alle dürsten.  
 Wer isst von diesem Brot, \* wird ewig mit dir leben.  
 Fähr uns nach dieser Zeit \* zum Mahl der ewgen Freude.

- 3 -



V/A Chri - stus Je - sus, Quell der Ein - heit und Lie - be.

*Dieser Ruf wird nach jeder Vorsängerzeile von allen gesungen.*



V Du kommst im Na - men Got - tes, \*



er - füllt vom Heil - gen Gei - ste.

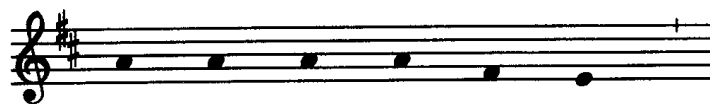
Als Mensch in unserer Mitte \* bist du uns Freund und Bruder.  
 Im Sakrament der Liebe \* senkst du ein dein Leben.  
 Du bist der wahre Weinstock, \* aus dessen Kraft wir leben.  
 Du einst zu einem Leibe, \* die deinem Rufe folgen.  
 Du bist das Haupt der Kirche \* und wir sind deine Glieder.  
 Lass uns der Welt bezeugen, \* dass wir einander lieben.  
 Vereine, die getrennt sind, \* im Liebesbund der Kirche.  
 Mach alle eines Sinnes, \* die deinem Worte glauben.

- 4 -



V/A Chri-stus Je - sus, Haupt der neu- en Mensch-heit.

*Dieser Ruf wird nach jeder Vorsängerzeile von allen gesungen.*



V Durch dich, des Va - ters Wort, \*



ist die - se Welt ge - wor - den.

Du schufst nach ewgem Plan \* Gestirne und Atome.  
 Du legst in unsre Welt \* Bewegung, Kraft und Leben.  
 Du wurdest Mensch wie wir \* und wohnst in unsrer Mitte.  
 Du hebst uns aus dem Staub, \* machst uns zu Söhnen Gottes.  
 Aus dieser Erdenzeit \* holst du uns heim zum Vater.  
 Durch dich wird diese Welt \* verwandelt und vollendet.  
 Du führst die Völker heim \* zur Hausgemeinschaft Gottes.  
 Am Tage des Gerichts \* ruf uns zu deiner Rechten.  
 Erscheine uns im Licht \* beim Hochzeitsmahl des Lammes.

## Christusrosenkranz

- V** Sei gepriesen, Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes. Du bist der Erlöser der Welt, unser Herr und Heiland, der ...  
*(es folgt der jeweilige Meditationsgedanke, wie unten angegeben).*
- A** Komm, Herr Jesus, und steh uns bei, dass wir alle Zeit mit dir leben und in das Reich deines Vaters gelangen. Amen.

*(siehe Gotteslob 6,3)*

– 1 –

### Das Wort ist Fleisch geworden

1. ... unser Herr und Heiland, der das Wort ist, das vom Vater kommt.
2. ... unser Herr und Heiland, der unter uns Mensch geworden ist.
3. ... unser Herr und Heiland, der als wahres Licht, das jeden Menschen erleuchtet, in die Welt gekommen ist.
4. ... unser Herr und Heiland, den die Finsternis nicht erfasst.
5. ... unser Herr und Heiland, der allen, die ihn aufnehmen, Macht gibt, Kinder Gottes zu werden.
6. ... unser Herr und Heiland, der allen, die an seinen Namen glauben, Macht gibt, Kinder Gottes zu werden.
7. ... unser Herr und Heiland, der mit uns auf allen Straßen dieser Welt unterwegs ist.
8. ... unser Herr und Heiland, der immer bei seiner Kirche bleibt.
9. ... unser Herr und Heiland, der uns in der Gemeinschaft der Gläubigen und in seinem Wort nahe ist.
10. ... unser Herr und Heiland, der uns im Sakrament des Altars nahe ist.

– 2 –

## Für Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen

1. ... unser Herr und Heiland, der uns aufgetragen hat: Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft.
2. ... unser Herr und Heiland, der uns aufgetragen hat: Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.
3. ... unser Herr und Heiland, durch den die Menschenfreundlichkeit Gottes sichtbar wurde.
4. ... unser Herr und Heiland, der uns die Liebe zu Gott und den Menschen vorgelebt hat.
5. ... unser Herr und Heiland, der uns ein Beispiel gegeben hat, damit wir ihm folgen.
6. ... unser Herr und Heiland, der uns mit seiner ganzen Liebe jederzeit nahe ist.
7. ... unser Herr und Heiland, der durch uns denen nahe sein will, die Schuld auf sich geladen haben.
8. ... unser Herr und Heiland, der durch uns denen nahe sein will, die unter widrigen Lebenssituationen leiden müssen.
9. ... unser Herr und Heiland, der von uns will, dass wir uns für das menschliche Leben einsetzen.
10. ... unser Herr und Heiland, der uns aufgetragen hat, Sorge und Verantwortung für die Menschen zu tragen, die am Rand unserer Gesellschaft stehen.

## - 3 -

**Die Himmelfahrt unseres Herrn –  
die Geistsendung und die junge Kirche**

1. ... unser Herr und Heiland, der seinen Jüngern den Auftrag ab, hinzugehen und der ganzen Welt das Evangelium zu verkünden.
2. ... unser Herr und Heiland, der die Jünger beauftragte, alle Menschen zu seinen Jüngern zu machen und sie auf den Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes zu taufen.
3. ... unser Herr und Heiland, der den Seinen versprach, alle Tage bei ihnen zu sein, bis zur Vollendung der Welt.
4. ... unser Herr und Heiland, der vor den Augen seiner Jünger in den Himmel emporgehoben wurde.
5. ... unser Herr und Heiland, der zur Rechten Gottes, des Vaters, sitzt und in Herrlichkeit wiederkommen wird.
6. ... unser Herr und Heiland, der am Pfingsttag seiner Kirche den Heiligen Geist sandte.
7. ... unser Herr und Heiland, der auf das Wort der Apostel hin Menschen aller Sprachen, Rassen und Nationen in seine Kirche rief.
8. ... unser Herr und Heiland, der bei seiner Gemeinde war, sie in der Liebe zusammenführte und eines Sinnes sein ließ.
9. ... unser Herr und Heiland, der den Seinen den Mut verlieh, für sein Wort Zeugnis abzulegen und ihn vor den Menschen zu bekennen.
10. ... unser Herr und Heiland, der in seinem Wort und Sakrament bei uns bleibt.

– 4 –

## Die Auferstehung des Herrn

1. ... unser Herr und Heiland, der am dritten Tag vom Tod erstand.
2. ... unser Herr und Heiland, der Maria Magdalena und den anderen Frauen erschien.
3. ... unser Herr und Heiland, der die beiden Jünger auf dem Weg nach Emmaus über die Notwendigkeit seines Leidens und Sterbens belehrte.
4. ... unser Herr und Heiland, der sich den Jüngern durch das Segnen und Brechen des Brotes zu erkennen gab.
5. ... unser Herr und Heiland, der den Apostel Thomas seine Wunden berühren ließ und ihn zum Glauben an seine Auferstehung führte.
6. ... unser Herr und Heiland, der seligpries alle, die nicht sehen und doch glauben.
7. ... unser Herr und Heiland, der sich viele Male seinen Aposteln offenbarte, mit ihnen sprach und aß, um sie im Glauben an seine Auferstehung zu stärken.
8. ... unser Herr und Heiland, der seinen Jüngern den Frieden zusprach und ihnen Vollmacht gab, Sünden zu vergeben.
9. ... unser Herr und Heiland, der den Petrus dreimal fragte: „Liebst du mich?“ und ihm seine Herde anvertraute.
10. ... unser Herr und Heiland, der den Seinen versprach, den Trost und Beistand seines Geistes zu senden.

## - 5 -

**Durch die Hoffnung auf Christus bestimmt  
zum Lobe seiner Herrlichkeit**

1. ... unser Herr und Heiland, der die Augen unseres Herzens erleuchte, damit wir verstehen, zu welcher Hoffnung wir berufen sind. *(Eph 1,18)*
2. ... unser Herr und Heiland, durch den wir zum Glauben an Gott gekommen sind, der Christus von den Toten auferweckt und ihm die Herrlichkeit gegeben hat, so dass wir auf ihn hoffen können. *(1Petr 1,21)*
3. ... unser Herr und Heiland, der uns darin bestärkt, uns nicht von der Hoffnung abbringen zu lassen, die uns das Evangelium schenkt. *(Kol 1,23)*
4. ... unser Herr und Heiland, der unter uns weilt und die Hoffnung auf Herrlichkeit ist. *(Kol 1,27)*
5. ... unser Herr und Heiland, der uns aufruft, am unwandelbaren Bekenntnis der Hoffnung festzuhalten. *(Hebr 10,23)*
6. ... unser Herr und Heiland, der uns mahnt, unsere Hoffnung nicht auf den unsicheren Reichtum zu setzen, sondern auf Gott, der uns alles reichlich gibt. *(1Tim 6,17)*
7. ... unser Herr und Heiland, der heilig ist und auch uns heiligt, wenn wir unsere Hoffnung auf ihn setzen. *(1Joh 3,3)*
8. ... unser Herr und Heiland, der uns auffordert, unsere Hoffnung ganz auf die Gnade zu setzen, die uns bei der Offenbarung Jesu Christi geschenkt wird. *(1Petr 1,13)*
9. ... unser Herr und Heiland, der uns, die wir auf ihn gehofft haben, zum Lobe seiner Herrlichkeit bestimmt hat. *(Eph 1,12)*
10. ... unser Herr und Heiland, der uns in seinem großen Erbarmen neu geboren hat, damit wir durch die Auferstehung Jesu Christi von den Toten eine lebendige Hoffnung haben. *(1Petr 1,3)*

– 6 –

## Auf die Hilfe des Herrn hoffen

1. ... unser Herr und Heiland, der unsere Zuversicht und Hoffnung ist von Jugend auf. *(Ps 71,5)*
2. ... unser Herr und Heiland, der dem seine Güte zusagt, der auf ihn hofft und ihn sucht. *(Klgl 3,25)*
3. ... unser Herr und Heiland, zu dem wir beten: Ich vertraue dir, du bist mein Gott. *(Ps 31,15)*
4. ... unser Herr und Heiland, der will, dass wir auf ihn vertrauen und das Gute tun. *(Ps 37,3)*
5. ... unser Herr und Heiland, der uns aufruft, rechte Opfer darzubringen und auf ihn zu vertrauen. *(Ps 4,6)*
6. ... unser Herr und Heiland, der alles fügen wird, wenn wir ihm unsere Wege befehlen und auf ihn vertrauen. *(Ps 37,5)*
7. ... unser Herr und Heiland, der uns versichert, dass nur Stille und Vertrauen uns Kraft verleihen. *(Jes 30,15)*
8. ... unser Herr und Heiland, der uns nicht scheitern lässt in unserer Hoffnung. *(Ps 119,116)*
9. ... unser Herr und Heiland, auf den allein wir hoffen und warten. *(Ps 39,8)*
10. ... unser Herr und Heiland, auf den wir hoffen von nun an bis in Ewigkeit. *(Ps 131,3)*

## - 7 -

**Christus, das Licht der Völker**

1. ... unser Herr und Heiland, der das Licht der Völker ist, das immer wieder durchbricht in unsere Welt und Zeit.
2. ... unser Herr und Heiland, der unser Licht ist und unser Denken und Tun verwandelt.
3. ... unser Herr und Heiland, der das Licht am Weg ist und unseren Alltag hell macht.
4. ... unser Herr und Heiland, der vor den Augen der Jünger verwandelt wurde; deine Kleider wurden strahlend weiß.
5. ... unser Herr und Heiland, über den die Stimme in der Wolke sagte: „Das ist mein geliebter Sohn.“
6. ... unser Herr und Heiland, auf den wir hören sollen, damit die neue Welt unter uns Wirklichkeit wird.
7. ... unser Herr und Heiland, dessen Gegenwart uns im Alltag stärkt.
8. ... unser Herr und Heiland, durch dessen Geistes Kraft unsere Welt verwandelt wird.
9. ... unser Herr und Heiland, der uns den Blick füreinander öffnen will.
10. ... unser Herr und Heiland, der uns im Nächsten begegnen will.

– 8 –

## Christus, Erlöser der Menschen

1. ... unser Herr und Heiland, der die Welt von der Macht der Sünde und des Todes erlöst hat.
2. ... unser Herr und Heiland, der der Welt das Heil bringt.
3. ... unser Herr und Heiland, zu dem alle kommen dürfen, die sich plagen und schwere Lasten tragen.
4. ... unser Herr und Heiland, der uns Ruhe verschaffen will.
5. ... unser Herr und Heiland, der den Diener des Hauptmanns von Kafarnaum geheilt hat.
6. ... unser Herr und Heiland, der sich den Kranken und Schwachen zuwendet.
7. ... unser Herr und Heiland, zu dem wir mit dem Hauptmann rufen: „Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“
8. ... unser Herr und Heiland, der von uns nicht nur Worte hören, sondern Taten unseres gelebten Glaubens sehen will.
9. ... unser Herr und Heiland, der von uns erwartet, dass wir unser Zusammenleben menschenwürdig gestalten.
10. ... unser Herr und Heiland, der will, dass alle Menschen an ihn glauben.

## - 9 -

**Hoffnung auf die Zukunft der Welt**

(nach Röm 8,18-30)

1. ... unser Herr und Heiland, der uns die Leiden dieser Zeit geringachten lässt im Vergleich zu der Herrlichkeit, die an uns offenbar werden soll.
2. ... unser Herr und Heiland, der die ganze Schöpfung sehnsüchtig warten lässt auf das Offenbarwerden der Söhne Gottes.
3. ... unser Herr und Heiland, der der Schöpfung Hoffnung gab, von der Sklaverei und Verlorenheit befreit zu werden.
4. ... unser Herr und Heiland, der die Schöpfung berufen hat zur Freiheit und Herrlichkeit der Kinder Gottes.
5. ... unser Herr und Heiland, der uns durch die Erlösung unseres Leibes als Kinder Gottes offenbaren will.
6. ... unser Herr und Heiland, der unsere Rettung an die Hoffnung bindet.
7. ... unser Herr und Heiland, der uns hoffen lässt auf das, was wir nicht sehen.
8. ... unser Herr und Heiland, der uns die Kraft gibt, auszuharren in Geduld.
9. ... unser Herr und Heiland, der uns die Gewissheit gibt, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt.
10. ... unser Herr und Heiland, durch den wir berufen und vorausbestimmt sind, am Wesen und der Gestalt Gottes teilzuhaben.

– 10 –

## Berufen zum Apostelamt

(nach Mt 4,18-22; 9,9; Joh 1,35-49; Apg 1,23-26)

1. ... unser Herr und Heiland, der den Simon Petrus und seinen Bruder Andreas vom Fischen weg in seine Nachfolge berief.
2. ... unser Herr und Heiland, der den Aposteln verheißen hat, sie zu Menschenfischern zu machen.
3. ... unser Herr und Heiland, der die Brüder Jakobus und Johannes aus dem Boot ihres Vaters wegrief, damit sie ihm nachfolgten.
4. ... unser Herr und Heiland, dem Johannes der Täufer Jünger zuführte durch den Hinweis: Seht, das Lamm Gottes!
5. ... unser Herr und Heiland, der die beiden Jünger, die sehen wollten, wo er wohne, aufforderte: Kommt und seht!
6. ... unser Herr und Heiland, der den Philippus traf und ihn aufforderte: Folge mir!
7. ... unser Herr und Heiland, dem Philippus seinen Freund Natanael zuführte.
8. ... unser Herr und Heiland, der den Matthäus vom Zoll weg in seine Nachfolge berief.
9. ... unser Herr und Heiland, der aus dem Kreis der Jünger zwölf auswählte, die er Apostel nannte.
10. ... unser Herr und Heiland, der durch seinen Hl. Geist den Matthias anstelle des Judas berief.

## - 11 -

**Zur Nachfolge berufen**

(nach Lk 8,1-3; 9,59-62; 10,1; 14,25-26; Mt 8,18-20; 10,37; 13,52; Mk 10, 17.21.28-30)

1. ... unser Herr und Heiland, den auch Frauen begleiteten, die ihn und seine Jünger unterstützten mit dem, was sie besaßen.
2. ... unser Herr und Heiland, der noch zweiundsiebzig andere Jünger suchte und sie zu zweit in die Städte und Ortschaften sandte, in die er dann selbst gehen wollte.
3. ... unser Herr und Heiland, der auch Schriftgelehrte und Pharisäer nicht von seiner Nachfolge ausschloss.
4. ... unser Herr und Heiland, der die Schriftgelehrten, die Jünger geworden waren, mit einem Hausherrn verglich, der Neues und Altes aus seinem reichen Vorrat hervorholt.
5. ... unser Herr und Heiland, der einem Mann, der ihm folgen wollte, riet, alles zu verkaufen und das Geld den Armen zu geben.
6. ... unser Herr und Heiland, der einem Manne, den er zur Verkündigung des Gottesreiches auserwählt hatte, nicht zugestand, zuerst seinen Vater zu begraben.
7. ... unser Herr und Heiland, der einen anderen, der ihm nachfolgen wollte, nicht einmal Abschied von seiner Familie nehmen ließ.
8. ... unser Herr und Heiland, der von einem Jünger erwartet, dass er alles verlässt und sogar sein Leben gering achtet.
9. ... unser Herr und Heiland, der sagte: Wer Vater oder Mutter, Sohn oder Tochter mehr liebt als mich, ist meiner nicht würdig.
10. ... unser Herr und Heiland, der denen, die um seinetwillen alles verlassen haben, das Hundertfache in dieser Welt verheißen hat und in der kommenden das ewige Leben.

- 12 -

## Das öffentliche Leben des Herrn

1. ... unser Herr und Heiland, der es geschehen ließ, dass Johannes ihn im Jordan taufte.
2. ... unser Herr und Heiland, der seine Gottesmacht auf der Hochzeit zu Kana offenbarte.
3. ... unser Herr und Heiland, der in die Wüste ging, um zu beten und zu fasten, und vom Teufel versucht wurde.
4. ... unser Herr und Heiland, der den Menschen die gute Nachricht vom Vater im Himmel brachte.
5. ... unser Herr und Heiland, der Jünger in seine unmittelbare Nachfolge berief.
6. ... unser Herr und Heiland, der Hungrige speiste, Kranke heilte und Tote erweckte.
7. ... unser Herr und Heiland, der mit den Sündern Umgang pflegte und ihnen ihre Schuld verzieh.
8. ... unser Herr und Heiland, der die Kinder segnete und sie in seine Arme nahm.
9. ... unser Herr und Heiland, der seine Jünger beten lehrte.
10. ... unser Herr und Heiland, der über den Tod seines Freundes Lazarus weinte.

## Gesänge aus Taizé

Adoramus te Christe  
 Adoramus te, o Christe  
 Bei Gott bin ich geborgen  
 Bleib mit deiner Gnade bei uns  
 Bleibet hier und wachtet mit mir  
 Bless the Lord my soul  
 Bonum est confidere  
 Christus, dein Licht  
 Confitemini Domino  
 Du bist das Brot  
 Laudate Dominum  
 Laudate omnes gentes  
 Meine Hoffnung und meine Freude  
 Misericordias Domini  
 O Lord hear my prayer  
 Ubi caritas

*(Die Lieder von Taizé (Noten und mp3 Version) finden sich im Internet als Download:  
[www.taize.fr/de](http://www.taize.fr/de) - Gebete und Gesänge - Gesänge aus Taizé ...)*

## Litaneien

Litanei von der Gegenwart Gottes	GL 764
Jesus-Litanei	GL 765
Litanei vom Leiden Jesu	GL 766
Litanei vom Heiligsten Sakrament	GL 767
Herz-Jesu-Litanei	GL 768

## Psalmen

Psalm 2	GL 709
Psalm 8	GL 629
Psalm 19A	GL 713
Psalm 22	GL 715-717
Psalm 23	GL 718 oder GL 876/877
Psalm 24	GL 122
Psalm 27	GL 719
Psalm 33	GL 722
Psalm 34	GL 723
Psalm 40	GL 725
Psalm 46	GL 650
Psalm 47	GL 727
Psalm 49	GL 728
Psalm 57	GL 601
Psalm 84	GL 649 oder GL 874/875
Psalm 92	GL 737
Psalm 96	GL 740
Psalm 103	GL 742 oder GL 83
Psalm 112	GL 630
Psalm 115	GL 745
Psalm 118	GL 235/236
Psalm 122	GL 692
Psalm 126	GL 753
Psalm 145A	GL 757
Psalm 147	GL 254
Psalm 150	GL 678

## Gebete für den Segen mit dem Allerheiligsten

*(Aus: Studienausgabe: Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung außerhalb der Messfeier, Nr. 224–229.)*

– 1 –

Herr, unser Gott,  
dein Sohn ist für uns Mensch geworden  
aus Maria, der Jungfrau, und hat am Kreuz gelitten.  
Wir glauben und bekennen,  
dass er im heiligen Sakrament gegenwärtig ist.  
Gib, dass wir aus diesem göttlichen Quell  
ewiges Heil schöpfen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

– 2 –

Herr, unser Gott,  
gib uns die Gnade, Christus,  
das Lamm, das für uns geschlachtet wurde  
und im Sakrament unter heiligen Zeichen verborgen ist,  
mit würdigem Lobpreis zu feiern,  
damit wir ihn in der ewigen Herrlichkeit unverhüllt schauen.  
Darum bitten wir durch ihn, Christus, unseren Herrn.

– 3 –

Barmherziger Gott,  
du hast uns das wahre Brot vom Himmel gegeben.  
Stärke uns durch diese geistliche Speise,  
damit wir immer aus ihr leben  
und am Jüngsten Tag zur ewigen Herrlichkeit auferstehen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

- 4 -

Vater im Himmel,  
wir bekennen deinen Sohn,  
der in diesem Sakrament gegenwärtig ist, als unseren Herrn und Gott.  
Erleuchte unser Herz mit dem Licht des Glaubens  
und entzünde es mit dem Feuer deiner Liebe,  
damit wir ihn voll Zuversicht im Geist  
und in der Wahrheit anbeten.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

- 5 -

Herr und Gott,  
im heiligen Sakrament erneuerst du uns von Tag zu Tag.  
Erfülle uns durch seinen Empfang mit deiner Liebe,  
damit wir uns um die unaussprechlichen Schätze deines Reiches bemühen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

- 6 -

Allmächtiger Gott,  
du hast die ganze Menschheit durch das Leiden  
und die Auferstehung Christi erlöst.  
Bewahre in uns das Werk deines Erbarmens.  
Gib, dass wir immer wieder voll Dankbarkeit das Heilsgeheimnis feiern und  
zur ewigen Herrlichkeit gelangen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

## Hilfen zur Vorbereitung der Eucharistischen Anbetung in der Literatur

**Adoramus. Te. Wir beten dich an.** Bischöfliches Seelsorgeamt Passau 2006.

**... bis du kommst in Herrlichkeit.** Anregungen und Impulse zur Feier und Verehrung der Eucharistie, hrsg. von den Liturgischen Instituten Deutschlands, Österreichs und der deutschsprachigen Schweiz, Trier 2005.

**Bleibt in meiner Liebe,** Eucharistische Gebete. Beilage zum „Stundenbuch“ und „Gotteslob“, Informationszentrum Berufe der Kirche.

**Das Herz durch Gnade stärken.** Anregungen für Andacht und Gebet von Paul Weismantel, Hrsg.: Bistum Würzburg – Referat Geistliches Leben.

**Der Christus-Rosenkranz bei der Ewigen Anbetung.** (GottesDienst – Menschen-Antwort, Anregungen zu liturgischen Feiern 2), Hrsg.: Liturgische Kommission im Erzbistum Bamberg 1997.

**Der uns beruft, ist treu.** Eucharistische Gebetsstunde, Informationszentrum Berufe der Kirche.

**Die ewige Anbetung.** Ordnung der festlichen Verehrung der Eucharistie in den Pfarreien und geistlichen Gemeinschaften der Erzdiözese München und Freising, Hrsg.: Erzbischöfliches Ordinariat München 1999 ([www.liturgie-muenchen.de](http://www.liturgie-muenchen.de)).

**„... ein neuer Weg, eine innere Pilgerschaft, die unser ganzes Leben ändert“.** Anregungen und geistliche Impulse im Anschluss an den XX. Weltjugendtag für die Weihnachtszeit und darüber hinaus, Arbeitshilfen 198, Bonn 2005.

Marcus Freitag – Ulrich Terlinden, **Eucharistische Anbetung**. Verständnishaften – Gestaltungsmöglichkeiten, Verlag Butzon und Bercker, Kevelaer 2003.

**Ewige Anbetung – Anstöße zu einer eucharistischen Spiritualität**. (Gottesdienst – Menschen-Antwort. Anregungen zu liturgischen Feiern 1), Hrsg.: Liturgische Kommission im Erzbistum Bamberg 1997.

**Geheimnis seiner Gegenwart**. Eucharistische Betstunden. (Gottesdienst – Menschen-Antwort. Anregungen zu liturgischen Feiern 3), Hrsg.: Liturgische Kommission im Erzbistum Bamberg 1999.

**Kommt, wir beten an**. Gebete und Texte zur Verehrung der Eucharistie, Hrsg. von der Kommission für Liturgie der Diözese Augsburg. Augsburg 1997.

**Schöpfung – Lob – Dank**. Eucharistische Betstunden, Hrsg.: Liturgische Kommission der Diözese Würzburg 1997.

Cäcilia Kittel, **Sei stille dem Herrn**. Impulse zur eucharistischen Anbetung, Don Bosco Verlag, München 2006.

**Venite adoremus! Kommt, lasset uns anbeten!** Bischöfliches Seelsorgeamt Passau, 2007.

**Von Angesicht zu Angesicht**. Arbeitshilfe zur Vorbereitung und Gestaltung der eucharistischen Anbetung, Bischöfliches Seelsorgeamt Essen, 1999.

**Wir sind gekommen, um IHN anzubeten**. Geistliche Hilfe zur Vorbereitung auf den XX. Weltjugendtag 2005, Arbeitshilfen 189, Bonn 2005.

## Abkürzungen

- A** Alle, Gemeinde
- AAS** Acta Apostolicae Sedis. Commentarium officiale, Città del Vaticano 1909-.
- AEM** Allgemeine Einführung in das Römische Messbuch.
- AK** Akolyth
- D** Diakon
- GL** Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch (1975)
- K** Kantor, Kantorin, Schola
- Kv** Kehrvors
- KH** Kommunionhelfer, Kommunionhelferin
- L** Lektor, Lektorin
- P** Priester
- U** Unterwegs. Lieder und Gebete (21998)
- V** Vorbeter, Vorbeterin
- VAS** Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls