

*Anbetung ist nichts anderes als ein Akt der Liebe.
Es ist nicht richtig zu meinen, man könne Gott nur anbeten, wenn man genügend Zeit und Einsamkeit hat.*

(Teresa von Avila)

Jeden Tag genügend Zeit, Einsamkeit, Aufmerksamkeit zum Beten zu haben, das hat wohl schon zur Lebenszeit von Teresa von Avila im 16. Jahrhundert kaum jemals jemand von sich behauptet. Denn wie leicht ist es, vor sich selbst und dem eigenen Perfektionismus zu erklären: heute Abend, nach der Arbeit; wenn ich diese Aufgabe erledigt habe, dann; sobald jenes Projekt abgeschlossen ist, werde ich wieder regelmäßiger beten; nach xy habe ich den Kopf frei , um ... --- ich vermute, das kennen wir alle so oder ähnlich.

Umso mehr hat mich die Aussage einer Freundin getroffen: „Ich habe mir ab jetzt vorgenommen, lieber jeden Morgen wenigstens zwei Kapitel Bibel zu lesen und noch 10 Minuten mit Jesus über den Tag zu sprechen: was ansteht, was ist wichtig, wofür ich seinen Segen und seine Begleitung erbitte, als wenn ich es auf den Abend verlege, an dem ich vermeintlich mehr oder besser Zeit habe – wie oft ist da schon etwas dazwischen gekommen oder ich war zu müde. Lieber wenig und real, jetzt - als irgendwann später und dann doch nicht.“

Den eigenen Anspruch aufgeben, wie eine perfekte Gebetszeit auszusehen hat, um dafür im Jetzt mein Herz und meine Gedanken mit Gott zu verbinden, Ihm erlauben, IN meinem schnöden, langweiligen, holprigen Alltag dabei zu sein– das ist Demut. Das ist die Haltung, mit der Jesus Mensch wurde: unter unperfekten Umständen geboren, im langweiligen Städtchen Nazareth aufgewachsen („kann von da etwas Gutes kommen—lies: aus *dem Kaff?*“, vgl. Joh 1,46), und viele Jahre als Handwerker gearbeitet („diesen Zimmermannssohn, na, *den* kennen wir doch“ vgl. Mt 13,55).

Mit dieser Alltags- Haltung darf ich in die Eucharistische Anbetung gehen: Mit dem Kopf voller Gedanken oder mit einem leeren, verstummtten Herzen. In Weihnachtsstimmung oder im Winterblues. Ohne etwas abarbeiten zu müssen an festgelegten Andachten. Ohne aufpolierte Frömmigkeit. Vielmehr einfach, echt, roh, gestresst oder auch ein wenig hilflos „und was mach ich da?“. Vorbeikommen. Auch ohne mich für eine ganze Stunde einzutragen. Wenige Minuten. Vorsichtig Ausprobieren. Einüben. Den inneren und äußeren Blick auf die Eucharistie richten. Da sein. Ihm erlauben, dabei zu sein, in meinem echten Leben. Ein kleines Wort zu sagen: „Hilfe“, „Danke, dass Du da bist“, „Schau Dir das an, ich weiß jetzt auch nicht“, „Zeig mir Deinen Blick darauf“ „Was denkst Du, über diese Person oder jene Situation?“.

All das ist ein Akt der Anbetung und der Liebe. Weil ich Gott zugestehe, dass er der Starke ist, wenn ich Etwas nicht tragen kann. Weil ich mich nach seiner Gegenwart ausstrecke inmitten des Lebens. Weil ich Ihn als meine Richtschnur anerkenne und seine Perspektive auf den anderen Menschen lernen will. Weil seine Liebe mich in meiner Gebrochenheit trägt und Er sich an der Gemeinschaft mit mir erfreut. Da wird es Weihnachten, da kommt der Immanuel, der Gott, der mit uns, der uns nahe sein will.

Darum geht es bei der Anbetung über 24h hinweg: Ihn Herr sein zu lassen in der Welt, die er erlöst hat und immer noch erlösen und lieben will, in den ganz normalen, oft ungenügenden Umständen unseres Lebens.

