

Fürchte dich nicht – Gott schaut dich, wer immer du bist

Eucharistische Anbetung zum Jahresthema 2020 – „Fürchtet euch nicht!“ (Mt 14,27)

Hinweise

Die Vorlage eignet sich für eine gestaltete Anbetungszeit (15–20 Minuten) in einer (Haus-) Kapelle oder einer Kirche, in der auch ein Tabernakel (Voraussetzung für eine eucharistische Anbetung) vorhanden ist. Die einzelnen Elemente können selbstverständlich auch im Rahmen anderer Gebetszeiten und Gottesdienste verwendet werden.

Material

- Kopien der Gebetsbroschüre (siehe unten ab Seite 6) für alle Teilnehmenden
⇒ Wichtig: Drucken Sie bitte die Seiten 6–13 dieser Datei als *Broschüre* aus!
- Kopie des ausführlichen Ablaufs für die Vorbeterin bzw. den Vorbeter
- Liederbuch für alle Teilnehmenden (Gotteslob, Jubilate Deo o. Ä.)

Ablauf

1. Begrüßung und Eröffnung mit dem Kreuzzeichen

Persönlich Begrüßung durch die Vorbeterin bzw. den Vorbeter.

V: (Vorbeter/in) Wir beginnen unsere Gebetszeit

+ im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

2. Lied zur Aussetzung (Beispiele)

- Herr, ich komme zu dir ⇒ Jubilate Deo 231
- Here I am, Lord ⇒ Jubilate Deo 100
- Herr, dir ist nichts verborgen ⇒ Gotteslob 428
- Herr, unser Herr, wie bist du zugegen ⇒ Gotteslob 414
- Gottheit tief verborgen ⇒ Gotteslob 497
- Gott loben in der Stille ⇒ Gotteslob 399

3. Schriftlesung: Jesaja 43,1b–3a

V: Im Buch Jesaja lesen wir:

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du gehörst mir! Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort; und wenn du ins Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen. Denn ich bin der Herr, dein Gott, der Heilige Israels, dein Retter.

4. Betrachtung zur Schriftlesung (John Henry Newman)

V: Gott schaut dich, wer immer du bist, 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.

5. Stilles Gebet

V: Wir dürfen nun unsere eigenen Bitten und Anliegen in Stille vor Jesus Christus bringen. 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.

Auf dem Gebetszettel befinden sich zwei Impulse für das persönliche Gebet.

Ich bin wahrgenommen

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

Meine Seele ruht bei dir

Du, Gott,
nimmst mich wahr
in meiner innersten Bedürftigkeit.
Meine Seele ruht
In dir.
Du heilst das Versehrte,
du schützt das Gefährdete,
du wärmst das Erstarrte;
was gebeugt ist in mir,
nährst du.
Du tröstest das Bestürzte,
du belebst das Verkümmerte,
du löst das Verkrampfte;
was zur Reife kommen will,
behütet du.
Meine Seele ruht
In dir.

*(Sabine Naegeli, Die Nacht ist voller Sterne,
Freiburg 1998, S. 49)*

Wie gut,
ganz und gar erkannt,
ganz und gar bejaht zu sein.

(Sabine Naegeli, Die Nacht ist voller Sterne, Freiburg 1998, S. 112f)

6. Gemeinsames Gebet im Wechsel: Psalm 139

Nach einer Zeit der Stille beten Priester oder Vorbeter bzw. Vorbeterin und Teilnehmende Psalm 139 im Wechsel.

1 Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. /
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. *
Von fern erkennst du meine Gedanken von.
2 Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; *
du bist vertraut mit all meinen Wegen.
3 Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge, *
du, Herr, kennst es bereits.
4 Du umschließt mich von allen Seiten, *
und legst deine Hand auf mich.
5 Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, *
zu hoch, ich kann es nicht begreifen.
6 Wohin könnte ich gehen vor deinem Geist, *
wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?
7 Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; *
bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.
8 Nehme ich die Flügel des Morgenrots *
und lasse mich nieder am äußersten Meer,
9 auch dort würde deine Hand mich ergreifen *
und deine Rechte mich fassen.
10 Würde ich sagen: „Finsternis soll mich bedecken, /
statt Licht soll Nacht mich umgeben“, *
auch die Finsternis wäre für mich nicht finster,
11 die Nacht würde leuchten wie der Tag, *
die Finsternis wäre wie Licht.
12 Denn du hast mein Inneres geschaffen, *
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
13 Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. *
Ich weiß es: Staunenswert sind deine Werke.
14 Als ich geformt wurde im Dunkeln, /
kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, *
waren meine Glieder dir nicht verborgen.

15 Deine Augen sahen wie ich entstand, *
 in deinem Buch war schon alles verzeichnet;
 16 meine Tage waren schon gebildet, *
 als noch keiner von ihnen da war.
 17 Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken, *
 wie gewaltig ist ihre Zahl!
 18 Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand. *
 Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.
 19 Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, *
 prüfe mich und erkenne mein Denken!
 20 Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, *
 und leite mich auf dem altbewährten Weg!
 21 Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
 Und dem Heiligen Geist.
 22 Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit *
 Und in Ewigkeit. Amen.

(Gotteslob 657,2)

7. (Eucharistischer) Segen

Nimmt ein Priester oder Diakon an der Anbetung teil, spendet er vor der Einsetzung den eucharistischen Segen.

P: 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.

A: Amen.

(Studienausgabe: Kommunionsspendung und Eucharistieverehrung außerhalb der Messfeier, Nr. 226)

Leitet ein Laie den Gottesdienst, wird der eucharistische Segen nicht spendet. Stattdessen spricht er oder sie eine Segensbitte.

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.

8. Lied zur Einsetzung (Beispiele)

- Sakrament der Liebe Gottes / Tantum ergo ⇒ Jubilate Deo 244; Gotteslob 459
- Ich will dich lieben ⇒ Gotteslob 358,1.2.5

Verwendete Materialien

- Kommt lasset uns anbeten. Handreichung für den Tag der Ewigen Anbetung. Kommission für Liturgie und Kirchenmusik der Diözese Regensburg (https://www.bistum-regensburg.de/typo3conf/ext/mediathek_main/uploads/3/HandreichungEwigeAnbetung.pdf).
- „Betend nah ich dir“ - Handreichung mit Impulsen zur Eucharistischen Anbetung; Herausgeber: Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge im Erzbischöflichen Generalvikariat (Bezugsquelle: seelsorge@erzbistum-koeln.de).
- Sabine Naegeli, Die Nacht ist voller Sterne. Gebete in dunklen Stunden, Verlag Herder: Freiburg im Breisgau 1989 (13. Auflage).
- Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch. Herausgegeben von den (Erz-) Bischöfen Deutschlands und Österreichs und dem Bischof von Bozen-Brixen.
- Jubilate Deo. Lieder und Gebete für Gottesdienste und Gebetskreise, Lobpreis, Anbetung, Gebet, Prayerfestivals und Holy Hours. Hrsg. Jugend 2000 International.

Anlage

- Gebetsbroschüre

Gott schaut dich, wer immer du bist

Eucharistische Anbetung zum Jahresthema 2020 – Fürchtet euch nicht! (Mt 14,27)

Begrüßung und Hinführung

Lied zur Aussetzung

Gebet

Herr, unser Gott,
lehre uns,
in der Stille deiner Gegenwart
das Geheimnis zu verstehen,
wie in deinem Anblick
und in deinem Wort
Menschen sich erkannt haben
als dein Bild und Gleichnis.
Hilf uns loszulassen,
was uns daran hindert,
dir zu begegnen
und mich von deinem Wort
ergreifen zu lassen.
Hilf mir zuzulassen,
was in mir Mensch werden will
nach dem Bild und Gleichnis,
das du dir von mir gemacht hast.
Amen.

Schriftlesung

Im Buch Jesaja lesen wir:

Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du gehörst mir! Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort; und wenn du ins Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen. Denn ich bin der Herr, dein Gott, der Heilige Israels, dein Retter.

Jesaja 43,1b-3a

Betrachtung zur Schriftlesung

Gott schaut dich, wer immer du bist, 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

Impulse zur stillen Anbetung

Ich bin wahrgenommen

Du schaust mich an
und weißt
alles.

Wie ich wurde,
der ich bin:

Du überschaust es.

Was ich verdränge
und nicht wahrhaben will,
vor dir liegt es offen da.

Was ich ängstlich verberge
vor anderen Menschen:

Du nimmst es wahr.

Du kennst das Bild,
das ich mir
von mir selber mache.

Das Unbewältigte, das Unverheilte:

Du erschaust es.

Meine Schwachstellen, meine Verborgenenheiten
sind dir nicht verborgen;

du weißt,

wo ich der Wandlung bedarf.

O Herr,

wie gut ist es,

dass ich nicht allein bin

mit mir.

Wie gut,
ganz und gar erkannt,
ganz und gar bejaht zu sein.

(Sabine Naegeli, Die Nacht ist voller Sterne, Freiburg 1998, S. 112f)

Meine Seele ruht bei dir

Du, Gott,
nimmst mich wahr
in meiner innersten Bedürftigkeit.
Meine Seele ruht
In dir.

Du heilst das Versehrte,
du schützt das Gefährdete,
du wärmst das Erstarrte;
was gebeugt ist in mir,
nährst du.

Du tröstest das Bestürzte,
du belebst das Verkümmerte,
du löst das Verkrampfte;
was zur Reife kommen will,
behütet du.

Meine Seele ruht
In dir.

(Sabine Naegeli, Die Nacht ist voller Sterne, Freiburg 1998, S. 49)

Gemeinsames Gebet im Wechsel: Psalm 139

1 Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. /

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. *

Von fern erkennst du meine Gedanken von.

2 Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; *

du bist vertraut mit all meinen Wegen.

3 Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge, *

du, Herr, kennst es bereits.

4 Du umschließt mich von allen Seiten, *

und legst deine Hand auf mich.

5 Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, *

zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

6 Wohin könnte ich gehen vor deinem Geist, *

wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?

7 Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; *

bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.

8 Nehme ich die Flügel des Morgenrots *

und lasse mich nieder am äußersten Meer,

9 auch dort würde deine Hand mich ergreifen *

und deine Rechte mich fassen.

10 Würde ich sagen: „Finsternis soll mich bedecken, /

statt Licht soll Nacht mich umgeben“, *

auch die Finsternis wäre für mich nicht finster,

11 die Nacht würde leuchten wie der Tag, *

die Finsternis wäre wie Licht.

12 Denn du hast mein Inneres geschaffen, *
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

13 Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. *

Ich weiß es: Staunenswert sind deine Werke.

14 Als ich geformt wurde im Dunkeln, /
kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, *
waren meine Glieder dir nicht verborgen.

15 Deine Augen sahen wie ich entstand, *.

in deinem Buch war schon alles verzeichnet;

16 meine Tage waren schon gebildet, *
als noch keiner von ihnen da war.

17 Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken,*
wie gewaltig ist ihre Zahl!

18 Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand. *
Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.

19 Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, *
prüfe mich und erkenne mein Denken!

20 Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, *
und leite mich auf dem altbewährten Weg!

21 Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
Und dem Heiligen Geist.

22 Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit *
Und in Ewigkeit. Amen.

(Eucharistischer) Segen

P: 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.

*(Studienausgabe: Kommunionsspendung und
Eucharistieverehrung außerhalb der Messfeier, Nr. 227)*

Oder:

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.

Lied zur Einsetzung

