

# Geistliche Impulse zur Eucharistie und zum Stundengebet

## I. Zur Eucharistie

1. In der Eucharistie gibt Jesus Christus sich als er selbst für uns. Gegenwärtig werden sein Tod und seine Auferstehung; hier ist zusammengefasst, was er für uns tut und ist: die unbedingt für uns Menschen entschiedene Liebe Gottes!  
Dies menschlich und geistlich einzuholen und im Glauben in den Alltag zu integrieren, ist eine große Herausforderung, die viel Einübung und Geduld braucht; sie ist ein sich Öffnen für Gottes konkretes Handeln sowie für die Überzeugung, dass er mehr und Wesentlicheres tun kann, als wir Menschen uns ausdenken können.
2. Die Brotrede Jesu (vgl. Joh 6) kann helfen, einen Zugang zu diesem Kern der Botschaft und des Lebens der Kirche und der Christen zu finden. Jesu Rede zeigt das Elementare, das Demütige und das Einfache der Eucharistie. Seine Brotrede verweist darauf, wie Gott sich uns zeigt, nämlich als Kommunion, als tiefe Gemeinschaft mit uns, die die Entdeckungsreise eines gläubigen Lebens braucht, um in einen einfachen und tiefen wie schlichten Glauben hineinzuwachsen.
3. Schon irdisches Brot ist immer ein Zeichen für das Lebensnotwendige, für das Wunder an Zartheit und Erhabenheit, das im Alltag notwendig ist. Wenn sich Gott im eucharistischen Brot als er selbst ganz gibt, dann erscheint hier Gottes Mächtigkeit, seine Demut und Schönheit, da er in seinem Wesen Geben und Empfangen ist, Sich-Verzehren-Lassen, um Menschen von innen zu verwandeln.
4. Hier kündigt sich das Geheimnis des Kreuzes und der Auferstehung mitsamt der Konsequenzen an, nämlich in der Hingabe und des sich ganz Gott Überlassens zu zeigen, was Liebe ist und wie wir Christen leben sollen, vor allem auf dem weiten Feld der Diakonie.
5. Die Eucharistie als ein Verzehren, das kein Zerstören und kein Vernichten ist, ist nämlich zugleich Vereinigung mit Gott und Wandlung des Menschen durch Gott. Wir leben in dem Größeren, das wir aufnehmen, und wir schauen die Größe Gottes, weil wir angeschaut werden. Das Essen der Hostie und ihr Schauen in der Anbetung sollen in uns befördern, was im Auftrag Christi in der Eucharistie geschieht, nämlich Wandlung, die in der Diakonie und in den vielfältigen Formen der Caritas als Liebe praktisch wird.
6. Sich hier hineinzugeben, verlangt einen langen Atem, um eine immer tiefere Liebe zu Jesus Christus selbst und zur Wandlungskraft Gottes zu entwickeln, der mit seiner Liebe die ganze Schöpfung, die Natur und den Menschen umfasst. Hierfür gilt es, eine geistliche Lebenskultur zu entwickeln, um in der Nachfolge existentiell immer mehr zu erkennen, dass ohne die eucharistische Dimension das Wesen und die Struktur der Kirche weder zu verstehen noch zu leben ist.

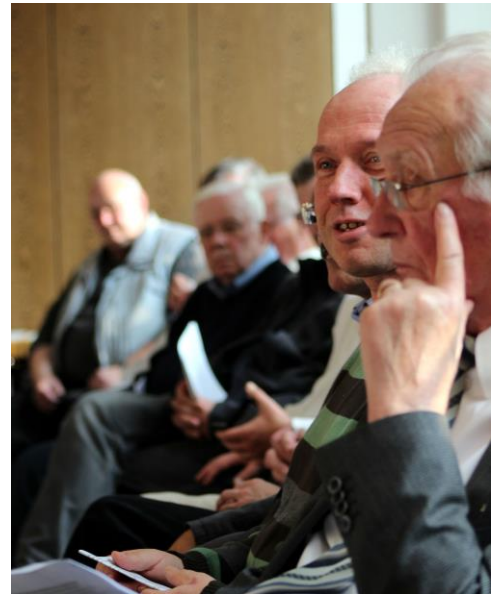


## II. Zum Stundengebet

7. Was die Eucharistie als Brot des Lebens den Gläubigen schenkt, nämlich das neue und ewige Leben, das uns Jesus Christus ermöglicht als sein Vertrauensangebot an uns Menschen und seine Kommunion mit uns, das bereitet sich vor und entfaltet sich im alltäglichen Gebetsleben, das u. a. im Stundengebet verdichtet geübt und erfahrbar wird.
- 
8. Das Stundengebet braucht den Rahmen eines Alltags, der einen Sinn für die Kontemplation, für die Tiefe der Heiligen Schrift und für den solidarischen Gebetsstrom mit allen Menschen und allen Zeiten hat.
9. Die Psalmen des Stundengebetes weisen ein in die Geschichte der Klage und Freude des jüdischen Gottesvolkes, wie auch der Liebe und der Zuneigung Gottes zu ihm. Die Kirche betet die Psalmen in dieser Tradition mit Jesus und so gleichzeitig mit Ihm. Wir machen uns zur Stimme für Jesus Christus, Er ist zugleich das Wort, das wir sprechen. Die Psalmen führen uns dabei durch eine lange Gebetstradition, zeigen sie doch in ihrer Schönheit wie in ihrer tiefen Verwurzelung in der Geschichte des Volkes Gottes, wie versöhnend und verstörend, wie erhellend und verdunkelnd ein Leben mit Gott sein kann.
10. Neben den Psalmen sind es die Hymnen, die kurzen Schrifttexte, die Fürbitten, das Vater Unser und das Schlussgebet, die dem Stundengebet als Ganzes einen Rahmen geben. Hier öffnet sich das Herz für Gott, wird der Beter ganz Ohr, gibt dem Dank wie auch den Sorgen und Nöten unserer Zeit seine Stimme, um so in das Beten Jesu einzustimmen und sich unter den Segen Gottes zu stellen. In solcher Dynamik wird symbolisch deutlich, was die Frage bei der Diakonenweihe existentiell bedeutet, die da lautet: „Bist du bereit, aus dem Geist der Innerlichkeit zu leben, ein Mann des Gebetes zu werden und in diesem Geist das Stundengebet als deinen Dienst, zusammen mit dem Volk, ja, für die ganze Welt, treu zu verrichten?“
11. Aus diesem Geist der Innerlichkeit zu leben und ein Mann des Gebetes zu werden, heißt, sowohl den mystischen Aspekt des Betens mit Innerlichkeit zu leben als auch in Gemeinschaft mit den Mitgläubenden und allen Menschen vor Gott zu stehen. Das Stundengebet zeigt, dass das nach Innen gewandte und das nach Außen gerichtete Beten unverbrüchlich zusammen gehören. Zu wissen, sich beim Beten in einem Prozess zu befinden, der niemals abgeschlossen ist, um „Männer des Gebetes zu werden“, erfüllt, was der Ruf in die Kontemplation meint. Verbunden ist damit der Stellvertretungsgedanke, weil wir das Stundengebet in der unzähligen Kette der Psalmenbeter als einen wichtigen Dienst mit dem Volk Gottes und für dieses Volk, d. h. für die ganze Welt vollziehen.
12. Ein solches Beten bekommt im Laufe eines Lebens vielfältige Farben. Es gibt jene Gebetszeiten großer Stille wie auch schwer erträglichen Schweigens, jenes Ausharren in der Wüste und in der Trockenheit. Es gibt aber auch jene Hoch-Zeiten, in denen das Gebet das Herz beflügelt, das gesungene Lied das Herz ergreift und die Tränen kommen lässt, wie zugleich jenes darunter Bleiben unter dem Versprechen, weil die Zeit zum Beten nicht reicht, die Atmosphäre zu unruhig und die Sammlung gar nicht möglich ist. Hinzu kommt jenes Beten, das mir schon im nächsten Augenblick entschwunden ist, wie eine scheinbar geist- und sprachlose Rede, die sich dem Formalen des Ritus überlässt.
13. Je länger ein Leben im Gebet währt, umso mehr wird es ein Hören, ein sich der Stille Aussetzen, um der Stimme Gottes zu lauschen, die verletzlich, zart, uns einhüllend und berührend ist. Wünschen sich viele oft auch das Leben im Gebet als klar, transparent, aufgeklärt und eindeutig, so ist es doch oft so, als erführen wir Gott wie einen, der sich verbirgt. Wenn wir uns im Gebet Gott öffnen, bezeugen wir eine feine und freie Empfindsamkeit für den leisen, zerbrechlichen Augenblick des Lebens im Aufbruch aus Sorge, Angst und Suche, um mit der Entdeckung beschenkt zu werden, dass Gott in allem zuhause ist, auch was sich für uns scheinbar ausschließt, zu verstehen wie ein Kommentar zu der reflektierten

Erfahrung des Paulus, der davon spricht, dass wir alle nicht wissen, was und wie wir beten sollen (vgl. Rom 8,26).

14. Viele Menschen erwarten unser Gebet als Bittgebet in ihren Anliegen. Dieses Bittgebet ist getragen von der Überzeugung, dass Gott hört, erhört und gegenwärtig ist, dass er bleibt, von wo wir aufbrechen und schon da ist, wohin wir noch gelangen wollen. Ein solches Bittgebet ist wie eine Kurzformel für einen Glauben in einer Welt, in der Gott uns Menschen sucht, diejenigen, die sich für ihn interessieren, die sich von ihm entfernt haben, die es schwer mit ihm haben. Darum braucht das Gebet den Abenteuersinn des Beters, lässt doch Gott niemals von seinem Abenteuer mit uns Menschen.
15. In der Heiligen Schrift beschreiben manche Gebetsorte treffend den Charakter solchen Betens. Gebet geschieht auf dem Berg, weil es mit der Mühe des Aufstiegs, mit dem Schauen des Himmels und der Wandlung aller Perspektiven zu tun hat. Manches Gebet geschieht in der Höhle, erinnert an den bergenden Mutterschoß, an den Anfang der Geschichte, an die Urkräfte der Natur und des Opfers. Gebet geschieht in der Wüste, wo es um das Abenteuer und den Mut zum ungeschützten Weg geht, um angstfreies Vertrauen auf Geleit. Schließlich findet das Gebet im Garten statt, sowohl im Paradies der Schöpfung als auch im Paradies der Ewigkeit, wo es Versöhnung gibt zwischen Natur und Kultur, Himmel und Erde, Licht und Wasser, Arbeit und Gnade, Anfang und Vollendung, Amen und Halleluja. An diesen Orten wird verständlich, warum das Beten so vielschichtig ist, nämlich als Beten des Angerührten, als Beten des Suchenden, als Beten des Herausgeforderten, als Beten des Enttäuschten und als Beten dessen, der hören und schauen lernt usw.
16. Viele unserer Gebete beenden wir mit dem Wort Amen. Dieses gibt unserer Gebetsschale die Form, mit der wir vor dem Geheimnis stehen, das wir Gott nennen dürfen. Mit dem „Amen“ werden wir zu Betern in der Nachfolge Jesu, dessen Leben und Existenz Gebet vor, in und zu seinem Vater ist.
17. Ein anderes Gebetswort, das zu einem Gruß geworden ist, heißt „Adieu“ oder „Adios“. Es ist ein Gruß oder ein erteilter Segen, der sagt, dass jeder von Gott ist, wie es die Kernbotschaft jedes Gebetes sagt, nämlich „Rede von Gott und zu Gott“ zu sein, um Gott immer wieder neu zu entdecken. Das zu bekräftigen, zeigt, auf welche Weise „Adieu“ und „Amen“ zusammengehören, weil sie nämlich die Gewissheit bekräftigen, dass unser Gebet von Gott erhört wird.



*Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck*

Vorgetragen am Tag der Ständigen Diakone im Bistum Essen,  
Freitag, 25. September 2015, im Kardinal-Hengsbach-Haus, Essen-Werden