

Trostbrief in einer trostlosen Zeit – Nr. 8

Der Trostbrief Nr. 8 in unserer Reihe befaßt sich mit der geistlichen Kommunion. Sicher ein Thema von großer Aktualität in der gegenwärtigen Situation.

Geistliche Kommunion

Jede Zeit hat ihre besondere Gnade. Das gilt selbstverständlich auch für diese Zeit, in der es Ihnen nicht möglich ist, am hl. Meßopfer teilzunehmen und zu kommunizieren. Sobald eine Gewohnheit unterbrochen wird, erkennen wir meist erst wieder, was einem diese Gewohnheit bedeutet, welchen Wert sie tatsächlich für das eigene Leben hat. Diese Sonntage ohne hl. Meßopfer haben in Ihnen sicherlich die Sehnsucht wachsen lassen, endlich wieder einmal dieses Geheimnis unseres hl. Glaubens mitzufeiern und dabei die hl. Kommunion zu empfangen.

Dieser oft schmerzhaft empfundene Verzicht hat Sie aber womöglich auch daran erinnert, daß es neben der sakramentalen Kommunion auch noch die geistliche Kommunion gibt. Ja, es ist Ihnen vielleicht sogar in den Sinn gekommen, daß auch jede sakramentale Kommunion immer geistlich sein muß, kann man doch das Wesen dieses Sakramentes allein durch den übernatürlichen Glauben, also allein geistlich erfassen. Zudem ist das eigentliche Geschehen bei der hl. Kommunion die Begegnung mit

unserem göttlichen Herrn und Erlöser in Glaube, Hoffnung und Liebe. Denn wir essen schließlich bei der hl. Kommunion kein Brot, sondern vereinen uns gnadenhaft mit unserem göttlichen Erlöser, indem wir Seinen Leib essen und Sein kostbares Blut trinken. Auch die sakramentale Kommunion ist darum umso wertvoller, umso gnadenspendender, je geistlicher sie ist.

Aus diesem Grunde ist vor allem die Übung der geistlichen Kommunion während der Woche immer auch die beste Vorbereitung auf die sakramentale Kommunion beim hl. Meßopfer. Nach der Lehre des hl. Thomas von Aquin besteht die geistliche Kommunion in einem brennenden Verlangen, Jesus Christus im allerheiligsten Sakrament zu empfangen, und in einer liebevollen Umarmung im Geiste, als ob man Ihn wirklich empfangen hätte. Viele Heilige lehren, daß, wenn man sie gut verrichte, sie in gewisser Hinsicht dieselben Gnaden der Seele verschaffe wie der wirkliche Empfang der hl. Hostie.

Eine Wohnung im göttlichen Herzen Jesu

Der heilige Bernhard ruft bei der Betrachtung des göttlichen Herzens aus:

„O wie gut, wie lieblich ist es, seine Wohnung im göttlichen Herzen Jesu aufzuschlagen! O Welch reicher Schatz ist dieses Herz, Welch kostbare Perle! Gerne gebe ich alles hin, um sie zu besitzen. In diesem Tempel, in diesem Heiligtum, vor dieser Arche des Bundes will ich anbeten und den Namen des Herrn preisen und mit dem Propheten sprechen: Ich habe das Herz Jesu, meines Königs, meines Bruders, meines Freundes gefunden!“

Was der hl. Bernhard hier beschreibt, ist nichts anderes als eine geistliche Kommunion. Denn könnte man inniger mit unserem Herrn Jesus Christus vereint sein als dadurch, daß wir unsere Wohnung im göttlichen Herzen Jesu aufschlagen? Wer diesen Schatz, diese Perle einmal gefunden hat, der gibt gerne alles hin, um diese zu besitzen.

Anbetung

Der hl. Bernhard erwähnt auch, was bei der hl. Kommunion wesentlich geschieht, nämlich Anbetung, Lobpreis und Dank für alle Gnaden. Erinnern wir uns zunächst daran, was denn Anbetung eigentlich ist. Dom Marmion beschreibt dies folgendermaßen:

„Wenn wir im Gebet die Vollkommenheiten und die Werke Gottes betrachten, wenn ein Strahl seines göttlichen Lichtes auf uns fällt, was ist dann die erste Regung der von der Gnade berührten Seele? Sie möchte sich demütigen, in Ehrfurcht versinken. Solch anbetende Haltung ist die einzig „wahre“, welche das Geschöpf vor Gott als solches haben kann.

Was ist 'Anbetung'? Sie ist das Bekenntnis unserer Niedrigkeit im Angesicht der göttlichen Vollkommenheiten, die Anerkennung unserer absoluten Abhängigkeit von dem, der allein und durch sich selbst die Fülle des Seins ist. Sie ist die Huldigung unserer Unterwerfung vor der unendlichen Majestät Gottes. Wenn ein Geschöpf nicht in dieser Haltung verharret, ist es nicht „in der Wahrheit“.

Im Himmel sind die Seligen Gott in einer Innigkeit verbunden, die alles übertrifft, was die heißeste Liebe sich erträumen kann. Gott besitzt sie, und sie besitzen ihn im Grunde ihrer Seelen. Gott ist ganz in ihnen, und dennoch hören sie nicht auf, sich in tiefste Ehrfurcht zu versenken, die der Ausdruck

ihrer Anbetung ist. ‚Die heilige Furcht des Herrn bleibt bestehen in Ewigkeit‘ (Ps 110).“

Sich Gott wahrhaft nahen heißt Ihn anbeten und Anbetung ist immer zuerst *„die Huldigung unserer Unterwerfung vor der unendlichen Majestät Gottes“*. Damit liegt ein tiefes und zugleich leises Erschauern über jeder Kommunion – ob sie nun sakramental ist oder „nur“ geistlich. Ohne dieses Erschauern der Seele gibt es keine Vereinigung mit Gott, kann man sich doch nur mit Gott vereinen im *„Bekenntnis unserer Niedrigkeit im Angesicht der göttlichen Vollkommenheiten“*. Je größer unsere Liebe zu Gott ist, desto demütiger und ehrfürchtiger begegnen wir Seiner unendlich heiligen Majestät.

Das Hungern der Seele nach Gott

Dieses Erschauern der Seele vor der unendlichen Heiligkeit Gottes ist immer auch verbunden mit der Sehnsucht der Seele nach Gott, findet doch die Seele nur in Gott ihr Ziel und ihr zutiefst ersehntes Glück. Dr. Thomas Wisser erklärt:

„Wir wissen aus Erfahrung, daß die leibliche Speise dann am besten gedeihet, wenn man sie mit Hunger ißt; so wird uns auch dieses göttliche Brot dann vorzüglich zum Heile der Seele gereichen, wenn wir einen großen Hunger darnach haben und vor Sehnsucht schmachten, uns mit Gott zu vereinigen. Die Hungrigen, sagt der hl. Geist, hat er mit Gütern erfüllt. Wenn die Kirche verlangt, daß wir nüchtern zum Tisch des Herrn hinzutreten sollen, hat sie nicht bloß die dem Leib des Herrn schuldige Ehrfurcht im Auge, sondern sie will dadurch auch den geistigen Hunger ausdrücken, mit welchem wir nach der heil. Kommunion verlangen. Die Heiligen hatten oft einen

wunderbaren Drang, dieses göttliche Sakrament zu empfangen. Dem heil. Philippus Neri wurde oft die Zeit zu lang, während welcher der Priester die Hostie zeigte und das gewöhnliche: Herr, ich bin nicht würdig usw. sprach. Oft rief er im heißen Verlangen nach der hl. Kommunion aus: Eile, Vater! eile, mir meinen Herrn zu geben. Man hat auch Beispiele, daß Seelen, die eine inbrünstige Sehnsucht nach der hl. Kommunion hatten, wenn es nicht anders geschehen konnte, diese oft auf eine außerordentliche Weise empfangen. Als einstens der selige Stanislaus Kostka schwer erkrankte, und befürchtete, er möchte ohne Empfang der hl. Sakramente aus dem Leben gehen, weil sein Bruder sich nicht viel um göttliche Dinge bekümmerte, so flehte er inbrünstig zu Gott, er möge ihn nicht sterben lassen, ohne daß er das Brot der Starken gegessen habe. Und sieh, da erschien ihm um Mitternacht die hl. Barbara, welche er besonders verehrte, in Begleitung zweier Engel und brachte ihm die hl. Kommunion. Wenn wir keinen Hunger haben nach dem heil. Sakramente, so müssen wir jene nachahmen, welche den Appetit für irdische Speisen verloren haben. Sie machen Bewegungen, und wenn dies nicht hilft, nehmen sie zu Arzneimitteln ihre Zuflucht. Auch hier soll man geistige Bewegungen machen; man soll hinaus gehen auf den Ölberg, soll sich unter das Kreuz Christi denken oder andere Geheimnisse seines Leidens oder seiner Liebe erwägen. Man soll auch einen Seelenarzt um Rat fragen, und wo es nötig ist, sich von ihm Heilmittel verordnen lassen.“

(Thomas Wisser, Der Tisch des Herrn oder vollständiger Unterricht über das hochheilige Altarsakrament für alle, Verlag der J.J. Lenter'schen Buchhandlung, München 1845, S. 391 f.)

Pius XII. zur hl. Kommunion

Wie ist das also, haben wir Hunger nach den hl. Sakrament, Hunger nach Vereinigung mit dem verborgenen Gott in der kleinen weißen Hostie? In seiner Enzyklika „*Mediator Dei*“ schreibt Papst Pius XII.:

„Es ist der dringende Wunsch der Kirche, daß die Gläubigen, besonders wenn sie das Eucharistische Mahl nicht leicht in Wirklichkeit genießen können, es wenigstens durch das Verlangen (votis saltem) empfangen und zwar so, daß sie durch Erweckung lebendigen Glaubens, durch eine demütig und ehrfürchtig hingeebene, dem Willen des Erlösers sich ganz überlassende Seelenhaltung und möglichst brennenden Eifer der Liebe sich mit ihm verbinden.“

(Herdertext 1948 n. 116.)

Bischof Bilczewski über die geistliche Kommunion

Folgen wir hierzu den Gedanken des heiligmäßigen Bischofs Józef Bilczewski (1860-1923) über die geistliche Kommunion, um diesen unermeßlichen Gnadenschatz besser kennenzulernen:

„Obwohl im Katechismus die geistige Kommunion erklärt wird, ist diese wenig bekannt und noch weniger in Übung. Doch sie ist eine wunderbare Erfindung des heiligsten Herzens Jesu, eine gewaltige Macht der geistigen Welt, ein wunderbares Mittel zur innigen Vereinigung mit Christus. Die geistige

Kommunion ist der Genuß des Leibes Christi durch den Glauben, durch das Verlangen, durch den Willen, d.h. allein durch den Geist. Sie besteht in der Erweckung des Glaubens, der Liebe, der Reue über die Sünden und vor allem in dem Verlangen, den Leib des Herrn zunächst geistig und bei nächster Gelegenheit auch sakramental zu empfangen. Ohne dieses Verlangen kommt sie nicht zustande. Man kann es mit eigenen Worten zum Ausdruck bringen, etwa in dieser Weise: 'O mein Jesus im allerheiligsten Sakrament, ich glaube an Dich, ich bete Dich an, ich liebe Dich von ganzem Herzen. Aus Liebe zu Dir bereue ich alle meine Sünden und will dich nie mehr beleidigen. Ich habe das Verlangen, Dich in der hl. Kommunion zu empfangen, aber weil mir das jetzt nicht möglich ist, so flehe ich aus tiefster Seele: Komm, Herr Jesus, mein Alles! Komm wenigstens geistigerweise in mein Herz. Wie der Hirsch nach dem Quell lebendigen Wassers, so verlange ich nach Dir. Komm, mein Jesus, und nimm mich dafür als Gegengabe. Ich will ganz Dein Eigen sein. Dir übergebe ich mich für Zeit und Ewigkeit.'

Auch ein kurzer Schrei der Seele zu Jesus im allerheiligsten Sakrament genügt: 'Ich glaube an Dich, ich liebe Dich, ich verlange nach Dir, komm in mein Herz!' – Und die geistige Kommunion ist vollbracht."

In dieser schweren Zeit will Ihnen Gott sicher eines ganz besonders sagen: Ich bin immer bei Dir. Du kannst jederzeit zu Mir kommen, besonders dann, wenn Du Angst hast und es Dir bange ums Herz ist. Berge Dich in Meiner Allmacht, vereinige Dich mit Meiner Liebe, wirf all Deine Sorgen auf Mich!

**Der besondere Wert der geistigen
Kommunion**

Bischof Bilczewski erklärt auch noch den besonderen Wert der geistigen Kommunion:

„Die geistige Kommunion verleiht dem Menschen eine besondere Gnade, welche dem sakramentalen Empfang der hl. Kommunion am nächsten kommt. Sie vereinigt den Kommunizierenden mit Christus. Die Früchte dieser geistigen Stärkung lassen sich näher beschreiben: Wenn auch in geringerem Grad als die sakramentale Kommunion, bewahrt, entfaltet und kräftigt auch die geistige Kommunion das Leben Gottes in uns. Sie gibt Stärke zur Bekämpfung der Versuchungen und Leidenschaften, tröstet im Kummer, entzündet eine heilige Freude in der Seele, tilgt die lässlichen Sünden und bewahrt vor Todsünden, sie vergibt zeitliche Strafen.

Die Größe unseres Gewinnes hängt von dem Grad und dem Maß unseres sehnsüchtigen Verlangens ab, mit dem wir den eucharistischen Jesus in die Seele rufen. Wer also eine größere Sehnsucht nach der hl. Kommunion hat, wer sein Herz in Liebe weiter öffnet, der schöpft auch mehr Licht und Gnade aus der Sonne der Eucharistie. Er vereinigt sich umso inniger mit dem Heiland im Sakrament des Altares.“

Ist es nicht meist recht ernüchternd einzusehen, mit wie wenig Sehnsucht wir zur hl. Kommunion gehen und wie wenig geistlichen Nutzen wir aus diesem Sakrament ziehen. Müßte nicht unser Herz bei dem Gedanken, daß Er, JESUS CHRISTUS wahrhaft und wirklich in Seinem hl. Leib und Seinem kostbaren Blut zu uns kommt, lichterloh brennen? Nun, unser Herz brennt nicht, weil wir nicht genügend vorbereitet sind, weil uns unser Herr Jesus Christus die ganze Woche über viel zu wenig bedeutet. Die häufige geistliche Kommunion ist letztlich die beste Vorbereitung auf die sakramentale Kommunion, weil sie die Sehnsucht in unserer Seele nährt und stärkt. Mgr. Bilczewski gibt zu bedenken:

„Ein großer Vorzug der geistigen Kommunion besteht darin, daß sie sehr einfach ist. Sie nimmt kaum Zeit in Anspruch. Man braucht nicht nüchtern zu sein und bedarf keines Priesters. Der Heiland versagt sie keinem, wenn der Mensch nur, ähnlich wie bei der sakramentalen Kommunion, sein Herz von schweren Sünden gereinigt hat und die Verherrlichung Gottes sowie die Heiligung seines Lebens beabsichtigt. Daher kann man die geistige Kommunion überall, in der Kirche und zu Hause, empfangen, wann immer man es sich wünscht: Bei Versuchungen, bei Besuchen des Allerheiligsten Sakramentes, beim Vorübergehen an einer Kirche, vor Erledigung wichtiger und schwieriger Angelegenheiten, vor dem Schlafengehen...

Welch großer Trost kann diese Übung auch in Leidensstunden sein, in schlaflosen Nächten, in denen man Kummer und Angst doppelt schwer empfindet, weil man die Last mit niemandem teilen kann! Dann versetze man sich geistigerweise vor das allerheiligste Sakrament, erwecke Akte des Glaubens, der Liebe, der Reue und äußere das betende Verlangen: ‚Komm, mein Jesus, mein eucharistischer Heiland, Du, meine Stärke, komm in meine Seele, entzünde in mir Dein Licht, stärke meine Seele, tröste mein Herz!‘

Und Jesus wird kommen, in unseren Herzen eine wunderbare Veränderung bewirken und unserer schmerzerfüllten Seele Beruhigung schenken. Wenn der Sturm wiederkehrt, kann man ein zweites, drittes, viertes Mal die hl. Kommunion auf diese Weise empfangen.

Man wird erfahren, daß die hl. Hostie, nach der man sich sehnt, wie ein stiller geistiger Mond die Finsternis erleuchtet. Die finstere Nacht wird durch die Vereinigung mit Jesus im Allerheiligsten Sakrament zur ‚heiligen Nacht‘ und in der Seele wird das Echo des Engelsgesangs ertönen: Friede den Menschen, die guten Willens sind.“

„Wißt ihr nicht, daß ihr Tempel Gottes seid...?“ (1 Kor 3, 16)

Letztlich umschließt die geistige Kommunion das ganze innere Leben der Seele mit Gott. Sie folgt aus der heiligmachenden Gnade, die uns zu Tempeln des Heiligen Geistes macht. In der geistigen Kommunion werden wir dieser gnadenhaften Wirklichkeit inne und ziehen die einzig richtige Konsequenz daraus: Uns geistigerweise mit diesem Gott unserer Seele zu vereinen. Eigentlich müßten wir ganz überrascht sein von der allzu ernüchternden Einsicht: Wie kann man nur so wenig an Gott denken, der in unserem Herzen Seinen Gnadenthron aufgeschlagen hat! Wie sehr haben sich die Heiligen darum bemüht, beständig in der Gegenwart Gottes zu leben, also eine beständige geistige Kommunion zu üben. Hören wir dazu nochmals Mgr. Bilczewski:

„Die geistige Kommunion ist in der Kirche Brauch von Anfang an. In Zeiten der Verfolgung bildete sie die Wegzehrung der Märtyrer, falls diese den Leib des Herrn nicht wirklich empfangen konnten. Die Kirchenväter empfehlen sie eindringlich. Das Trienter Konzil lobt sie und betont, daß die Gläubigen in der geistigen Kommunion ‚das Himmelsbrot genießen‘ und durch ihren lebendigen Glauben ‚seine Frucht und seinen Nutzen‘ empfangen.

Ist die geistige Kommunion vielleicht das große Geheimnis der Heiligen, das sie dazu befähigt hat, die Liebe, die die Form aller Tugenden ist, heroisch zu üben? Die Zeugnisse aus dem Leben der Heiligen lassen darauf schließen.

Der hl. Bernhard von Clairvaux gestaltete sein Leben als eine beständige Kommunion, als ein ständiges Leben in Christus und aus Christus.

Der hl. Leonhard von Porto Maurizio schreibt: ‚Wenn du mehrfach am Tag diese hl. Übung machst, wird dein Herz sich

im Lauf eines Monats vollständig ändern.'

Die hl. Katharina von Siena pflegte zu sagen: ,Wenn ich das Allerheiligste Sakrament nicht wirklich empfangen kann, dann gehe ich zur Kirche und schaue unverwandt auf Jesus in der Eucharistie, und das sättigt mich.'

Die hl. Angela vom Kreuz bekennt: ,Ich würde die Last des Lebens nicht tragen können, wenn mein Beichtvater mich nicht die geistige Kommunion gelehrt hätte.'

Der Sr. Paula Mareska zeigte Christus in einer Vision zwei kostbare Gefäße, eines von Gold und eines von Silber, mit der Erklärung, daß er in dem ersten ihre sakramentalen Kommunionen aufbewahre und in dem zweiten ihre geistigen.

Wann werden wir damit beginnen, solche Schätze zu sammeln, die bei Gott in Ewigkeit unvergessen bleiben und die uns das ewige Leben sichern helfen? Der hl. Thomas von Kempen widmete in seinem Buch der Nachfolge Christi dieser heiligen Übung einen ganzen Abschnitt, den man einen Hymnus zu Ehren der geistigen Kommunion nennen kann.

Die Lieblingsgewohnheit des hl. Alfons von Liguori war die geistige Kommunion.

Bedenken wir, daß sie auch die tägliche Kommunion der Engel ist, die ständig bei dem Allerheiligsten Ehrenwache halten und ihren Hunger nach ihm durch geistigen Genuß stillen. Wenn also die geistige Kommunion Jesus so lieb und wenn sie so nutzbringend ist, warum beginnen wir nicht heute damit, sie zu einer ständigen Übung und heiligen Gewohnheit zu machen? ,Komm zu mir, o Jesus, im heiligsten Sakrament, komm in mein Herz! Sei mein Licht und meine Stärke!' Und der Herr, der getreu ist in seinen Verheißungen, wird uns erhören und sprechen: ,Siehe, hier bin ich!'

Wie der Hirsch nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, Gott. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Meine Tränen sind mir Brot geworden bei Tag und bei Nacht (Psalm 41)."

Ist es nicht wunderbar: Mit einem einzigen, kurzen Aufschwung des Herzens können wir uns mit dem göttlichen Seelenfreund vereinen. Und Er erfüllt unser Herz jedesmal wieder neu mit Seiner wunderbaren Gegenwart, bzw. diese wird uns durch die geistige Kommunion wieder in Erinnerung gerufen und lebendig vor Augen gestellt. Der hl. Alfons von Liguori gibt den Rat: „Verrichte im Laufe des Tages öfters die geistliche Kommunion, zum wenigsten dreimal.“

Gebet zur geistigen Kommunion

“Anbetungswürdigster Jesus! Ich glaube fest, daß du in dem allerheiligsten Sakramente des Altars wesentlich zugegen bist. – Ich liebe dich über Alles. – Aus Liebe zu dir bereue ich alle meine Sünden. – In Ewigkeit will ich nicht mehr sündigen. – Meine Seele verlangt dich zu empfangen. Weil ich dich aber gegenwärtig wesentlich im Sakrament nicht empfangen kann, komme geistlicher Weise und kehre mit deiner Gnade in mein Herz ein. (Hier erwecke nun die Sehnsucht, Jesus im allerheiligsten Sakrament zu empfangen.) Ich umarme dich, o Jesus! Als schon wirklich gegenwärtig! Ich vereinige mich ganz mit dir, lasse nicht zu, daß ich mich jemals von dir trenne!”

(Hl. Alfons Maria von Liguori)

Oder:

Übung der geistlichen Kommunion

“O anbetungswürdigster und unendlich lebenswürdigster

Heiland unserer Seelen! Ich glaube festiglich, daß Du wahrhaftig und wirklich in dem heiligsten Sakrament des Altars zugegen bist. Ich bete Dich in demselben von ganzem Herzen und mit aller Aufrichtigkeit an. Ich wünschte vom Herzen in dem Stande zu sein, Dich zu empfangen und mich mit Dir wirklich in dem hochheiligen Sakramente Deiner Liebe zu vereinigen. Ich weiß zwar wohl, daß ich diese große Gnade nicht verdiene; unterdessen ladest Du uns ganz liebevoll zu Dir ein; Du verlangst selbst aus einem Übermaße der Liebe, Dich uns zu geben und aufs innigste mit unseren Seelen zu vereinigen. Ach Herr! wie unaussprechlich sind Deine Erbarmungen, und was ist doch in meiner Seele, das dieselben über mich herabziehen mag? Ich verfluche von ganzem Herzen alle meine Untreue und Undankbarkeit gegen Dich. Ich weiß, daß sie Dir mißfallen, und eben dies ist die Ursache, warum ich sie bereue und verfluche. Erlaube mir denn, daß ich ein inbrünstiges Verlangen habe, Dein anbetungswürdigstes Sakrament zu empfangen. Ich kann zwar jetzt dies unschätzbare Glück nicht haben; Du kannst mir aber doch bei der geistlichen Kommunion die Gnaden und Wirkungen desselben angedeihen lassen. Komm denn, o anbetungswürdigster Heiland! Komm, o Gott der Liebe! Geh eilends in mein Herz ein, das nichts anders, als sich mit Dir zu vereinigen verlangt. Komm, meine Seele in Besitz zu nehmen, um sie von allen Dingen loszureißen und an Dich allein auf immer zu binden. Komm, in ihr meine Hoffart, meine Eigenliebe, alle bösen Neigungen, die Dir in mir mißfallen, zu unterdrücken. Komm, da selbst das Reich Deiner Gnade, Deiner Liebe und aller jener Tugenden zu errichten, welche mich Dir angenehm machen. Komm endlich in meine Seele, um in ihr auf immer zu regieren und mir das Unterpfand des ewigen Lebens, welches Du mir zubereitet hast, zu verleihen. Amen."

(Thomas Wiser, S. 625 f.)

So wünsche ich Ihnen viele Gnaden und Trost aus der Übung der geistlichen Kommunion.