

# Betrachtungstext: 21. Woche im Jahreskreis – Freitag

Uns auf die Messe vorbereiten –  
Die Lampe am Brennen halten –  
Anbetung, um den Bräutigam  
kennenzulernen

IN VIELEN Bereichen unseres Lebens ist die Vorbereitung von entscheidender Bedeutung. Im Sport etwa hängt die Leistung im Wettkampf maßgeblich vom Training und den unzähligen Stunden ab, die in die Perfektionierung der Technik investiert werden. Auch das Gelingen sozialer Zusammenkünfte, wie etwa die Einladung von Freunden zum

Essen, erfordert eine sorgfältige Vorbereitung. Allgemein lässt sich sagen, dass die Zeit und das Engagement, die wir in die Vorbereitung bestimmter Ereignisse investieren, den Stellenwert dieser Aktivitäten in unserem Leben widerspiegeln. Je bedeutender ein Ereignis für uns ist, desto intensiver bereiten wir uns darauf vor – sei es durch konkrete Maßnahmen oder die innere Beschäftigung damit.

Es gibt keine wichtigere Tätigkeit oder Begegnung als die Teilnahme an der Heiligen Messe, denn in ihr erleben wir wahrhaft den Tod und die Auferstehung Christi und empfangen seinen Leib als Nahrung. Daraus folgt, dass keine Vorbereitung so wertvoll ist wie die auf das Altarssakrament. Doch selbst unsere beste Vorbereitung kann nie ganz dem großen Geheimnis der Liebe Gottes zu uns gerecht werden, der uns wie die Jungfrauen im Gleichnis

zur Hochzeit einlädt: *Dann wird es mit dem Himmelreich sein wie mit zehn Jungfrauen, die ihre Lampen nahmen und dem Bräutigam entgegengingen* (Mt 25,1).

Der heilige Josefmaria, für den die Heilige Messe Zentrum und Wurzel seines Lebens war, sagte in diesem Zusammenhang: „Die Eucharistie wurde in der Nacht eingesetzt, um den Morgen der Auferstehung vorzubereiten. Auch in unserem Leben sollen wir diese Morgendämmerung vorbereiten. Alles Vergängliche, alles Schädliche, alles Nutzlose – Mutlosigkeit, Misstrauen, Traurigkeit, Feigheit –, sollen wir ablegen. Die heilige Eucharistie erfüllt die Kinder Gottes mit neuem göttlichen Leben, und darauf sollen wir *in novitate sensus* (Röm 12,2) mit einer Erneuerung unseres ganzen Fühlens und Tuns antworten. Uns ist eine neue Kraftquelle gegeben, eine starke

Wurzel, die in Christus verankert ist. Wir können nicht zum alten Sauerteig zurückkehren, da wir das Brot für heute und immer haben.“<sup>1</sup>

---

DAS GLEICHNIS erzählt von zehn Jungfrauen, von denen fünf *töricht und fünf klug waren*. *Die törichten nahmen ihre Lampen mit, aber kein Öl, die klugen aber nahmen mit ihren Lampen noch Öl in Krügen mit.* Als nun der Bräutigam lange nicht kam, wurden sie alle müde und schliefen ein. Mitten in der Nacht aber erscholl der Ruf: Siehe, der Bräutigam! Geht ihm entgegen! (Mt 25,2-6). Das Gleichnis bezieht sich zwar hauptsächlich auf unsere Begegnung mit dem Herrn nach unserem Tod, es lässt sich aber auch auf unsere Begegnung mit Christus in der Eucharistie anwenden.

Es kann vorkommen, dass wir uns während der Heiligen Messe abgelenkt oder erschöpft fühlen.

Obwohl wir wissen, dass wir uns an einem heiligen Ort befinden, wo wir in einen liebevollen Dialog mit der Allerheiligsten Dreifaltigkeit treten können, schweifen unsere Gedanken oft ab. In solchen Momenten können wir uns wie die Jungfrauen fühlen, die in Erwartung des Bräutigams eingeschlafen sind.

Die Teilnahme an der Heiligen Messe ist allerdings keine rein intellektuelle Übung, bei der es nur darauf ankommt, jede Geste und jedes Wort des Priesters aufmerksam zu verfolgen. Vielmehr sollte unsere Aufmerksamkeit auf den Gebeten und liturgischen Gesten liegen, die uns in das göttliche Geheimnis einführen, das sie offenbaren. Die entscheidende Frage, um „die heilige Messe zu leben“<sup>2</sup>, wie der heilige Josefmaria sagte, ist daher, ob wir

das „Öl“ bei uns haben. Dieses „Öl“ ermöglicht es uns, selbst in Momenten der größten Müdigkeit oder Zerstreuung das Antlitz Christi zu erkennen, der in der Messe sein Leben hingibt, um uns zu retten. Der Gründer des Opus Dei, der heilige Josefmaria, ermutigte dazu, auch unsere Ablenkungen – Menschen und Sorgen, die uns beschäftigen – in die Hände Gottes zu legen.<sup>3</sup>

Papst Franziskus betonte, dass die Bereitschaft zur Begegnung mit dem Herrn nicht allein vom Glauben abhängt, sondern auch von einem Leben, das von Gottes- und Nächstenliebe erfüllt ist. Wenn wir uns nur von Bequemlichkeit oder Eigeninteressen leiten lassen, wird unser Leben unfruchtbar und wir sammeln keinen Vorrat an „Öl“ für die Lampe unseres Glaubens. Die Lampe könnte dann im entscheidenden Moment, oder schon vorher, verlöschen.<sup>4</sup> Die beste innere

Vorbereitung für ein tiefes Verständnis der Heiligen Messe ist ein Leben der Liebe, denn genau das feiern wir in der Eucharistie: die unendliche Liebe Jesu, der sein Leben für jeden von uns hingab.

---

MITTEN IN der Nacht riss eine Stimme die Jungfrauen aus ihrem Schlaf: *Siehe, der Bräutigam! Geht ihm entgegen!* (Mt 25,6). Eilig begannen sie, ihre Lampen vorzubereiten. Doch die törichten Jungfrauen hatten nicht genug Öl mitgebracht, sodass es nicht für alle reichte. Sie mussten losziehen, um mehr zu kaufen. Während sie noch unterwegs waren, kam der Bräutigam. Die Jungfrauen, die bereit waren, gingen mit ihm in den Hochzeitssaal und die Tür wurde zugeschlossen (Mt 25,10). Als die anderen verspätet und aufgeregt

eintrafen, wurden sie vom Bräutigam entschieden abgewiesen: *Amen, ich sage euch: Ich kenne euch nicht* (Mt 25,12).

Um die Heilige Messe wirklich mitzufeiern und die Größe des Geheimnisses zu erkennen, das wir darin feiern, sollten wir zunächst den Herrn gut kennen. Denn wir wollen nicht, dass Jesus uns eines Tages dieselben Worte erwidert wie der Bräutigam den törichten Jungfrauen: *Amen, ich sage euch: Ich kenne euch nicht* (Mt 25,12). Dieses Kennenlernen verlangt mehr als nur das Sammeln biografischer Informationen oder gelegentliche Begegnungen. Es erfordert eine Herzenshaltung, die uns allmählich in die Gedanken und Gefühle des anderen hineinversetzt. Deshalb ist die eucharistische Anbetung so bedeutsam, weil sie unser Herz darauf vorbereitet, den Herrn in jeder Heiligen Messe

wiederzuerkennen. Um die Eucharistiefeier zu leben, sagte Papst Franziskus, „hilft uns als Hinführung das anbetende Verweilen vor dem eucharistischen Herrn im Tabernakel“<sup>5</sup>.

Papst Benedikt schrieb: „Nur im Anbeten kann tiefes und wahres Empfangen reifen.“<sup>6</sup> Die eucharistische Anbetung – ob allein oder in Gemeinschaft – außerhalb der Messe hilft uns, die Messe „tiefer und fruchtbringender zu erleben“, „das Staunen über die Gegenwart des Herrn in der Eucharistie zu pflegen“, uns nach der Vereinigung mit ihm in der Kommunion zu sehnen und unseren Hunger nach ihm zu steigern. Der größte Anbetungsakt ist dann die Messe selbst, denn, so hielt Benedikt XVI. fest, „die Eucharistie empfangen heißt, den anbeten, den wir empfangen.“<sup>7</sup> Wir bitten Maria, die kluge Jungfrau und eucharistische Frau, uns zu helfen,

uns auf jede Heilige Messe vorzubereiten, wie sie sich darauf vorbereitet hat, ihren Sohn zu empfangen. An ihrem Vorbild wollen wir uns orientieren, um stets genug Öl dabei zu haben und die kleine Flamme am Brennen zu halten, die uns den Zugang zum himmlischen Mahl ermöglicht.

---

1 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*, Nr. 155.

2 Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*, Nr. 88.

3 Hl. Josefmaria, Aufzeichnungen von einem Familientreffen, 21.2.1971.

4 Vgl. Franziskus, Angelus-Gebet, 12.11.2017.

5 Franziskus, Botschaft an den Eucharistischen Kongress in Deutschland, 30.5.2013.

6 Benedikt XVI., *Sacramentum caritatis*, Nr. 66.

7 Ebd.

---

pdf | automatisch generiertes Dokument von <https://opusdei.org/de/meditation/betrachtungstext-21-woche-im-jahreskreis-freitag/> (22.01.2026)