



In jeder Heiligen Messe verkündet der Priester Worte, die seit Jahrhunderten in den Herzen der Gläubigen widerhallen: „Sursum Corda“, was bedeutet „Erhebet die Herzen!“ Diese Ermahnung ist nicht nur eine liturgische Formalität, sondern ein tiefer Aufruf zur Erhebung der Seele – eine ständige Erinnerung daran, dass unser christliches Leben auf das Höhere, auf Gott, ausgerichtet ist.

Heute, in einer Welt voller Ablenkung, Materialismus und geistiger Verwirrung, ist der Ruf des Sursum Corda dringender denn je. Doch was bedeutet er wirklich? Wie können wir diese Einladung in unserem täglichen Leben umsetzen? Lassen Sie uns gemeinsam über die Bedeutung dieser Worte nachdenken und entdecken, wie wir sie in unserer Beziehung zu Gott anwenden können.

### 1. Der biblische und liturgische Ursprung von Sursum Corda

Der Ausdruck Sursum Corda hat seinen Platz in der Liturgie seit den ersten Jahrhunderten des Christentums. Bereits der heilige Cyprian von Karthago (3. Jahrhundert) erwähnte ihn in seinen Schriften, und seitdem ist er ein wesentlicher Bestandteil des Eucharistischen Hochgebets in der traditionellen Messe.

Dieser Ruf hat tiefe Wurzeln in der Heiligen Schrift. Im Psalm 25,1 ruft der Psalmist aus: „Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele.“

Auch im Kolosserbrief 3,1-2 finden wir eine starke Entsprechung, wenn der heilige Paulus mahnt:

„Seid ihr nun mit Christus auferweckt, so suchet, was droben ist, wo Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes. Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist.“

Diese Worte drücken ein zentrales Prinzip des Christentums aus: Unser Leben ist nicht auf das Irdische begrenzt, sondern zu einer ewigen Bestimmung gerufen.

### 2. Die geistliche Bedeutung von Sursum Corda

Wenn der Priester „Sursum Corda!“ sagt, lädt er uns nicht nur zu einer symbolischen Geste ein, sondern zu einer inneren Haltung der Erhebung zu Gott. Diese Erhebung des Herzens umfasst drei wesentliche Dimensionen:

#### A) Das Herz und den Geist im Gebet erheben □

In einer lauten Welt, in der uns alltägliche Sorgen überwältigen, wird das Gebet zu einem Akt des Widerstands gegen Ablenkung und das Vergessen Gottes. Sursum Corda erinnert uns daran, dass wir uns von irdischen Dingen lösen und unseren Blick auf das Göttliche richten müssen.



### B) Mit Hoffnung und Vertrauen auf Gott leben ☐

Das christliche Leben ist von Prüfungen und Leiden gezeichnet, doch der Herr ruft uns dazu auf, unser Herz in Hoffnung zu erheben. In Zeiten der Krise, des Zweifels oder des Schmerzes ermutigt uns Sursum Corda, nicht in Verzweiflung zu verfallen, sondern mit Vertrauen auf den Himmel zu blicken und auf die göttliche Vorsehung zu hoffen.

### C) Unser Leben als Liebesopfer darbringen ♥

Das Herz zu erheben bedeutet nicht nur, erhabene Gefühle zu erleben, sondern unser gesamtes Leben Gott hinzugeben. Das Opfer der Messe lehrt uns, dass wahre Liebe Selbsthingabe bedeutet. Jedes Leiden, jede Mühe, jede gute Tat, die mit Liebe Gott dargebracht wird, ist ein Weg, den Geist von Sursum Corda zu leben.

#### 3. Wie können wir Sursum Corda heute leben?

Im Alltag gibt es viele konkrete Möglichkeiten, diese Haltung der geistlichen Erhebung zu verwirklichen:

☐ Mit Andacht an der Heiligen Messe teilnehmen: Die Eucharistie ist der bevorzugte Moment, in dem wir unser Herz zu Gott erheben. Lassen wir uns nicht zu bloßen Zuschauern machen, sondern seien wir innerlich auf Anbetung und Hingabe eingestellt.

☐ Mit einem zu Gott erhobenen Herzen beten: Beten wir nicht nur mit den Lippen, sondern mit einer echten Offenheit für die Begegnung mit Gott. Das Gebet hebt uns aus der Oberflächlichkeit heraus und verbindet uns mit der Ewigkeit.

☐ Loslösung von materiellen Dingen üben: Sursum Corda zu leben bedeutet, sich nicht übermäßig an weltliche Güter zu binden oder sich von irdischen Sorgen beherrschen zu lassen.

☐ Mit christlicher Freude leben: Ein Herz, das zu Gott erhoben ist, ist kein trauriges Herz, sondern eines, das trotz Schwierigkeiten mit der Freude des Heiligen Geistes erfüllt ist.

☐ Nächstenliebe und Opferbereitschaft praktizieren: Unser Herz zu erheben bedeutet auch, andere zu erheben – unserem Nächsten zu helfen und Zeugen der Liebe Christi in der Welt zu sein.

#### 4. Sursum Corda in Zeiten der Verwirrung

Wir leben in einer Zeit, in der der Glaube vieler schwächer geworden ist, in der die doktrinäre Verwirrung zunimmt und der Säkularismus mit Macht voranschreitet. In diesem Kontext ist Sursum Corda ein Aufruf, sich nicht von Verzweiflung oder den



Strömungen der Welt mitreißen zu lassen.

Papst Benedikt XVI. sagte oft: „Das Christentum ist keine Idee, sondern eine Begegnung mit einer Person.“ Wenn wir unser Herz zu Christus erheben, werden wir die Kraft finden, treu in der Wahrheit zu leben – egal welche Prüfungen uns begegnen.

Sursum Corda erinnert uns daran, dass unser wahres Ziel nicht hier auf Erden, sondern im Himmel liegt. Wir dürfen uns nicht mit einem lauen oder oberflächlichen Glauben zufriedengeben – wir sind dazu berufen, unser Herz zu erheben und mit unserem Blick auf die Ewigkeit zu leben.

Fazit: Ein persönlicher Aufruf, das Herz zu erheben

Jedes Mal, wenn Sie in der Messe Sursum Corda hören, denken Sie daran, dass es mehr als eine liturgische Formel ist: Es ist eine Aufforderung, unser Herz zu Gott zu erheben – im Gebet, in der Hoffnung und in der Liebe.

Heute mehr denn je lädt uns Christus ein, uns nicht in geistlicher Mittelmäßigkeit oder in der Verzweiflung der Welt zu verlieren. Er ruft uns auf, nach oben zu schauen, mit echtem Glauben zu leben und Ihm voll und ganz zu vertrauen.

Sursum Corda! Erhebt eure Herzen! Bringen wir unser ganzes Leben Gott dar.