

SPICKZETTEL für Körperhaltungen in der Hl. Messe



Einstimmen auf die Hl. Messe



Hochgebet „Der Herr sei mit euch“



Einzug und Begrüßung



nach Sanctus / Heilig bis „Durch ihn und mit ihm...“ & „Amen“



Kyrie / Herr, erbarme dich & Tagesgebet



Vaterunser & Friedensgruß



Lesung(en)



nach Agnus Dei / Lamm Gottes bis nach „Herr, ich bin nicht würdig...“



Halleluja & Evangelium



Kommunion, stilles Gebet & Schlussgebet



Predigt



Verlautbarungen



Glaubensbekenntnis & Fürbitten



Schlusssegen



Gabenbereitung



SITZEN



STEHEN



KNIEN



GEHEN



© PHOTO BY BEN WHITE ON UNSPLASH

Körperhaltungen in der Hl. Messe

„Der Körper ist der Handschuh der Seele, seine Sprache das Wort des Herzens.“

Schöner UND kompetenter kann das wohl kaum jemand ausdrücken als der weltberühmte Pantomime Prof. Samy Molcho. Was er damit generell über Körpersprache sagt, das gilt in besonderer Weise für die Körperhaltungen im Gottesdienst. Genau genommen gibt es davon offiziell ein gutes Dutzend, doch widmen wir uns hier den drei Wichtigsten von ihnen: Stehen, Sitzen und Knien.

STEHEN

Stehen ist die eigentliche liturgische Grundhaltung, und viele Jahrhunderte war es in der Hl. Messe auch die einzige! Es macht einerseits die Achtung deutlich, die wir Gott entgegenbringen, andererseits die Größe und Würde, die Gott uns verliehen hat. Stehen drückt gleichermaßen das „königliche Priestertum“ aus, das wir in der Taufe erhalten haben, wie die Freiheit der Kinder Gottes, unsere Bereitschaft zum Aufbruch (Sendung), unser Aufgerichtet-Sein und unser Aufrichtig-Sein. Wir sagen ja auch sonst, dass wir zu Jemandem oder zu etwas **stehen**...

Wir **STEHEN** während des Eröffnungsteils einschließlich Gloria und dem darauf folgenden Tagesgebet, beim Halleluja und dem Evangelium, beim Glaubensbekenntnis und den Fürbitten, vom Gabengebet bis einschließlich „Heilig“, vom Vater Unser bis einschließlich „Lamm Gottes“, beim Schlussgebet, beim Segen, dem Schlusslied und dem liturgischen Auszug.

SITZEN

Aus der Schule wissen wir: Im Sitzen können wir auch über längere Zeit zuhören und nachdenken. Wir kommen zur Ruhe und können einem Geschehen, einem Text, Musik oder auch Stille unsere volle Aufmerksamkeit schenken, uns konzentrieren und besinnen. Zugleich ist Sitzen die Haltung der Erwartung! Um persönlich und als Gemeinschaft **gesammelt** beginnen zu können ist es somit wichtig, rechtzeitig vor Gottesdienstbeginn die Plätze einzunehmen.

Wir **SITZEN** bei der Lesung/den Lesungen, beim darauf folgenden Antwortgesang, bei der Predigt, während der Gabenbereitung und eventuell nach dem Kommunionempfang, beim Danklied sowie bei den Verlautbarungen.

KNIEN

Bei näherer Betrachtung verbindet das Knien eine aufrechte Haltung mit einem bewussten Sich-Klein(er)-Machen, das wir letztlich Gott bzw. ganz besonderen Situationen vorbehalten: Demut, Bitte, Ergebung, Dank, Verehrung. So betete auch Jesus kniend im Garten Getsemani: „Vater, nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.“ Wer kniet, richtet den Blick schließlich nach oben und freut sich, wenn er oder sie sich wieder erheben kann.

Wir **KNIEN** nach dem „Heilig“ bis einschließlich „Durch ihn und mit ihm...“ und beim „Seht das Lamm Gottes... – Herr, ich bin nicht würdig...“

Unsere äußere Gebetshaltung soll selbstverständlich Ausdruck unserer persönlichen inneren Haltung sein. Die Hl. Messe und andere Liturgien sind aber Feiern einer Gemeinschaft von Schwestern und Brüdern. Die Kraft und Schönheit von Gemeinschaft und Verbundenheit wird z.B. im gemeinsamen Singen oder Sprechen erlebbar. Deshalb gibt es Noten und Liedtexte, ausformulierte Grundgebete – sowie Richtlinien für die Körperhaltungen in der Hl. Messe.