



In einer Zeit, in der fast alles nach Komfort, Schnelligkeit oder Effizienz gemessen wird, **hat auch der Körper seine heilige Sprache verloren**. Viele Gläubige wissen nicht mehr, wann sie bei der Messe knien sollen; andere tun es aus Gewohnheit; einige vermeiden es bewusst; und nicht wenige fragen sich, ob es „überhaupt noch nötig“ ist.

Die Frage ist nicht nebensächlich: **Wann soll ich knien und wann nicht bei der Heiligen Messe?**

Denn in der Liturgie ist **nichts neutral**. Jede Geste, jede Körperhaltung ist ein stilles Bekenntnis des Glaubens... oder seines Fehlens.

Dieser Artikel soll **ein klarer, tiefgehender und pastoraler Leitfaden** für heutige Gläubige sein, die die Messe bewusster, ehrfürchtiger und liebevoller erleben wollen. Nicht aus Strenge, sondern aus Wahrheit. Nicht aus Zwang, sondern aus Verständnis.

---

## 1. Der Körper glaubt auch: die Theologie der Gesten

Das Christentum **ist keine Religion abstrakter Ideen**, sondern aus Fleisch und Blut. Gott ist Fleisch geworden. Und deshalb **betet auch der Körper**.

Die Körperhaltung ist kein äußerlicher Zusatz zum Glauben, sondern **ein sichtbarer Ausdruck einer inneren Haltung**:

- **Stehen** drückt Respekt, Aufmerksamkeit, Bereitschaft aus.
- **Sitzen** zeigt Zuhören, Aufnahmebereitschaft, Meditation.
- **Knieen** bedeutet Anbetung, Demut und Anerkennung der absoluten Souveränität Gottes.

Die Heilige Schrift ist eindeutig:

„Damit sich vor dem Namen Jesu jedes Knie beugt, im  
Himmel und auf der Erde und unter der Erde.“  
(Philipper 2,10)

Knieen **ist keine mittelalterliche Geste**, noch eine überholte kulturelle Tradition. Es ist ein



**tief biblischer und christologischer Akt.**

---

## 2. Knieen in der Bibel: wenn der Mensch Gott erkennt

Vom Alten Testament bis zum Evangelium erscheint **Knieen immer in Verbindung mit der Begegnung des Göttlichen.**

- Salomo kniet im Tempel, um zu beten (1 Könige 8,54).
- Der Psalmist verkündet: „Kommt, lasst uns uns niederwerfen, den HERRN anbeten, uns vor dem Schöpfer niederknien“ (Psalm 95,6).
- Die Weisen **werfen sich vor dem Kind-Gott nieder** (Matthäus 2,11).
- Der Aussätzige kniet vor Jesus, um ihn zu bitten (Markus 1,40).
- Jesus selbst **kniet in Gethsemane** (Lukas 22,41).

Knieen ist immer **ein Akt der Wahrheit**: erkennen, wer Gott ist... und wer ich bin.

---

## 3. Die Tradition der Kirche: Jahrhunderte des Glaubens auf den Knien

Jahrhundertlang war **die Haltung auf den Knien die übliche Norm** in der lateinischen Liturgie bei den heiligsten Momenten der Messe.

Nicht aus ritualistischer Obsession, sondern aus tiefer Überzeugung:

□ **Gott ist wirklich auf dem Altar gegenwärtig.**

Mit der Entwicklung der eucharistischen Lehre verstand die Kirche, dass **körperliche Anbetung die logischste Antwort** auf die reale Gegenwart Christi im Allerheiligsten Sakrament ist.

Knieen wurde nicht als Demütigung gesehen, sondern als **Privileg**: die Geste des Untergebenen vor seinem König, des Kindes vor seinem Vater, der Kreatur vor ihrem Schöpfer.



---

## 4. Was sagt die Kirche heute? Aktuelle liturgische Normen

Laut der **Allgemeinen Einleitung des Römischen Messbuches (AEMR/GIRM)**, gültig heute für die ordentliche Form des Römischen Ritus, **sollen die Gläubigen** zu diesen Schlüsselzeiten knien:

### □ 1. Während der Wandlung

Von der Epiklese (Anrufung des Heiligen Geistes) bis nach der Elevation des Kelches.

□ Dies ist **der zentrale Moment der Messe**. Christus wird wirklich gegenwärtig: Leib, Blut, Seele und Gottheit.

Knieen hier **ist nicht optional**, außer bei physischer Unfähigkeit oder legitimer Anweisung der kirchlichen Autorität.

---

### □ 2. Vor der Kommunion (Agnus Dei, an vielen Orten)

Traditionell bleiben die Gläubigen während des „Lamm Gottes“ kniend, als Ausdruck der Demut vor dem Geheimnis, das sie empfangen werden.

---

### □ 3. Bei der Anbetung des Allerheiligsten Sakraments

Außerhalb der Messe ist **das Knien vor dem ausgesetzten Allerheiligsten Sakrament** die angemessene Geste der eucharistischen Anbetung.

---

## 5. Wann sollte man NICHT knien?

Die Liturgie lehrt auch, dass **nicht alles Knien ist**. Jede Haltung hat ihren Platz.



□ Man kniet nicht:

- Während der **Lesungen**: man sitzt und hört zu.
- Während des **Evangeliums**: man steht, als Zeichen des Respekts vor Christus, der spricht.
- Während des **Glaubensbekenntnisses (Credo)** und der **Fürbitten**: man steht, um zu bekennen und zu bitten.
- Während des **Vaterunsers**: Haltung der Kinder, die vertrauensvoll beten.
- Nach der Kommunion: die Kirche empfiehlt **Stille und Sammlung**, sitzend oder kniend, je nach persönlicher Andacht.

Die Liturgie **ist keine Monotonie**, sondern ein lebendiger Dialog zwischen Gott und seinem Volk.

---

## 6. Und wenn ich nicht knien kann?

Hier kommt **pastorale Barmherzigkeit** ins Spiel.

Die Kirche **verlangt niemals das Unmögliche**:

- Alte Menschen
- Kranke
- Menschen mit Mobilitätseinschränkungen

Wer körperlich nicht knien kann, **sündigt nicht und zeigt keinen Mangel an Respekt**. Gott sieht das Herz.

Aber Achtung: **nicht können ist nicht dasselbe wie nicht wollen**.

Wenn die Unmöglichkeit real ist, kann man:

- Tief den Kopf neigen
  - Ehrfürchtig schweigen
  - Eine würdige und gesammelte Körperhaltung einnehmen
-



## 7. Die heutige Krise: wenn Nicht-Knieen etwas Tieferes offenbart

Heute haben viele Kirchen die Kniebänke entfernt. Viele Gläubige **knien nicht mehr, selbst während der Wandlung**. Und das ist kein Zufall.

Wo die Geste verloren geht, **schwächt sich der Glaube an die reale Gegenwart**.

Das ist keine Anklage, sondern eine pastorale Feststellung. Wenn der Körper aufhört zu verehren, folgt die Seele oft nach.

Knieen **evangelisiert ohne Worte**. Es lehrt Kinder. Es konfrontiert die Gleichgültigen. Es erinnert die Zerstreuten daran, dass sie vor einem Geheimnis stehen.

---

## 8. Praktischer theologischer und pastoraler Leitfaden

✓ Knie dich, wenn:

- Das Brot aufhört, Brot zu sein, und der Wein aufhört, Wein zu sein.
- Dein Herz daran erinnert werden muss, wer herrscht.
- Du anderen ohne Worte etwas beibringen willst.
- Der Glaube schwankt und der Körper der Seele helfen kann.

✓ Stehe auf, wenn:

- Du deinen Glauben bekennt.
- Du Christus beim Sprechen zuhörst.
- Du als Kind Gottes betest.

✓ Im Zweifel:

☐ **Ehrfurcht ist niemals übertrieben.**

☐ **Anbetung ist niemals zu viel.**

---



## 9. Knieen bedeutet nicht zurückzugehen, sondern zum Zentrum zurückzukehren

Knieen bei der Messe **ist keine Nostalgie**, keine Ideologie, keine Strenge. Es ist **Theologie, die Fleisch geworden ist**.

Es ist, mit dem Körper zu sagen, was der Mund manchmal nicht mehr wagt zu bekennen:

| *„Mein Herr und mein Gott“ (Johannes 20,28)*

Vielleicht ist der gegenkulturellste Akt heute nicht zu schreien, zu diskutieren oder etwas aufzuzwingen...

sondern **still vor Gott das Knie zu beugen**.

Denn wer sich vor Gott kniet, **kniet nicht vor der Welt**.