



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 **kniert 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

Jahrhundertelang 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.

Kneien 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 Knie vor dem ausgesetzten Allerheiligsten Sakrament** die angemessene Geste der eucharistischen Anbetung.

5. Wann sollte man NICHT knien?

Die Liturgie lehrt auch, dass **nicht alles Knie 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 **Vaterunser**: 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 **knieen 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 bekennst.
- 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, **kniest nicht vor der Welt**.