



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 1

Jede Geste der Liturgie spricht von Gott ... und auch von uns

Wir leben in einer Zeit, in der die Körpersprache eine enorme Bedeutung erlangt hat. Ein Blick, eine Umarmung, ein Händedruck oder das aufrechte Stehen vor einer Autorität vermittelt oft mehr als Worte. Dennoch gibt es eine viel ältere, tiefere und heiligere Körpersprache, die selbst vielen Katholiken kaum bewusst ist: **die liturgischen Haltungen.**

Warum stehen wir auf, wenn das Evangelium verkündet wird? Warum knien wir während der Wandlung nieder? Warum sitzen wir in bestimmten Momenten? Ist es überhaupt wichtig, wenn jemand sich anders verhält? Sind dies lediglich äußere Vorschriften oder bringen sie eine viel tiefere geistliche Wirklichkeit zum Ausdruck?

Die Antwort der Kirche ist eindeutig: **In der Liturgie geschieht nichts zufällig.** Die Körperhaltungen gehören zur Anbetung, die wir Gott darbringen, und bilden eine wahre Sprache des Glaubens. Auch unser Körper betet. Wir beten nicht nur mit unserem Verstand oder unserem Herzen; wir beten mit unserem ganzen Sein.

In einer Kultur, die vom Individualismus geprägt ist und in der jeder selbst bestimmen möchte, wie er seinen Glauben ausdrückt, erinnert uns die Liturgie an eine oft vergessene Wahrheit: **Wir feiern nicht unseren persönlichen Glauben, sondern den Glauben der ganzen Kirche.**

Die Bedeutung der liturgischen Haltungen zu entdecken bedeutet, die Schönheit der Heiligen Messe neu zu entdecken und zu verstehen, dass selbst unsere kleinste Geste zu einem Akt der Anbetung werden kann.

Der Mensch: Leib und Seele vereint zur Verherrlichung Gottes

Der christliche Glaube hat den Körper niemals als etwas Nebensächliches betrachtet.

Schon im Buch Genesis erfahren wir, dass Gott den Menschen mit Leib und Seele erschaffen hat.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 2

„Gott schuf den Menschen als sein Bild; als Bild Gottes schuf er ihn.“ (Gen 1,27)

Das Geheimnis der Menschwerdung Christi bestätigt diese Wahrheit noch eindrucksvoller.

Jesus Christus nahm einen wirklichen menschlichen Leib an.

Er aß.

Er ging.

Er weinte.

Er kniete nieder.

Er erhob seine Hände zum Segen.

Er neigte sein Haupt am Kreuz.

Er ist leiblich von den Toten auferstanden.

Das Christentum trennt niemals das Geistige vom Leiblichen.

Darum trennt auch die Liturgie beides nicht.

Unser Körper nimmt vollständig am Gebet teil.

Der heilige Paulus schreibt:

„Verherrlicht also Gott in eurem Leib.“ (1 Kor 6,20)

Genau das ist die Liturgie: Gott mit unserem ganzen Leben zu verherrlichen.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 3

Die Liturgie spricht durch sichtbare Zeichen

Die Sakramente bedienen sich des Wassers, des Öls, des Brotes, des Weines, der Handauflegung, des Weihrauchs, des Lichtes und der Stille.

Warum?

Weil Gott durch sichtbare und sinnlich wahrnehmbare Zeichen spricht.

Auch wir antworten durch Zeichen.

Die Körperhaltungen gehören zu dieser sakramentalen Sprache.

Sie sind keine bloßen Bewegungen.

Sie sind lebendige Symbole.

Die Kirche lehrt, dass der Mensch innere Wirklichkeiten durch äußere Zeichen zum Ausdruck bringt.

Dies zeigt sich in der gesamten Heiligen Schrift.

Als Abraham Gott anbetete ...

... warf er sich nieder.

Als Mose dem brennenden Dornbusch begegnete ...

... zog er seine Schuhe aus.

Als Salomo den Tempel weihte ...

... breitete er seine Hände aus.

Als die Sterndeuter das Jesuskind fanden ...

... fielen sie nieder und beteten es an.

Als die Jünger den auferstandenen Christus sahen ...



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 4

... knieten sie vor Ihm nieder.

Die Körperhaltung offenbart die Haltung des Herzens.

Die Einheit des Volkes Gottes

Es gibt noch einen weiteren grundlegenden Aspekt.

Die Liturgie ist kein privates Gebet.

Sie ist das Gebet der ganzen Gemeinschaft.

Alle bilden einen einzigen Leib.

Deshalb wünscht die Kirche, dass die Gläubigen dieselben Haltungen einnehmen.

Die *Allgemeine Einführung in das Römische Messbuch* erklärt, dass diese Einheit der Körperhaltungen Folgendes sichtbar macht:

- die Einheit der Gemeinde;
- die gemeinsame Teilnahme;
- die kirchliche Gemeinschaft;
- die Ehrfurcht vor dem gefeierten Geheimnis.

Wenn die ganze Gemeinde gleichzeitig aufsteht, kniet oder sitzt, verkündet sie schweigend eine große Wahrheit:

Wir sind ein einziges Volk, das den einen wahren Gott anbetet.

Das Stehen: Die Haltung der Auferstandenen

Viele wird überraschen, dass das Stehen in der frühen Kirche eine Haltung von tiefer geistlicher Bedeutung war.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 5

Es war nicht einfach eine bequeme Art zuzuhören.

Es war die Haltung jener, die mit Christus auferstanden sind.

Deshalb standen die ersten Christen besonders während der Osterzeit.

Das Stehen bringt zum Ausdruck:

- die Würde der Kinder Gottes;
- geistliche Wachsamkeit;
- Bereitschaft;
- Ehrfurcht;
- Hoffnung;
- den Sieg über die Sünde.

Christus hat den Tod besiegt.

Wer zu Ihm gehört, bleibt nicht mehr niedergedrückt.

Darum spricht der Priester:

| „*Lasset uns beten.*“

Sofort erhebt sich die ganze Gemeinde.

Es ist die Haltung des priesterlichen Volkes, das sein Gebet dem Vater darbringt.

Warum stehen wir beim Evangelium auf?

Bei den übrigen Lesungen tun wir dies nicht.

Das Evangelium nimmt einen einzigartigen Platz ein.

Es ist Christus selbst, der zu seiner Kirche spricht.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 6

Deshalb:

- wird das Halleluja gesungen;
- wird an Festtagen Weihrauch verwendet;
- erbittet der Diakon den Segen;
- bekreuzigen sich alle auf Stirn, Lippen und Brust;
- steht die ganze Gemeinde.

Wir stehen nicht aus Respekt vor dem Vorleser auf.

Wir stehen auf, weil der Herr selbst kommt, um zu uns zu sprechen.

Es ist Christus selbst, der sein Wort verkündet.

Das Sitzen: Hören wie Jünger

Wir leben in einer hektischen Gesellschaft.

Es fällt immer schwerer, still zu werden.

Dennoch lädt uns die Liturgie auch dazu ein, zu sitzen.

Sitzen bedeutet nicht, sich auszuruhen.

Es bedeutet zuzuhören.

Zu lernen.

Nachzusinnen.

Das Gehörte im Herzen aufzunehmen.

Maria von Bethanien saß zu den Füßen Jesu und hörte seinem Wort zu.

Auch die Jünger saßen, wenn sie dem Meister zuhörten.

Darum sitzt die Gemeinde während:



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 7

- der Lesungen (mit Ausnahme des Evangeliums);
- des Antwortpsalms;
- der Predigt;
- bestimmter Teile der Gabenbereitung.

Es ist die Haltung des Jüngers.

Das Knien: Die höchste Geste der Anbetung

Wahrscheinlich besitzt keine andere Körperhaltung einen so tiefen geistlichen Reichtum wie das Knien.

Heute erscheint das Knien in vielen Bereichen fast ungewöhnlich.

Die moderne Kultur verbindet Freiheit oft damit, sich vor niemandem niederzuknien.

Der Christ aber weiß, dass nur Einer würdig ist, dass wir vor Ihm unsere Knie beugen: Derjenige, der uns erschaffen hat.

Der heilige Paulus schreibt:

„Damit im Namen Jesu jedes Knie sich beuge im Himmel, auf der Erde und unter der Erde.“ (Phil 2,10)

Das Knien bringt zum Ausdruck:

- Anbetung;
- Demut;
- Abhängigkeit von Gott;
- Reue;
- das Anerkennen der göttlichen Gegenwart.

Darum bewahrt die Kirche diese Haltung für die heiligsten Augenblicke.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 8

Die Wandlung: Der Himmel berührt die Erde

Während der Wandlung geschieht das größte Wunder der Welt.

Das Brot hört auf, Brot zu sein.

Der Wein hört auf, Wein zu sein.

Christus wird wirklich gegenwärtig.

Nicht symbolisch.

Nicht lediglich geistig.

Nicht bildlich.

Wirklich.

Wahrhaftig.

Wesentlich.

Die Kirche antwortet darauf mit Anbetung.

Deshalb kniet sie nieder.

Nicht, weil es ein mittelalterlicher Brauch wäre.

Sondern weil der König des Universums auf dem Altar gegenwärtig geworden ist.

Die Kniebeuge des Priesters und das Knien der ganzen Gemeinde verkünden dieselbe Wahrheit:

Jesus Christus ist hier.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 9

Die Kniebeuge: Ein stilles Glaubensbekenntnis

Beim Betreten einer Kirche machen viele Menschen fast gedankenlos eine Kniebeuge.

Doch diese kleine Geste fasst den gesamten katholischen Glauben an die wirkliche Gegenwart Christi zusammen.

Vor dem Tabernakel ein Knie zu beugen bedeutet anzuerkennen, dass Christus dort wahrhaft gegenwärtig ist.

Wir grüßen kein Gebäude.

Wir verehren kein Symbol.

Wir beten den Herrn an.

Jede Kniebeuge sollte langsam, bewusst und mit tiefer Liebe vollzogen werden.

Die Verneigung: Ehrfurcht und Demut

Nicht jeder Akt der Anbetung erfordert das Knien.

Die Liturgie verwendet auch verschiedene Formen der Verneigung.

Eine Verneigung des Hauptes drückt Ehrfurcht aus.

Eine tiefe Verneigung drückt Verehrung aus.

Der Priester vollzieht während der Heiligen Messe mehrere Verneigungen.

Auch die Gläubigen neigen beispielsweise ihr Haupt beim Namen Jesu, der seligsten Jungfrau Maria und des Heiligen des Tages, wenn dies durch die liturgischen Rubriken oder durch einen rechtmäßigen Brauch vorgesehen ist.

Diese Gesten sind nicht bedeutungslos.

Sie sind Akte der Liebe.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 10

An die Brust schlagen: Die eigene Armut anerkennen

Während des **Schuldbekenntnisses** (*Confiteor*) schlagen sich viele Gläubige an die Brust.

Warum?

Weil das Herz den innersten Mittelpunkt des Menschen darstellt.

Wir erkennen an, dass die Sünde aus unserem Inneren kommt.

Wir geben nicht anderen die Schuld.

Wir geben nicht der Welt die Schuld.

Wir bitten um Erbarmen.

Es ist eine zutiefst evangeliumsgemäße Geste.

Die gefalteten Hände: Das Symbol des Gebetes

Gefaltete Hände bringen zum Ausdruck:

- Sammlung;
- Bitte;
- Hingabe;
- Vertrauen.

Auch wenn diese Haltung für die Gläubigen nicht immer vorgeschrieben ist, handelt es sich um eine traditionelle Geste, die die innere Sammlung wesentlich fördert.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 11

Unser Körper hilft unserer Seele.

Unsere Körperhaltung unterstützt unser Gebet.

Sind diese Körperhaltungen wirklich wichtig?

Manche könnten sagen:

„Entscheidend ist doch das Herz.“

Das stimmt.

Doch die Heilige Schrift stellt Herz und Körper niemals gegeneinander.

Liebe sucht immer nach einem äußeren Ausdruck.

Ein Kind, das liebt, umarmt.

Ein Ehemann küsst seine geliebte Frau.

Auch der Gläubige betet mit seinem Körper an.

Äußere Haltungen ersetzen den inneren Glauben nicht.

Sie bringen ihn jedoch zum Ausdruck und nähren ihn.

Zwischen Leib und Seele besteht eine tiefe Wechselwirkung.

Die moderne Psychologie bestätigt etwas, was die Kirche seit Jahrhunderten weiß: Unsere körperlichen Gesten beeinflussen unsere innere Haltung.

Wenn wir gläubig niederknien, lernt unser Herz Demut.

Wenn wir aufmerksam stehen, lernen wir Bereitschaft.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 12

Wenn wir die Stille bewahren, lernen wir zuzuhören.

Auch unseren Körper erzieht die Liturgie, damit unsere Seele geformt wird.

Die Gefahr des liturgischen Subjektivismus

Eine der pastoralen Herausforderungen unserer Zeit besteht in der Tendenz zu glauben, jeder Gläubige könne seinen Glauben ausschließlich nach den eigenen persönlichen Vorstellungen ausdrücken.

Dies führt häufig zu Verhaltensweisen wie:

- selbst zu entscheiden, wann man sitzt oder steht, ohne Rücksicht auf die gemeinsame Feier;
- aus Bequemlichkeit oder Gewohnheit auf die Kniebeuge zu verzichten;
- während der Augenblicke der Anbetung unaufmerksam oder abgelenkt zu bleiben;
- liturgische Gesten auf bloße Äußerlichkeiten ohne geistlichen Inhalt zu reduzieren.

Doch die Liturgie ist kein Raum für individuelle Improvisation.

Sie ist der öffentliche Gottesdienst der Kirche, der als kostbarer Schatz empfangen und von Generation zu Generation treu weitergegeben wurde.

Die liturgischen Normen dienen nicht dazu, aus bloßem Legalismus Einheitlichkeit zu erzwingen.

Vielmehr bewahren sie die Wahrheit des gefeierten Geheimnisses und fördern die volle Teilnahme aller Gläubigen.

Wenn jeder nach seinen persönlichen Vorlieben handelt, zerbricht die gemeinsame Sprache der Liturgie.

Wenn hingegen die ganze Gemeinde dieselben Gesten mit Glauben und Ehrfurcht vollzieht, wird die kirchliche Gemeinschaft sichtbar.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 13

Kindern die Sprache der Liturgie beibringen

Kinder lernen weit mehr durch das, was sie sehen, als durch das, was sie hören.

Wenn sie ihre Eltern beobachten,

- wie sie andächtig niederknien;
- wie sie vor dem Tabernakel schweigen;
- wie sie langsam und ehrfürchtig eine Kniebeuge machen;
- wie sie aufmerksam auf die Antworten der Messe achten;
- wie sie während der Wandlung gesammelt bleiben;

werden sie schon lange bevor sie es mit Worten erklären können verstehen, dass sich in der Kirche etwas Außergewöhnliches ereignet.

Die liturgische Erziehung beginnt mit dem Vorbild.

Gesten, die mit Liebe immer wieder vollzogen werden, formen allmählich das Herz und bereiten Kinder darauf vor, die Größe des eucharistischen Geheimnisses zu entdecken.

Die liturgischen Haltungen als Weg zur Heiligkeit

Die Heiligen haben die kleinen Gesten niemals geringgeschätzt.

Sie wussten, dass Heiligkeit auch durch Treue in den scheinbar kleinen Dingen wächst.

Eine Kniebeuge voller Liebe.

Eine ehrfürchtig vollzogene Verneigung.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 14

Eine in Sammlung bewahrte Stille.

Ein Knien voller Anbetung.

All dies bereitet die Seele darauf vor, die Gnade zu empfangen.

Die Liturgie sucht keine ästhetische Vollkommenheit, sondern die innere Verwandlung des Gläubigen.

Jede Körperhaltung wird zu einer Schule der Tugenden.

Der Demut.

Des Gehorsams.

Der Aufmerksamkeit.

Der Bereitschaft.

Der Anbetung.

All diese Tugenden finden im Körper einen konkreten Ausdruck, und dieser körperliche Ausdruck stärkt das geistliche Leben.

Die Sprache des Körpers neu entdecken, um das Geheimnis neu zu entdecken

Wir leben umgeben von Bildern, Bildschirmen und ständigen Ablenkungen, und dennoch verstehen wir immer weniger den Wert der Stille, der Ehrfurcht und jener heiligen Zeichen, die auf die Ewigkeit hinweisen.

Die liturgischen Haltungen sind ein Heilmittel gegen diese Oberflächlichkeit.

Sie erinnern uns daran, dass Gott unsere ganze Aufmerksamkeit verdient und dass die Begegnung mit Ihm den ganzen Menschen umfasst.



Wissen Sie, warum Sie sich während der Heiligen Messe hinknien? Die tiefe Bedeutung der liturgischen Haltungen, die viele Katholiken vergessen haben | 15

Wenn wir stehen, verkünden wir, dass Christus auferstanden ist und uns dazu aufruft, in Hoffnung zu leben.

Wenn wir sitzen, erkennen wir an, dass wir Jünger sind, die sein Wort hören müssen.

Wenn wir niederknien, bekennen wir, dass Jesus wirklich gegenwärtig ist und dass Er allein unserer Anbetung würdig ist.

Wenn wir das Haupt neigen oder eine Kniebeuge machen, bringen wir mit unserem Körper zum Ausdruck, was wir mit unserem Herzen glauben.

Letztlich sind die liturgischen Haltungen weder bloße Bewegungen, die wir in unserer Kindheit gelernt haben, noch leere Förmlichkeiten aus vergangenen Zeiten.

Sie sind eine tiefgründige und stille Katechese, die die Jahrhunderte überdauert hat, die ganze Kirche vereint und die Gläubigen immer tiefer in das Geheimnis Christi hineinführt.

Sie zu verstehen und bewusst zu leben verwandelt unsere Teilnahme an der Heiligen Messe, stärkt unseren Glauben und hilft uns, Gott einen Gottesdienst „im Geist und in der Wahrheit“ (Joh 4,23) darzubringen – mit Seele und Leib, mit Verstand und Herz.

Wenn Sie das nächste Mal an der Heiligen Eucharistie teilnehmen, achten Sie bewusst auf jede einzelne Geste.

Sie werden entdecken, dass die Liturgie eine Sprache spricht, die nur wenige Worte benötigt:

die Sprache eines Volkes, das gemeinsam aufsteht, um auf seinen Herrn zu hören, gemeinsam sitzt, um von Ihm zu lernen, und gemeinsam die Knie beugt, um den lebendigen Gott anzubeten, der aus Liebe zur Menschheit weiterhin wahrhaft auf dem Altar gegenwärtig wird.