

Messe – Gebetshaltung und Gesten

26.10.2003

Bestimmt kennen Sie den Begriff „Psychosomatik“. Wenn ein Arzt bei einer Krankheit keine körperlichen Ursachen finden kann, dann vermutet er oft „psychische Ursachen“. Das sind Ursachen, die im Bereich der seelischen Befindlichkeit liegen und nicht so offensichtlich zu sehen sind. So ist zum Beispiel bekannt, dass Dinge wie Stress im Beruf oder in engen Beziehungen Auswirkungen auf unsere körperliche Gesundheit haben können.

„Psychosomatik“ - dieses Wort leitet sich her aus dem Griechischen: „Psychä“ ist das griechische Wort für Seele oder Geist, „soma“ ist der Körper.

Beide, Körper und Geist, sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Diese Überzeugung gehört ganz zentral zu unserem christlichen Glauben. Nach christlichem Verständnis ist der Mensch eine Einheit von Körper und Geist, und beide sind gleich wertvoll und wichtig.

Das drückt sich auch in unserer Liturgie aus.

Ein katholischer Gottesdienst will nicht nur den Kopf, den Geist, ansprechen, sondern den ganzen Menschen. Deswegen gibt es im Gottesdienst Gesten und Haltungen, die wir mit unserem Körper vollziehen: Gehen, Stehen, Sitzen und Knien und die Art, wie ich meine Hände halte, unterstreichen die Worte, den Gesang und das Gebet.

Meistens machen wir diese Gesten ganz automatisch. Das ist auch gut so, denn sonst müssten wir immer wieder neu überlegen, was jetzt gerade „dran“ ist. Aber es ist auch gut, wenn wir einmal „dahinterschauen“ und darüber nachdenken, warum wir an bestimmten Stellen im Gottesdienst eine bestimmte Haltung einnehmen. Das möchte ich heute in der Predigt tun.

Die erste Geste mache ich schon, wenn ich die Kirche betrete: ich tauche meinen Finger in das Weihwasserbecken und zeichne das Kreuz auf meine Stirn. Das Weihwasser erinnert mich an meine Taufe und daran, dass ich hier zusammen mit anderen Getauften Gottesdienst feiere.

Wenn ich mit der Hand das Kreuz zeichne von der Stirn zur Brust und von der linken zur rechten Schulter, dann meine ich: Ich will mit dem Kopf, dem Herzen und meiner ganzen Person dabei sein.

Dann gehe ich in den Kirchenraum hinein. Wenn ich mir ruhig und langsam einen Platz suche, dann ist sogar diese Kleinigkeit schon eine Geste. Ich renne und laufe nicht wie oft im Alltag, ich lasse mich nicht hetzen. Für diese Dreiviertelstunde nehme ich mir Zeit und lasse den Alltag ruhen. Auch Priester und Ministranten laufen nicht in die Kirche, sondern sie schreiten. Diese Prozession am Beginn ist ein Bild für unseren Glauben: Unser Leben und unser Glaube ist ein Weg, wir gehen auf Christus zu.

Bevor ich in die Bank gehe, mache ich eine Kniebeuge in Richtung vom Tabernakel. Auch wenn die Kirche noch leer ist, Christus ist schon da. Vor ihm tue ich, was ich vor einem anderen Menschen nicht tun würde: Ich beuge meine Knie. Es ist ein Zeichen der Ehrfurcht. Ich beuge mich vor der Große Gottes. Das soll nicht bedeuten, daß ich mich künstlich klein machen muß. Aber meine Kniebeuge sagt: Ich weiß, daß ich als Mensch nicht alles machen kann. Nicht alles liegt in meiner Hand. Und ich bin froh, daß da jemand ist, der mich trägt und hält.

Wenn der Priester die Gemeinde begrüßt und der Gottesdienst beginnt, stehen wir. Wenn ich aufrecht stehe, drücke ich aus: Ich habe eine von Gott geschenkte Würde, ich brauche mich nicht zu verstecken. Als ganzer Mensch, so wie ich bin, trete ich vor Gott hin. Mit beiden Beinen stehe ich

auf dem Boden. Was ich im Gottesdienst erlebe und feiere, ist nicht abgehoben, sondern „geerdet“. Es hat mit meinem Leben zu tun.

Beim Tagesgebet und bei anderen Gebeten nehmen wir auch mit unseren Händen eine Gebetshaltung ein. Ich nehme die linke in die rechte Hand, indem ich die Finger überkreuze oder die Handflächen aufeinanderlege. Meine Hände halte ich dabei in der Mitte des Körpers. Sie kennen sicher die Redewendung „aus dem Bauch heraus“. Das heißt, hier sitzen die Gefühle, hier ist mein Zentrum, in der Nähe vom Herzen. Ich bete nicht nur mit Mund und Kopf, sondern mit allem, was ich bin.

So wie sich meine Hände miteinander verbinden, so verbindet das Gebet Himmel und Erde. Besonders schön ist das ausgedrückt in der Gebetshaltung, die der Priester einnimmt. Die geöffneten Arme heben die Erde zum Himmel hinauf. Das, was uns im Leben bewegt, halten wir Gott hin.

Wenn die Lesung vorgetragen wird, sitzen wir. Ich weiß, dass das Wort der Bibel wertvoll für mich ist, dass es mir etwas für mein Leben sagen kann. Ich sitze aufrecht und höre aufmerksam zu.

Beim Evangelium stehen wir auf. Damit erweisen wir Christus die Ehre, denn Christus spricht zu uns durch das Wort der Schrift. Aus dem Alltag kennen wir das von Empfängen, wo sich alle erheben, wenn ein hoher Staatsgast den Raum betritt.

Besonders ausdrucksvoll sind die Zeichen in der Eucharistiefeier und bei der Kommunion. Bei der Gabenbereitung greift der Priester nicht einfach nach Brot und Wein, sondern er bekommt es von den Ministranten gereicht. Genauso nehme ich mir nicht einfach die Hostie, wenn ich zur Kommunion gehe. Ich öffne meine Hände und kann Christus empfangen.

Dieses Zeichen geht eigentlich weit über den Gottesdienst hinaus, es zeigt eine Einstellung zum Leben: Nicht alles, was ich im Leben brauche, kann ich mir einfach nehmen. Das, was ich am notwendigsten brauche - Zuwendung, Liebe und das Wort, das mir Kraft gibt - bekomme ich von anderen geschenkt.

Aber ich muss mich dafür auf den Weg machen. Ich entschließe mich, dass ich aus der Bank heraus nach vorn gehe. Das heißt auch, dass ich nicht fertig bin mit meinem Glauben. Ich bin unterwegs zu Christus, immer wieder neu im Gottesdienst und auch in meinem Leben.

Diese Beispiele von verschiedenen Gesten im Gottesdienst zeigen:

Unsere Liturgie ist reich an Elementen, die uns als ganzen Menschen ansprechen. Dazu gehören auch das gemeinsame Singen oder der Weihrauch an Festtagen, der besonders den Geruchssinn anspricht. Bei den Christen in Afrika und Lateinamerika ist es auch üblich, zu tanzen als Ausdruck der Freude und zum Lob Gottes.

Unsere Liturgie will Kopf, Sinne und Gemüt ansprechen. Aus diesem Reichtum an Gesten und Haltungen können wir schöpfen. Ich möchte Sie deshalb einladen, dass wir in diesem Gottesdienst einmal ganz bewusst nicht nur mit Kopf und Mund beten, sondern mit Hand und Fuß, Herz und Bauch.

Heidrun Oberleitner-Reitinger, Pastoralassistentin