



# Mit Leib und Seele

Kennenlernen der liturgischen Haltungen

Als Ministrant/innen sind wir beim Gottesdienst immer im Blickfeld der Leute und auch deren Vorbild, was Haltungen und Bewegungen betrifft. Aber nicht nur deshalb bewegen wir uns im Gottesdienst ehrfürchtig und andächtig, sondern auch, weil alle unsere Haltungen etwas ausdrücken. Die wichtigsten werde ich euch noch mal kurz zusammenfassen und euch ein paar Tipps geben, wie die Haltungen am Besten gemacht werden. Anschließend bekommt ihr noch einen Vorschlag für eine Gruppenstunde zu diesem Thema.

## Stehen



Das Stehen drückt die Bereitschaft aus, zuzuhören, einen Auftrag entgegenzunehmen. Es ist Zeichen der Aufmerksamkeit und Ehrfurcht dem gegenüber, vor dem wir stehen, also vor Gott.

**Im Gottesdienst** stehen wir von der Eröffnung bis nach dem Tagesgebet, beim Evangelium, beim Glaubensbekenntnis und den Fürbitten, der Präfation, beim Vater-

unser, Schlussgebet und Segen.

**Tipps:** Füße in Schulterbreite, Gewicht gleichmäßig verteilt, Knie leicht durchgedrückt, Rücken gerade, Kopf aufrecht. So kann man auch längere Zeit stehen, ohne müde zu werden und es ist eine sehr feierliche Haltung.

## Gehen



Das Gehen drückt unser „Auf-dem-Weg-Sein“ aus. Wir gehen Gott entgegen.

**Im Gottesdienst** gehen wir beim Einzug, wenn Leuchter, Kerzen oder Weihrauch und Schiff getragen werden müssen, bei der Gabenbereitung und beim Auszug.

**Tipps:** Es ist kein normales Gehen, sondern ein Schreiten, also nicht zu schnell und nicht zu langsam, der Körper ist gerade und der Blick schaut gradeaus.

## Sitzen

Das Sitzen drückt Ruhe und Sammlung aus, man kann so besonders gut zuhören und nachdenken.

**Im Gottesdienst** sitzen wir bei den Lesungen, der Predigt, der Ga-



benbereitung und nach der Kommunion.

**Tipps:** Aufrecht, Füße stehen nebeneinander auf dem Boden (Achtung: wenn die Sedilien zu hoch sind, ist die Verlockung sehr groß, die Füße baumeln zu lassen!), Rücken gerade, Kopf aufrecht und die Hände liegen nebeneinander flach auf den Oberschenkeln.

## Knien

Das Knien drückt große Demut vor Gott aus, es ist ein Zeichen der Anbetung, denn wir erkennen seine Größe.



**Im Gottesdienst** knien wir während des Hochgebets/bei der Wandlung. In vielen Pfarreien kniet man vor der Kommunion noch einmal und wenn man die Kommunion erhalten hat und still zu Gott betet.

**Tipps:** Knie nebeneinander auf der Altarstufe oder der Kniebank, Rücken gerade, Kopf aufrecht.

## Kniebeuge

Auch die Kniebeuge drückt große Demut vor Gott aus. Sie ist Zeichen größten Respekts.



**Im Gottesdienst** wird die Kniebeuge beim Ein- und Auszug gemacht und wenn man am Tabernakel vorbeigeht.

**Tipps:** Rechter Fuß geht nach hinten, rechtes Knie wird gebeugt und berührt neben dem linken Fuß den Boden (langsam, kann weh tun, wenn man sich fallen lässt!) Der Rücken bleibt gerade und man setzt sich nicht auf die Ferse.

## Verneigung

Die Verneigung drückt Ehrfurcht aus. Wir beugen uns vor Gott.



**Im Gottesdienst** verneigen wir uns vor dem Altar, wenn wir an ihm vorbeigehen. In manchen Pfarreien verneigen sich Minis und Priester nach dem Gottesdienst vor dem Kreuz in der Sakristei.

**Tipps:** Stehen bleiben, nicht im Gehen verneigen, Körper bleibt aufrecht/gerade, nur der Kopf wird nach vorne gebeugt.