

# Gebetshaltungen

## Stehen

Für den Menschen ist das Stehen eine charakteristische Grundhaltung. Deshalb wird es auch von allen Haltungen der Liturgie am meisten benutzt. Gebete werden stehend gesprochen. Darüber hinaus bedeutet Stehen in der Bibel: warten auf die Erlösung und die Versöhnung mit Gott (nachzulesen im Glatterbrief 4,7; 5,1).

## Sich verneigen

Verneigen heißt im Alltag, sich beugen, etwas Größeres anerkennen, meine Größe nicht ausspielen, mich kleinmachen und bescheiden mein Menschsein anerkennen.

Die Liturgie macht sich diese Haltung im gleichen Sinn zu eigen. Verneigung ist eine Ehrfurchtsbezeugung vor Gott. Begrüßung, Anerkennung und Dank für den Schöpfer liegen dem zugrunde. Zum Menschsein gehört auch das Bitten und Suchen nach Schutz. Beides ist durch die Verneigung nach außen gezeigt. Wenn die Christen die Kirche betreten, verneigen sie sich als Zeichen der Begrüßung und Ehrerbietung.

## Sitzen

Sitzen bedeutet in deinem Leben: ruhen, zuhören, konzentriert sein, warten können, etwas aufnehmen. So wird auch in der Liturgie das Sitzen als Haltung des Sammelns, Zuhörens, Meditierens und Aufnehmens bezeichnet. Nachlesen kannst du das bei Lukas (2, 46; 10, 39) und im Hohen Lied (2, 3).

Im Gottesdienst ist das Sitzen die richtige Haltung bei Lesung, Antwortgesang, Ansprache und nach der Kommunion.

## Knien und Kniebeuge

Kleinsein vor Gott, Wissen um menschliche Fehler und Schwächen, flehentliches Bitten, ja fast Betteln kennzeichnen diese Haltung.

In der Liturgie drückt das Knien deshalb in höchstem Maß Ehrfurcht vor Gott aus. Es versinnbildlicht die Kleinheit und Begrenztheit des Menschen. Das Schuldbekenntnis und die Anbetung Gottes sind äußere Anlässe für eine solche Haltung. Im Neuen Testament wird das Niederwerfen vor Christus bezeugt bei Markus (14, 35) und Lukas (22, 41). Knien als Form des persönlichen Gebets findet sich ebenso in der Bibel (z.B. Apostelgeschichte 7, 60; 9, 40).

