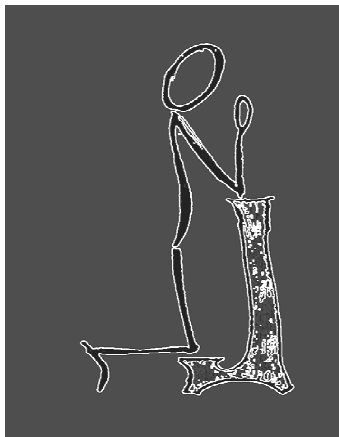


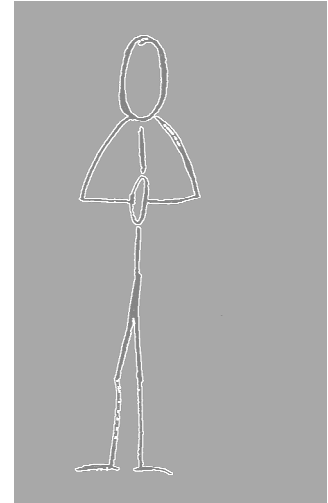
Glaubenssteckbrief 5

Gebetshaltungen – Stehen, Knien, Sitzen

Zwei ganz ursprüngliche Gebetshaltungen sind das Stehen und das Knien. Das **Stehen** ist ein Zeichen der Bereitschaft und Aufmerksamkeit. Die christliche Liturgie kannte von Anfang an vor allem die Haltung des Stehens. Daher gab es in den alten Kirchen noch kaum Sitzgelegenheit – wie heute noch in vielen Orthodoxen Kirchen. In der römischen Liturgie steht der Priester bis auf wenige Ausnahmen fast ausschließlich bei der Feier der römischen Liturgie.



Für das **Knien** finden wir schon in der Hl. Schrift zahlreiche Belege: In der Begegnung mit dem Herrn heißt es oft: „... *viel vor ihm nieder*“. Knien ist insbesondere Ausdruck des Bitt- und Bußgebets, aber auch ein äußeres Zeichen dafür, sich innerlich ganz Gott anzuvertrauen. Das Knien verhilft dem Betenden zu einer äußeren und damit inneren Haltung der Sammlung und Andacht, was zur Verbreitung dieser Form beigetragen hat.



Das **Sitzen** ist eine Haltung, die vor allem Zuhören begünstigt. Deswegen sitzt man bei den Lesungen - nicht aber beim Evangelium, bei dem man aus Ehrfurcht vor dem Herrn steht.

Als Grundregel gilt, daß man **vor dem Allerheiligsten kniet** und an **Sonntagen und in der Osterzeit steht** (*als Zeichen der Auferstehung*).

Die **hl. Messe** zeigt einen Wechsel all dieser Formen. In der **Andacht** steht man gewöhnlich beim Singen und kniet bei den Gebetsteilen. Im **privaten Gebet** soll die Form gewählt werden, die unsere Herzen besser zu Gott erhebt.

