

Ministranten



Pfarre Burgstall



*Mini-Newsletter Nr. 6*

*Mai 2018*

*Pfarrei zur Erhöhung des Hl. Kreuzes  
Burgstall*

## Körpersprache! Haltungen im Gottesdienst

Hast du schon mal ein Fußballspiel gesehen? Ob im Fernsehen oder auf live auf dem Platz, bei wichtigen Turnieren fällt auf, dass die Spieler sich am Schluss bei ihren Fans bedanken. Das sieht meistens so aus, dass auf der Tribüne applaudiert wird oder sich die Mannschaft an den Händen hält und die Arme immer wieder hoch reißt. Jeder versteht dies, **auch ohne viele Worte.**

Oder nach einem Theaterstück: Es verneigen sich alle, die mitgemacht haben. Stumm nehmen sie den Beifall entgegen. Ihre freundliche Verneigung kommt bei allen an. Dank, Demut, Erleichterung und Freude, all dies wird zum Ausdruck gebracht, **ganz ohne Worte.**

**Unsere Körpersprache ist unübersehbar.** Längst nicht nur nach den spannenden 90 Minuten auf dem Rasen oder auf der Bühne. Was fühlen wir etwa, wenn uns jemand mit verschränkten Armen begrüßt? Er freut sich eigentlich gar nicht, denken wir. Er wehrt uns ab! Oder wenn ein Mitschüler seine Füße gelangweilt aufs Pult legt, statt sich – eben auch sichtbar – auf den Unterricht zu konzentrieren.

Manchmal wissen wir auch gar nicht, was wir da mit unserem Körper signalisieren. Viele Haltungen nehmen wir ganz automatisch ein. Andere aber machen wir ganz bewusst, weil wir damit etwas Besonderes ausdrücken möchten. Wenn du zum Beispiel Spielen gehen willst und deine Eltern dich noch mit Ermahnungen oder irgendwelchen Einkaufslisten zutexten, stehst du schon auf und drehst dich zur Tür. Aber wenn deine Mutter sich dann vorbeugt, dir näher rückt, signalisiert auch sie: **Mir ist das jetzt wichtig! Hör zu, bleib da!**

Mit unserem Körper drücken wir unsere innere Einstellung und auch unsere Stimmungen aus und das ist im Gottesdienst nicht anders. Nur sind dort viele Haltungen anders als **im Alltag eingeübt** und auch **nicht spontan**. Ein Gottesdienst braucht solche Formen, sonst macht jeder, was er will, und das wäre ziemlich anstrengend und chaotisch. Es kommt noch was dazu: Priester und Ministranten/-innen **binden mit ihren Haltungen die Gemeinde intensiver in den Gottesdienst ein**.



## Kreuzzeichen

Wenn du das große **Kreuzzeichen** machst, stellst du dich unter den **Segen Gottes**. Am besten schlägt man es ganz bewusst, wie wenn du den Himmel mit der Erde verbinden (Zeichen vom Kopf zur Brust) und dich auch mit den anderen Menschen als Gemeinschaft zusammen möchtest (Zeichen von der linken zur rechten Schulter).

Beim Evangelium wird das kleine Kreuzzeichen gemacht. Hier kann das (übrigens jahrhundertealte) Segenszeichen dir verdeutlichen: Du möchtest über die Nachricht von Jesus nachdenken und sie nicht verstecken (Stirn), sie also bekennen, davon erzählen (Mund) und sie mit dem Herzen aufnehmen (Brust).

## Hände falten

Die Gebetshaltung ist eine Haltung der Sammlung und der Konzentration. Wenn jemand unkonzentriert ist, dann spielt er ständig mit seinen Fingern an irgendetwas herum (z.B. an Liederbuch oder Zingulum).

**Die Gebetshaltung der gefalteten Hände soll dich sammeln**, soll dich also nicht

nur äußerlich, sondern auch innerlich wirklich zur Ruhe bringen. Manchmal ist das Händefalten aber auch der Ausdruck des Bittens, z.B. wenn du große Sorgen hast und Hilfe brauchst.



## Knien



Das Knien ist eine ungewohnte Haltung. Wir drücken so **Anbetung, Hoffnung und Anerkennung vor Gott aus**. Im Knien wird noch deutlicher, dass wir vor der Größe Gottes nur staunen können. Wer bewusst kniet, macht bisweilen eine heilsame Erfahrung: „Ich

bin hier nicht der King und muss es auch nicht sein!“ Es ist eine besondere Gebetshaltung. In Meditationskursen knien alle, weil es ein In-sich-Ruhen ermöglicht. Also nicht jammern, dass die Knie wehtun, sondern üben!



## Kniebeuge

Die Kniebeuge ist Zeichen der **Ehrerbietung**. Mit der Kniebeuge werden **Respekt und Anerkennung** ausgedrückt. Manche sagen **Ehrfurcht** dazu. Du machst dich klein vor Jesus Christus, du begrüßt ihn mit dieser Haltung. Die meisten Kniebeugen im Gottesdienst machen wohl die Minis.

## Gehen und Schreiten

Viele Wege gibt es in einem Gottesdienst abzuschreiten. Das beginnt natürlich mit dem Einzug, geht weiter über das Holen der Kerzenleuchter bis zur Gabenbereitung, bei der wir helfen, den Altar vorzubereiten. Wie macht man's richtig? Wichtiges macht man nicht hopplahopp. Bewusstes, ruhiges Gehen ist schöner als Hetzen. Das sieht auch für die Betrachter schöner aus. Es strahlt Ruhe und Sammlung aus.



Das bewusste Schreiten kann uns auch an das Unterwegs-Sein des Volkes Israel erinnern, das viele Jahrhunderte hindurch mit Gott „auf dem Wege“ war, mit seinem Aufbruch aus der Knechtschaft bis zur Siedlung in Palästina. Und noch heute sind wir Christen im Grunde „unterwegs“; auf dem Weg zu Gott, so hoffen wir. Das wird besonders deutlich, wenn sich die Gemeinde zu einer Prozession aufmacht.



## Sitzen

Das Sitzen gehört zu den Haltungen, die auf der einen Seite eine **Erholung** erlauben und auf der anderen Seite ein **aufmerksames Zuhören** möglich machen. Auch hier gilt natürlich: gerade sitzen und nicht „hampeln“. Denk daran:



Jede deiner Bewegungen lenkt die Aufmerksamkeit auf dich, lenkt also vom Eigentlichen ab. Wer sitzt, „spielt gerade die zweite Geige“. Jemand anderes ist jetzt wichtig. Zum Beispiel bei der Predigt. Da hilft uns das Sitzen, uns zu **konzentrieren**. Nach der Kommunion hilft es uns, uns **in Stille zu besinnen**.

## Stehen



Ist dir beim Stehen schnell langweilig? Dann stimmt etwas nicht. Wer steht, der strahlt nach außen eigentlich etwas Starkes aus: Er ist nämlich **angespannt, als könnte er sofort losgehen**. Oft steht man, um einen Auftrag entgegen zu nehmen. Wer steht, signalisiert: **„Ich bin bereit! Es kann losgehen.“** So hören wir das Evangelium stehend an. Hören wir da nicht auch oftmals eine Weisung, wie unser Leben besser zu machen wäre?!

Und das Stehen ist auch ein Zeichen von **Höflichkeit und Ehrfurcht**. Wenn jemand im Restaurant dazukommt, stehen wir auf und begrüßen ihn. Beim Applaus am Ende eines Konzertes oder einer Theateraufführung, ehren wir so die Künstler. Auch vor Königen richtet man sich auf. So natürlich auch vor Christus, dem Herrn der Welt, dem König und Hohenpriester, der uns zum Gottesdienst versammelt. Klare Sache, dass hier eine entsprechende Haltung angesagt ist.

Übrigens: Die Gebete im Gottesdienst sprechen wir in der Regel im Stehen. Warum das so ist, wirst du nun schon selber sagen können.

Wenn du als Ministrant Zeichen und Haltungen deutlich und bewusst ausführst, kann die Gemeinde das auch besser selber verstehen und wird einen tiefen Eindruck bekommen.

Aus dem Buch: „Wo hat sich der liebe Gott versteckt? Kinder fragen“ von Eugen Runggaldier

### **Wo versteckt sich der liebe Gott immer?**

*Ich habe ihn schon oft gesucht, aber ich habe ihn noch nie gefunden. Auch wenn ich ganz schnell war!*

*Gott versteckt sich nicht. Diesen Eindruck haben wir nur, weil wir ihn nicht sehen. Doch es gibt vieles, das wir nicht sehen können, das aber trotzdem da ist.*

*Es ist wie mit der Luft, die uns umgibt – wir sehen sie nicht, atmen sie aber ein und brauchen sie zum Leben. Genauso ist es auch mit Gott. Wir können ihn zwar nicht sehen, aber er ist da, er hat uns gern und will uns begegnen.*

*Wenn wir beten, ist Gott uns besonders nahe. Wir reden mit ihm und wir glauben, dass er uns hört. Er begegnet uns auch in der Gemeinschaft von Menschen, die dem Wort Jesu glauben: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“ (Mt 18,20).*

*Lieber Gott,*

*was mal aus mir wird in ein paar Jahren?  
Ich weiß es noch nicht. Aber ich darf darauf  
vertrauen, dass du immer bei mir bist. Das zu  
wissen, tut mir gut. Ich bitte dich: Begleite  
mich auf meinem Lebensweg und bei allen  
Entscheidungen.*

*Amen.*

Im Mai gratulieren wir herzlich zum Geburtstag:

Sofia Pixner

