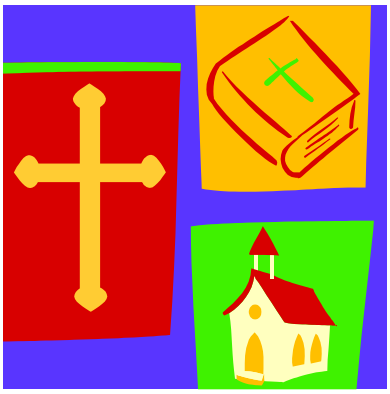
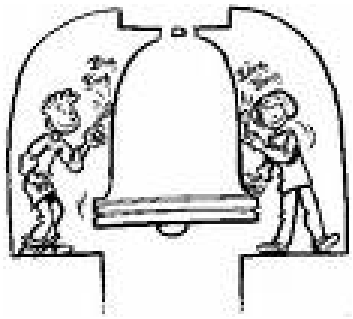


Liturgie für Anfänger

Nicht erst seit dem "katholischen Jahr 2005" fühlen sich immer wieder Menschen von der katholischen Kirche, vor allem aber von der katholischen Liturgie angezogen. Entweder als absolute Neulinge (manche noch nicht getauft) oder als "Heimkehrer", die oft über Jahre nur stille "finanzielle Teilhaber" der Kirche gewesen sind, stehen sie nun dem katholischen Zeichen- und Feier-Reichtum fasziniert aber in der Mitfeier oft hilflos gegenüber.



Als ich vor einiger Zeit von einer Studentin gebeten wurde, sie in die Geheimnisse der katholischen Kirche einzuführen - nachdem sie zeit ihres Lebens mit dem "katholischen Kram" nichts am Hut hatte - , war ich erstaunt über ihr in wenigen Wochen erworbenes Wissen. Woher sie das hatte? "Das habe ich alles gegoogelt!" (aus dem Internet).



Das World Wide Web ist tatsächlich für viele zur ersten Informationsquelle geworden, in der man sich vor allem dann, wenn man sich noch nicht öffentlich zum Glauben bekennen möchte, anonym und gezielt informieren kann. Daher diese Einführung in das größte der katholischen Mysterien: Die Heilige Messe.

Diese erste Begegnung mit der Eucharistiefeier (so der theologische

Im Namen des Herren



Das Gebäude

Bevor wir die Kirche betreten, ist ein Blick auf das Äußere der Kirche sinnvoll. Eingangstür und Turm deuten an, dass wir nun einen besonderen Bereich dieser Welt betreten - der oft erhebende Eindruck, den eine Kirche hinterlässt, ist gewünscht.

Wir betreten eine Kirche anders als ein Museum oder ein Kaufhaus - vor allem ist die innere Haltung eine andere.



In barocken Kirchen haben die Baukünstler versucht, den Eindruck zu erzeugen, dass Du mit dem Betreten der Kirche eine Art "Vor-Himmel" erlebst. Und das ist schon ganz richtig: Himmel ist immer dort, wo Menschen und Gott zusammenfinden. Katholische Kirchen sind nicht nur Versammlungsräume, sondern Orte der Gegenwart Gottes.



Die Kleidung

Vor den großen römischen Kirchen stehen (fast wie die Security-Leute vor den Diskotheken) streng aussehende Menschen, die darauf achten, dass die Besucher der Kirche eine passende Kleidung tragen. Während in anderen Religionen spezielle Vorschriften beachtet werden müssen (in der jüdischen Synagoge z.B. dürfen Männer ohne Kopfbedeckung ebenso wenig hinein wie im Islam Männer mit Schuhen), gibt es für die katholischen Kirchen keine Sondervorschriften. Für eine christliche Kirche gilt lediglich eine angemessene, d.h. "züchtige" Kleidung.

In der römischen Kirche *Santa Maria Maggiore* kommentierte ein Mann, dessen Frau gebeten wurde, ein Tuch über ihre unbekleideten Schultern zu legen, diesen Wunsch mit *"Die wollen, dass Gott Deinen Körper nicht sieht - dabei ist der doch so schön!"*



Dieser Mann hat zum Teil recht: Gott kennt Deinen Körper - und er findet ihn mit Sicherheit auch sehenswert und schön. Aber das gilt nicht unbedingt für die anderen Kirchenbesucher. Von einigen Ausnahmen abgesehen wollen sich die Besucher einer Kirche in Gedanken zu Gott erheben und nicht durch den Anblick (mehr oder weniger) verführerischer Körper auf dumme Gedanken bringen lassen. Außerdem tut ein solcher Brauch auch Deinem inneren Fühlen und Deiner Haltung gut: In der Kirche begegnen wir Gott - ein Gedanke, der sogar den Propheten Elija dazu brachte, seinen Kopf in einen Mantel zu hüllen (1 Kön 19, 13).

Essen, Trinken und Telefonieren

Das Zentrum der Kirche ist der Tabernakel (dazu im übernächsten Abschnitt mehr), in dem Gott in der Form des Brotes anwesend ist. Der Apostel Paulus hat sich schon 50 Jahre nach Christi Geburt über diejenigen geärgert, die diese besondere Speise nicht von alltäglichem Essen und Trinken unterscheiden konnten oder wollten. (1 Kor 11, 22).

Das sollten wir auch tun und deshalb unser Eis vor Betreten der Kirche verzehren, die Zigarette draußen aufrauchen, die Cola-Dose leeren und - eine Selbstverständlichkeit - das Handy ausschalten.





Es macht nicht viel Sinn, sein Handy stattdessen auf Vibration zu stellen. Den dann ankommenden Anruf kann man sowieso erst entgegen nehmen, wenn Du die Kirche wieder verlassen hast. Dafür quer durch das Gotteshaus zu rennen ist genauso unangemessen wie eine SMS zu schreiben. Außerdem: Gott benutzt selten das Handy, schalte also lieber Dein Herz auf Empfang. Da ist die Übertragungsqualität auch besser.

In der Kirche sollte man sich, wenn möglich, gar nicht unterhalten. Wenn es sich nicht vermeiden lässt, sprich höchstens im Flüsterton! Betende Menschen in der Kirche sind Dir dafür sehr dankbar.



Am Eingang der Kirche: Das Weihwasser

In der Nähe der Kirchentüre ist in den allermeisten Kirchen ein (oder mehrere) Weihwasserbecken aufgestellt. Das soll uns an die Taufe

erinnern. Wir tauchen zwei oder mehr Finger kurz in das Wasser und



bekreuzigen uns damit.

Wer noch nicht getauft ist, kann natürlich dieses Zeichen auch vollziehen - aber es ist nicht besonders sinnvoll, sich an etwas erinnern zu wollen, das (hoffentlich) noch vor Dir liegt.

Ein schönes Zeichen ist es (wenn auch selten anzutreffen), wenn man zu Zweit oder zu Dritt in die Kirche kommt, die mit Weihwasser befeuchteten Finger auch den anderen Eintretenden zu reichen, bevor man selber das Kreuzzeichen macht. Das deutet an, dass wir einander zur "Quelle lebendigen Wassers" werden, wenn wir getauft sind.

Kniebeuge, Tabernakel und "Ewiges Licht"

Die Bekreuzigung mit Weihwasser ist normalerweise noch nicht mit einer Kniebeuge verbunden. Das tut man erst, wenn man einen direkten Blickkontakt zum "Tabernakel" hat. Dieses oft besonders hervorgehobene Schränkchen beinhaltet die gewandelten Hostien, von denen wir Katholiken



glauben, dass sie Gott selbst sind.

Nicht immer fällt der Tabernakel sofort in den Blick. In großen Kirchen (vor allem in Bischofskirchen) befindet sich der Tabernakel manchmal auch in einer Seitenkapelle.



Das Auffinden des Tabernakels (was übersetzt soviel wie "Zelt" heißt und an das Bundeszelt im Alten Testament erinnert, in dem Gott anwesend war) wird durch ein Öllicht hinter rotem Glas erleichtert. Katholiken nennen dieses Licht auch das "Ewige Licht", weil es ununterbrochen, auch nachts, brennt. Lediglich an Karfreitag wird der Tabernakel geräumt und das Licht gelöscht. (siehe dazu unten: Karfreitag bis Ostern.)

Vor einem Gottesdienst



Das Liederbuch ("Gotteslob")

Um beim Gottesdienst die angegebenen Lieder mitsingen zu können, sollte man stolzer Besitzer eines eigenen Liederbuches sein - das im katholischen Bereich "Gotteslob" heißt. Wer sich kein "Gotteslob" kaufen möchte, findet oft in der Nähe der Eingänge oder in den Bänken eine Anzahl dieser Gesangs- und Gebetbücher als kostenlosen "Leihservice". Aber nicht vergessen - nach dem Gottesdienst wieder zurücklegen!



In allen Diözesen Deutschlands und den angrenzenden deutschsprachigen Gebieten gibt es das Gotteslob als einheitliches Gesangbuch. Um aber auch den unterschiedlichen Traditionen in den einzelnenTeilen Deutschlands gerecht zu werden, findet sich ab dem Lied Nummer 800 ein in jedem Bistum verschieden gestalteter Anhang. Falls Du also ein Gotteslob kaufst, achte auf den sogenannten "Bistums-Anhang".

Ich suche mir einen Platz



Am schönsten wäre es natürlich, wenn sich die Mitfeiernden alle möglichst vorne vor dem Altar in die Bänke setzen würden - vor allem, wenn die Kirche nicht vollständig besetzt ist (was z.B. bei Messen an den Werktagen die Regel ist). Aber wer sich noch nicht so gut auskennt, sollte sich eher ein Platz etwas weiter hinten suchen (gemäß dem Motto: "Die besten Plätze im Kino, im Krieg und in der Kirche sind hinten"). Da kann man sich auch am Verhalten (Stehen, Knien oder Sitzen) der anderen Mitfeiernden orientieren.

Die Plätze *ganz hinten* in der Kirche sind aber eher "Beobachterplätze", die deutlich machen, dass man mit dem

Geschehen "da vorne" nicht so viel zu tun haben möchte.



Es ist üblich, vor dem Betreten der Bank eine Kniebeuge in Richtung Altar zu machen. Kniebeuge, d.h. ein Knie berührt kurz den Boden. Ein so genannter "Knicks", bei dem man nur ein Knie etwas beugt, wirkt oberflächlich (und, finde ich, ein wenig lächerlich). Man kann auch während der Kniebeuge ein Kreuzzeichen machen.



Gebet vor der Messe (preparatio ad missam)

Es ist eine gute Gewohnheit, einige Minuten *vor* dem Gottesdienst in der Kirche zur Ruhe zu kommen. Immerhin ist das kommende Geschehen der Hl. Messe so ganz anders als das, was wir im Alltag erleben, dass es selten möglich ist, von einer Sekunde auf die andere "umzuschalten". Sich im Gebet die Gegenwart Gottes vor Augen zu halten, Sorgen und Termine in eine Warteschleife zu lotsen ("so, liebe weltlichen Gedanken, hier könnt ihr euch eine Stunde ausruhen. Nachher bin ich wieder da - bis dann!") und das übliche leistungsorientierte Verhalten abzulegen (Hände falten – auch beim Gebet - heißt "Hände fesseln" - Nichts tun!) - alles das gelingt, wenn man sich z.B. einige Minuten hinkniet und dabei die Augen schließt.

Vielleicht spielt ja schon die Orgel und übertönt den Lärm im Inneren Deines Kopfes - eine Wohltat! (Auch bei ungeübten Organisten).

Eine kleine Auswahl mit Gebeten zur Hl. Messe findest Du hier.

Die Feier der Heiligen Messe (Eucharistie)



Der Beginn der Messe: Wir stehen auf.

Zu Beginn des Gottesdienstes erhebt sich die Gemeinde - ein Zeichen für Respekt vor dem Priester, der im Gottesdienst seiner wichtigsten Berufung nachkommt: Zeichen für die Gegenwart Gottes zu sein. Denn eigentlich ist die Messe ein Geschehen zwischen Gott, dem Sohn und Gott, dem Vater - im Heiligen Geist.



Der Gottesdienst beginnt mit dem ersten Lied.



Gott mag Menschen, die singen.

Begrüßung

Der Priester beginnt den Gottesdienst mit einer Kniebeuge und damit, dass er den Altar küsst (ja - auch Priester küssen gern!). Nachdem das erste Lied verklungen ist, beginnt er - zusammen mit der Gemeinde und Dir - mit dem Kreuzzeichen, das zwar alle als Geste mitmachen, aber nur der Priester spricht dazu: *"Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes"* . Das anschließende *"Amen"* sprechen aber alle gemeinsam.



Dann sagt der Priester "Guten Tag". Natürlich nicht wörtlich, sondern er greift auf eine der frühesten christlichen Begrüßungen zurück: *"Der Herr sei mit Euch",* wir antworten: *"und mit Deinem Geiste"*.
In anderen Sprachen lautet der Begrüßungsdialog: "Der Herr sei mit Euch" - "Und auch mit Dir". Die deutsche Version meint das Gleiche: "Und mit Deinem Geiste" soll ausdrücken, dass der Herr auch im Geiste mit dem Priester sein soll - okay, etwas umständlich formuliert, dafür aber nahe am lateinischen Original "et cum spiritum tuum".

Danach kann es sein, dass der Priester ein paar persönliche Gedanken dem Gottesdienst voranstellt (wenn es ein rhetorisch geschulter Priester ist, sind es nur drei Sätze - sich kurz zu fassen ist eine Kunst).

Das Kyrie

Um wirklich alles hinter uns zu lassen, was uns an der Begegnung mit Gott hindert, bitten wir nun Gott um Verzeihung. Das kann im "Allgemeinen Schuldbekenntnis" geschehen, dem der Priester eine Vergebungsbitte anschließt (dieses Gebet und andere Grundgebete findest Du hier).

Danach betet der Priester mit der Gemeinde zusammen um das Erbarmen Gottes. Entweder auf griechisch *"Kyrie eleison - Christe eleison - Kyrie eleison"* oder auf deutsch *"Herr erbarme Dich (unser) - Christus erbarme Dich (unser) - Herr erbarme Dich (unser)"*. Die Gemeinde schließt sich dieser Bitte an, indem sie das "Kyrie" oder "Herr, erbarme Dich" jeweils wiederholt.



Dieser Ritus stammt aus dem weltlichen Bereich: Immer, wenn ein Herrscher (z.B. der Kaiser) Einzug in ein Dorf oder eine Stadt hielt, stand die Menschenmenge am Straßenrand und huldigte ihm. Der Marschall rief immer wieder die Großtaten des Kaisers aus ("Er besiegte die schrecklichen Normannen!") und die Leute jubelten ("Herr, erbarme Dich!") - und hofften in aller Bescheidenheit auf eine weitere Großtat des Kaisers - zum Beispiel darauf, dass er ein paar Geldmünzen in die Menge warf (so entstanden vermutlich die Karnevalszüge am Rhein).
Somit ist das "Kyrie" zunächst ein Lobgesang auf die Großtaten Gottes (und kein Schuldbekenntnis mehr, das haben wir bereits gesprochen), wir hoffen allerdings nicht darauf, dass Gott - oder der Priester - Geld oder Kamelle in die Menge wirft, sondern uns seine Gnade erweist, die Schuld vergibt und uns mit Freude erfüllt.

Gloria

Sonntags (außer in der Fasten- und Adventszeit) und an besonderen Festtagen wird anschließend das Gloria gebetet (siehe Grundgebete) oder auch ein Gloria-Lied gesungen.

Das Gloria ist ein Lobgesang - übrigens sehr biblisch (es setzt sich aus unterschiedlichen Bibelstellen und frühchristlichen Rufen zusammen) - womit der eigentliche "Gottesdienst" beginnt: wir sind nun ganz bei Gott und finden unsere Freude darin, IHN zu loben. Das tut wirklich gut - bei Gott zu sein ist wie ein Kurzurlaub.



Tagesgebet – Oration

Danach betet der Priester das sogenannte "Tagesgebet", das so heißt, weil es in allen Gottesdiensten des Tages (also z.B. in der Laudes, der Vesper, der Messe und z.T. auch in Andachten) gleich bleibt. Er beginnt mit der Einladung *"Lasset uns beten"* (oder auf Latein *"Oremus*"). Das ist als Einladung zum persönlichen Gebet gedacht - ein guter Priester lässt Dir dazu Gelegenheit, indem er nach der Gebetseinladung etwas Stille hält. Dann fasst er die persönlichen Gebete der Gemeinde im Tagesgebet zusammen. Er schließt das Gebet mit einer Formel ab, die ungefähr so

lautet: *"Darum bitten wir durch unseren Herrn Jesus Christus, der in der Einheit mit dem Heiligen Geist mit Dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit."* (Der genaue Wortlaut kann variieren). Die Gemeinde schließt sich diesem Gebet an und fügt das *"Amen"* hinzu.

Das Tagesgebet wird auch *"Collectio"* genannt - es *sammelt* alle Gedanken und Anliegen der Mitfeiernden und fasst sie zusammen. Dabei spricht der Priester das Gebet als *Vertreter der Gemeinde*, er bringt zudem die Anliegen des Volkes als *Platzhalter Christi* vor dem Vater. Jetzt sind wir und unsere Sorgen gut aufgehoben - und wir können uns daher setzen.

Der Wortgottesdienst - Wir setzen uns.

Hiernach werden die Lesungen vorgetragen (sonntags zwei, am Werktag eine). Am Ende der Lesung spricht der Vorlesende (meistens nicht der Priester selbst, sondern ein Lektor oder eine Lektorin): *"Dies sind heilige Worte"* oder *"Wort des lebendigen Gottes".* Die Gemeinde bedankt sich dafür, dass Gott das Wort an uns richtet, indem sie gemeinsam spricht:



"Dank sei Gott dem Herrn".

Zwischen den Lesungen kann ein Lied gesungen werden, ein Psalm oder ähnliches.

Das Hinhören auf das Wort Gottes ist ein Bild des Glaubens: Glauben heißt Hören; Vertrauen besteht vor allem darin, sich auf Gottes Wort zu verlassen. Wir müssen dabei nicht alles verstehen (manche Lesungen sind wirklich nicht leicht zu verstehen). Frere Roger aus Taize hat einmal gesagt: "Lebe jeden Tag soviel vom Evangelium, wie Du verstanden hast." Das gilt auch für die Lesungen.

Am Sonntag stammt eine Lesung aus dem Alten Testament und die zweite aus dem Neuen Testament (außer in der Osterzeit, da wird nur aus dem Neuen Testament gelesen). Damit soll deutlich werden, dass auch die Erfahrungen der biblischen Menschen für uns von Bedeutung sind - wenn auch das Evangelium, das danach folgt, für uns Christen eine ganze besondere Bedeutung hat -und deshalb niemals weggelassen werden darf-, weil dort Jesus selbst zu uns spricht.



Das Evangelium - Wir stehen.

Der Höhepunkt des Wortgottesdienstes ist die Verkündigung des Evangeliums. Dieses wird (normalerweise) eingeleitet durch das Halleluja (zu dem sich die Gemeinde erhebt). Danach spricht der Priester (oder der Diakon): *"Der Herr sei mit Euch"* - und wir antworten (wie schon zu Beginn der Messe): *"...und mit Deinem Geiste"*. Daraufhin kündigt der Priester an, aus welchem der vier Evangelien der heutige Abschnitt vorgetragen wird: *"Aus dem heiligen Evangelium nach ....Lukas beispielsweise", worauf die Gemeinde antwortet: "Ehre sei Dir, o Herr".*

Während dieses kurzen Dialoges machen wir (beginnend, wenn das Wort "Evangelium" gesprochen wird) drei kleine Kreuzzeichen mit dem Daumen auf die Stirn, den Mund und das Herz: "Gutes Denken - Gutes Reden - Gutes wollen" kann das bedeuten, oder aber auch: Wir wollen das Evangelium "bedenken" (Stirn), "verkünden" (Mund) und "erwägen" (Herz).

Das Evangelium ist nicht nur ein Bericht über das Tun Jesu. Wir glauben, dass in der Verkündigung durch den Priester (oder Diakon) Jesus selbst zu uns spricht. Deshalb wird das Evangelium sehr feierlich vorgetragen - manchmal mit Leuchtern links und rechts und Weihrauch - und wir antworten am Schluss, wenn der Priester sagt *"Evangelium unseres Herrn Jesus Christus"* mit *"Lob sei Dir Christus".*

Das Evangelium wird nicht *vorgelesen*, sondern *verkündigt*. Es handelt sich also nicht um eine Information ("Aufpassen! Merkt Euch gut das Folgende...!"). Wir *feiern* das Evangelium, weil wir uns schlicht darüber freuen, dass Gott überhaupt in Jesus zu uns gesprochen hat (ein unsagbarer Schatz!), wir glauben aber auch, dass Gott im Augenblick der Verkündigung des Evangeliums etwas *für mich* zu sagen hat.

Die Predigt - Wir setzen uns.



Im Anschluss an das Evangelium wird die Verkündigung fortgesetzt - in der Predigt. Dazu setzen wir uns. Die Predigt ist keine persönliche Auslegung

des Evangeliums, sondern fortgesetzte Verkündigung der Kirche. Deshalb darf das nur der Priester (oder der Bischof oder ein Diakon). In der Predigt führt der Priester den zweiten Auftrag seiner Weihe aus: Christus den Lehrer, Rabbi und Meister darzustellen.

Entgegen dem gefühlten Erleben: Die Predigt ist *nicht* das Wichtigste der Messe. Ein Nickerchen an dieser Stelle sollte man allerdings trotzdem vermeiden.

Das Glaubensbekenntnis - Wir stehen.

Nach der Predigt wird das Glaubensbekenntnis gesprochen (nicht an Werktagen) - grundsätzlich immer von allen gemeinsam (die zwei Versionen des Glaubensbekenntnis - auch "Credo" genannt - findest Du wiederum hier). Manchmal wird das Glaubensbekenntnis auch durch ein Lied ersetzt.



Das Glaubensbekenntnis ist ein Gebet - auch wenn dort keine einzige Bitte genannt wird. Wir freuen uns an Gott und zählen alles auf, was wir von Gott glauben - das verbindet uns untereinander und mit Gott (Das ist so ähnlich wie zwei Verliebte, die einander bekennen, was sie am anderen so liebenswert finden - das Credo ist also kein Parteiprogramm, sondern eine Liebeserklärung).

Fürbitten

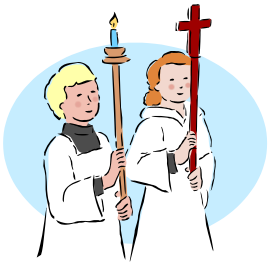
Nach dem Glaubensbekenntnis folgen die Fürbitten, die meist von einem Laien vorgetragen werden. Die Antworten auf jede Bitte, die auch von der ganzen Gemeinde gesprochen werden, sind unterschiedlich. Zum Beispiel können alle antworten *"Wir bitten Dich erhöre uns"* - oder der Priester spricht *"Christus, höre uns"* und die Gemeinde antwortet *"Christus, erhöre uns"* .Hierzu gibt es regional unterschiedliche Bräuche.

Die Fürbitten sind das "Gebet des Volkes". Eigentlich darf hier jeder eine Bitte laut in die Kirche rufen - leider ist das heute nicht mehr üblich (also, bitte nicht tun). Nur selten gibt es in kleinen Gottesdiensten den Brauch der



"freien Fürbitten". Eigentlich schade.
Es hindert Dich aber niemand, in diesem Augenblick alle mit in Dein Gebet einzuschließen, die Dir einfallen. Auf die Fürbitten hinzuhören ist aber auch sinnvoll: Die Anliegen der Fürbitten erweitern vielleicht den Horizontes Deines Gebetes.

Gabenbereitung - Wir setzen uns (oder knien).



Zur Gabenbereitung bringen die Messdiener Brot und Wein zum Altar, währenddessen singt die Gemeinde üblicherweise ein Lied. Schön ist es auch, wenn die Gabenbereitung in Stille gehalten wird und der Priester die



Gebete, die er sonst in Stille spricht, laut betet.
Zur Gabenbereitung sitzt die Gemeinde; es ist aber auch möglich, wenn Du im Gebet Gott Teile Deines Lebens oder Deines Alltags übergeben möchtest, Dich dazu hinzuknien.
Die Gabenbereitung schließt mit dem Gabengebet, dass der Priester wiederum mit *"Lasset uns beten"* einleitet. In einigen Gemeinden steht man schon an dieser Stelle auf (besser aber erst beim nächsten Punkt



aufstehen).

Die Gabenbereitung gibt dem Priester das in die Hand, was gewandelt und mit Gott verbunden sein soll. Das sind natürlich die eucharistischen Gaben (Brot und Wein), die meist von den Messdienern gebracht werden. Das können auch andere Gaben und Symbole sein - was aber selten vorkommt. Das sollte aber *vor allem* Dein Leben, Deine Gaben und Taten der letzten Woche sein - oder schlicht: Du selbst. Die Gabenbereitung ist die Zeit, sich

Gott anzuvertrauen und zu hoffen, dass er Dich mitverwandelt.



Da wir schon bereit sind, uns hinzugeben, wird in diesem Augenblick auch die Kollekte gehalten. Das ist keine Geldmacherei - das Geld dient einem guten Zweck. Du musst aber nichts geben - es schadet aber auch nichts.



Die Präfation - Wir stehen.

Das Hochgebet (*"Hoch"* steht hier - wie zum Beispiel in *Hoch*zeit für *"besonders wertvoll"*) beginnt mit einem dreifachen Zuruf des Priesters an die Gemeinde, die jeweils darauf antwortet (und dazu aufsteht):
Priester: *"Der Herr sei mit Euch!"* - Gemeinde: *"Und mit Deinem Geiste!"*
Priester: *"Erhebet die Herzen!"* - Gemeinde: *"Wir haben sie beim Herrn!"*
Priester: *"Lasset uns danken dem Herrn unserm Gott!"* - Gemeinde: *"Das ist würdig und recht!"*
Anschließend betet der Priester das Präfationsgebet.



Hier beginnt ein intimer Dialog zwischen dem Priester (der an der Stelle Jesu steht) und dem Vater. Letztlich besteht Erlösung darin, dass wir an dem Liebesgeschehen zwischen Gottvater und Sohn teilhaben (durch den Geist). So nimmt die Gemeinde auch an dem teil, was der Priester dem Vater an Gebeten, Lob und Bitten vorträgt.

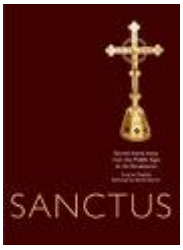


Das Heilig-heilig-heilig

...auch *Sanktus* (lateinisch mit "c", *Sanctus*) genannt. Der Text stammt aus dem Alten Testament und ist der Lobgesang der Engel im Himmel (zusammen mit einem Messiasruf aus dem 118. Psalm), mit dem wir uns hier schon vereinen wollen. Das Gebet beginnt mit dem dreifachen *"Heilig"*. Es kann auch durch ein Heilig-Lied ersetzt werden -was meistens der Fall ist. Das Gebet findest Du hier.



Es ist gleich soweit: Gott kommt. Und wir glauben, dass die *Engel* IHM den Weg bereiten. Im Sanktus-Lied können wir sie buchstäblich hören - und uns mit den Engeln zusammentun.



Das Hochgebet - Wir knien.

Nun spricht der Priester das Hochgebet, ein uraltes Gebet, dessen Kern die Worte Jesu aus dem Abendmahlssaal darstellt: *"Das ist mein Leib"* und *"Das ist mein Blut"*. An diesen beiden Gebets-Stellen, so glauben wir Katholiken, verwandelt sich Brot und Wein in den Leib und das Blut Jesu Christi - Gott bindet sich - uns zuliebe. Deshalb knien wir: Weil Gott leibhaftig Einzug hält in diese Welt.



Diese besonderen Stellen im Hochgebet werden meist durch Klingelzeichen durch die Messdiener oder durch Glockenschläge



besonders hervorgehoben.

Wenn Du bis hierhin Deinen eigenen Gebeten und Gedanken gefolgt bist (was nicht sooo schlimm ist), solltest Du jetzt aber Deine Aufmerksamkeit auf den richten, der Deine Nähe sucht: Gott.

Direkt im Anschluss an die Wandlung fragt der Priester (oder Diakon) *"Geheimnis des Glaubens?"* und die Gemeinde antwortet *"Deinen Tod, o Herr, verkünden wir; und deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit".*

Am Ende des Hochgebetes (nach dem Gebet *"Durch ihn, und mit ihm, und in ihm..."* des Priesters) stehen wir auf.

Das Hochgebet, das es in vier Versionen gibt, ist ein alter und ehrwürdiger Text, der (je nachdem) seit fast 1.900 Jahren gebetet und immer wieder angereichert worden ist. Dieses Gebet ist so reich an Schätzen, Gedanken und bedenkenswerten Formulierungen, dass ich an dieser Stelle einfach überfordert bin, es zu erklären. Für Dich bedeutet das: Im Hochgebet wird es nie langweilig. Nicht, solange wir schauen, hören, staunen und beten.



Das Vater unser - Wir stehen.

Gemeinsam beten wir das Vater unser (siehe Grundgebete). Bevor wir den Schlusslobpreis *"...denn Dein ist das Reich..."* beten, fügt der Priester den sogenannten "Embolismus"(Nachsatz des Priesters) ein, der noch zusätzliche Bitten enthält.



Das "Vater unser" ist das Gebet der Kinder Gottes. Wir stehen kurz davor, in der Kommunion unsere Kindschaft Gott gegenüber zu erneuern. Deshalb dürfen wir an dieser Stelle beten, wie Jesus uns selbst zu beten gelehrt hat.

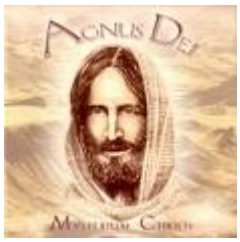
Der "Embolismus", der vom Priester vor dem *"...denn dein ist das Reich"* eingefügt wird, erklärt die letzte Bitte des Vater unsers: *"...und erlöse uns von dem Bösen".* Mit dem Bösen ist nämlich sowohl das innere Böse (unsere Sünde), als auch das äußere Böse (Unfrieden) gemeint. Deshalb schließt sich dann auch der Friedensgruß an - der sowohl die innere als auch die äußere Auseinandersetzung beendet.



Friedensgruß

Danach spricht der Priester uns den Frieden mit Gott zu, den wir - falls wir möchten oder vom Priester dazu aufgefordert werden - auch unserem Nachbarn wünschen können. Dazu reichen wir den umstehenden Mitfeiernden die Hand und wünschen *"Der Friede sei mit Dir!"*. (Es ist nicht sinnvoll, an dieser Stelle einen Rundgang durch die ganze Gemeinde zu machen - es reicht, denen den Frieden zu wünschen, die wir vom Platz aus erreichen können.)

An dieser Stelle geht es nicht um einen Friedensschluss zwischen denen, die mitfeiern. Das ist bereits zu Beginn des Gottesdienstes im Schuldbekenntnis geschehen. Jetzt wünschen wir den Mitfeiernden nicht *"unseren Frieden"*, sondern den Frieden mit Gott. Das ist ein Unterschied! (Auch wenn der Friede mit Gott dazu führt, dass wir untereinander Frieden halten). Gott, der Frieden mit uns schließt, ebnet somit selbst den Weg zur geistlichen Vereinigung in der Kommunion.



Lamm Gottes - Agnus Dei

Während der Priester hiernach die Hostien bricht (ein Zeichen dafür, dass Jesus sich hingab und für uns am Kreuz "zerbrach"), beten wir dreimal das Lamm Gottes (hier der Text) oder singen es als Lied. In einigen Gemeinden ist es üblich, sich bei jeder Wiederholung an die Brust zu schlagen.



Wir vereinen uns in der Kommunion mit Christus, der für uns gestorben ist. Jesus hat für uns gelitten wie ein "Lamm, das zur Schlachtbank geführt wird". Wenn wir Jesus als "Lamm Gottes" bekennen, dann wissen wir auch, dass wir seinem Leiden alles verdanken - und auch bereit sind, es IHM gleichzutun. Die letzte Wiederholung des *"Agnus Dei"*-Gebetes endet mit der Bitte um den Frieden: Der Friede, der uns wirklich "befriedet", ergibt sich aus dem Sterben und Tod Jesu.

"Seht das Lamm Gottes..." - Wir knien

Direkt im Anschluss daran knien wir ein zweites Mal. Der Priester zeigt uns Kelch und Hostie und betet: *"Seht das Lamm Gottes, das hinweg nimmt die Sünde der Welt."* - Die Gemeinde antwortet: *"Herr, ich bin nicht würdig, dass Du eingehst unter mein Dach; aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund".* Auch dazu kann man sich an die Brust schlagen (einmal mit zur Faust geschlossenen Fingern, die dann auf der Brust liegen bleiben).



Bevor Gott zu uns kommt, bekennen wir, dass wir ein solch großes Geschenk nicht verdient haben. Das hat nichts mit "Unterwürfigkeit" und "Schlechtmachen" zu tun: Wahre Liebe erkennt immer, dass die Liebe des Anderen nie verdient ist. Der Satz "Herr, ich bin nicht würdig..." stammt übrigens aus dem Mund eines römischen Hauptmannes, der Jesus um Heilung seines Sohnes gebeten hatte; da aber Juden römische Häuser nicht betreten durften, sagte er: "Herr, ich bin nicht würdig, dass Du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, und mein Sohn wird gesund". Jesus fand das ganz toll und hat den Hauptmann uns als Vorbild empfohlen. Jetzt halten wir uns deshalb daran.



Die Kommunion

Zunächst gilt, dass es nur für getaufte Katholiken Sinn macht, die Kommunion zu empfangen. Darüber hinaus ist es dem Priester nicht gestattet, Nicht-Katholiken die Kommunion zu reichen. Denn der Empfang des Leibes Christi ist die "Anwendung" der Erlösungstat Christi, indem wir *Kirche=Leib Christi* werden. (Hierzu empfehle ich die Unterweisung "Kirche" auf dieser Site). Evangelische *wollen* nicht Teil der katholischen Kirche werden, Ungetaufte *können* es (noch) nicht.

Aber auch für Katholiken stellt sich die Frage, ob es sinnvoll ist, zur Kommunion zu gehen und den Leib Christi zu empfangen. Davon sollte man auf jeden Fall Abstand nehmen, wenn man sich einer schweren Sünde bewusst ist - für solche Fälle gibt es das geniale Sakrament der Beichte.



Aber auch, wenn Du als Katholik länger nicht an der Messfeier teilgenommen hast, solltest Du nicht schon beim ersten Kirchbesuch den Leib des Herrn empfangen, sondern Dich erst wieder innerlich mit Gott und der Kirche anfreunden und am Besten ebenfalls Beichten gehen.

Wenn Du nun zur Kommunion gehst, so beachte bitte die lokalen Gepflogenheiten. In einigen Gemeinden schließt man sich einer Reihe an, an dessen Spitze die Kommunion ausgeteilt wird, in anderen Gemeinden

stellt man sich entlang einer Kommunionbank oder der Altarstufe auf. Bitte erst einmal hinschauen - eine Störung gerade in diesem Augenblick trifft die gläubigen Katholiken besonders - und auch für Dich sollte der Kommunionempfang nicht allein darin bestehen, von einem Fettnäpfchen ins andere zu treten.

Zunächst zeigt der Priester Dir die Hostie und sagt: "Der Leib Christi." - Darauf solltest Du, noch bevor Du etwas tust, mit "Amen." antworten (auch wenn das viele erst nach dem Empfang tun - es ist sinnvoll, zunächst die Gegenwart Gottes durch das "Amen" anzuerkennen). Danach empfängst Du die Heilige Hostie - den Leib unseres Herrn Jesus Christus.



Der Kommunionempfang selber kann auf unterschiedliche Weise geschehen: Die Hostie wird je nach Deinem eigenen Dafürhalten in der Form der Mund- oder der Handkommunion gereicht. Die Mundkommunion kannst Du wiederum stehend - oder, wenn möglich - auch kniend empfangen. Welche Art des Kommunionempfanges Du bevorzugst, bleibt zwar Dir überlassen, hängt aber auch davon ab, was in der Gemeinde üblich ist. Die alte, traditionelle Weise des Kommunionempfanges ist die der Mundkommunion.

Handkommunion

Wenn Du die Handkommunion wünscht, solltest Du deutlich die Hände zum Empfang dem Priester entgegenhalten, und zwar indem Du die linke, geöffnete Hand in rechte Hand legst. Wird die Kommunion in einer Reihe ausgeteilt, trittst Du nun einen Schritt zur Seite und nimmst mit der rechten Hand die Hostie und führst sie in den Mund. (Vermeide auffälliges Kauen oder sogar Schmatzen!) Eine kleine Verneigung sollte sich immer anschließen.



Mundkommunion

Wenn Du die Mundkommunion empfangen möchtest, solltest Du die Hände vor der Brust gefaltet lassen und nach dem *"Amen"* den Mund öffnen und die Zunge ein wenig hervorstrecken. Der Priester legt Dir dann die Hostie auf die Zunge. (Bitte nicht die Hostie mit den Zähnen entgegen nehmen!) Nach dem Kommunionempfang kann eine Verneigung und ein Kreuzzeichen angeschlossen werden.

Danksagung - Gebet nach der Kommunion

Nach dem Kommunionempfang suchst Du in alle Ruhe wieder Deinen Platz auf. Dort verweilst Du eine Zeit im Gebet - dazu empfiehlt sich das Hinknien und das Schließen der Augen (manche legen beide Hände aufs Gesicht, um mit Gott allein zu sein). Wer möchte, kann so bis nach dem Segen knien bleiben.

Eine kleine Auswahl mit Gebeten zur Hl. Messe findest Du hier.



Schluss des Gottesdienstes

Am Ende des Gottesdienstes lädt der Priester (nach dem Tages- und Gabengebet) zum dritten Mal zum Gebet ein, in dem er *"Lasset uns beten"* sagt. Die Gemeinde erhebt sich dazu oder bleibt bis zum Segen knien.

Nach dem Schlussgebet leitet der Priester den Segen ein, indem er wiederum *"Der Herr sei mit Euch"* sagt und die Gemeinde mit *"Und mit Deinem Geiste"* antwortet. Er erteilt den Segen mit einem großen Kreuzzeichen (mit nach oben gerichteten Fingern). Wir empfangen den Segen, indem wir uns auch bekreuzigen (allerdings mit Fingern, die auf unseren Körper zeigen).



Danach entlässt uns der Priester mit dem Entlassgruß *"Gehet hin in Frieden!"*, wir antworten *"Dank sei Gott, dem Herrn"*.

Allerdings bleiben wir noch bis zum Schluss des sich meistens anschließenden Schlussliedes. Sehr schön ist es, wenn wir auch nach dem Lied noch einen Augenblick in der Bank verweilen (vielleicht sogar wieder knien) und Gott für diese Feier danken.

Die Messe schließt mit einer Art "zweiten Austeilung": Wir, die wir durch die Kommunion selbst zum Leib Christi (also zur Kirche) geworden sind, werden nun durch das "Gehet hin in Frieden!" an die Welt ausgeteilt. In Frieden (!) sollen wir die Welt verwandeln, so wie wir Katholiken durch das gewandelte Brot selbst in Leib Christi gewandelt wurden (ziemlich viel Wandlung also - wer mitgezählt hat: Es sind drei!)



Wir gehen...

Unmittelbar nach Verlassen der Bank ist es üblich, zum Altar gerichtet eine Kniebeuge zu machen, am Ausgang der Kirche nehmen wir (zumindest, wenn wir getauft sind) wieder das Weihwasser und bekreuzigen uns damit. Liederbuch zurücklegen nicht vergessen!

Ein schöner Brauch ist es, in der Kirche noch ein so genanntes "Opferbild" aufzusuchen; das ist ein Bild meistens von der Gottesmutter Maria, vor dem Du Kerzen entzünden kannst. Die brennende Kerze ist ein Zeichen für Dein anhaltendes Gebet - vielleicht in einem besonderen Anliegen oder für eine bestimmte Person. Du kannst auch mehrere Kerzen entzünden (aber nicht

vergessen, dafür auch ein kleines finanzielles Opfer zu bringen - falls Du Geld hast. Wenn nicht - naja, Hauptsache, die Kerze brennt). Ein paar Gebete, die Du zum Anzünden einer Kerze beten kannst, findest Du hier.



Erhöhte Alarmbereitschaft: Besondere Anlässe

Ob Du durch diese Anmerkungen einen geistlichen Zugang zur Messe, zum Glauben und damit zu Gott findest, weiß ich nicht. Aber wenn Du das Gefühl hast, nicht von einem Fettnäpfchen ins nächste zu treten, wird es Dir sicherlich leichter fallen.

Deshalb will ich Dir nicht verschweigen, dass es noch ein paar Besonderheiten gibt, vor denen Du "gewarnt" sein solltest. (Verstehe das bitte nicht als Aufforderung, die folgenden Gelegenheiten zu meiden - ganz im Gegenteil!)

Aschermittwoch -Achtung: Es wird staubig

Am Aschermittwoch, dem Beginn der Fastenzeit, gibt es eine schmutzige Besonderheit: Nach der Predigt kommen alle Mitfeiernden zum Priester nach vorne und lassen sich ein Aschekreuz auf die Stirn zeichnen. Das ist ein öffentliches Zeichen: "Ich bin Sünder und brauche Erlösung!" (Das erfordert Mut, aber wenn man nicht alleine ist, ist das sehr wohltuend - wer ist schon sonst so ehrlich?)



Das Aschekreuz kann jeder empfangen - auch die Nicht-Katholiken und die Nicht-Getauften. (Leider sind die Evangelischen von dieser Einladung nicht wirklich begeistert). Austeilen kann das Aschekreuz nicht nur der Priester - es handelt sich ja nur um ein Symbol.

Du brauchst weder während, noch vor oder nach dem Empfang des Aschekreuz etwas zu sagen oder zu tun.

Blasiussegen - Achtung: Es wird warm

Am 3. Februar wird das Fest des Heiligen Bischofs Blasius gefeiert - einem Märtyrerbischof aus Armenien. Er soll einmal durch das Anhalten zweier gekreuzter Kerzen und dem Erteilen seines Segens einen jungen Mann vor dem Ersticken gerettet haben. Deshalb wird an diesem Tag (und oft auch an dem vorhergehenden oder nachfolgenden Sonntag) der "Blasius-Segen" gespendet.



Am Ende des Gottesdienstes kann somit jeder (also auch die Nicht-Katholiken und Ungetauften) noch einmal nach vorne zum Priester kommen. Der hält zwei gekreuzte, brennende Kerzen an Deinen Hals (die wohltuende Wärme ist sogar ohne Segen heilsam, daher diese Form) und spricht einen Segen, der mit dem Kreuzzeichen abschließt. Das Kreuzzeichen *machst* (nicht: *sprichst*) Du auch mit.

Roratemessen - Achtung: Es ist dunkel

In der Adventszeit gibt es wirklich romantische Messen: In den Roratemessen wird die Dunkelheit zum Bestandteil des Gottesdienstes (weshalb er entweder frühmorgens oder erst abends gefeiert wird), damit Christus als das Licht der Welt (und Maria als die Morgenröte) besonders zur Geltung kommt.





Die Kirche bleibt dunkel und wird nur durch Kerzenschein erleuchtet. Auch die Mitfeiernden nehmen eine Kerze mit an ihren Platz, um zumindest die Texte der Lieder lesen und mitsingen zu können.

Von Palmsonntag bis zur Osternacht - Achtung: Alles ist anders

Vorsicht: An diesen Tagen ist vieles anders. Palmsonntag beginnt mit einer Prozession, anstelle des Evangeliums wird die ganze Leidengeschichte vorgelesen - normalerweise mit verteilten Rollen, Gründonnerstag fallen die Glocken und die Orgel aus, am Karfreitag legt sich der Priester der Länge nach auf den Boden, die Gemeinde muss sich zu den Fürbitten zehnmal hinknien und wieder aufstehen, in der Osternacht werden sieben Lesungen vorgetragen und ein Feuer vor der Kirche entzündet - also, genug Gelegenheit, sich tüchtig zu blamieren.

Aber alle diese Zeremonien sind uralt - in "liturgisch hochwertiger Zeit erhält sich das ganz Alte" - und beeindruckend. Wer zwischen Palmsonntag und Ostersonntag nicht viermal in der Kirche war, weiß nicht, was Liturgie alles kann!







Asperges (Austeilen des Weihwassers) - Achtung: Es wird feucht

Anstelle des Schuldbekenntnisses - oder zum Glaubensbekenntnis - haben einige Priester besonderes Vergnügen daran, durch die Gemeinde zu ziehen und die Mitfeiernden mit Weihwasser nass zu machen. Ein schönes Zeichen besonders im Sommer. Du solltest auf keinen Fall mit Wasserpistolen zurückspritzen, sondern Dich einfach bekreuzigen - das Wasser ist eine Erinnerung an die Taufe und die Reinigung durch dieses Sakrament.



Falls Ungetaufte in der Kirche anwesend sind: Du brauchst Dich vor dem Wasser nicht zu ducken. Allerdings ersetzt



das "Asperges" auch keine Taufe.

Weihrauch - Achtung: Es wird neblig

Weihrauch wird unterschätzt: Es stinkt nicht wirklich, und es wird Dir auch nur dann schlecht davon, wenn Du aus Angst vor dem Schlechtwerden das Atmen reduzierst.





Weihrauch hüllt die Messfeier in die Atmosphäre des Geheimnisvollen. Wie Weihrauch aufsteigt, so sollen auch unsere Gebete aufsteigen. Zudem wird Weihrauch als Parfüm eingesetzt (und stinkt wahrscheinlich weniger als ein Deo-Spray von Axe). Aber das ist alles nicht so wichtig. Wichtiger ist: Fühle Dich von der Gegenwart Gottes genauso eingehüllt wie durch den Weihrauch.



Zur Gabenbereitung werden zuerst die Gaben "eingeräuchert" (im Fachbegriff heißt das: "inzensiert"), danach der Priester und danach die Gemeinde. Da heißt es aufgepasst: Aufstehen! Vor und nachdem Du "inszensiert" wirst, macht man eine Verneigung.

Andachten - Das Echo der Messe

Neben den Eucharistiefeiern gibt es auch Andachten - Gebetszeiten ohne Kommunionempfang, ohne Wandlung und ohne Gabenbereitung. Es wird einfach zusammen gebetet - und für unsere Anfänger in der katholischen Kirche eine Gelegenheit, ganz entspannt zu bleiben - hier kann man nicht viel falsch machen.

Es gibt Kreuzwegandachten (meist in der Fastenzeit), Maiandachten (abends im Mai, wie der Name sagt, und oft in der freien Natur), Rosenkranzandachten (bevorzugt im Oktober), Eucharistische Andachten (in der der Leib Christi angebetet wird und Du damit gesegnet wirst) - und noch viele andere. Man muss sie alle mal erlebt haben, bevor man sich ein "best of" heraussucht.

Pontifikalämter - Der Superbowl (die Steigerung) der Eucharistie



Wenn nicht ein einfacher Priester, sondern der Bischof den Gottesdienst leitet, spricht man von einem Pontifikalamt. Das ist im Grunde eine normale Messe mit ein paar zusätzlichen Riten. So geht der Bischof bereits beim Einzug segnend durch die Reihen, er hat manchmal eine Mütze auf (Mitra)



und einen Stab in der Hand, unter der Mütze hat er ein violettes Käppi (Piläus) und kann noch ein paar zusätzliche Sprüche: "Gepriesen sei der Name des Herrn" mit Deiner Antwort "der Himmel und Erde erschaffen hat". Ein Pontifikalamt ist die Vollform der Messe. Der Priester feiert die Messe immer nur anstelle des Bischofs; denn der Bischof ist der legitime Nachfolger der Apostel, der Priester ist im Grunde nur ein "Hilfsbischof".

Fettnäpfchen? Keine Gefahr. Die meisten Fehler macht der Bischof selbst - oder die Messdiener, die Stab, Mitra und sonst was halten müssen.