

1

Heilig Geist
SCHWEINFURT

5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN

Nutze die Zeit für Dein persönliches Gebet

In der Regel ist die Heilige Messe ja „gut gefüllt“. Texte, Lieder und Gebete reißen sich nahtlos aneinander. Da kann es schon mal vorkommen, dass Dein persönliches Gebet untergeht. Jetzt, da der gemeinsame Gesang ausgesetzt ist, hast Du die Chance daran etwas zu ändern. Nutze die Momente der Stille und der ruhigen Orgelmusik, um Dich mit dem zu verbinden, der Dir in der Messfeier begegnen will: Jesus Christus! Sprich mit ihm von Herz zu Herz, wie mit einem guten Freund. Und keine Angst: Du musst keine großen Worte finden, er versteht Dich genau so, wie Du mit ihm sprichst. Ganz bestimmt hat Jesus Dir auch etwas zu sagen. Höre aufmerksam auf das, was Jesus Dir heute sagen will.

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**

A photograph of a liturgical altar. In the center, a red book with a white cross and gold patterns stands next to a gold book. To the right, two lit candles are visible. In the foreground, a brass candle holder with lit candles is partially visible. The background is dark with some greenery and a white flower.

5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN

Lies Dir vor der Messfeier die liturgischen Texte durch

Wenn der gemeinsame Gesang wegfällt, dann treten ganz automatisch die Texte der Heilige Messe in den Vordergrund. Bestimmt hast Du die Gebete, Lesungen und Evangelien schon oft gehört. Aber verstehst Du auch, um was es geht? Nutze die Gelegenheit, die Heilige Messe noch besser mitzufeiern, indem Du schon vorher einmal einen Blick auf die Texte wirst. Welche Spur legen die Gebete? Worum geht es in den Lesungen? Welches Evangelium wird Dich erwarten? Der Vorteil ist: Wenn Du Dich vorher schon einmal mit den Texten beschäftigt hast, fällt es Dir sicher leichter, Dich beim Mitfeiern der Heiligen Messe auf die liturgischen Texte zu konzentrieren (besonders dann, wenn die Akustik in der Kirche vielleicht nicht so gut ist). Was ist wohl die Botschaft Gottes an Dich?

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**

3

Heilig Geist
SCHWEINFURT

5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN

Bring ein konkretes Anliegen mit

Jedes Mal bei der Gabenbereitung werden Brot und Wein zum Altar gebracht, die durch die Worte des Priesters in Leib und Blut Jesu Christi verwandelt werden. Verfolge aufmerksam das Geschehen der Gabenbereitung! Brot und Wein sind „die Gaben des Volkes“, das heißt der feiernden Gemeinde. Sie stehen auch stellvertretend für Deine Begabungen und Fähigkeiten, für Deine Sorgen und alles, was Dich beschäftigt. Das alles soll mit hineingenommen werden in die geheimnisvolle Verwandlung während des Hochgebets. Hast Du ein konkretes Anliegen, das Du zu Brot und Wein dazulegen willst? Gibt es etwas in Deinem Leben, das verwandelt werden soll? Nutze die Gabenbereitung, in Gedanken Dein persönliches Anliegen zum Altar zu bringen.

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**

4

Heilig Geist
SCHWEINFURT

5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN

Nimm einen Gedanken mit und teile ihn mit Deinen Freunden

Hast Du Dich nach der Heiligen Messe auch schon manchmal gefragt, worum es eigentlich im Evangelium gegangen ist und worüber der Priester gepredigt hat? Keine Angst: So ging es wahrscheinlich jedem schon mal. Aber vielleicht ist Dir ja noch ein Gedanke oder ein Zitat im Gedächtnis. Wenn nicht, dann erinnere Dich am Ende der Messfeiern noch einmal. Was bedeutet das Gehörte für Dein Leben? Für die kommende Woche? Notiere Dir ein paar Stichwörter (vielleicht sogar auf dem Handy?) und bemühe Dich, im Laufe der Woche immer wieder einmal draufzuschauen. Teile das, was für Dich wichtig ist mit einem Deiner Freunde und erzähle, was Dir an diesem oder jenem Gedanken besonders gefällt.

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**

5

Heilig Geist

SCHWEINFURT

5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN

Feiere bewusst mit

Die Heilige Messe ist kein Theaterstück, bei dem es Leute auf der Bühne und Zuschauer im Saal gibt. Im Gegenteil: Alle sind „Mitspieler“, auch Du. Wenn momentan das gemeinsame Singen entfallen muss, dann gibt Dir das die Gelegenheit, umso bewusster mit allen Sinnen mitzufeiern. Nutze die Chance, Dich für die Zeit der Eucharistiefeyer nicht ablenken zu lassen, schalte Dein Handy stumm und versuche Dich gedanklich einzustimmen auf das, was kommt. Sprich bewusst die Antworten mit, sie sind keine Floskeln, „ohne die es halt nicht geht“, sondern tatsächliche Dialoge zwischen dem Priester und der Gemeinde. Gib acht, dass Du da, wo Du „Amen“ sagst, auch tatsächlich meinst: „So sei es!“. Du wirst merken, je bewusster Du selbst mitfeierst, umso mehr wird die Heilige Messe zu „Deiner“ Feier, die Dein Leben verwandelt. Probier' es aus!

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**

*„Der Staub der Gewöhnung kann auch auf der
Feier der Heiligen Messe liegen“*

Bischof Joachim Wanke

**Wenn das so ist, dann gibt's nur eins:
Sofort Staub wischen!**

Bestimmt hast Du es schon mitbekommen: Wegen der hohen Corona-Inzidenzzahlen gelten momentan besondere Beschränkungen für den Gottesdienst. Dazu gehört die Maßnahme, aufs gemeinsame Singen zu verzichten. Ein Gottesdienst ohne Gesang? Geht das überhaupt? Was sich auf den ersten Blick seltsam anhört und nach einer ziemlich eintönigen Veranstaltung klingt, kann aber auch genau das Gegenteil bewirken. **JETZT** ist die Gelegenheit da, den Staub der Gewöhnung von der Heiligen Messe wegzuwischen und tiefer einzutauchen in ihr Geheimnis. **Dafür haben wir für Dich 5 Tipps!**

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**

**5 TIPPS,
DIE HEILIGE
MESSE
besser
MITZUFEIERN**