



## **Ein kurzer Ratgeber für Orthodoxe Christen (für den Kirchgang)**

*Dieser kurze Ratgeber ist leider unvollständig. Wir erwähnen hier nur, auf wenigen Seiten, die wichtigsten Dinge für den Kirchgang. Wenn man sich noch intensiver für den Besuch der Kirche und den Gottesdienstbesuch vorbereiten will, sollte man einen orthodoxen Priester um Rat fragen oder sich orthodoxe Spezialliteratur besorgen.*

### **Unser Herr spricht durch seine Heiligen:**

„Bewahre deinen Fuß, wenn du zum Hause Gottes gehst! Und: Herantreten um zu hören ist besser, als wenn die Toren Schlachtopfer geben; denn sie sind Unwissende, so dass sie Böses tun.“

(Pred 4, 17)

„Wenn wir in das Haus Gottes eintreten, soll jedes ziellose Herumschweifen unseres Denkens aufhören und unser innerer Mensch soll Acht haben auf die Betrachtung und das Gebet; auch einige böse Gedanken mögen das Denken nicht erschüttern.

Lasst uns daran denken vor wem wir stehen, zur Zeit des Gebetes, denn dann werden unsere ganze Seele und unser ganzes Herz auf ihn gerichtet sein, ohne sich etwas anderes einzubilden. Versuche dir aber das, was ich sage, durch dieses Beispiel zu verdeutlichen: Wenn jemand einen Beutel mit Geld in seine Hand nimmt und zum Markt geht, um Rinder zu kaufen, wird er da achtsam auf Schweine achten? Wenn er wiederum Esel kaufen will, wird er da nach Hunden suchen? Wird sein ganzes Denken nicht auf diese (Tiere) gerichtet sein, die er kaufen will, und wird er nicht allein diese achtsam untersuchen, damit man ihn nicht betrügt und damit er so nicht das Geld, das er in den Händen hält, unbesonnen verliert? So sollen auch wir, wenn wir in den heiligen Tempel eintreten und vor Gott stehen unseren ganzen Sinn zu ihm erheben und nur auf das achten was ihn betrifft und daran glauben, damit wir dadurch unsere Errettung gewinnen können.“

(Hl. Efräm, der Syrer)

## **Nichtsprachliche, orthodoxe Glaubenäußerungen:**

### **Das Kreuzeszeichen:**

Die ersten drei Finger der rechten Hand, die den dreifaltigen Gott symbolisieren, werden

zusammengelegt, während der kleine und der vierte Finger zusammengebogen bleiben (als Symbole der zwei Naturen Christi, der menschlichen und der göttlichen). Dann berühren die drei zurückgelegten Finger nacheinander die Stirn, den Bauch, die rechte Schulter und schließlich die linke Schulter. Mit dem Kreuzeszeichen bekennen wir orthodoxe Christen nichtsprachig unseren Glauben an Christus und geben Gott Ehre, vertreiben die gefallenen Engel die uns angreifen und segnen uns und unsere Mitgeschöpfe. Es ist uns von den hl. Aposteln überliefert worden.

Damit das Kreuzeszeichen jedoch spirituelle Kraft weitergibt, muss der Christ wirklich an den dreifaltigen Gott glauben und frei von Todsünden sein (Mord, Stolz, Ehebruch, Blasphemie, Hurerei, Geldgier usw.).

### **Die großen und kleinen Verbeugungen** **(Metanien):**

Die **Metanien** sind Verbeugungen, die Verehrung, Demut und auch die Bitte um Vergebung nichtsprachig zum Ausdruck bringen.

Die *große Metanie* wird so ausgeführt: man beugt die Knie, wirft sich zu Boden und berührt mit der Stirn den Boden.

Die *kleine Metanie* wird so ausgeführt: man verneigt sich ohne Kniebeuge so weit, dass die rechte Hand den Boden berührt. Meistens wird vor und nach einer kleinen Metanie das Kreuzeszeichen ausgeführt. Ohne Kreuzeszeichen ausgeführte Metanien werden als demütige Begrüßung

Menschen gegenüber (Bischöfen, Äbten usw.) ausgeführt.

Nach Empfang der Heiligen Kommunion, in der lichten Woche der Erneuerung und an den Sonntagen der österlichen Zeit bis zum Himmelfahrtsfest werden keine großen und kleinen Metanien gemacht.

### **Das Knien:**

Normalerweise kniet man nach orthodoxer Tradition nur bei den drei langen Priestergebeten in der Pfingstvesper, bzw. in der russischen Kirche bei Bittgottesdienstgebeten.

### **Das Erbitten des Segens:**

Man legt die Hände mit den Handflächen nach oben in einander, so dass die rechte Hand eine Schale bildet, die den Segen vom Priester oder Bischof, empfängt. Bei besonders hohen Würdenträgern vollzieht man vorher eine kleine Metanie ohne Kreuzeszeichen. Man empfängt den Segen, indem man dem Segnenden zugewendet steht und vor ihm Oberkörper und Kopf etwas neigt.

### **Die Verehrung der Ikonen, Reliquien, Kreuze usw.:**

Nach slawischem Brauch verehrt man die Ikonen, das heilige Evangelium usw. in dieser Art und Weise:

es werden zuerst zwei Metanien mit Kreuzeszeichen ausgeführt, danach wird das geheiligte Objekt geküsst, und zum Abschluss folgt eine dritte Metanie mit Kreuzeszeichen.

In der griech. Kirche sind Metanien bei der Verehrung der Ikonen, des hl. Kreuzes usw. unüblich. Man macht beim Verehren nur Kreuzeszeichen.

## **Gebete:**

### **Gebete beim Eintreten oder Verlassen der Kirche:**

Wenn man die Kirche betritt, macht man dreimal das Kreuzeszeichen mit einer kleinen Metanie, und spricht leise (oder in Gedanken):

*„Gott, sei mir Sünder(in) gnädig! Gott sei mir Sünder(in) gnädig! Gott sei mir Sünder(in) gnädig und erbarme dich meiner!*

oder:

*„HERR, ich liebe die Wohnung deines Hauses und den Wohnort deiner Herrlichkeit. Du HERR, wirst dein Erbarmen nicht von mir zurückhalten; deine Gnade und Wahrheit werden mich beständig behüten.“*

Die Kirche ist ein heiliger Ort, ein Ort des Gebetes, an dem es uns nicht erlaubt ist Lärm zu

machen, oder grundlos lautstarke Unterhaltungen zu führen (vor allem nicht während der Gottesdienste).

Nach dem Besuch des Gottesdienstes, bzw. wenn man die Kirche verlassen will, macht man eine kleine Metanie, bekreuzigt sich und spricht leise (oder in Gedanken):

*„Nun entlässt du, o Herr, deine(n) Diener(in) in Frieden, denn meine Augen haben dein Heil gesehen, das du bereitetet hast im Angesichte aller Nationen, ein Licht zur Offenbarung für die Nationen und zur Herrlichkeit deines Volkes Israel.“*

oder:

*„Lass deine Priester, HERR, unser Gott, bekleidet sein mit Heil und deine Frommen des Guten sich freuen. Danken will ich dem Herrn von ganzem Herzen, im Kreise der Aufrichtigen und in der Versammlung. Der HERR ist gut gegen alle, sein Erbarmen ist über allen seinen Werken. Mein Mund soll das Lob des Herrn aussprechen und alles Fleisch preise seinen heiligen Namen für immer und ewig.“*

### **Gebete, Metanien usw. während der Gottesdienste. Über den Sakramentempfang:**

Die orthodoxen Gläubigen sprechen das „Amen“ nach Ektenien (inständigen Gebeten in Litaneiform), Priestergebeten, Epiklesen (Gottesanrufungen mit der Bitte um das Herabkommen des Heiligen Geistes) und nach jedem Sakramentempfang, bzw.

während der Zelebration der Sakramente, leise oder in Gedanken. Auch das kurze Gebet „*Herr, erbarme dich!*“ (gr. „*Kyrie eleison*“) soll von allen Gläubigen leise mitgebetet werden. Außerdem dürfen die orthodoxen Gläubigen bei Hochfesten die Festtroparien (Festlieder) und das Megalynarion (das Erhebungslied) zur allheiligen Gottesmutter Maria leise mitsingen. Das Glaubensbekenntnis (Symbolum) „*Ich glaube...*“, wird in russischen Gemeinden von allen Gläubigen gemeinsam gesungen, genauso wie das „*Vater unser*“. In griechischen Gemeinden werden beide Gebete von den Gläubigen gemeinsam gesprochen. Nach Ektenien werden die Kurzgebete „*Amen*“, „*Herr, erbarme dich!*“ und auch „*Dir, o Herr!*“ leise mitgebetet.

Am Anfang der heiligen Liturgie betet man leise: „*Meine Hoffnung ist der Vater, Meine Zuflucht ist der Sohn, mein Schutz ist der Heilige Geist, heilige Dreifaltigkeit, Ehre sei dir!*“

Während des kleinen Einzugs betet man leise: „*Gesegnet sei, der da kommt im Namen des Herrn! Gott ist der Herr und er ist uns erschienen.*“

Während des großen Einzugs betet man leise: „*Gedenke meiner, o Herr, wenn du kommst in deinem Reiche!*“

Privatgebete während der hl. Liturgie sollten von den Gläubigen bei Eintritt in den Kirchenraum und vor, während und nach der heiligen Kommunion leise gebetet werden. Ansonsten sollte man die üblichen, festgelegten Gottesdienstgebete leise oder in Gedanken mitbeten.

Wenn man an den heiligen Sakramenten (Kommunion, Krankenölung, Ehekrönung usw.) teilnehmen will, sollte man sich vorher körperlich und seelisch reinigen (durch beichten gehen, vergeben, fasten, Almosen geben, beten usw.) und dann, mit dem Segen des Priesters, an den heiligen Sakramenten teilnehmen. Dann wird man durch die Sakramente geheiligt und gesegnet. Wenn man aber unvorbereitet und unbußfertig und mit Gottesverachtung an den heiligen Sakramenten teilnimmt, sündigt man schwer und nimmt sich selbst zum Gericht teil, wie die Korinther, die durch ihr törichtes und sündiges Verhalten bei der heiligen Kommunion vom Apostel Paulus zurechtgewiesen wurden, und von denen einige wegen dieses Verhaltens vom Herrn mit Krankheit und Tod gestraft wurden, wie es uns Christen in Neuen Testament schriftlich überliefert wurde.

Man sollte auch beachten, wenn man an der heiligen Kommunion teilnehmen will, dass man in fremden Gemeinden normalerweise nicht zur Kommunion schreitet, ohne sich mit dem Priester besprochen zu haben. Kinder bis zum Alter von sieben Jahren ist die Teilnahme an der heiligen Kommunion uneingeschränkt erlaubt, weil sie am würdigsten sind. Kinder ab sieben Jahre und Erwachsene sollten, nach Rücksprache mit dem Beichtvater und mit seinem Segen und Rat, die Vätergebete zur heiligen Kommunion lesen und dann kommunizieren.

Getaufte Menschen, die Todsünden (Mord, Blasphemie, Menschenhass, Gotteshass, Vergewaltigung, Abtreibung, Ehebruch, Hurerei, habgieriges Leben, Götzendienst, schwarze und weiße Magie, Sodomie, Teufelsanbetung, Ketzerei



usw.) begangen haben und unbußfertig sind, dürfen **nicht** zur heiligen Kommunion schreiten, denn sonst sind sie wie der Verräter Judas, der am Gründonnerstag kommunizierte und wenig später den Gottesmördern den Weg zu Christus zeigte.

Ungetaufte, nichtorthodoxe Menschen dürfen nicht an der heiligen Kommunion teilnehmen.

Die orthodoxen Christen sollten es auch nicht vergessen, nach der hl. Kommunion die Dankgebete zu beten, um dem Herrn für die Vergebung der Sünden, das neue Leben und sein Erbarmen zu danken und um von ihm Heilung, Reinigung und Gnade zu erleben.

Russisch-orthodoxe Kirchengemeinde  
„Hl. Prophet Elias“  
Moskauer Patriarchat  
Neue-Str. 176 7 0 8 1 6 Stuttgart