



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
Main Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2013

---

## **Gebetshaltungen in den Weltreligionen. Beten - mit dem ganzen Körper**

Fritz, Natalie; Grigo, Jaqueline; Höpflinger, Anna-Katharina; Pezzoli-Olgiati, Daria

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich  
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-87557>

Originally published at:

Fritz, Natalie; Grigo, Jaqueline; Höpflinger, Anna-Katharina; Pezzoli-Olgiati, Daria. Gebetshaltungen in den Weltreligionen. Beten - mit dem ganzen Körper. In: Doppelpunkt. Das evangelische Wochenmagazin, 45, 2013, p.14-17.



University of  
Zurich<sup>UZH</sup>

Zurich Open Repository and  
Archive

University of Zurich  
Main Library  
Winterthurerstrasse 190  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

*Year: 2013*

## Gebetshaltungen in den Weltreligionen. Beten - mit dem ganzen Menschen

Natalie Fritz, Jacqueline Grigo, Anna-Katharina Höpflinger

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich  
<http://dx.doi.org/10.5167/uzh-85858>

Originally published at:

**Fritz, Natalie; Grigo, Jacqueline; Höpflinger, Anna-Katharina. Gebetshaltungen in den Weltreligionen. Beten - mit dem ganzen Menschen. In: Sonntag, 45, 07 November 2013, p.14-17.**

Gebetshaltungen in den Weltreligionen

# Beten – mit dem ganzen Menschen



Foto: Fotolia

Das altägyptische Schriftzeichen für «anbeten» zeigt eine stehende Person, die die Hände erhoben hat. Schöner lässt sich nicht verdichten, was das Gebet in allen Religionen charakterisiert: Wer betet, ist mit Haut und Haaren, mit seinem ganzen Körper, in Zwiesprache mit der Gottheit.

von Natalie Fritz, Jacqueline Grigo und Anna-Katharina Höpflinger



Foto: Keystone

Muslimische Kinder in Kaschmir beim Gebet.

**M**anche tun es, während sie gehen und stehen oder einfach während der Arbeit, manche neigen den Kopf, andere falten die Hände: Die Haltungen, die Menschen zum individuellen Gebet einnehmen, sind verschieden, wenn auch nicht unendlich. Wer alleine für sich betet, folgt zwar durchaus den in seiner Religion oder sogar Konfession üblichen Gebetsformen – so knien beispielsweise viele Katholiken, wenn sie still in einer Kirche für sich beten –, aber eben nicht immer. Vor allem im spontanen Gebet, zum Beispiel in einer Notsituation, ist die unmittelbare Zwiesprache mit der Gottheit in der Regel wichtiger als die «richtige Gebetshaltung». Auch die Körperhaltung und die Lautstärke hängen von der Situation ab, die der eigenen Gemütslage am besten entspricht. Ganz anders beim Gebet in Gemeinschaft: Es ist ein Ritual, und beim Ritual spielen geregelte Abläufe und die Wiederkehr des Gleichen eine zentrale Rolle. Obwohl auch hier Veränderungen im Laufe der Zeit möglich und regional unterschiedliche Ausformungen akzeptiert sind, lassen sich für gewisse religiöse Traditionen typische Formen beobachten. Dabei ist es sinnvoll, das Beten in einen Zeitraum der Vorbereitung, das eigentliche Beten und eine Phase nach dem Gebet zu untertei-

len: In verschiedenen Religionen erweist sich zunächst eine körperliche Vorbereitung auf das Gebet als wichtig. So wird der Körper beispielsweise im Islam vor dem Beten sorgfältig gereinigt. Im Ju-

**«Vor allem im spontanen Gebet ist die unmittelbare Zwiesprache mit der Gottheit in der Regel wichtiger als die «richtige Gebetshaltung»**

dentum kleiden sich Männer als Vorbereitung zum Gebet mit der Kippa (Käppchen), dem Tallit (Gebetsmantel) und den Tefillin (Gebetsriemen). In manchen Religionen findet sich ausserdem eine klare Gestik zum Anfang oder Abschluss des Gebets, beispielsweise ein Sich-Bekreuzigen im römisch-katholischen Kontext. Der Abschluss des Gebets leitet die Betenden wieder in den Alltag zurück. Damit wird der Ablauf des Gebets auch körperlich geregelt.

Blickt man auf Körperhaltungen während des Gebets, zeigt sich eine grosse Bandbreite an unterschiedlichen Aus-

formungen in verschiedenen Religionen. Aus den altorientalischen Hochkulturen zwischen Euphrat und Tigris und am Nil sowie aus der griechisch-römischen Antike sind zahlreiche Bilder von Betenden erhalten: Gebetet wurde kniend oder stehend mit ausgestreckten Händen. Es gibt Bilder, die zeigen, wie sich Betende vor Götterstatuen niederwerfen; es ist aber auch überliefert, dass Personen beim Beten Statuen umrunden. Ein solches Umkreisen der Götterstatue durch die Betenden wird heute, neben vielen anderen Gebetshaltungen, noch im indischen Kontext, in hinduistischen und buddhistischen Traditionen, praktiziert. In der islamischen Tradition umkreisen Wallfahrer die Kaaba in Mekka. Auch das Beten des Kreuzweges im römischen Katholizismus weist eine Art des Rundgangs auf. Eine andere Art der körperlichen Drehung findet sich zum Beispiel im Drehtanz der islamischen Sufis, der dazu dient, mit Allah in Kontakt zu treten.

**Beten mit dem ganzen Körper**

Im Alten Testament findet sich ebenfalls eine grosse Spannweite von Gebetshaltungen: Es gibt Passagen, in denen sich Personen verneigen, zum Gebet niederknien oder sich niederwerfen (etwa Gen 24,26). Vielfach wird jedoch ste-



Juden, ein Katholik, Muslime und «Götzenanbeter» in unterschiedlichen Haltungen beim Gebet. Titelvignette aus «Cérémonies et Coutumes religieuses de tous les Peuples du Monde», Amsterdam 1723.

hend mit gegen den Himmel erhobenen Armen gebetet (1 Kön 8,22f.). Das stehende Gebet ist auch im heutigen Judentum vorherrschend. Das jüdische Achtzehnbittengebet wird deshalb Amida, «stehend», genannt. Das Stehen findet sich bereits früh auch in christlichen Traditionen. So zeigen beispielsweise Fresken in der Calixtus-Katakomben in Rom die Betenden stehend mit erhobenen ausgestreckten Armen. Dieser Gestus hat sich bis heute in der christlichen Liturgie erhalten, etwa wenn römisch-katholische Priester oder lutherische Pfarrer im Sinne eines Vorbeters diese Haltung einnehmen.

#### Im Zentrum: die Hände

Auch das Falten der Hände ist eine alte und verbreitete Praxis beim Gebet. Bereits in der Bhagawadgita, einer der zentralen Schriften des Hinduismus aus der Zeit um 400 bis 200 vor Christus, finden sich die zum Gebet gefalteten Hände: Arjuna, ein indischer Held und Halbgott, betet so zum Gott Krishna. Ins Christentum ist das Falten der Hände nicht aus Indien übernommen worden, sondern eher auf germanischen Einfluss zurückzuführen. Spätestens seit dem 7. Jahrhundert nach Christus ist es im westlichen Christentum auffindbar, wie

Grabdenkmäler zeigen. Eine alte arabische Tradition ist dagegen das Kreuzen der Hände über der Brust, das in Teilen der Ostkirche aufgenommen wurde und sich auch bei den Mormonen findet.

#### «Bereits in der Bhagawadgita, einer der zentralen Schriften des Hinduismus aus der Zeit um 400 bis 200 vor Christus, finden sich die zum Gebet gefalteten Hände»

In der römisch-katholischen und den orthodoxen Kirchen ist das Knien noch immer ein üblicher Gebetsgestus, allerdings beten heute nicht nur evangelische Christen, sondern zunehmend auch Katholiken, im Stehen oder Sitzen.

Das Berühren und Küssen von Kultgegenständen war nicht nur in der Antike üblich, sondern findet sich auch heute noch. Im indischen Kontext beispielsweise ist das Berühren und Küssen von Götterstatuen gängige Praxis. Auch in

der römisch-katholischen Tradition war und ist das Berühren von Reliquien und Heiligenfiguren im Gebet durchaus gebräuchlich. In den ostkirchlichen Traditionen schliesslich gehört das Küssen von Ikonen zum religiösen Alltag.

Gebete bestehen aber nicht nur aus einzelnen Gesten oder Körperhaltungen, sondern können auch geregelte Abläufe beinhalten. Diese sind oft durch Wiederholungen gekennzeichnet. Beispielsweise ist in der russisch-orthodoxen Tradition ein Ablauf aus Verbeugungen und dem Schlagen des Kreuzzeichens zu beobachten. Im heute gängigen islamischen Gebetsritual wird zwischen stehenden Passagen, besonderen Handhaltungen, Verbeugungen, dem Sich-Niederwerfen und sitzenden Passagen abgewechselt.

Einen Spezialfall bezüglich des Gebets bildet der ältere Buddhismus. In dieser Tradition wenden sich die Betenden nicht an ein Wesen ausserhalb ihrer selbst: Das Gebet – falls man es so nennen möchte – richtet sich an den Buddha im Inneren. Der bekannte Lotussitz ist eine gängige Methode, sich entsprechend dieser Praxis gleichsam körperlich nach innen zu wenden vertiefen. Bereits dieser kurze und unvollständige Überblick über Gebetshaltungen in ausgewählten Religionen zeigt, wie zentral

der Körper im Gebet ist. Der ganze Körper wird zum Kommunikationsmittel, wenn sich Menschen auf eine höhere Macht ausrichten, wobei die jeweiligen Körperhaltungen und Gesten nicht zufällig gewählt werden.

#### «Der ganze Körper wird zum Kommunikationsmittel, wenn sich Menschen auf eine höhere Macht ausrichten»

Einerseits sind Gebetshaltungen oft Ehrbezeugungen. Sie gleichen dem Verhalten gegenüber einem Höhergestellten. Dabei sind vielfach dieselben Gesten vor Gottheiten und – beispielsweise – vor Königen zu finden: Das Niederknien vor Herrschern oder das Stehen in Anwesenheit von sitzenden Monarchinnen wären nur zwei Beispiele für eine solche Gestik, die auch im Beten ausgedrückt wird. Der Mensch wird dabei nicht nur durch den Text des Gebets, sondern auch körperlich zu einem Bittsteller.

#### Ehrbezeugung und Nähe

Andererseits sind Gebetshaltungen oft auch Ausdruck einer Vertrautheit mit der Gottheit. Während mit dem Senken des Blicks, des Kopfes oder von beidem eine Ehrbezeugung einhergeht, ist das Erheben des Blicks zum Himmel oder auf die Götterstatue als direkte Kontaktaufnahme ein Zeichen von Nähe. Viele Gebetsgesten weisen ausserdem eine Verbindung mit Gruss handlungen auf. Die ausgestreckten oder erhobenen Hände zeigen beispielsweise das Unbewaffnetsein und somit friedliche Absichten an. Ein weiteres Beispiel für diese Nähe ist das lateinische Wort *adorare*. Es wird übersetzt mit «anbeten». Wörtlich bedeutet es aber «die Hand an den Mund führen» oder auch «eine Kusshand zuwerfen». Auch dies ist eine Geste der Nähe und des Vertrautseins. In einigen ländlichen katholischen Gebieten Deutschlands war es bis vor Kurzem üblich, im Vorbeigehen den Kruzifixen eine Kusshand zuzuwerfen. Diese Praxis fand sich also auch im Christentum.



Derwische beim sogenannten Drehtanz.

Die Verbindung von Ehrbezeugung und Nähe zeigt, dass Gebete oft mit starken Gefühlen verbunden sind. Gleichzeitig kann Beten aber auch etwas Soziales sein. Das Ausführen geregelter Handlungen in Gruppen stärkt die Identität und das religiöse Selbstverständnis. Beten strukturiert den Alltag und den Tagesablauf: Vielfach wird zu geregelten Zeiten oder gewissen Anlässen gebetet. Und schliesslich können Gebete Erleichterung schaffen und Orientierung in schwierigen persönlichen oder gemeinschaftlichen Situationen geben. Dabei trägt die Körperhaltung massgebend zur Orientierungstiftung bei. Sie formt die Intention und die Stimmung der Betenden und richtet die Sinne und die Psyche auf ihr Vorhaben aus. Eine Gebets handlung ist also immer etwas Mehrdimensionales, das alle Möglichkeiten des Menschen einbezieht. ■

Altägyptische Hieroglyphe mit der Bedeutung «anbeten».



Bild: zvg

#### Die Autorinnen

**Natalie Fritz** ist Doktorandin für Religionswissenschaft an der Universität Zürich. Ihr Forschungsgebiet umfasst Film und Religion sowie das Motiv der Heiligen Familie.

**Jacqueline Grigo** ist Religionswissenschaftlerin an der Universität Zürich und Öffentlichkeitsbeauftragte der Theologischen Fakultät. Sie forscht unter anderem zu Kleidung und Religion sowie Religionen der Gegenwart.

**Anna-Katharina Höpflinger** ist Religionswissenschaftlerin am Zentrum für Religion, Wirtschaft und Politik in Zürich. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Medien und Religion, Körper und Religion sowie antike Religionsgeschichte.