

Wie kann ich eine Livestream-Messe gut mitfeiern?

„Es ist wirklich so toll, dass es diese Livestream-Messen gibt“ – ich weiß nicht, wie oft ich das in den letzten zwei Wochen von den verschiedensten Seiten gehört habe und es stimmt. Wir sind alle wahnsinnig dankbar, dass wir in dieser Situation ohne öffentliche Gottesdienste trotzdem regelmäßig an einer Heiligen Messe teilnehmen können – eben über den Bildschirm.

Es ist aber auch etwas total Neues, was wir erst kennenlernen müssen. Auf der einen Seite die Priester, die plötzlich alle zu YouTube-Spezialisten werden müssen. Auf der anderen Seite aber auch wir: Wie feiert man denn jetzt so eine Livestream-Messe mit? [Hier findet ihr ein paar Gedanken, aus meinem Video-Impuls, den wir – sobald er fertig ist – hier verlinken.](#)

1. MITFEIERN

Schon der Titel gibt einen Hinweis: Bei einer Livestream-Messe wäre es ideal, wenn ich nicht nur zuschauen, sondern **mitfeiere**. Genauso wie bei einer Messe, an der ich leibhaftig teilnehme. Es geht also nicht nur ums Konsumieren, sondern ums wirkliche Dabei-Sein.

2. WAHRNEHMUNG DER MESSE IN DREI DIMENSIONEN

Von der rein menschlichen Wahrnehmung her betrachtet, erleben wir die Heilige Messe in drei Dimensionen:

- 1) Zunächst natürlich die **geistige Dimension**, auf die alles hinlaufen soll. Das, was zwischen Gott und mir und zwischen mir und Gott passiert. Wir dürfen daran glauben, dass es nicht nur eine Einbahnstraße ist, dass wir also etwas für Gott tun – so wie es in dem Wort „Gottes-Dienst“ drinsteckt. Sondern, dass auch Gott uns begegnen will.
- 2) Für uns Katholiken besonders wichtig ist auch die **leibliche Dimension**. Das zeigt sich im Sitzen, Stehen und Knien, aber auch im lauten Mitbeten oder Mitsingen genauso wie darin, dass wir die Kommunion tatsächlich aufessen. Diese leibliche Dimension steht im Dienst an der geistigen Dimension. Denn unser menschlicher Geist ist ja auch nicht irgendwo freischwebend, sondern wohnt in unserem Leib.
- 3) Und, nicht zu vergessen: die **soziale Dimension**. Die Messe ist eine Feier mit der Gemeinde und das bedeutet natürlich auch, dass wir einander begegnen, vor oder nach der Messe ein paar Worte wechseln oder in der Messe einander den Frieden wünschen. Je nachdem, wo ich lebe und wie viele Leute ich dort kenne, wo ich in die Messe gehe, kann es natürlich sein, dass mir das weniger bewusst ist. Aber ich bin mit meiner Teilnahme am Gottesdienst auf jeden Fall immer eingebettet in die ganze kirchliche Gemeinschaft auf der Erde und auch im Himmel.

Bei einer Livestream-Messe fühlt sich plötzlich alles ganz anders an – das ist ganz normal. Denn die soziale Dimension fällt weg, die leibliche auch zu einem großen Teil, vor allem, was die Kommunion angeht. Deshalb kommt es besonders auf die geistige Dimension an. **Die Chance in den Livestream-Gottesdiensten besteht darin, dass ich mich bewusster in der geistigen Dimension üben kann.**

Im Johannesevangelium sagt uns Jesus: „Gott ist Geist und alle, die ihn anbeten, müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.“ Das bedeutet, dass wir uns in unseren Gebeten und in der Liturgie wirklich mit Gott verbinden und nicht nur einfach äußere Rituale vollziehen sollen. Gott ist Geist, und auch ich habe einen menschlichen Geist. Die Begegnung passiert genau hier.

Es wäre schön, wenn diese Zeit der Livestream-Messen dazu beitragen würde, dass wir, wenn wir eines Tages wieder gemeinsam Messe feiern können, unseren Zugang zu dieser geistigen Dimension vielleicht ganz neu entdeckt haben.

Ich möchte euch also ein paar Tipps geben, wie dieses Mitfeiern von Zuhause über den Livestream gut gelingen kann, wie ich die soziale Dimension und die leibliche Dimension zumindest ansatzweise leben kann und wie ich den größeren Raum für die geistige Dimension auch wirklich erleben und spüren kann.

3. TIPPS FÜR DIE VORBEREITUNG

- 1) Schaffe Dir in Deiner Wohnung einen guten **Ort**, um an der Messe teilzunehmen. Du kannst zum Beispiel, wenn Du einen Laptop verwendest und sowieso zuhause eine kleine Gebetsecke hast, diesen Laptop in die Gebetsecke stellen. Oder wenn Du die Messe an Deinem Schreibtisch verfolgst, räume alles drumherum weg, was nichts damit zu tun hat und lege stattdessen ein Kreuz hin. Du kannst auch ein Tuch über die Tastatur oder andere Gegenstände legen, die das Auge sehr an den Alltag erinnern. Sehr hilfreich ist es auch, wenn Du Dir eine **Kerze** anzündest – so wie in der Kirche auch Kerzen brennen. Außerdem kannst Du überlegen, welche **Sitzgelegenheit** für Dich gut ist. Ein Stuhl, auf dem Du aufrecht sitzen kannst, ist vielleicht besser als die gemütliche Couch, die gleich zum Füßehochlegen einlädt.
- 2) Versuche so viel wie möglich von Deiner normalen **Routine** für die Sonntagsmesse zu übernehmen. Wenn ich mich sonst sonntags ein bisschen in Schale werfe, bevor ich in die Messe gehe, dann kann ich das jetzt auch machen. Wenn ich gewöhnt bin, schon fünf Minuten vorher in der Kirche zu sein, dann kann ich mich auch jetzt schon fünf Minuten vor Beginn des Livestreams hinsetzen und ein bisschen beten.
- 3) Stelle Dich schon etwas vorher **innerlich darauf ein**, dass Du gleich eine Messe mitfeiern wirst. Normalerweise hast Du ja den Ortswechsel und die Atmosphäre des Kirchenraumes, der Dir physisch hilft, Dich auf die Messe einzustellen. Wenn Du nun die Messe in Deiner Wohnung mitfeierst, kann es helfen, wenn Du schon eine gewisse Zeit vorher ein bisschen runterkommst, Dich innerlich darauf einstellst. Wenn Du bis kurz vorher noch beim Essen sitzt oder einen Film schaust, Deine Mails checkst oder sonst etwas machst, was Deine Aufmerksamkeit stark beansprucht, kann es schwieriger sein, von Anfang an ganz dabei zu sein.
- 4) Eigentlich logisch, aber manchmal vergisst man es: Alle **Ablenkungen ausschalten** – vor allem die, die mit dem Computer zusammenhängen. Also das Mail-Programm ausschalten,

das Handy auf Flugmodus stellen usw. Dass in diesen Zeiten jemand an der Haustür klingelt, ist ja recht unwahrscheinlich ... Und: Der Vollbildmodus ist hier sehr hilfreich!

4. WIE KANN ICH DIE MESSE MITFEIERN?

- 1) Natürlich ist es gut, wenn ich ein **Liederbuch** habe, mit dem ich die Lieder bei mir zuhause mitsingen kann, zum Beispiel das Gotteslob. Die meisten Livestreams schreiben es in den Kommentar, welche Lieder gesungen werden.
- 2) Ich kann die **Texte mitlesen**, die in der Messe gelesen werden. Für das Handy gibt es zum Beispiel die App „Evangelizo“ von [Evangelium Tag für Tag](#) oder auch die Stundenbuch-App, in der ich die Tagestexte finde. Am liebsten gehe auf die Webseite der Erzabtei Beuron – denn dort findet man im „[Schott](#)“ nicht nur die Lesungen und das Evangelium, sondern auch die Gebete, die der Priester spricht. Eine weitere Möglichkeit ist auch das [Magnificat](#), ein kleine Monatsschrift mit den Texten von jedem Tag, die man sich online bestellen kann. Auch hier gibt es eine digitale Version.
- 3) Je nachdem, was ich für ein Typ bin, kann es hilfreich sein, mir ein Tagebuch oder ein kleines **Notizbuch** zurechtzulegen, falls zum Beispiel in der Predigt mich etwas anspricht und es einfach kurz aufschreiben. Wenn man das auf Papier festhält, bleibt es auch leichter im Gedächtnis.
- 4) Sehr hilfreich ist es auch, die ganzen **Bewegungen** der Messe zuhause mizuleben: Natürlich ist es im ersten Moment komisch, vor dem Computer aufzustehen oder sich sogar hinzuknien. Aber die Wahrheit ist ja, dass ich damit innerlich vor Gott stehe – egal, ob ich in der Kirche bin oder in meinem Wohnzimmer. Die Bewegungen helfen uns im Gebet und in der innerlichen Aufmerksamkeit.
- 5) Auch den **Friedensgruß** kann ich bewusst mitleben. Vielleicht feiere ich die Messe in meiner Familie mit, dann können wir uns untereinander den Frieden zusprechen. Oder ich spreche eben ein bewusstes „Der Friede sei mit Dir“ zu den Personen, die ich auf dem Bildschirm sehe, auch wenn sie mich in dem Moment nicht hören können. Ich kann in dem Moment auch bewusst an die ganzen Menschen denken, die ich in der Gemeinde kennen oder die ihren Stammplatz meistens vor mir oder hinter mir haben und die jetzt vielleicht auch vor ihrem Computer sitzen.
- 6) Ein sehr besonderer Moment ist natürlich derjenige der **Kommunion**. Statt selbst nach vorne zu gehen und die Kommunion zu empfangen oder mich segnen zu lassen, kann ich nur sehen, wie der Priester kommuniziert. Aber auch hier geht es nicht darum, einfach nur zuzuschauen. Wir haben in den letzten Tagen sehr viel dazu gehört, was **geistliche Kommunion** bedeutet und dass es eine reelle Möglichkeit ist, Jesus in der Kommunion zu empfangen. Ich möchte jetzt an dieser Stelle nicht allzu sehr darauf eingehen, weil es auch dazu schon sehr gute Impulse gibt. In dem Moment, in dem ich die Hostie in der Messe vor Augen gestellt bekomme, und in dem ich in meinem Herzen wirklich den Empfang der Kommunion ersehne, lehrt uns die Kirche, dass wir sie eben auch empfangen. Nicht leiblich, sondern geistlich. Denn Er WILL ja zu mir kommen und alles, was in der Messe bis dahin passiert ist, hat mich auch darauf vorbereitet.

5. UND NACH DER MESSE?

- 1) So wie ich vielleicht sonst nach der Messe noch ein bisschen in der Kirche sitzen bleibe und der Orgel zuhöre, kann es auch hilfreich sein, nach Ende des Livestreams nicht sofort wieder zum Alltag zurückzukehren. Sobald der Bildschirm sich nicht mehr bewegt, bin ich mit meinen Sinnen wieder „alleine“ – und in diesem Moment kann ich nochmal kurz **nachspüren**, was in dieser Messe in meinem Inneren passiert ist.
- 2) Oft plaudern wir vielleicht am Ausgang der Kirche noch mit jemandem aus der Gemeinde oder bedanken uns bei dem Priester für die Predigt. Vielleicht kann es eine gute Idee sein, stattdessen meinem Pfarrer – falls es meiner war – eine kurze Nachricht zu schreiben und ihm eine **Rückmeldung** zur Messe zu geben, oder einfach nur zu sagen, dass ich auch dabei war. Das wird einerseits ihn freuen, denn er muss ja auch auf einen großen Teil der sozialen Dimension verzichten, aber es bestätigt auch mir, dass ich nicht einfach nur einen Film geschaut habe, sondern dass ich mit einem realen Ereignis verbunden war, das wirklich stattgefunden hat, nur etwas weiter weg. Und auch wenn ich den Priester nicht persönlich kenne, der die Messe gehalten hat: Vielleicht lässt es sich rausfinden, wer es war. Oder ich schreibe der Person, die mich auf diesen Online-Gottesdienst aufmerksam gemacht hat und bedanke mich oder beziehe mich auf etwas aus der Predigt, was mir gefallen hat.

Es gibt mittlerweile immer mehr Möglichkeiten, die Messe oder auch andere Gebete online mitzufeiern und ich wünsche euch allen, dass euch dies hilft, in dieser besonderen Zeit euren Glauben und eure Beziehung mit Gott zu vertiefen und das dann auch mitzunehmen in den neuen Alltag nach der Corona-Krise. Alles Gute und Gottes Segen!

Paula Ketteler, 30.03.2020