

Wie soll ich mit der Hand die Hl. Kommunion empfangen?

Die folgenden Hinweise wollen als Hilfen (nicht als Doktrin) verstanden werden, indem sie den Sinn der einzelnen Handlungen und Haltungen darlegen.

In den Gesten des Körpers drückt sich meine innere Haltung aus. Wie ich Jesus Christus in der Hl. Kommunion empfangen kann, zeigt, was Er mir bedeutet. Ohne mich von anderen Dingen ablenken zu lassen, warte ich geduldig und gesammelt bis die Reihe an mich kommt. Wie der Priester am Altar vor dem Empfang, als Zeichen Seiner Verehrung und Anbetung Jesu Christi, eine Kniebeuge macht, so kann auch ich mit einer Verneigung kurz vor dem Empfang meine Ehrfurcht und Anbetung zum Ausdruck bringen. Dann strecke ich die linke geöffnete Hand etwa in Herzhöhe aus und unterstütze diese mit der rechten Hand, so dass beide Hände gleichsam einen Thron bilden für den Herrn. (Rechtshänder legen die linke Hand zuoberst und Linkshänder die rechte).

Der Priester oder Kommunionsspender zeigt mir dann die Hostie mit den Worten *Der Leib Christi*, worauf ich mit *Amen* antworte. Nun führe ich stillstehend, mit dem Blick nach vorne, ohne Hast, nachdem ich einen Schritt zur Seite getan habe, mit der unterliegenden Hand, die heilige Hostie in den Mund. Dann drehe ich mich um, falte die Hände und kehre zurück zu meinem Platz. Da konzentriere ich mich auf die Gegenwart Jesu Christi in mir. Jetzt habe ich Zeit für ein stilles Gebet des Dankes, der Selbsthingabe, der Bitte und kann Ihn in mir wirken lassen.

Die Praxis an vielen Orten zeigt, dass es gut wäre, wenn hier immer wieder liebevoll und klar auf die heilige Bedeutung dieses Geschehens hingewiesen würde. Oft fehlt vielen Personen schlichtweg das Wissen um den Sinn der einzelnen Haltungen. Dazu einige Hinweise:

Es ist wichtig, sich bei diesem heiligen Moment, dem Kommunionempfang, nicht drängen und sich zu unangemessenen Formen verleiten zu lassen.

So führe ich die Hostie nicht gehend in den Mund, nachdem ich mich bereits gedreht und auf den Weg zurück in die Bank gemacht habe.

Ich strecke beide Hände (und nicht nur eine Hand) zum Kommunionempfang aus und mache so einen Thron für den Herrn. (Hier ist natürlich ausgenommen, wer aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung nicht beide Hände darreichen kann). Wenn ich beide Hände der Hl. Kommunion hinhalte, zeige ich an, dass ich mit meinem ganzen Wesen, mit meinem ganzen Körper da bin und offen, Christus in der Hl. Kommunion aufzunehmen. Nur *eine* geöffnete Hand erweckt beinahe den Eindruck, etwas vor Gott verbergen zu wollen oder den Kommunionempfang nur als nichts-sagende Geste hinter sich zu bringen.

Ich greife nicht mit der Hand nach der Hl. Kommunion. (Auch hier ist natürlich ausgenommen, wer dies aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung nicht anders kann). Wir müssen lernen, uns das Heil von Gott schenken zu lassen, es als unverfügbare Gabe zu empfangen.