

# DAS VATERUNSER

Jesu Glaube, Jesu Haltungen - auch für mich?



verfasst von der Fachstelle Spirituelle Begleitung  
der Hauptabteilung Kindertageseinrichtungen im EOM

[www.kita-spiritualitaet.de](http://www.kita-spiritualitaet.de)



VATER UNSER IM HIMMEL!

Ein Gebet für mehr Tiefe und Weite in meinem Leben.

Ein Gebet für ein Leben im Hier und Jetzt.

Ein Gebet, das die Sehnsucht nach Frieden wachhält.

Wir laden Sie ein, das VATERUNSER mit diesen Bildkarten zu ergehen und zu erspüren. Entscheiden Sie selbst, ob Sie nur die Vorderseite oder alle Impulse nutzen möchten.

Verweilen Sie bei den Worten Jesu auf der Vorderseite, die Sie am meisten ansprechen. Gerne können Sie sich mit Ihrem Team darüber austauschen.

Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch, denn es sind ja Ihre ureigenen Erfahrungen.

Falls Sie der Urbedeutung der Worte Jesu auf den Grund gehen möchten oder das Vaterunser ganzheitlich spüren wollen, laden wir Sie auf der Rückseite dazu ein.

Das Vaterunser als das Lieblingsgebet Jesu, erzählt uns von seinem Vertrauen und seinen inneren Haltungen.

Jesus hat diese Gebet in seiner Muttersprache aramäisch gesprochen.

Die aramäische Sprache ist voller Symbolkraft und Vieldeutigkeit. Sie spricht uns als Menschen immer in unserer Ganzheit an: Körper, Geist und Seele verbunden mit der Erde, auf der wir leben und dem ganzen Kosmos ( $\approx$  Himmel), der uns umgibt. So verstanden ist das Vaterunser pure Poesie.

Um die Bedeutung der Worte gut zu übersetzen, haben wir uns am Buch: „Das Vaterunser“ von Neil Douglas-Klotz orientiert.

So bedeutet zum Beispiel „Erde“ immer auch „Erdhaftigkeit“, bzw. „natürliche Fülle der Natur“. „Himmel“ vermittelt uns die Vorstellung von Licht und Klang, die durch die ganze Schöpfung hinaus leuchtet. Das Wort „shem“ bedeutet nicht nur „Name“, sondern auch „Licht“, „Klang“ oder auch „Erfahrung“.

So wird das Vaterunser mit der aramäischen, symbolhaften Sprache zu einer inspirierenden inneren Reise. Ein Ausdruck davon könnte sein, das Vaterunser nicht nur zu sprechen, sondern den Klang und die Bedeutung der Worte ganzheitlich zu erspüren, beispielsweise mit den Körperübungen. Viel Spaß dabei!

# Vater Unser im Himmel,

Gott ist mir Vater  
und Mutter.

Gott ist lebens-  
spendende Kraft  
für alle Menschen.

Mein Leben ist  
Geschenk.

## - Vater Unser im Himmel -

In aramäisch sagt Jesus „Abba“ für Vater. „Abba“ ist ein zärtliches Wort, ähnlich unserem Papa. Die Wortsilbe „ab“ steht für jegliches Keimen und ins Licht Kommen. So meint Abba auch die weibliche Seite der Elternschaft und wir können, wenn wir „Vater“ sagen auch die „Mutter“ mitdenken und mitbeten. Es ist ein ganz naher Gott. Und doch anders. Himmlisch anders, wie wir es kaum zu träumen wagen. Wenn wir uns näher am aramäischen „Abba“ orientieren wollten, könnten wir beten:

## - Vater und Mutter im Himmel, Lichtstrahl aus dem alles kommt -

### Körpergebet/Atemübung:

Atme bewusst. \* Spüre Dich mit Deinem Atem. \* Schicke mit Deinem Atem, das Licht aus dem Du erschaffen bist durch Deinen Körper. \* Schicke Dein Licht auch dorthin, wo Du Dich weniger spürst.



Geheiligt werde dein Name,

Ich verbinde mit  
Gott  
Vertrauen,  
Hoffnung  
und Liebe.

Das ist mir heilig.

Darauf baue ich.

Dafür lasse ich  
Raum in mir.

## - Geheiligt werde Dein Name -

Der „Name“ heißt im Aramäischen „schmach“. Dieses Wort steht für „Licht“, „Klang“, „Erfahrung“.

Es tut uns gut, das Licht Gottes, den Klang Gottes, die Erfahrung mit Gott als kostbar anzusehen.

Bewahre in Dir einen Raum, einen heiligen Ort in Dir, in dem nur Gott Platz hat und Du ganz bist, ganz bei Dir bist.

In Jesu Leben können wir ablesen: Gott ist die Liebe.

Gebe der Liebe Raum in Dir.

### Körpergebet/Atemübung

Atme beim Atmen Licht ein. \* Atme alles aus, was Dich belastet. \*

Atme Licht ein. \* Atme alles aus, was Dich stört. \*

Spüre einen heiligen Raum in Dir. \* Dort bist Du unverletzlich. \* Dort bist Du ganz.

Dein Reich komme.



Ich habe  
Sehnsucht nach  
Frieden und Heil  
unter uns  
Menschen.

Ich erhoffe  
Frieden  
- auch in mir.

## - Dein Reich komme -

„Mulkuthach“ ist das aramäische Wort für „Reich“ oder besser „Königreich“ oder „Königinnenreich“. Bei „Mulkuthach“ schwingt auch gleichzeitig die Sehnsucht nach Einheit mit. Eine Einheit, in der alles wachsen kann. Hier geht es also um Frieden für alle. Denn im Königreich Gottes ist der Wille Gottes und der Menschen eine Einheit. Dort ist die von Gott geschenkte Würde für jeden einzelnen und jede einzelne garantiert.

### Körpergebet/Atemübung:

Atme ein und aus. \* Nimm die Pendelbewegung Deines Atems wahr. \*  
Du pendelst zwischen dem heiligen Ort in Dir, hin zu Menschen, für die Du da bist. \*  
Atme ein und sei Dir Deines Wertes bewusst. \*  
Atme aus und sei Dir bewusst, was Du alles bewirken kannst in dieser Welt.

Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auch  
auf Erden.

Ich wünsche mir  
Mut und Kraft  
Dinge zu  
verändern, die ich  
verändern kann.

Ich wünsche mir  
Gelassenheit und  
Zuversicht  
loszulassen, was  
nicht in meiner  
Hand liegt.



# - Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden -

Dein Wille heißt im Aramäischen „tzevjânach“, was mit Herzenswunsch übersetzt werden kann. In Jesu Leben können wir den Herzenswunsch Gottes ablesen: Frieden den Menschen. Es ist Vision, Licht und Traum. Dies soll auch durch mich, in meiner kleinen Welt, Wirklichkeit werden.

Mein eigener Wille ist begrenzt, kann irren. Das entlastet mich. Ich lasse los. Ich überlasse mich Gott.  
Mein Herzenswunsch in Gottes Herz.

## Körpergebet/Atemübung:

Spüre Deinen Atem und die ganze Schwere Deines Körpers. \*

Fühle, dass Du getragen bist. Dein ganzer Körper. \*

Darin bist Du verbunden mit allen Menschen. \*



Unser tägliches Brot gib  
uns heute.

©pixabay/shameersrk

Das „Brot“ steht  
für all das, was wir  
wirklich zum  
Leben brauchen.

Es wird mir zuteil  
werden.

## - Unser tägliches Brot gib uns heute -

„Lachma“, das aramäische Wort für **Brot** kann auch mit dem Wort „Einsicht“ übersetzt werden. Hier geht es also um ein tiefes Verständnis davon, dass der Mensch nicht nur Nahrung für den Körper braucht, sondern dass es um mehr geht. Es geht um Nahrung für alle Arten von Wachstum.

Das Wort **täglich** erinnert uns daran, dass wir uns nur um den heutigen Tag sorgen müssen. Wir müssen nicht in Gedanken voraus eilen, denn Gott sorgt für uns. Es zeugt von Vertrauen, dass uns das, was wir heute benötigen, geschenkt wird.

### Körpergebet/Atemübung:

Spüre Deinen Atem. \* Forme mit Deinen Händen eine Schale. \*

Frage Dich, was Du jetzt in diesem Moment für Dein Leben brauchst. \*

Atme bewusst. \* Versuche dabei, nichts über Dein jetziges Bedürfnis hinaus zu wollen. \*

Mit den geöffneten Händen mach Dir bewusst,  
dass wir das Wichtigste in unserem Leben bekommen.

A black snake with white spots is coiled into a heart shape against a blue background with bokeh lights. The text is overlaid on the right side of the image.

Und vergib uns unsere  
Schuld,  
wie auch wir  
vergeben  
unseren  
Schuldigern.

Ich bin nicht  
perfekt.

Niemand ist  
perfekt.

Jeder Tag kann  
ein neuer Anfang  
sein.

Ich lasse los, was  
mich unange-  
nehm bindet.

## - Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern -

Das aramäische „vergib“ („waschboklân“) kann hier auch mit Rückkehr zum ursprünglichen Zustand übersetzt werden. Das Wort „wachtahên“ (Schuld) hat auch folgende Bedeutungen:

Enttäuschte Hoffnungen oder verknotete Beziehungen.

Es ist ein Geschenk, wenn wir Fehler und Verstrickungen loslassen können, enttäuschte Hoffnungen aufgeben können. Niemand ist perfekt – jeder hat seine Geschichte.

Die Worte „wie auch“ wollen uns daran erinnern, dass dies ein ständiger Prozess ist.

Es bedarf eines regelmäßigen Einübens, wenn wir Verknotungen lösen wollen und unser Leben heil werden soll.

### Körpergebet/Atemübungen:

Fühle Deinen Herzschlag und das pulsieren Deines Blutes. \* Lege eine Hand gewölbt in die Nähe Deines Herzens. \* Was kannst du jetzt loslassen? \* Was kannst du jetzt gut sein lassen? \* Die Rückkehr zum unverletzten Zustand beginnt hier und jetzt. \* Wenn Du Dir selbst nicht verzeihen kannst, dann sage Dir: „Ich darf Mensch sein.“ \* „Ich darf Fehler machen.“



Und führe uns nicht in  
Versuchung, sondern erlöse  
uns von allem Bösen.

©pixabay/LoggaWiggler

Ich will mich nicht  
in Oberflächlich-  
keiten oder Selbst-  
zweifeln verlieren.

Du führst mich in  
den Versuchun-  
gen des Lebens,  
damit ich meinen  
Weg finde.

Lass mich mein  
Leben spüren.

# - Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von allem Bösen -

Im Urtext ist nicht Gott der, der in Versuchung führt. Dort heißt es:

„wela tachlân“ (führe uns nicht) = Lass uns nicht eintreten

„l´nesjuna“ (in Versuchung) = ins Schwanken und in die Unruhe,

„ela patzân“ (sondern erlöse uns) = durchtrenne die Bande, die uns binden

„min bischa“ (von allem Bösen) = an Dinge, die uns am Vorwärtsgehen hindern

Diese kraftvollen Bilder erzählen von tief menschlichen Erfahrungen.

Die Bitte erinnert uns daran, dass wir uns nicht durch Oberflächlichkeiten oder zu große Selbstzweifel ablenken lassen, von dem was wir eigentlich als Gut und Richtig empfinden.

## Körpergebet/Atemübungen:

Spüre Deinen Atem und komme ganz in der Gegenwart an. \*

Nimm wohlwollenden wahr, welche Sorgen Dich dabei stören. \* Atme sie aus, gib sie ab. \*

Fühle Dich ganz im Hier und Jetzt von Gott angenommen.



Denn Dein ist das Reich  
und die Kraft  
und die  
Herrlichkeit,  
in Ewigkeit.

Amen

Ich glaube an  
etwas,  
was über mich  
hinausgeht  
- etwas, was  
schon immer da  
war und immer  
da sein wird.

Ich bin darin  
geborgen.

Ich bin ein Teil  
davon.

- Denn Dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen -

Der Schlussvers des Gebetes fasst alle Aussagen kraftvoll zusammen:

Das **Reich** („dilachie malkutha“) als der Ort, wo alles wachsen kann.

Die **Kraft** („wahaila“), die aus der Verbindung mit Gott kommt, der die Liebe ist. (Lebenskraft)

Die **Herrlichkeit** („wateschbuchta“) ist eine wunderbare Harmonie aus Klang und Licht.

Die **Ewigkeit** („láhlâm almîn“) ist nichts Statisches, sondern bedeutet „von Zeitalter zu Zeitalter“.

**Amen** („amên“) besiegelt das Ganze und gibt ihm nochmals Kraft, wie der Boden auf dem wir stehen oder wie der lange Gongschlag am Ende einer Meditation.

Körpergebet/Atemübung:

Fühle den Boden unter Deinen Füßen. \*

Achte auf den Klang der Worte, wie fühlen sich diese an. \*

Spüre dem Wort Amen nach. \*

Spüre Deinen Atem dabei. \*