

Zeit für mich -  
Zeit für uns

**moment**  
zum innehalten und aufatmen

# Das Vater Unser



©pixabay/neelam 279

Vater Unser im Himmel



Gott ist mir Vater und Mutter.  
Gott ist lebensspendende Kraft für alle  
Menschen.  
Mein Leben ist Geschenk.

Geheiligt werde Dein Name



Ich verbinde mit dem Namen GoTT Vertrau-  
en, Hoffnung und Liebe.  
Das ist mit heilig.  
Darauf baue ich.  
Dafür lasse ich Raum in mir.

Dein Reich komme!



Ich habe Sehnsucht nach Frieden und Heil  
unter uns Menschen.  
Ich erhoffe Frieden - auch in mir.

Dein Wille geschehe, wie im  
Himmel so auf Erden.

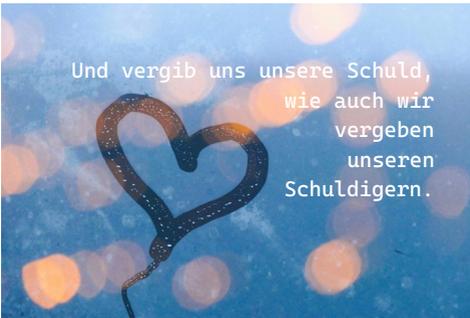


Ich wünsche mir Mut und Kraft ,  
Dinge zu verändern,  
die ich verändern kann.  
Ich wünsche mir Gelassenheit und  
Zuversicht, loszulassen,  
was nicht in meiner Hand liegt.



Unser tägliches Brot gib uns heute

Das Brot steht für all das,  
was ich wirklich zum Leben brauche.  
Es wird mir zuteil werden.



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 unangenehm bindet.



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

Ich will mich nicht in Oberflächlichkeiten  
oder Selbstzweifeln verlieren.  
Du führst mich in den Versuchungen  
des Lebens, damit ich meinen Weg finde.  
Lass mich mein Leben spüren.



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

Ich glaube an etwas,  
was über mich hinaus geht — etwas, was  
schon immer da war und immer da sein wird.  
Ich bin darin geborgen.  
Ich bin ein Teil davon.

Du möchtest unseren „m o m e n t“ regelmäßig kostenlos beziehen?

Schreibe uns: [kita-spirituell@eomuc.de](mailto:kita-spirituell@eomuc.de). Wir nehmen Dich gerne in unseren Verteiler auf!

Das Vater Unser ist ein Herzstück unseres Glaubens. Vielen von uns ist es bekannt und wohlvertraut, meist von Kindesbeinen an. Dieses alte Gebet, das schon unsere UrUrgroßeltern kannten, sprechen wir im Gottesdienst, mit den Kindern in der Kita oder auch manchmal wenn uns die Worte fehlen.

Vielleicht ist es uns auch Geländer, an dem wir uns festhalten können.

Das Vater Unser ist uns als das Lieblingsgebet Jesu überliefert.

In ihm wird sein Glaube, sein Vertrauen und seine Grundhaltungen wunderbar deutlich.

Wir laden Sie ein auf Jesu Spuren zu gehen, indem Sie die Bitten aus dem Vaterunser und die rechts stehende Deutung auf sich wirken lassen.

Was spricht Sie jetzt im Moment am meisten an? Verweilen Sie dabei.

Und dies soll Dir zum Segen sein:

Gott – VATER UND MUTTER -, segne mich mit Vertrauen,  
dass ich aus Deinem Licht geboren bin.

Gott, segne den heiligen Raum in mir, den nur Du kennst.  
Dort kommt meine Seele zur Ruhe.

Gott segne mich mit Frieden.  
Dass wir in der Vielfalt Deine Einheit spüren, die alle wachsen lässt.

Gott segne mich mit dem, was ich wirklich zum Leben brauche.  
Lass mich tagtäglich im Heute leben, weil ich auf das Morgen vertraue.

Gott segne mich mit der Kraft im HIER und JETZT zu Leben.  
Löse in mir, was mich in der Vergangenheit hält,  
damit ich mich und mein Leben spüre.

Führe uns durch die Untiefen des Lebens, damit ich auch dort deine Nähe spüre.  
Gott segne mich mit staunenden Sinnen, damit das Wunder des Lebens mein Herz  
erfreut. Gott segne uns und lass uns zum Segen sein.

Amen

©pixabay/anaterate