

Das Vaterunser

Worte, die tragen



Ein Gebet für mehr Tiefe und Weite.
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 dieses 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 (≈ 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.

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 Freude dabei!



Vater unser im Himmel.



Gott ist mir Vater
und Mutter.

Gott ist
lebensspendende
Kraft in mir
und in allem,
was lebt.

Mein Leben –
ein Geschenk.

Vater unser im Himmel.

Jesus nannte Gott im Aramäischen „Abba“ – ein Wort voll Zärtlichkeit, ähnlich unserem Papa. „Abba“ trägt den Klang des Anfangs in sich: das Keimen, das Aufblühen, das Ins-Licht-Kommen.

Wenn wir „Vater“ sagen, dürfen wir „Mutter“ mitdenken – die nährende, haltende Kraft, die uns ins Leben bringt.

Vater und Mutter im Himmel,
Quelle des Lichts,
aus der wir alle kommen.

Körpergebet / Atemübung

- Atme bewusst.
Atme sanft ein
und langsam aus.
- Spüre, wie die Atmung
Deinen Körper bewegt.
- Fühle beim Einatmen
die stärkende Kraft –
das Licht Gottes,
das Deinen Körper
durchströmt.
- Atme langsam aus.
- Schicke mit jedem
Atemzug Licht
in die Räume Deines
Körpers, die sich
eng oder schwer
anfühlen.
- Atme langsam aus.

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.

Das Wort „Name“ („schmach“) bedeutet im Aramäischen zugleich Licht, Klang und Erfahrung. So ist der Name Gottes nicht nur ein Wort, sondern eine Schwingung, die alles durchdringt.

Das Licht Gottes, der Klang Gottes, die Erfahrung seiner Gegenwart – all das ist kostbar.

Entdecke in Dir einen inneren Ort, einen heiligen Raum. Dort bist Du ganz (holy). Ganz bei Dir.

In Jesu Leben erkennen wir: Gott ist die Liebe.
Gebe dieser Liebe Raum in Dir.

Körpergebet / Atemübung

- Atme sanft ein und langsam aus. Spüre die Gegenwart Gottes in Dir.
- Richte beim Ausatmen Deine Gedanken auf die Dinge, die Dich beschweren. Lasse Sie beim Ausatmen los.
- Nimm mit jedem Atemzug das Licht wahr, das Dich durchströmt.
- Wenn Gedanken kommen, nimm sie freundlich wahr und kehre zu Deinem Atem zurück.
- Fühle den Raum der Stille in Dir. Verweile. 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.

Im Aramäischen nennt Jesus das „Reich“ „Mulkuthach“ – ein Wort, das mehr bedeutet als Macht oder Herrschaft. Vielmehr ist es ein „Königreich“ oder „Königinnenreich“ der Verbundenheit, indem alles wachsen kann.

In Gottes Reich wird Trennung zu Einheit, Furcht zu Vertrauen, Mangel zu Fülle.

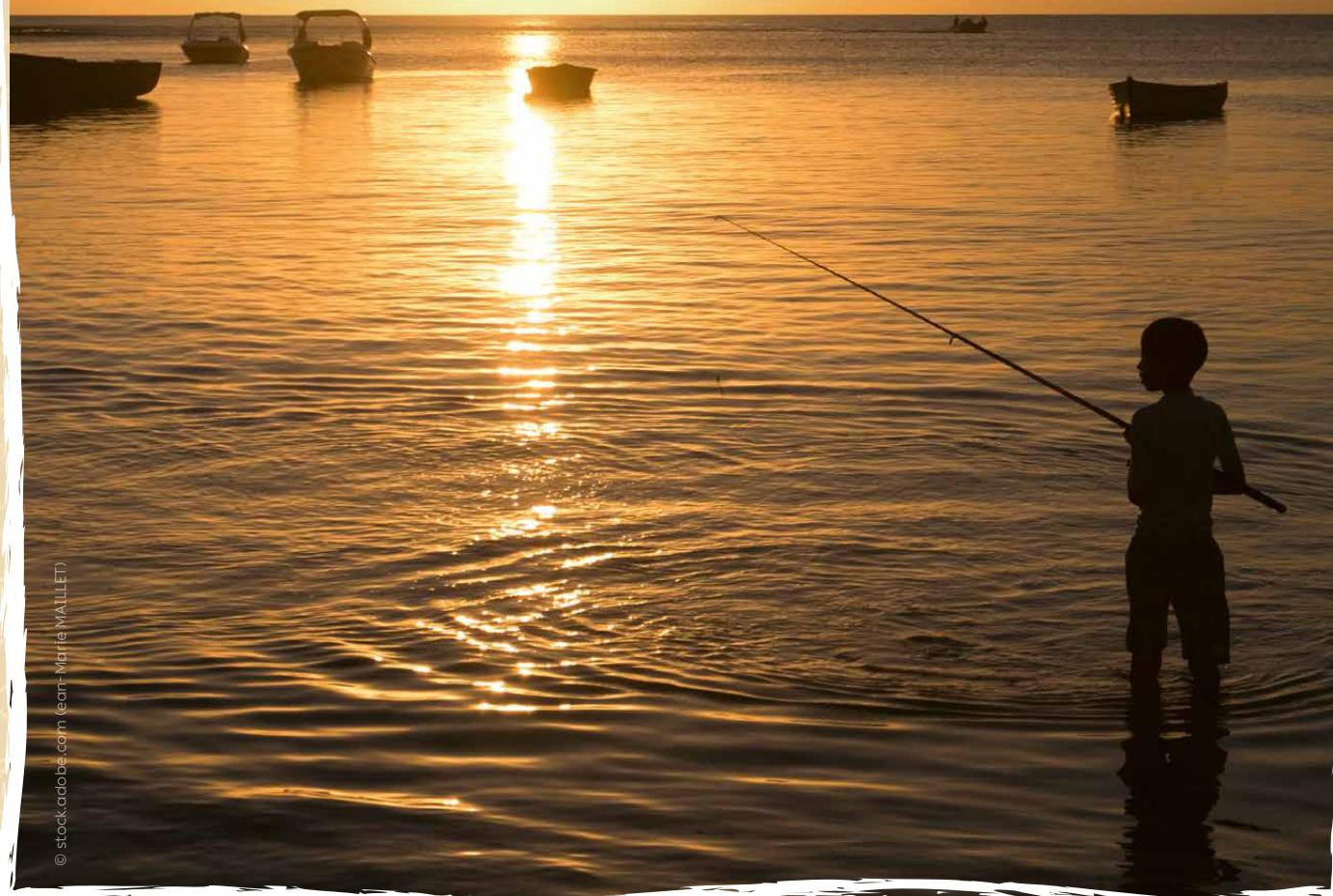
Dieses Reich beginnt nicht irgendwo weit entfernt – es keimt in uns.

Mit jedem liebevollen Gedanken, mit jeder versöhnenden Geste, mit jedem Atemzug, der Frieden schenkt.

Körpergebet / Atemübung

- Atme sanft ein und langsam aus.
- Spüre, wie Dein Atem Dich wie eine Welle trägt. Verweile darin.
- Denke dabei an Menschen, für die Du sorgst. Denke an Menschen, um die Du Dich sorgst.
- Bleibe gleichzeitig bei Dir. Bleibe bei Deinem Atem.
- Atme ein – und spüre Deinen Wert.
- Atme aus – und spüre Deine Kraft.

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,
das 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. So ist der Wille Gottes kein Befehl, sondern eine leise Sehnsucht. In Jesu Leben wird dieser Wunsch sichtbar: Frieden und Heil den Menschen.

Mein eigener Wille ist begrenzt, kann irren.

Ich muss nicht alles lenken, nicht alles verstehen. Ich darf loslassen. Ich darf mich Gott anvertrauen.

So geschieht Himmel auf Erden – in mir, durch mich, mit mir.

Körpergebet / Atemübung

- Spüre Deinen Atem – ruhig, gleichmäßig, tragend.
- Fühle beim Ausatmen die Schwerkraft, die Dich an die Erde bindet.
- Denke an einen Menschen, mit dem Du es gerade schwer hast. Auch er, auch sie ist getragen von Mutter Erde.
- Kehre mit Deinem Atem zurück zu Dir. Spüre, dass Du gehalten bist.
- Lass beim Ausatmen los – alles, was Du nicht ändern kannst. Du kannst nichts weiter tun als Deinen wunderbaren, kleinen Beitrag für unsere Welt.

Unser tägliches Brot
gib uns heute.



Das Brot steht
für alles, was wir
wirklich zum
Leben brauchen.

Es wird mir zuteil –
jeden Tag
aufs Neue.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Im Aramäischen nennt Jesus das Brot „lachma“.

Dieses Wort bedeutet mehr als Nahrung für den Körper. Es meint auch Einsicht, Erkenntnis, das tiefe Verständnis dafür, was uns wirklich nährt und wachsen lässt. Es geht um Nahrung für Seele, Geist und Leib.

„Unser **täglich** Brot“ erinnert uns daran, im Heute zu leben, uns nicht im Morgen zu verlieren.

Gott sorgt für uns. Das, was wir heute brauchen, wird uns geschenkt. Immer nur für diesen Tag. Und das genügt. Wenn wir in Gedanken Tage oder Wochen voraus eilen, nimmt uns das die Kraft für das HEUTE.

Hab Vertrauen.

Körpergebet / Atemübung

- Spüre Deinen Atem – ruhig und gleichmäßig.
- Forme mit Deinen Händen eine Schale.
- Frage Dich: Was brauche ich heute wirklich? Nicht morgen, nicht irgendwann – jetzt.
- Atme tief ein und langsam aus.
- Mit den geöffneten Händen mach Dir bewusst: Das Wesentliche ist da.
- Verweile.

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



Ich bin
nicht perfekt.

Niemand
ist perfekt.

Jeder Tag -
ein neuer Anfang.

Ich lasse los, was
mich unangenehm
bindet und
beschwert.

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

Im Aramäischen bedeutet das Wort „vergeben“ – „waschboklân“ – so viel wie zurückkehren in den ursprünglichen Zustand. Vergebung ist also kein bloßes Vergessen, sondern ein Heilwerden, ein Zurückfinden, zu dem, was wir in Wahrheit sind.

Das Wort Schuld "wachtahen" spricht von enttäuschten Hoffnungen oder verknoteten Beziehungen. Wir alle tragen solche Knoten in uns – kleine und große, sichtbare und verborgene. Vergebung heißt, diese Knoten sanft zu lösen, Schritt für Schritt, bis das Leben wieder fließt. Das braucht Zeit.

Niemand ist perfekt – jeder hat seine Geschichte. Doch in jedem Menschen leuchtet ein unversehrter Kern. Hab Geduld mit Dir.

Körpergebet / Atemübung

- Lege eine Hand in die Nähe Deines Herzens. Spüre den Schlag, das Pulsieren Deines Herzens.
- Atme sanft ein – beim Ausatmen frage Dich:
 - Was kann ich heute loslassen?
 - Was kann ich jetzt gut sein lassen?
 - Sprich leise zu Dir:
Ich bin Mensch.
Ich darf Fehler machen

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



Ich will mich nicht in
Oberflächlichkeiten
oder Selbstzweifeln
verlieren.

Du führst mich
durch die
Versuchungen des
Lebens, damit ich
meinen Weg finde.

Lass mich mein
Leben spüren.

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

Im Urtext ist nicht Gott der, der in Versuchung führt.

Im Aramäischen heißt es:

- | „wela tachlân“ – Lass uns nicht eintreten;
- | „l’nesjuna“ – in die Unruhe, ins Schwanken;
- | „ela patzân“ – sondern löse uns;
- | „min bischa“ – von allem, was uns bindet und hindert, weiterzugehen.

Diese Worte sprechen von der tiefen menschlichen Erfahrung, wie leicht wir uns verlieren können – in Angst, Ablenkung, Selbstzweifel. Und zugleich von der Kraft, die uns wieder zu uns selbst zurückführt. Gott will nicht prüfen. Er will befreien – von dem, was uns eng macht, von dem, was uns klein hält. Er lädt uns ein, wach zu bleiben, unser Leben zu spüren und unseren ureigenen Weg aufrecht zu gehen.

Körpergebet / Atemübung

- Atme ruhig und gleichmäßig. Spüre Deinen Atem und komme ganz im Hier und Jetzt an.
- Nimm wahr, was gerade in Dir ist: Gedanken, Sorgen, Spannungen – ohne sie zu bewerten.
- Atme aus. Gib alles, was Dich beschwert, in Gottes Hände. Lass Raum entstehen – Weite in Dir.
- Mit jedem neuen Atemzug darfst Du Dich leichter fühlen. Fühle Dich angenommen, getragen, geborgen – genau so, wie Du jetzt bist.

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



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

Darin bin ich
geborgen.

Ich bin ein Teil
davon.

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

Dieser letzte Vers ist wie ein Atemzug, der alles zuvor Gesagte in sich sammelt – ein tiefes Ja.

Im Aramäischen klingt es wie ein Lobgesang: „dilachie malkutha“ – dein ist das Reich, der Raum, in dem alles wachsen kann.

„Wahaila“ – die Kraft, die aus der Liebe fließt, die alles durchdringt.

„Wateschbuchta“ – die Herrlichkeit, eine Harmonie aus Klang und Licht. „Láhlâm almîn“ – von Zeitalter zu Zeitalter, Bewegung statt Stillstand, Leben ohne Ende.

Alles schwingt zusammen – Himmel und Erde, Anfang und Vollendung. Und über allem steht das „Amén“ – ein kraftvolles So-sei-es. Wie der sanfte Gong am Ende einer Meditation, der im Raum noch lange nachklingt.

Körpergebet / Atemübung

- Atme bewusst ein und langsam aus.
- Spüre den Boden unter Deinen Füßen und die Erde, die Dich trägt.
- Hebe Deinen Blick: Fühle den Himmel über Dir.
- Wiederhole leise: Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.
- Lass die Worte nachklingen. Bleibe bei Dir. Bleibe bei Deinem Atem.