

Zeit für mich -  
Zeit für uns

**moment**  
**zum innehalten und aufatmen**

# Das Vaterunser



©pixabay/neelam 279



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.



Geheiligt werde Dein Name.

Ich verbinde mit dem Namen Gott  
Vertrauen, 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 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.



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

Es wird mir zuteil – jeden Tag aufs Neue.



Ich bin nicht perfekt.

Niemand ist perfekt.

Jeder Tag – ein neuer Anfang.

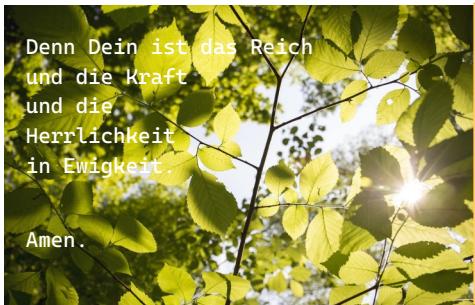
Ich lasse los, was mich unangenehm bindet und beschwert.



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.



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

Darin bin ich geborgen.

Ich bin ein Teil davon.

Das Vaterunser 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 und auch manchmal, wenn uns die Worte fehlen.

Das Vaterunser 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.

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 uns alle wachsen lässt.

Gott segne mich mit dem, was ich wirklich zum Leben brauche.  
Lass mich täglich 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 Segen sein.

Amen

©pixabay/Manuchi