

## → Einleitung

### **„Unser Vater... - ein fast alltägliches Gespräch“**

Wir wollen noch einmal zurückschauen auf die vergangenen Abende mit diesem Gebet: „Unser Vater“: wir beten es in der WIR-Form, also in der Gemeinschaft. Wir haben festgestellt: In diesem Gebet sind die Kernelemente des christlichen Glaubens enthalten – **wie Gott ist, wer ER ist, was Gott wichtig ist für unser Leben.**

In der Bibel finden wir das „Unser Vater“- Gebet an zwei Stellen im Neuen Testament: bei Lukas in kürzerer Form und bei Matthäus in dem uns bekannten Text in Zusammenhang mit der Bergpredigt.

Am Anfang unseres Kurses stand die Taufe Jesu durch Johannes den Täufer. Die Taufe ist die Grundlage oder Vorgeschichte. Nachdem Johannes Jesus getauft hat im Jordan, da öffnete sich der Himmel und eine Stimme (Gottes Stimme) sprach zu Jesus: „Du bist mein geliebter Sohn. An dir habe ich Wohlgefallen.“

### ***Strahlen legen und die Aufschrift lesen***

Die Jünger sind mit Jesus unterwegs und sie erleben, wie vertraut Jesus mit Gott, seinem Vater ist und sie fragen ihn: „Wie sollen wir beten? Lehre uns so zu beten, wie du es tust.“

Und Jesus nennt Gott „ABBA“, das ist so wie „Papa, Mama“, und er sagt seinen Jüngern und uns damit, dass auch wir so vertraut mit Gott sprechen sollen. Darum wirbt Jesus, dass wir darauf antworten in unserem Alltag.

### ***Blaue Streifen auf die gelben Strahlen legen und die Aufschrift lesen.***

Alle Bitten des „Unser Vater“ waren auch schon in dem 18-Bitten-Gebet der Juden enthalten und die Jünger kannten diese.

### ***Unterbrich mich nicht, Herr, ich bete (von zwei Personen gelesen)***

Ihr alle kennt das UnserVater. Vielleicht fällt euch ja manchmal schwer, die ein oder andere Bitte zu sprechen, weil ihr daran hängenbleibt.

Am Rand liegen ganz viele Gesichter mit ganz unterschiedlichen Gesichtsausdrücken. Ich möchte euch jetzt bitten, jeweils ein Gesicht auf die Bitte zu legen, die euch am schwersten fällt und ein Gesicht auf die Blüte in der Mitte, die für eure momentane Beziehung zu unserem Abba-Vater steht.

### ***Pause***

## → LDH 73 Weil der Himmel bei uns wohnt

Heute wollen wir uns heute noch einmal mit den einzelnen Bitten des UnserVaters befassen.

### 1. Bitte: **Geheiligt werde Dein Name**

Das heißt, wir sollen den Namen Gottes respektieren, ehren, und würdigen. Im 2. Gebot heißt es: Du sollst den Namen des Herrn nicht vergeblich führen. Doch wie oft missbrauchen, verunstalten oder entheiligen wir seinen Namen durch gedankenlose Redensarten, Kraftausdrücke und anderes

Was fällt euch dazu ein?

- „Um Gottes Willen!“
- „Mein Gott nochmal!“
- „kleine Sünden bestraft der liebe Gott sofort“
- Gebet runterleiern

### **Steine um die Bitte legen**

Von daher könnte die Bitte auch heißen: Reinige Deinen Namen, der vom permanenten Missbrauch Namen abgegriffen und verunstaltet ist. Name und Person sind eins. Unser Name steht für unsere Identität und unsere Würde. Wenn Gott und ich zusammengehören wie Vater und Kind, geht es auch um meinen Namen. Wenn unser Name missbraucht wird, wir gedemütigt oder bloßgestellt werden, bleibt das nicht ohne Wirkung. Wenn wir Blödmann genannt werden Versager, Egoist, Idiot oder Feuermelder wegen meiner roten Haare, dann hinterlässt das Spuren bei mir. **Namenschild zusammendrücken** Manchmal machen wir es auch selbst.

All das schiebt sich zwischen den Abba-Vater (**zerknaushtes Namenschild stellen**) und mich und verdeckt sein liebes Abba-Gesicht

- Kenne ich das? Wurde mein Name auch schon verunstaltet, verunglimpft?
- Kann es sein, dass diese Eindrücke mich daran hindern, den liebenden Vater zu sehen?
- Geheiligt werde DEIN NAME – „Ich bin da!“ (Gottes Name) -> wie in einem Spiegel? Wenn ich in den Spiegel schaue, kann ich mich dann mit Gottes Augen sehen?

### 2. Bitte: **Dein Reich komme**

Die Botschaft Jesu lautet: Das Himmelreich ist mitten unter euch durch mich. Der Reichtum des Himmels ist da. Da, wo Jesus ist, ist Reich Gottes, Reichtum Gottes.

### **Senfkorn in der Runde zeigen**

Senfkorn: Was seht ihr? Was kann man damit machen? Z.B. würzen

- Senfgurken
- Aussäen
- Aufschnitt
- Gemahlen zu Senf

- Können wir es (weil wir das Gleichnis Jesu kennen) positiv sehen, oder denken wir: „Ach wie wenig! Was kann ich schon damit anfangen?“ Ein Körnchen - das ist doch nichts!
- Kann ich das glauben, dass in meiner Armut, meiner Belastung etwas aufgehen kann?

Gott lässt etwas von seinem Reichtum in unser Leben fallen, wenn vielleicht auch nur Senfkorn groß, und lässt es in uns wachsen. Wir müssen ihn nur darum bitten und die Verantwortung dafür geben.

### **3. Bitte: Dein Wille geschehe**

Für viele eine der schwersten Bitten

Wir verstehen Gottes Willen nicht und haben Angst, er könnte etwas von uns wollen, das wir nicht können oder nicht wollen. Vielleicht reagieren wir so empfindlich auf diese Bitte, weil uns schon so oft der Wille anderer aufgedrängt wurde, wir nicht gefragt wurden.

- Ich will nicht ins Bett – du musst, morgen früh ist Schule
- Ich will die Jacke nicht anziehen – du musst, ohne Jacke ist es zu kalt

#### ***Namenschild stellen, zwei Pappen drauflegen***

Das macht das Leben schwer. Und jetzt sollen wir auch noch beten, Dein Wille geschehe!

#### ***Wille Gottes überstülpen***

Will Gott das wirklich?

#### ***Schild wieder beiseitestellen***

Es ist oft ein langer Weg, bis wir sagen „Mir reicht es! Das will ich nicht mehr!“

#### ***Andere Schilder beiseitestellen***

Jesus will, dass wir wieder lernen zu sagen, was ich will und was ich nicht will. Der Abba-Vater will uns nicht beschämen. Er will, dass wir wieder wissen, wer wir sind. Er will, dass wir sagen lernen: „Dein Wille geschehe!“ Gott will seinen Reichtum für uns. Er will uns schützen und leiten und trösten wie eine Mutter einen tröstet. Unser Vater fragt uns, was wir wollen.

- Wann wurden wir nicht gefragt?
- Wo haben andere uns ihren Willen aufgedrängt/übergestülpt?
- Weiß ich, was ich will und was ich nicht mehr will?
- Warum habe ich trotzdem solche Angst vor Gottes Willen?

### **4. Bitte: Unser tägliches Brot gib uns heute**

Eine Bitte, die sich nicht nur auf das leibliche, sondern auch auf das seelische Wohl bezieht. Obwohl wir im Überfluss leben, haben wir gleichzeitig oft Angst zu kurzzukommen. Diese tiefe Angst ist: Was mache ich, wenn ich nicht genug habe? Wenn es nicht reicht? Ursache für diese Angst sind häufig Mangel Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, wie zu wenig Liebe, zu wenig Aufmerksamkeit, keiner da... aber betteln wollen wir auch nicht! Wir wollen nicht von anderen abhängig sein. Jesus sagt: Bittet um euer tägliches Brot, sprecht doch euren Mangel aus. Doch lieber sorgen wir für uns selbst. Wir

werden Selbstversorger, wie die Erfahrung es uns vielleicht gelehrt hat: Wenn ich mich nicht um alles kümmere ...; wenn ich nicht alles selbst in die Hand nehme ... Doch Jesus sagt: Der Vater im Himmel sorgt für dich. Nimm, iss und trink. Bitte, er wird dir geben! Wir sehen nicht den Reichtum Gottes, sondern unsere Sorge. Wo ich selbst einen Mangel habe, muss ich das Wenige, was ich habe, festhalten, weil ich denke, dass es sonst nicht reicht.

### ***Korb mit Blümchen zeigen***

#### **Standplatten legen ich muss selbst für mich sorgen – ich Sorge für dich!**

Wir können uns jeden Tag entscheiden, auf worauf ich mich stelle.

- Kenne ich die Angst, es könne nicht reichen?
- Weiß ich um meinen Mangel, kann ich ihn benennen?
- Kann ich um Hilfe bitten?
- Sorge ich lieber für mich selbst oder bitte ich den Vater im Himmel, dass er mir gibt?

#### **Standplatten**

Wo ich denke „**Ich muss für mich selbst sorgen.**“ sagt unser lieber Abba-Vater zu mir „**Ich Sorge für dich!**“

#### **5. Bitte: und vergib uns unsere Schuld**

Es ist kein Zufall, dass die Schuldbitte gleich auf die Brotbitte folgt. Beide Bitten sind eng verbunden: Gib uns unser tägliches Brot **UND** vergib uns unsere Schuld. Aber was ist denn unsere Schuld? Leben ohne Gott!

Wir denken oft nur an uns und

#### **Auf ersten 3 Bitten zeigen**

1. Bitte: **fragen sind nach seinem Namen**
2. Bitte: **schöpfen sein Reich, seinen Reichtum nicht aus**
3. Bitte: **lassen seinen Willen nicht geschehen**

Lieber machen wir alles selbst. Wir machen unseren „Dreh“ ohne Gott. Und wenn dann etwas nicht unseren Vorstellungen, Erwartungen und Wünschen entspricht, kommen wir ins Rotieren. Wir drehen uns nur noch um uns selbst und unseren Mangel, oder auch, wir bekommen einen Tunnelblick.

Seid ihr auch schon mal ins Rotieren gekommen?

- Evtl. eigenes Beispiel nennen
- 

#### **Standplatten legen**

- ❖ **wer bin ich schon? (1. Bitte)**
- ❖ **ich habe nichts (2. Bitte)**
- ❖ **ich werde nicht gefragt (3. Bitte)**

Doch Gott, mein Abba-Vater sagt zu mir:

- ❖ **Du bist mein geliebtes Kind**
- ❖ **Ich beschenke dich**
- ❖ **Ich frage nach dir**

Diese Schuld hat viel mit Mangel Erfahrungen zu tun. Und Jesus ermutigt uns, die Dinge beim Namen zu nennen.

- Wo bin ich schuldig geworden?
- Was möchte ich vor den Vater im Himmel bringen?
- Wo brauche ich Vergebung?

### **Stein**

**... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.**

Solange ich meine Schuld, meine Schuldiger so festhalte (**Stein in Faust**) kann ich nichts empfangen – auch keine Vergebung. Vergebung heißt, auf Rache zu verzichten, auf mein Recht, Gleiches mit Gleichem zu vergelten. Vergebung ist Willenssache. Manchmal schaffen wir es nicht zu vergeben, selbst wenn wir es wollen. Die Schuld wiegt einfach zu schwer. Dann dürfen wir den Vater im Himmel darum bitten, dass er uns dabei hilft, wie wir das auch aus etlichen Psalmen kennen. (**Stein zur Abba-Blüte legen**) Erst wenn unsere Hände frei sind, kann der Versöhnungsprozess, kann Heilung beginnen.

### **Standplatten legen**

Ich stecke nicht länger fest in dem „**das kann ich nicht oder nie verzeihen**“

Ich kann diesen Platz einnehmen: **ich vergebe dir**

Anderen zu vergeben ist nicht immer einfach. Doch oft tun wir uns noch schwerer damit, uns selbst zu verzeihen, selbst wenn uns bereits vergeben wurde.

- Wann fällt mir das Vergeben leicht, wann tue ich mich schwer damit?
- Gibt es jemanden, der noch auf meine Vergebung wartet?
- Kann ich mir selbst verzeihen?

### **6. Bitte: und führe uns nicht in Versuchung**

Führt Gott uns tatsächlich in Versuchung? Es gibt Übersetzung, da heißt es: und führe uns in der Versuchung bzw. durch die Versuchung

Wir Menschen haben immer wieder mit Versuchungen zu tun. Gar keine Frage. (Nicht das Stück Schokolade, oder das Eis) Und Gott bewahrt uns nicht davor; er kommt uns in der Versuchung zu Hilfe. (siehe andere Übersetzung)

Unsere Versuchung ist es, immer wieder in diese alten Muster zu fallen und zu denken, wir seien alleine mit unseren Problemen. Dann ist die Versuchung groß, wieder alles selbst zu machen, für uns selbst zu sorgen und Gottes Angebote nicht anzunehmen.

Wir können ihn bitten: Unterbrich doch diese alten Muster. Führe uns durch diese Versuchung hindurch, immer wieder zu denken, ich habe nicht genug, ich sei nicht genug, das kann ich mir nicht verzeihen. Halte mich in der Versuchung fest, damit ich mir nicht das wieder wegnehmen, was mir an Vergebung zugesprochen wurde.

### **Standplatten legen**

Ich kann nicht widerstehen – ich halte dich

- Bin ich mir meiner alten Muster bewusst?
- Wo gerate ich in Versuchung in alte Muster zu fallen?

### **7. Bitte: sondern erlöse uns von dem Bösen**

Was stellt ihr euch darunter vor? Dem Bösen?

- Kriege
- Hunger
- Ungerechtigkeit
- 

Kann die Bitte nicht auch so gemeint sein: Abba-Vater, erlöse mich von meinen negativen Gedanken, von diesen alten Mustern, damit ich Stand auf deinem Ja zu mir nehmen kann.

Unsere Erfahrung ist oft: das schaffe ich nicht, davon komme ich nie los. Und es ist eine große Versuchung im „nie“ hängenzubleiben!

#### **Davon komme ich nie los (Standplatte)**

Der Vater im Himmel sagt mir zu: **Ich befreie dich! (Standplatte)**

Diese beiden widersprüchlichen Aussagen sind in mir. Die destruktive **in** mir, die sagt: das schaffe ich nicht oder nie und die bejahende **an** mich: ich befreie dich. Und ich kann mich entscheiden, welcher Stimme ich folge. Es ist eine Entscheidung zwischen zwei Machbereichen, zwei Kraftfeldern, wie Segen und Fluch. Manchmal verlieren Gottes Zusagen aus den Augen, sie „rutschen“ uns weg. Je weiter diese beiden sich voneinander entfernen, je größer wird die Spannung, fast wie ein Spagat. **An Standplatten zeigen.**

Vielleicht kommt im UnserVater die Erlösungsbitte gleich nach der Versuchungsbitte, weil das so eng zusammengehört: die Versuchung in alten Mustern zu bleiben und die Erlösung davon. Ganz auf Gottes Zusagen zu vertrauen ist ein Entwicklungsweg, für den wir manchmal Jahre brauchen. Dabei sehnen wir uns danach, nicht mehr in dieser Spannung zu stehen. **Standplatten wieder zusammenschieben**

Im Gebet können wir einen neuen Stand einnehmen.

Nicht mehr: Davon komme ich nie los, sondern: ich befreie dich! Es ist, als ob Gott durch die Bitten des UnserVaters sagen wollte: Ich helfe dir, deinen destruktiven Gedanken und Einstellungen abzulegen. Ich erlöse dich aus deinen alten Mustern, die dir einreden:

### **An grauen Standplatten entlanggehen**

- ❖ Wer bin ich schon
- ❖ ...

Ich erlöse dich von dem Bösen. Du bist mein geliebtes Kind! Nimm auf diesem Boden stand

- ❖ Ich bin bei dir
- ❖ Ich beschenke dich
- ❖ Ich frage nach dir
- ❖ Ich versorge dich
- ❖ Ich vergebe dir
- ❖ Ich halte dich
- ❖ Ich befreie dich

Blumen aus Blumenkorb (2. Einheit) neben die Bitte stellen

All das ist umschlossen vom Lob

***Doxologieband legen und dabei Lobpreis sprechen***

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

Gemeinsam das UnserVater beten

→ LDH 23 Geh unter der Gnade

***Erinnerungsimpuls:*** Unterbrich mich nicht, Herr, ich bete

-----

**Anmerkungen:**

- Fragen mit dem Pfeil sind rein rhetorisch. Sie sollen die T nur zum Nachdenken anregen<sup>4</sup>
- Bei Punkten sind Antworten der T gefragt