



Inspiration zum Beten mit dem «Unser Vater»

Pfarrerin Natalie Mack, 1. Februar 2026 (nach einer Idee von Ernst Gassmann, M.Th.)

«Beten ist wie Verweilen bei einem Freund mit dem wir oft alleine zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.»

 **Theresa von Ávila**
Karmelitin in Spanien
1515-1582

 **Ignatius von Loyola**
Gründer der Gesellschaft Jesu
1491-1556

«Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das innere Fühlen und Verkosten der Dinge!»

Idee für eine kürzere Gebetszeit:

- Das «Unser Vater» langsam Zeile für Zeile beten
- Welches Wort klingt mir für heute nach?
- Diesem einen Wort gemeinsam mit Gott nachsinnen.
- Was will dieses Wort in mir bewegen?
- Mit dem einen Wort in meinen Alltag hineingehen
- Diese Art des Betens öfters wiederholen und beobachten, was sich in meinem Unterwegssein mit dem «Unser Vater» verändert

Idee für eine längere Gebetszeit:

- Nachsinnen über jede einzelne Aussage des «Unser Vater»
- Nachschmecken, was die Worte in mir bewegen
- Hören, wohin mich diese Worte leiten
- Mich durch das Gebet hindurchführen lassen
- Diese Art des Betens öfters wiederholen und beobachten, was sich in meinem Unterwegssein mit dem «Unser Vater» verändert

«Unser Vater»

- Was bedeutet es für mich Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde, als Vater zu haben?
- Fällt es mir vielleicht einfacher von Gott als Mutter zu denken?
- Ich bin Gottes Kind, ich habe denselben Vater wie Jesus, so ist Jesus mein Bruder.

- Alle Kinder Gottes sind meine Brüder und Schwestern.
- Wo und wie erfahre ich die elterliche Liebe und Treue Gottes?
- Was wünsche ich mir sehnlich von Gott?
- Wo spüre ich etwas in mir, das ich von Gott nicht verstehe?
- Wo habe ich Gott, dem fürsorglichen Vater misstraut, mich gegen seine Liebe aufgelehnt?

«Der Du bist in dem Himmel»

- Gott, dann hast Du ja den Überblick und Dir ist nichts verborgen.
- Du bist heilig, erhaben, du erhältst alles in Deiner Kraft.
- Ich will Dich anbeten, der Du über allen und allem stehst.
- Durch Deinen Geist bist Du auch überall in der Welt und jetzt auch gerade bei mir.
- Lass mich heute im Bewusstsein leben, dass Du da bist in jedem Moment meines Lebens.

«Dein Name werde geheiligt»

- Ich sinne über die Namen Gottes nach.
- Seine Namen zeigen mir seine Person, sein Wesen und seine Art.
- Jesus ist der Name, der mir den Vater am tiefsten zeigt.
- Heilig heisst: anders, speziell, ausgesondert, nicht-alltäglich.
- Wo will ich Dir heute zutrauen, was Deine Namen ausdrücken?
- Welche meiner Verhaltensweisen können heute etwas von Deiner Art und Deinem Wesen widerspiegeln?
- Was ist mir wichtiger, Dein Name oder mein Ruf (Name)?
- Ich will mich davor hüten Deinen Namen vor meine eigenen Ideen zu spannen.

«Dein Reich komme»

- Mit Jesu Kommen ist Gottes Reich schon mitten unter uns (Lk 17,21).
- Heute gibt es so viele kleine Reiche und Herrschaften, lass mich davon nicht beeindruckt sein.
- Zeige mir, wo ich noch an meinem eigenen Reich baue.
- Was ich heute tue, soll unter Deiner guten Herrschaft stehen. Das gilt für ...
- Dein Reich komme in und durch deine Kirche in dieser Welt, deshalb bitte ich ...
- Ich staune darüber, wo heute schon das Reich Gottes sichtbar ist.

«Dein Wille geschehe»

- Wo Dein Wille geschieht, da ist Reich Gottes in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

- Jesus, ich danke Dir, dass Du den Willen des Vaters getan hast in deinem ganzen Leben bis zum Tod am Kreuz. Das ist unsere Rettung.
- Gott, lass mich und uns in allem nach deinem guten Willen suchen.
- «Wenn wir uns der Liebe des Vaters sicher sind, können wir mit Leichtigkeit seinen Willen tun.»
- Vater, lass mich Deinen Willen nicht aus Resignation, aus Druck oder gar Verbitterung, sondern aus Liebe tun, weil ich weiss, dass es nichts Besseres für mich und meine Mitmenschen gibt (Joh. 4.34).
- Was willst Du heute, dass ich tun soll?
- Wie kann ich Deinen Willen nach Gerechtigkeit, Frieden und Liebe heute in meinem Alltag leben?

«Wie im Himmel so auf Erden»

- Wo dein Wille geschieht, ist ein Stück Himmel auf Erden.
- Im Himmel gibt es keine Ausbeutung und Übervorteilung, keine Handlungen aus Neid und Eifersucht, keinen Konkurrenzkampf.
- Im Himmel ehren wir einander, lieben und dienen wir Menschen einander.
- Lass mich heute auf dieser lieblosen Welt ein:e Agent:in des Himmels sein, in dem ich Jesu Beispiel nachfolge.

«Gib uns heute unser tägliches Brot»

- Für welche Versorgung kann ich danken? Um was möchte ich bitten?
- Was entbehren andere, das ich heute habe? Ich bitte ja nicht nur um mein tägliches Brot, sondern UNSER tägliches Brot.
- Es geht nur um das tägliche Brot: Um was habe ich mir bezüglich meiner zukünftigen Versorgung Sorgen gemacht, weil ich Dir nicht täglich vertraue? (Mt 6,31ff)
- Wo bin ich von Habsucht getrieben, mit der ich versuche, mein Leben abzusichern? (1. Tim. 6,6-12)
- Lass mich nicht vergessen, dass Du das Brot des Lebens bist und ich nicht vom Brot allein lebe (Joh 6,33-35 / Mt 4,4)
- Es geht um die täglichen Bedürfnisse zum Leben, nicht meine Wünsche.

«Vergib uns unsere Schuld»

- Ich bin ein Mensch wie alle andern und stelle mich zu unserer Schuld.
- Ich bin nicht besser als die andern (Röm. 3.23).
- Ich bekenne dir meine persönliche Schuld ...
- Lass mich tiefer verstehen, was Deine Gnade bedeutet, mit der Du mir vergibst!
- Ich nehme Vergebung an, weil Du versprochen hast zu vergeben, wenn wir zu unserer Schuld stehen und sie bekennen (1Joh 1,9).

«Wie auch wir vergeben unseren Schuldern»

- Wo leide und nage ich am Versagen und an der Schuld Anderer?
- Wo spüre ich Ablehnung, Wut, Bitterkeit oder Hass?
- Ich bringe Dir all diese Gefühle, schaffe du Gerechtigkeit.
- Wenn Du mir vergeben hast, habe ich kein Recht Anderen ihre Schuld zu behalten (Mt 6,14-15).
- An wem bin ich schuldig geworden und muss um Vergebung bitten?
- Wer ist an mir schuldig geworden, den:die ich ansprechen muss? (Mt 18,15ff / Lk 17,1-3)
- Vater ich vergebe ... im Namen Jesu, wie du mir vergeben hast.

«Und führe uns nicht in Versuchung»

- Vater, du weisst, wie schwach ich bin, lass mich nicht in Versuchungen und Herausforderungen geraten, denen ich nicht gewachsen bin.
- Vater zeige mir, auf welchen Gebieten ich am leichtesten zu Fall zu bringen bin und wo ich meine Versuchungen nähre.
- Bewahre mich vor allem Spiel mit der Versuchung
- Lass mich deiner guten Liebe und Grosszügigkeit mehr vertrauen als meiner Angst zu kurz zu kommen.
- Führe uns nicht in Versuchung: Wo gefährde ich durch meine Freiheit den Bruder oder die Schwester?

Erlöse uns von dem Bösen

- Wir können uns nicht selber erlösen. Danke, dass Du, Vater, Jesus den Erlöser geschickt hast.
- Was steckt Böses in meinem eigenen Herzen?
- An welchen Punkten in meinem Leben habe ich Bösem Raum gegeben?
- Ich stelle mich heute ganz auf die Seite von Jesus Christus, den Sieger des Lebens. Seine Auferstehungskraft ist in mir.

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

- Die Doxologie gehört nicht zum ursprünglichen Text des «Unser Vaters». Aber schon sehr früh formulierte die Alte Kirche diesen Abschluss des Gebets.
- Es wird noch einmal anbetend ausgedrückt, wem das Reich, die Kraft und die Ehre gehört.
- Diese Worte ehren Gott und stärken unseren Glauben an die befreiende heilsame Macht Gottes.
- Mit dem Amen bezeugen wir, dass wir glauben und vertrauen wollen auf das, was wir gerade gebetet haben.