

FASTENZETT
KONZENTRATION
VERDICHTUNG
VERTIEFUNG
NEUANSICHT



Aschermittwoch der Frauen

Wenn wir beten:
„Vater unser im Himmel ...“

Texte und Materialien

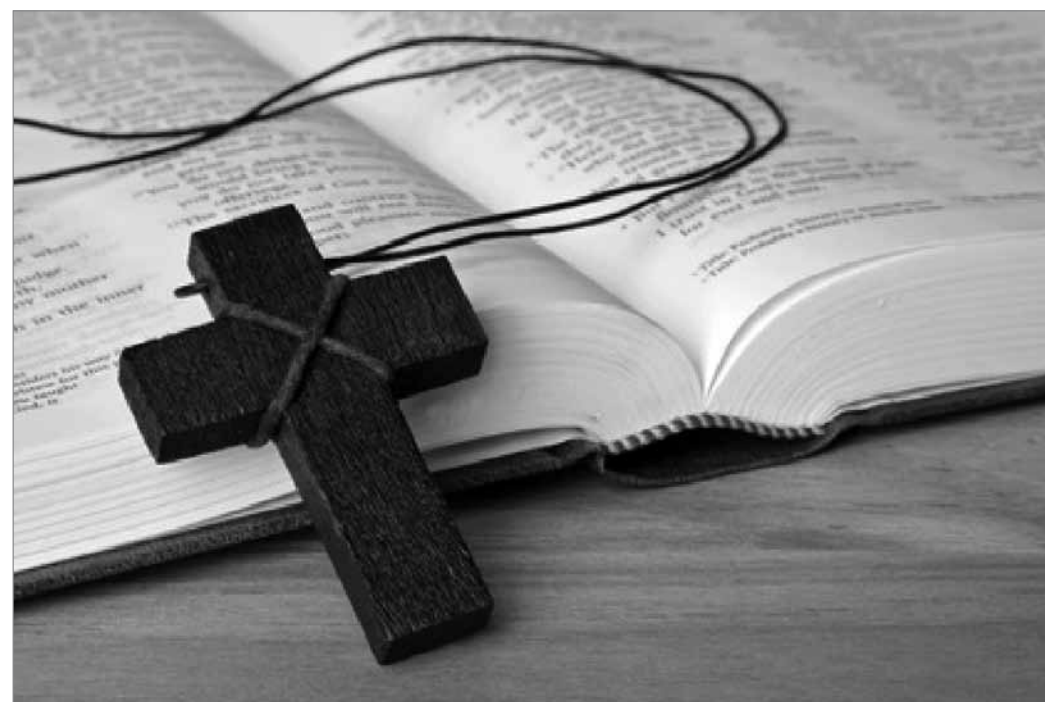
3

„Vater unser ...“

Wenn wir beten.

Wenn wir beten: „Vater unser im Himmel...“ - Das Vaterunser ist unser ältestes und bekanntestes Gebet. Täglich sprechen es viele Christinnen und Christen weltweit. Die einzelnen Bitten können in unterschiedlichen Lebenssituationen Halt und Kraft geben. Dies zu entdecken und weitere Impulse für die folgende Fastenzeit zu empfangen, dazu laden wir an diesem Aschermittwoch ein.

Ausschreibungstext aus dem Programmheft „Angebote. Katholische Frauenpastoral im Erzbistum Köln“. Es ist zu beziehen über www.frauenseelsorge-koeln.de und www.kfd-koeln.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort5

Beispiel Faltblatt6

Wenn wir beten: „Vater unser im Himmel ...“
– Ablauf und Impulse des Tages7

Gesprächs- und Arbeitsgruppen

AG I: „Jesus lehrt uns beten“ – Das Vaterunser im Kontext der Bergpredigt . . . 14

AG II: „Mit Sang und Klang – das Vaterunser musikalisch“ 17

AG III: „Das Vaterunser“ – Bewegte Meditationen und Körperübungen
zum aramäischen Jesusgebet. 21

AG IV: „Ein Wort ist ein Wort ist ein Wort...“
– Textvergleich verschiedener Übersetzungen und Formulierungen
des „Vaterunser...“ 27

AG V: Auch in Versuchungen bleibt Gott der „Freund des Lebens“ 29

Anhang/Links

Die Vaterunser-Kirche oder Paternoster-Kirche 33

Übersetzt in viele Sprachen 35

Literaturhinweise 36

Vorschlag für einen Gottesdienst zum Abschluss des Tages 38

Impressum 38

Vorwort

Liebe Leser/innen,

zum dritten Mal fand in diesem Jahr der traditionelle Aschermittwoch der Frauen im Edith-Stein-Exerzitienhaus in Siegburg statt, der dieses Mal durch eine Initiative des ZDK zum diesjährigen 2. ökumenischen Kirchentag, der in der Zeit vom 13.-16. Mai in München stattfand, angeregt war.

Bei der Vorbereitung auf dieses wichtige, kirchenpolitische Ereignis stand das Vaterunser im Mittelpunkt. Dieses Gebet, das Jesus seine Jünger zu beten lehrte, ist das älteste Gebet der gesamten Christenheit. Nachdem die Jünger und Jüngerinnen Jesus mehrfach beim intensiven Gebet mit seinem Vater beobachtet hatten, wandten sie sich direkt an Jesus: „Herr, lehre uns beten!“ Auf diese Bitte hin lehrte Jesus nicht nur sie, sondern auch alle Generationen danach, das Vaterunser. Dieses umfassende Gebet ist in 1642 Sprachen übersetzt worden, und wenn man das Vaterunser bei Google eingibt, bekommt man mehr als 4,5 Millionen Einträge. Es ist auf unterschiedlichste Weise musikalisch vertont worden, vom Gregorianischen Choral über orchestrale Kompositionen bis hin zur Rock- und Popmusik.

Gerade heute in einer Zeit weltweiter Krisen, großer gesellschaftlicher Fragen und einer persönlichen Suche nach dem Sinn, nach Orientierung und Werten im Leben, kann das Vaterunser einen wichtigen Impuls für die Spiritualität im Leben geben.

In den verschiedenen Angeboten geht es deshalb darum, das vielfach bekannte und vertraute Vaterunser und seine einzelnen Bitten zu betrachten, als Grundmodell christlichen Betens zu erkennen und so für das gemeinschaftliche und persönliche Beten fruchtbar zu machen. Dabei helfen sehr unterschiedliche Methoden, sich dem Gebet zu nähern.

Aschermittwoch der Frauen vor Ort

Über das persönliche Interesse hinaus war es das Ziel mehrerer Teilnehmerinnen der diözesanen Veranstaltung am Aschermittwoch, Anregungen und Materialien für die eigenen Gruppen mitzunehmen. Deshalb bieten wir Ihnen auch wie in den vergangenen Jahren zuvor eine Arbeitshilfe mit allen Texten, Bildern und Liedern an, um alles in Ruhe nachlesen und für die eigene Gruppenarbeit bzw. Veranstaltungen umsetzen zu können.

Wir möchten Sie auch mit dieser dritten Ausgabe einladen und ermutigen, vor Ort in Ihrem Seelsorgebereich, einen Aschermittwoch der Frauen durchzuführen. Das thematische Angebot unserer Broschüre möge Ihnen viele Anregungen geben, einen solchen Tag zu gestalten.

Zur inhaltlichen Gestaltung des Tages stellen wir Ihnen unsere praxiserprobten Materialien zur Verfügung, die Sie auch im Internet herunterladen können unter folgenden Adressen:
www.frauenseelsorge-koeln.de und **www.kfd-koeln.de**.
Eine CD mit allen Texten und Abbildungen finden Sie am Ende des Heftes vor.

Wir wünschen Ihnen wieder viel Freude bei der Planung und Durchführung Ihres Aschermittwochs der Frauen, gute und heilsame Erfahrungen mit dem Vaterunser!

Köln, im Oktober 2010



Trudi Porath
*Diözesanvorsitzende
der kfd Köln*



Eva-Maria Will
*Referentin für Frauenpastoral
im Erzbistum Köln*

Beispiel Faltblatt



Den Teilnehmerinnen des Tages hilft es, wenn Sie Ihnen am Beginn der Veranstaltung ein Faltblatt mit dem Ablauf des Tages und Angaben zu den einzelnen Angeboten (Thema, Raum etc.) an die Hand geben.

Die Vorlage finden Sie auf der beiliegenden CD.

Wenn wir beten: „Vater unser im Himmel ...“

Ablauf und Impulse des Tages

Idee, inhaltliche und organisatorische
Verantwortung: Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski,
Gabriele Pechel

am Vormittag

1. Vorbereitung

Material für das Plenum

- Karte in Postkartengröße für jede TN mit dem Text des Vaterunsers (siehe CD, den 4-geteilten Text auf etwas dickeres Papier kopieren)
- Faltblatt für den Tagesablauf (s. CD)
- Liedzettel für Gottesdienst (s. CD)
- Fürbittbuch
- Gefaltetes Gebet, das als Begleiter durch die Fastenzeit am Schluss des Gottesdienstes verteilt wird (s. CD)

Im Raum ist ein Stuhlkreis gestellt. Die Mitte wird gestaltet durch lilafarbene bzw. violette Tücher (liturgische Farbe der Fastenzeit), ein Kreuz, eine Schale mit Asche, Teelichtern, Bibel, Karten mit Wörtern, die (nach eigenem Ermessen) zum Vaterunser gehören, z.B. 'Vater', 'Mutter', 'Beten', 'Liebe', 'Brot' usw. (s. Fotos)

2. Begrüßung

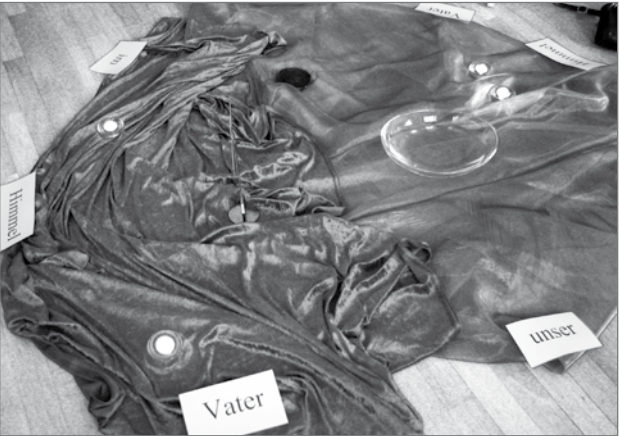
Die Leiterin (L) begrüßt die anwesenden Frauen und gibt zunächst organisatorische Hinweise zum Ablauf, den Zeiten, den Arbeitskreisen und zum Gottesdienst. Außerdem wird auf das ausgelegte Fürbittbuch hingewiesen, in das die Frauen den ganzen Tag über Fürbitten eintragen können, die dann im Gottesdienst vorgelesen werden.

3. Thematische Einführung

(Die folgende Einführung kann von zwei Frauen im Wechsel vorgetragen werden.)

1. Sprecherin:
Ich möchte Sie einladen, uns in die Welt des Gebetes und des Vaterunsers zu folgen.

Es ist das älteste Gebet der Christen und Christinnen, es ist das Gebet, das Christus seinen Jüngern und Jüngerinnen geschenkt hat, auf ihre Bitte hin: 'Lehre uns beten'. Es ist in 1642 Sprachen übersetzt worden, und wenn man das Vaterunser bei Google eingibt, bekommt man mehr als 4,5 Millionen Einträge. Es ist auf unterschiedlichste Weise musikalisch vertont worden, vom Gregorianischen Choral über orchestrale Kompositionen bis hin zur Rock- und Popmusik.



Wir möchten mit Ihnen an diesem Aschermittwoch das Vaterunser als Gebet erneut entdecken, dass es uns berührt, dass wir es bewusst beten und dass es sich uns dadurch neu erschließt.

Vielleicht gelingt es Ihnen heute, das ‘Radio im Kopf’ abzustellen, zur Ruhe zu kommen, zu einer Unterbrechung im Alltag, bei der es möglich wird, den Blick nach innen zu richten, wach zu werden. ‘Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht’, sagt C.G. Jung.

Vielleicht entdecken Sie, dass Beten wie das ‘Atmen der Seele’ ist oder wie Manfred Becker-Huberti formuliert: ‘Das Gebet ist der Treibstoff meiner Spiritualität.’

2. Sprecherin:

Trägt das Vaterunser vor, die Anwesenden hören zu.

Danach gibt es einige Hintergrundinformationen zum Vaterunser:

1. Sprecherin:

*Das Vaterunser im Kontext der Bibel
Ich möchte Ihnen kurz die Einbettung des Vaterunsers in der Bibel beschreiben:*

a) Matthäus

Das Vaterunser ist im Neuen Testament zwei Mal überliefert, einmal bei Mt und einmal bei Lk. So wie wir es beten, steht es in etwa bei Mt. Dort ist es ein Teil der Bergpredigt.

b) Lukas

Vergleicht man die beiden Fassungen, so fällt auf, dass sie bei Lukas viel kürzer ist. Bei Lukas ist das Vaterunser Teil einer sog. ‘Gebetslehre’, d.h. es geht um Vertrauen beim Beten: Bei Mt will Jesus ein Beispiel geben, wie die Jünger beten sollen (also nicht heucheln oder plappern).

Wahrscheinlich ist der Lukastext der ältere, weil er der kürzere ist.

Bei Mt ist das Vaterunser ein Abschnitt der Bergpredigt. Es ist dort eingebettet in Gedanken zum ‘Beten’ und zum ‘Fasten’. Dabei bildet es das Zentrum von Mt 6,1-18. Und dieser Abschnitt wiederum ist die Mitte der Bergpredigt. Das Vaterunser ist also etwas ganz ZENTRALES, die innerste Mitte der Bergpredigt.

In der Liturgie vom Aschermittwoch hören wir als Evangelium genau den Abschnitt vor und den Abschnitt nach dem Vaterunser. Thema ist hier: Fasten – im Zusammenhang mit Aschermittwoch als Beginn der Fastenzeit.

2. Sprecherin:

Worum geht es beim Vaterunser?

Es geht beim Vaterunser um das Beten/Bitten Gott gegenüber, um das Wesen des Betens. Zum Wesen des Betens gehört zwar, dass man ‘Wünsche’ äußert, aber letztlich es Gott überlässt. Und das geschieht in dem Vertrauen, dass Gott alles zum Guten führen wird. Das Vaterunser lädt uns also zum Vertrauen ein, zum grenzenlosen Vertrauen Gott gegenüber.

Das Vaterunser als reines Bittgebet ist nicht neu. Bereits die jüdische Tradition kennt solche Gebete:

I. Das Kaddisch-Gebet:

‘Erhoben und geheiligt werde sein großer Name in der Welt, die er nach seinem Willen erschaffen. Er lasse sein Reich kommen in eurem Leben und in euren Tagen und in dem Leben des ganzen Hauses Israel, bald und in naher Zeit. Darauf spricht. Amen. Sein Name sei gepriesen in Ewigkeit und Ewigkeit der Ewigkeiten.’

II. Das Achtzehn-Gebet

‘Gepriesen seist du, Ewiger, unser Gott und Gott unserer Väter, Gott Abrahams, Gott Isaaks und Gott Jakobs, großer, mächtiger und furchtbarer Gott, höchster Gott, der Gnade und Güte erweist und erschuf das All und denkt der Liebe der Väter und bringt den Erlöser ihren Kindeskindern um seines Namens willen in Liebe. König, Helfer, Retter und Schild! Gepriesen seist du, Ewiger, Schild Abrahams!

Vergib uns, unser Vater, denn wir haben gesündigt, verzeih’ uns, unser König, denn wir haben uns verschuldet; denn vergebungsvoll bist du und verzeihst. Gepriesen seist du, Ewiger-Gnädiger, der so oft vergibt.’

Im Unterschied des Vaterunsers zu jüdischen Gebeten gibt es hier z.B. den Lobpreis: Sein Name sei gepriesen.

Einen ähnlichen Lobpreis gibt es bei Lk bzw. Mt nicht. Warum nicht?

Jesus fordert auch sonst vielfach ‘nur’ zum Bitten auf, nicht zum Lobpreis. Wohl preist er selbst Gott, aber das Bitten ist das Entscheidende. Es gibt in den Evangelien kein Wort, wo Jesus explizit die Menschen auffordert, Gott zu loben.

Man mag einwenden, dass Jesus nicht extra erwähnt hat, Gott zu loben, weil das im Judentum üblich war, aber Jesus geht es in erster Linie um das Bittgebet. Und das Vaterunser als das zentrale Gebet soll ein reines Bittgebet sein und bleiben.

Jesus wusste, was Gott – sein Vater – hören wollte von ihm und uns Menschen, nämlich die Bitte. Warum: weil wir ihm vertrauen dürfen, weil er unsere Bitten ernst nehmen wollte und will, weil wir ihm das sagen dürfen, was uns bewegt.

So ist das Vaterunser ein Beleg für uns, wer Gott für uns sein will.

Nach Leonardo Boff finden wir im Vaterunser das richtige ‘Verhältnis zwischen Gott und

Mensch, zwischen Himmel und Erde, zwischen Religion und Politik’.

Im ersten Teil geht es um die Sache Gottes, im zweiten um die Sachen der Menschen. Beide Teile zusammen bilden das Gebet Jesu. Es entsteht eine Bewegung des Menschen zum Himmel und Gottes hin zum Menschen, zur Erde: also eine Wechselbeziehung.

1. Sprecherin:

Vaterunser - Mutter unser?

Bei der Bezeichnung Gottes als ‘pater’, das dann als Vater übersetzt wird, handelt es sich um eine Metapher, um ein Bild. Das bedeutet nicht: Gott ist Vater, sondern er ist wie ein Vater.

In der christlichen Geschichte der Verwendung der biblischen Anrede Gottes als ‘Vater’ ist oft das Bewusstsein verlorengegangen, dass es sich dabei um ein Bild handelt und dass eine Gleichsetzung von Gott und menschlichen Vätern nicht gemeint ist. Der Begriff ‘Vater’ im Vaterunser ist kein Wesensmerkmal Gottes, sondern eine Anrede. Jesus nennt Gott ‘Abba’, was mit Papa oder Väterchen übersetzt werden kann. Die Anrede Abba gehört also zum einen zum liebevollen, kindlichen Gebrauch der Sprache, ist aber auch die Form, die Erwachsene gegenüber Vätern oder ehrwürdigen alten Männern benutzen. Wenn Jesus Gott als Vater anredet, drückt er damit seine Beziehung zu Gott aus, die eine liebevolle, gütige, vertrauensvolle Beziehung ist. Gott als Vater anzusprechen bedeutet auch zu sagen: Gott ist nahe.

Ob das Bild des Vaters ein hilfreiches Bild beim Beten ist, wird für die einzelne Frau davon abhängen, welche Assoziationen, Gefühle, Gedanken, Erfahrungen und Bilder sie mit ‘Vater’ und ‘Vatersein’ verbindet. Bei einer gestörten oder negativen Vaterbeziehung wird es schwierig, wenn nicht gar unmöglich, im Gebet ‘Vater’ zu sagen. Dies besonders, wenn es im Leben von Frauen negative Erfahrungen mit dem eigenen Vater gab, wenn dieser abwesend war, oder wenn es gar zu gewalttätigen oder sexuellen Übergriffen kam.

Wir könnten also auch, um ein ganzheitlicheres Bild für Gott zu finden, gelegentlich bewusst „Vater und Mutter unser im Himmel“ oder „Gott, der du wie Vater und Mutter bist“, beten.

2. Sprecherin:

Beten: was ist das?

Wenn ich jetzt hier fragen würde, was Beten ist, würde ich so viele Antworten bekommen, wie Frauen (und Männer) hier sitzen. Denn Beten ist etwas ganz Individuelles, etwas ganz Persönliches. Es gibt zwar vorformulierte Gebete, aber die innere Haltung ist doch immer individuell.

Eine Definition heißt: Beten ist das Atmen der Seele.

Dies will sagen: Es ist etwas Zentrales, sogar Lebensnotwendiges.

So wichtig wie das Atmen für das Leben, so wichtig ist das Beten für den Menschen insgesamt. Ein gläubiger Mensch, der seine Beziehung zu Gott pflegen will, braucht das tägliche Gebet wie den Atem zum Leben.

Der Hl. Thomas von Aquin schreibt im Mittelalter:

„Im Gebet betrachtet der Mensch sich und seine Situation vor Gott, auf ihn hin und von ihm her. Dabei erfährt er, dass er ein der Hilfe bedürftiges Geschöpf ist, dass er in gewisser Weise auch ohnmächtig ist, dass er sich die Erfüllung seines Daseins und seiner Hoffnung nicht selbst geben kann.“

Gebet ist Aufbruch zu Gott, Öffnung des Herzens zu Gott, Begegnung des Menschen mit Gott. Die tiefste Sehnsucht des Menschen ist das Einswerden mit Gott, d. h. die Gemeinschaft und die Freundschaft mit ihm. Die eigentliche Definition des Gebetes lautet deshalb: Das Gebet ist ein Gespräch mit Gott, Austausch der Freundschaft mit ihm.

Um es noch mal anders zu sagen:

Beten ist: erst mal Dasein, da sein, wie ich bin, nichts beschönigen, nichts dramatisieren. Ist Dasein vor Gott, in Beziehung mit ihm treten, ihn ansprechen, mich ihm gegenüber zeigen und auch öffnen. Meine Dinge ihm sagen – alle meine Dinge ihm sagen, auch und gerade die schwierigsten, wie man sie sonst vielleicht nur seiner besten Freundin oder einem sehr vertrauten Menschen sagt. Beten heißt: sich fallen lassen, vertrauen. Und dann auch hören, lauschen, spüren, was von Gott her kommt.

Beten ist auch nicht immer nur Reden – Freies oder Vorformuliertes, ...

S. Kierkegaard schreibt:

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Reden sei Beten. Ich lernte aber, dass Beten nicht nur Schweigen ist sondern Hören.“

So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören, beten heißt, still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Man kann über Gott sprechen – das tut die Theologie, man kann auch mit Gott sprechen oder auf ihn hören – das ist Gebet.

Dazu lädt das Vaterunser ein.

Das Vaterunser
in den verschiedenen Sprachen

Wir sprechen das Vaterunser heutzutage im Gottesdienst in Deutsch, viele kennen es noch in Lateinisch.

Geschrieben im Neuen Testament ist es in Griechisch, gesprochen hat es Jesus damals wohl in Aramäisch, der Volkssprache der Juden.

Und das hörte sich so an: ...

> Hier können Sie das in Aramäisch gesungene Vaterunser vorspielen. Es findet sich auf einer CD: Rocco A. Errico, Das aramäische Vaterunser, Verlag H.-J. Mauer, 2006; Nr. 13

4. Spirituelle Fortsetzung

L teilt die Karte mit dem Vaterunser an alle aus. Im Hintergrund läuft eine meditative Musik, ggfs. die Vaterunser-Vertonung aus Taizé. Die TN können das Vaterunser still für sich lesen/beten. (Zeit: ca. 10 min)

Anschließend: Pause

Meine Geschichte mit dem Vaterunser

Nach der Pause werden 4er oder 5er-Gruppen gebildet. Die Kleingruppen erhalten den Auftrag, sich gegenseitig ihre Geschichte mit dem Vaterunser zu erzählen, z.B. wie haben sie es kennengelernt, wie haben sie es früher gebetet, wie beten sie es heute, was gefällt ihnen daran, was nicht usw. (Zeit: ca. 30-45 min)



5. Stille Zeit vor dem Mittagessen

Zur Vertiefung kann – wenn Zeit ist - eine Stillezeit von ca. 20-30 min angeboten werden – z.B. in der Kapelle (kann auch im Plenumsraum sein).

Dazu kann der folgende Text als Anregung dienen, der von 2 Sprecherinnen vorgetragen wird:

„Vaterunser“
von Alex Angotti, 9 Jahre.
Eingesandt von Paul Valentini,
Pfr., Meran/Südtirol, Italien

„Vaterunser, im Himmel ...“

„Ja?“

„Unterbrich mich nicht, ich bete.“

„Aber du hast mich doch angesprochen!“

„Ich dich angesprochen? äh... nein, eigentlich nicht.
Das beten wir eben so: Vaterunser, im Himmel.“

„Da, schon wieder! Du rufst mich an, um ein Gespräch zu beginnen, oder? Also, worum geht’s“

„Geheiligt werde dein Name ...“

„Meinst du das ernst?“

„Was soll ich ernst meinen?“

„Ob du meinen Namen wirklich heiligen willst.
Was bedeutet das denn?“

„Es bedeutet ... es bedeutet ... meine Güte, ich weiss nicht, was es bedeutet! Woher soll ich das wissen?“

„Es heißt, dass du mich ehren willst, dass ich dir einzigartig wichtig bin, dass dir mein Name wertvoll ist.“

„Aha. Hm. Ja, das verstehe ich. Dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden ...“

„Tust du was dafür?“

„Dass dein Wille geschieht? Natürlich! Ich gehe regelmäßig zum Gottesdienst, ich zahle Gemeindebeitrag und Missionsopfer.“

„Ich will mehr: dass dein Leben in Ordnung kommt, dass deine Angewohnheiten, mit denen du anderen auf die Nerven gehst, verschwinden; dass du von anderen her und für andere denken lernst; dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen, auch dein Vermieter und dein Chef. Ich will, dass Kranke geheilt, Hungernde gespeist, Trauernde getröstet und Gefangene befreit werden; denn alles, was du diesen Leuten tust, tust du doch für mich.“

„Warum hältst du das ausgerechnet mir vor?
Was meinst du, wie viele stinkreiche Heuchler in den Kirchen sitzen. Schau die doch an!“

„Entschuldige! Ich dachte, du betest wirklich darum, dass mein Herrschaftsbereich kommt und mein Wille geschieht. Das fängt nämlich ganz persönlich bei dem an, der darum bittet. Erst wenn du dasselbe willst wie ich, kannst du ein Botschafter meines Reiches sein.“

„Das leuchtet mir ein. Kann ich jetzt mal weiterbeten? Unser tägliches Brot gib uns heute ...“

„Du hast Übergewicht, Mann! Deine Bitte beinhaltet die Verpflichtung, etwas dafür zu tun, dass die Millionen Hungernden dieser Welt ihr tägliches Brot bekommen.“

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

„Und Heinz?“

„Heinz? Jetzt fang auch noch von dem an! Du weisst doch, dass er mich öffentlich blamiert hat, dass er mir jedes Mal dermaßen arrogant gegenübertritt, dass ich schon wütend bin, bevor er seine herablassenden Bemerkungen äußert. Und das weiss er auch! Er nimmt mich als Mitarbeiter nicht ernst, er tanzt mir auf dem Kopf herum, dieser Typ ...“

„Ich weiss, ich weiss. Und dein Gebet?“

„Ich meinte es nicht so.“

„Du bist wenigstens ehrlich. Macht dir das eigentlich Spaß, mit soviel Bitterkeit und Abneigung im Bauch herumzulaufen?“

„Es macht mich krank!“

„Ich will dich heilen. Vergib Heinz, und ich vergebe dir. Dann ist Arroganz und Hass Heinz’ Sünde und nicht deine. Vielleicht verlierst du Geld; ganz sicher verlierst du ein Stück Image, aber es wird dir Frieden ins Herz bringen.“

„Hm. Ich weiss nicht, ob ich mich dazu überwinden kann.“

„Ich helfe dir dabei.“

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

„Nichts lieber als das! Meide bitte besser Personen oder Situationen, durch die du versucht wirst.“

„Wie meinst du das?“

„Du kennst doch deine schwachen Punkte. Unverbindlichkeit, Finanzverhalten, Sexualität, Aggression, Erziehung. Gib dem Versucher keine Chancen!“

„Ich glaube, dies ist das schwierigste Vaterunser, das ich je betete. Aber es hat zum ersten Mal etwas mit meinem alltäglichen Leben zu tun.“

„Schön! Wir kommen vorwärts. Bete ruhig zu Ende.“

„Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.“

„Weisst du, was ich herrlich finde? Wenn Menschen wie du anfangen, mich ernst zu nehmen, echt zu beten, mir nachzufolgen und dann das tun, was mein Wille ist; wenn sie merken, dass ihr Wirken für das Kommen meines Reiches sie letztlich selbst glücklich macht.“

(Text aus: www.kirchenweb.at/ministranten/christentum/vaterunser_beten.htm am 1.10.2007)

am Nachmittag

6. Kleingruppenarbeit

Am Nachmittag finden die Gespräche und Aktionen in Kleingruppen statt, wie sie im Nachfolgenden dokumentiert sind. Hierzu ist es hilfreich, wenn die einzelnen Angebote noch vor der Stillezeit in der Kapelle vorgestellt werden und sich die TN für eine der Gruppen entscheiden, dann können sie nach dem Mittagessen sofort in den entsprechenden Raum gehen.

7. Aschermittwochsliturgie

Den Abschluss des Tages bildet die Aschermittwochsliturgie. Einen Vorschlag dazu finden Sie im Anhang bzw. auf der CD.

Gesprächs-/Arbeitsgruppe I

Jesus lehrt uns beten: Das Vaterunser im Kontext der Bergpredigt ❖ Bibelgespräch

von Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski

Material:

- Mitte: Tuch, Kerze, Bibel, Kreuz, 2 Papierstreifen mit „Vaterunser im Himmel“ (diese Papierstreifen liegen auf den Rändern des Tuches)
- 4 Stellwände
- Zettel mit verschiedenen Sätzen zum Thema „Beten“ (s. Einführung bzw. CD)
- Kopien der Bibeltexte: Mt 6,1-18 und Lk 11,1-13 (s. CD)
- Meditative Musik

(3 Personen) und tauschen sich über die Frage aus.

Nach ca. 15 min kommen die TN wieder im Plenum zusammen und benennen kurz ihre wichtigsten Gedanken.

3. Bibelarbeit

Die TN erhalten die beiden Bibeltexte. L gibt kurze Informationen dazu:

Bei Matthäus

Das Vaterunser ist im Neuen Testament zwei Mal überliefert, einmal bei Mt und einmal bei Lk. So wie wir es beten, steht es in etwa bei Mt. Dort ist es ein Teil der Bergpredigt.

Die Bergpredigt (BP) ist eine überlieferte Rede Jesu, die in der Bibel im Neuen Testament im Matthäusevangelium drei Kapitel umfasst (Mt 5-7,1ff). Sie bildet den Beginn des öffentlichen Wirkens Jesu und richtet sich an das damals aus allen Teilen Israels zusammengeströmte Volk (Mt 5,1). (Ihm legt Jesus den in der Tora offenbarten Willen Gottes diese überschreitend aus.) Jesus sagt hier den Menschen, wie das Zusammenleben von Christen gut gelingen kann. D.h. es liegt hier eine sehr zentrale Botschaft vor. (Themen wie: Gerechtigkeit, Gesetz, Versöhnung, Nächstenliebe usw.) Am bekanntesten sind die Seligpreisungen.

Vergleich mit Lukas

Vergleicht man die beiden Fassungen, so fällt auf, dass sie bei Lukas viel kürzer ist. Bei Lukas ist das Vaterunser Teil einer sog. „Gebetslehre“, d.h. es geht um Vertrauen beim Beten, bei Mt will Jesus ein Beispiel geben, wie die Jünger beten sollen (also nicht heucheln oder plappern).

Wahrscheinlich ist der Lukastext der ältere, weil er auch der kürzere ist. Dafür sind ein paar Dinge bei Mt ursprünglicher (z.B. die Bitte um das heutige Brot oder die Reden von den zu vergebenden Schulden). Auf Mt geht wohl auch die Bitte zurück, dass Gottes Wille geschehe (v. 10b) wie auch der zur Vergebung mahnende Abschluss.

Ein Abschnitt der BP ist also das Vaterunser.

Das steht aber nicht isoliert da, sondern ist eingebettet, eingebettet in Gedanken zum „Beten“ und zum „Fasten“. Dabei bildet es das Zentrum von Mt 6,1-18. Und dieser Abschnitt wieder-um ist die Mitte der BP. Das Vaterunser ist also etwas ganz Zentrales, die innerste Mitte der BP.



Interessant ist vielleicht, dass wir heute – am Aschermittwoch – in der Liturgie als Evangelium genau den Abschnitt vor und den Abschnitt nach dem Vaterunser hören. Wir hören das deshalb, weil hier vom Fasten die Rede ist – und Aschermittwoch der Beginn der Fastenzeit ist.

Im vorhergehenden Abschnitt der BP ging es um die Praxis der Gerechtigkeit, d.h. was tut der Mensch, damit er gerecht handelt.

Hier geht es um die religiöse Dimension der Gerechtigkeit, d.h. um die Haltung Gott gegen-über. Dazu ist es notwendig, sich in die Kammer zurück zu ziehen, denn nur dann finde ich die gemäße Haltung Gott gegenüber.

L erklärt nun, dass sie den Text Mt 6,1-16 vorlesen wird und dass dann die Verse 5-15 (das eigentliche Vaterunser) mit der Methode des „Bibelteilens“ besprochen wird. Die einzelnen Schritte sind dazu im folgenden erklärt:

a) L liest nun den Text Mt 6,1-16 vor. Die TN können ihn dann in Stille ein zweites Mal lesen. (Möglich ist auch, dass der Text noch mal reihum vorgelesen wird, d.h. jede TN einen Vers.)

(Das Lesen des Textes macht noch mal die Sinnabschnitte deutlich)

b) Jede TN kann ein Wort, einen Halbsatz oder ganzen Vers vorlesen, der sie besonders angesprochen hat. Es wird noch nichts kommentiert. Es können auch Worte oder Verse mehrere Male genannt werden.

c) Die TN tauschen sich nun darüber aus, was sie mit dem von ihnen genannten Wort oder Satz verbinden, woran sie dabei denken, welche Empfindungen ihnen kommen.

(In diesem Schritt geht es darum, den Text mit dem eigenen Leben in Verbindung zu bringen. Bei dieser Art Bibelgespräch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, sondern es geht um die eigenen Lebenserfahrungen.)

d) Wenn noch Zeit bleibt, kann man dann noch mal über die beiden anderen Themen „Almosen“ (Mt 6,1-4) und „Fasten“ (Mt 6,16-18) sprechen und sie in Zusammenhang mit dem Vaterunser setzen.

Impulsfragen:

- Was verbinde ich mit „Almosen“, „Almosen-geben“?
- Welche Gedanken kommen mir zum Fasten, oder wie gehe ich persönlich damit um?
- Wie hängen die drei Themen zusammen?

(Hier geht es auch nicht um „richtig“ und „falsch“, sondern erneut um Lebenserfahrungen.)

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

Einige Hintergrundinformationen dazu:

Für einen frommen Juden gehörten Almosengeben, Beten und Fasten zusammen. Eines war ohne das andere nicht denkbar. Die Juden kannten bestimmte Vorschriften dazu: so sollte jeder 10% von seinem Ernteertrag für die Armen als Almosen geben.

Was das Fasten angeht, so wird im Alten Testament von dem Fasten einzelner und des ganzen Volkes Israel gesprochen.

Die innere Haltung des Fastens wurde oft durch äußere Zeichen sichtbar gemacht, indem Sackkleider getragen (= Verzicht auf angemessene Kleidung), die täglichen Waschungen unterlassen und Asche oder Erde auf das Haupt gestreut wurde (= Verzicht auf Körperpflege) (1 Kön 21,27; Neh 9,1)

Im AT wird das Fasten bezeugt

- als Ausdruck der Trauer: 1 Sam 31,13; 2 Sam 1,12; 3,35
- als Ausdruck der Buße und Umkehr: Num 23,27.29; Dtn 29,7; 1 Kön 21,27; Jona 3,5ff.; Dan 9,3; 10,3
- zum Zweck einer ungestörten und intensiven Gemeinschaft mit Gott: Ex 34,28; 1 Kön 19,8

Das Fasten dient also der Konzentration auf das Wesentliche, nämlich dem Abhängigsein des Menschen von seinem Schöpfer. Es verdeutlicht, dass die Gegenwart und Nähe Gottes sogar wichtiger ist als die Grundbedürfnisse wie Nahrungsaufnahme, Kleidung und Körperpflege. Beten und Fasten erschließt Kraftquellen Gottes. Durch Verzicht auf Nebensächlichkeiten kommt es zu einer Bündelung der Kräfte.

Jesus selbst hat das Fasten als Ausdruck der Frömmigkeit keineswegs abgelehnt, sondern selbst geübt (Mt 4,1f.). Allerdings widersetzte sich er sich einer veräußerlichten und prestige-bezogenen Fastenpraxis (Mt 6,16ff.). Fasten ist keine Show!

Im NT übt Jesus also selbst das Fasten (Mt 4,2), empfiehlt es als Mittel, böse Geister auszutreiben (Mk 9,29), und stellt dem gottgefälligen Fasten den Lohn des Himmels in Aussicht (Mt 6,18). Er verwirft das heuchlerische Fasten (Mt 6,16) und das Fasten zur Unzeit (Mt 9,15).

4. Abschluss

Zum Abschluss und Abrunden des Gesprächs kann man meditative Musik laufen lassen. Das Vaterunser wird noch einmal vorgelesen und/oder von jeder TN leise für sich meditiert.

Alle Materialien finden Sie auf der CD.



Gesprächs-/Arbeitsgruppe II

„Mit Sang und Klang – das Vaterunser musikalisch“

❖ eine musikalisch-rhythmische Verklanglichung

von Barbara Bannasch und Hildegard Müller-Brünker

Material

- Das „Vaterunser“ in der Übersetzung von Fridolin Stier aufgeteilt in 7 Bitten. Je eine Bitte pro Blatt.
- Verschiedene Instrumente: Orffsche Instrumente, Triangeln, Klangschalen, Rasseln, Regenstäbe, Klanghölzer, Flöten, Trommeln etc.
- Tuch, evtl. Blumen oder eine Pflanze, Kerze
- Bibel

Textgrundlage

Vaterunser
in der Übersetzung von Fridolin Stier

Unser Vater, du in den Himmeln!
Heilig sich weise dein Name.
Dein Königtum komme.
Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser Brot für morgen gib uns heute.
Und lass uns nach unser Verschulden,
wie auch wir nachgelassen haben unseren
Schuldnern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern entreiße uns dem Bösen.

Zeitungsumfang: mindestens 1,5 Stunden; besser 2 Stunden

Vorbereitung

Kopieren Sie den Text des Vaterunsers in der Übersetzung von Fridolin Stier für jede Teilnehmerin.

Vergrößern Sie den Text (Schriftgröße 72 im Querformat) und schneiden Sie den Text in die sieben einzelnen Bitten. Verteilen Sie diese sieben Zettel im Raum.

Ebenso sind im Raum verteilt die Instrumente: Orffsche Instrumente, Triangeln, Klangschalen, Rasseln, Regenstäbe, Klanghölzer, Flöten, Trommeln ect.

Raumgestaltung:
Stuhlkreis mit der gestalteten Mitte; Tische an den Wänden für die Instrumente

Gestaltung der Mitte:
Tuch, evtl. Blumen oder eine Pflanze, Kerze

Bibel mit der aufgeschlagenen Textstelle des Vaterunsers oder schöne Karten zum Vaterunser.

Begrüßung

Ich begrüße Sie zu diesem Arbeitskreis „Mit Sang und Klang – das Vaterunser musikalisch“. Der Titel zeigt deutlich, dass der Arbeitskreis sich mit der Vertonung oder der Verklanglichung des Vaterunsers beschäftigen wird. In der Geschichte der Musik gibt es eine lange Tradition, dieses Gebet mit Noten oder mit Instrumenten zu bearbeiten, von der Gregorianik bis hin zu modernen Vertonungen wie z. B. als Taizé-Gesang. Das schafft bei diesem lang tradierten Gebet immer wieder eine gewisse Abwechslung und damit ggfs. auch neue Aufmerksamkeit für die einzelnen Worte.



Selbstverständlich geht es nicht um eine Neukomposition des Vaterunsers, sondern darum, den Text dieses Gebetes auf eine neue und andere Weise mit Tönen, mit Instrumenten, mit der eigenen Stimme zu gestalten. Dazu braucht es keinerlei besondere musikalische Begabung, es gibt kein richtig und falsch. Es geht darum, sich von dem Text des Vaterunsers inspirieren und ansprechen zu lassen, aufkommende Gefühle wahrzunehmen, Gedanken der anderen Teilnehmerinnen zu hören und dann mit den unterschiedlichsten Instrumenten zum Klingen zu bringen und in einen Bezug zum eigenen Leben zu setzen.

Kleine Vorstellungsrunde

Bitten Sie die Teilnehmerinnen, sich ein Instrument auszusuchen, welches sie im Augenblick anspricht. Die Frauen haben die Möglichkeit auszuprobieren, was zu ihrer augenblicklichen Stimmung am besten passt. Dann nehmen alle wieder Platz und stellen sich vor, indem sie ihren Namen nennen und etwas zu dem von ihnen gewählten Instrument sagen.

Einstieg in die Arbeit

Die Teilnehmerinnen werden nun gebeten, sich zu einer der sieben Bitten des Vaterunsers zu stellen, ganz frei nach Belieben, welche Sie im Augenblick gerade anspricht oder auch Konfrontation auslöst. Danach sollen die Teilnehmerinnen versuchen, diesen Satz mit den Instrumenten zu verklangelichen (es muss nicht das Instrument aus der Vorstellungsrunde sein).

Es kann sein, dass bei einem Satz mehrere Frauen stehen (besonders in größeren Gruppen) oder ein Satz gar nicht besetzt wird. Die Frauen haben im Gespräch die Möglichkeit, sich mit dem Text des Vaterunseres auseinander zu setzen und dies in Klängen mit den Instrumenten umzusetzen. Dazu brauchen die Frauen ausreichend Zeit, um auszuprobieren, ggfs. umzustellen oder Veränderungen vorzunehmen.

Danach werden die verschiedenen Klangansätze zusammengetragen und in der Reihenfolge des Textes vorgestellt. Es geht jetzt darum, die unterschiedlichen Ausgestaltungen in eine Einheit zu bringen. In dieser Zusammenstellung können auch Veränderungen und Korrekturen vorgenommen werden.

Wichtig ist, dass nicht bewertet wird.

Abschluss

Nach allem Ausprobieren ist es sinnvoll, die Verklangeligung einmal im Ganzen durchzuführen.

-----> Hinweis: Falls eine Verklangeligung in einen Gottesdienst mit hineingenommen wird, ist darauf zu achten, dass es keine „Aufführung“ des Vaterunsers wird.

Deshalb sollte nach der Verklangeligung das „Vaterunser“ von allen Gottesdienstteilnehmerinnen noch einmal gemeinsam gesprochen werden.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

Arbeitsblatt für die Teilnehmerinnen

„Mit Sang und Klang – das Vaterunser musikalisch“

Unser Vater, du in den Himmeln!

Heilig sich weise dein Name.

Dein Königtum komme.

Dein Wille geschehe
wie im Himmel, so auf Erden.

Unser Brot für morgen gib uns heute.

Und laß uns nach unser Verschulden,
wie auch wir nachgelassen haben unseren Schuldner.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern entreiße uns dem Bösen.

Beispiel für eine Verklanglichung

Text	Klänge/Instrumente
Unser Vater, du in den Himmeln!	(3 Personen) Klangschale 1: x x x x x x Klangschale 2: x x x x x x Klangschale 3: x x x x x x
Heilig sich weise dein Name.	(1 Person) 4 Glöckchen (r.Hd., l.Hd.) schütteln 4 Eiershaker (r.Hd., l.Hd.) in Kreisbewegungen schütteln Rührtrommel rühren
Dein Königtum komme.	(1 Person) Rührtrommel schweigend auf Kopf heben, wieder absetzen
Dein Wille geschehe wie im	(1 Person) Klangschale: 1x gestoppt, laut
Himmel, so auf Erden	1 x ausklingen lassen, leise Trommel: Rhythmus schlagen
Unser Brot für morgen / gib uns heute	(2 Personen gegenüber sitzend) Klangschale: 2x schlagen, leise Ratschfrosch: 1x zärtlich ratschen Klangschale: 2x schlagen, laut Trommel: Rhythmus schlagen beide Klangschalen: 1x gleichzeitig schlagen
Und lass uns nach unser Verschulden wie auch wir nachgelassen haben unseren Schuldner	(1 Person) Kamerunsche Schlitz-Ratsch-Trommel a) im Schlitz rühren b) außen ratschen
Und führe uns nicht in Versuchung,	(1 Person) Bongos: gleichmäßig abwechselnd schlagen, schneller werden bis Wirbel
sondern entreiße uns dem Bösen.	großes Papier: 1x ruckartig auseinander reißen kleine Glocke: 1x schlagen; Glöckchenkette: schütteln, leiser werden

In dieser Form entstanden am Aschermittwoch der Frauen 2010 im Edith-Stein-Exerzitienhaus in Siegburg.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

Gesprächs-/Arbeitsgruppe III

„Das Vaterunser“

❖ Bewegte Meditationen und Körperübungen
zum aramäischen Jesusgebet

von Astrid Overath

Material

- Blaues rundes Tuch (Symbol für die Schöpfung) und gelbes Tuch (für Klang, Licht, Farbe, Raum, Name...)
- Kerze und Streichhölzer
- Klangschale
- Vaterunser Teller, arabisch
- Korb mit Brot (z.B. Matzen, ungesäuertes Brot) siehe Foto
- CD-Player
- CD: Rocco Errico, Das aramäische Vaterunser zum Selbstlernen, Verlag H.J. Maurer
- CD: ABWUN, Christian Bollmann, Lichthaus Musik
- Kopien der Arbeitsblätter (s. CD Rom)

Begrüßung

In meinem Arbeitskreis werden wir einige Vaterunser Bitten herausgreifen. Wir lassen uns ein auf eine alte Sprache, aramäisch, die Sprache Jesu, die schöpferisch und ganzheitlich die Wirklichkeit darzustellen versucht. Wir werden weniger über das Vaterunser sprechen, als die Erfahrung durch unseren Körper erlebbar werden lassen.

Übung zum Ankommen

Ich öffne mich dem Himmel
→ Arme nach oben heben

Ich bin ganz bei mir
→ Hände vor die Augen nehmen

Ich öffne mich der Welt
→ Hände zu beiden Seiten öffnen

3 x gemeinsam, dann jede in ihrem Rhythmus

Kurze Vorstellungsrunde

- Warum haben Sie diesen Arbeitskreis gewählt?

Einführung

Das aramäische Vaterunser in seiner Bedeutung

Zur Begrüßung

Schalom: Frieden; Der Frieden sei mit dir!
In der Alltagssprache: Hallo

In der alten Form der aramäischen Sprache hat dies eine noch tiefere Bedeutung, da heißt es: Ich gebe mich dir hin!

Die Antwort darauf lautet: Sei beruhigt, du bist in Sicherheit, denn du gibst dich mir hin!

Das Gebet „Vaterunser“ ist ein wundervolles Gebet. Das alte aramäische Gebet von Jesus kam durch seine eigene Seele und seinen eigenen Geist zu uns. Deshalb trägt es auch seine ursprüngliche Schwingung und seine eigene Kraft, wenn man es (auf aramäisch) betet oder hört, in der Sprache seiner Entstehung. Dieses Gebet von Jesus ist ein kraftvolles Instrument, das uns mit Gottes Geist und Energie verbindet.



Es bringt in jede Zelle unseres Körpers Gesundheit und Vitalität; regeneriert das ganze Nervensystem und richtet es auf die spirituellen Kräfte von Freude – Frieden – Harmonie – und Liebe aus.

Wir wollen das Vaterunser neu mit dem Herzen erfahren als ein lebendiges Wort in unserem Leben. Das heißt: durch unseren Körper, mit dem Boden, der Erde verbunden. So können wir die lebende, atmende Bibel wieder entdecken, und Jesu Worte im eigenen Leben und Körper erfahren. Die Übungen beruhen auf der Verwendung heiliger Worte und Sätze, die geatmet, intoniert und durch den Körper bewegt werden.

Vor allem ist das Gebet Jesu ein Gebet für den Frieden. Es hilft, uns daran zu erinnern, was im Leben wichtig ist!

Hildegard von Bingen hat vor acht Jahrhunderten gesagt, dass das Gebet mit dem Ein- und Ausatmen des einen universellen Atems zu vergleichen ist.

Es gibt verschiedene Bedeutungen wichtiger Worte und unterschiedliche Versionen und Übersetzungen des gleichen aramäischen Satzes. So ist es! Die meisten Übersetzungen der Aussagen Jesu stammen aus dem Griechischen, einer Sprache, die sich sehr vom Aramäischen unterscheidet. Aramäisch wurde zu Jesu Zeiten im gesamten Nahen

Osten gesprochen. Es war auch die Sprache, in der er gelehrt hat. Hebräisch war zu dieser Zeit vor allem die Tempelsprache.

Nach den Siegen Alexander des Großen wurde das Griechische im Nahen Osten eingeführt, wurde aber nicht die Sprache der einheimischen Bevölkerung. Das Aramäische wurde nach dem Aufblühen des Islam durch das mit ihm verwandte Arabische ersetzt.

In Teilen Syriens ist es heute noch gebräuchlich, ebenso wie in der gesamten Ostkirche. Das Aramäische bietet eine fließende und ganzheitliche Sicht der Schöpfung und drückt viele unterschiedliche Bedeutungsebenen aus, die bei genauerer Betrachtung eine tiefe innere Verbindung aufweisen, z. B.: **Schem** := als **Name, Licht, Klang** oder **Erfahrung** übersetzt werden!

Im Aramäischen hört „Himmeln“ auf, ein metaphysisches Konzept zu sein, und vermittelt uns eine Vorstellung von Licht, Klang, die durch die ganze Schöpfung hindurchleuchtet.

Wir spüren den Reichtum an Klangbedeutung: Beim Hören von Gottes frohe Botschaft werden Richtung, Farbe, Bewegung und andere Sinnesempfindungen im Körper mitschwingen.

Jesus beginnt das Gebet mit **Abba, Vater**. Er betet auf diese Weise. Wenn Jesus von Abba spricht, denkt er nicht in männlichen Kategorien. Es hat mit dem Geschlecht nichts zu tun.

In der aramäischen Sprache ist das Wort Abba – **Abwun** (Unser Vater) ein Kosewort, ein Wort der Liebe, eine Anrede einer geliebten Person.

Im Nahen Osten konnte
... ein Vater seinen Sohn „Vater“
... eine Frau ihre Schwester „Vater“
... eine Mutter ihren Sohn „Vater“ nennen.

Abba: ist ein Wort der Liebe, etwas Kostbares. Natürlich heißt Abba – Vater. Abba als Bezeichnung in der Familie ist ein Kosewort.

Abba im Gebet ist ebenfalls ein Kosewort. Wenn Jesus uns lehrt Gott Abba – Vater zu nennen, dann meint er wir sollen zu Gott sprechen: Unser Geliebter, unser Kostbarer, der überall in der Schöpfung ist. Er zeigt uns so seine Kostbarkeit und seine Nähe.

Abba – Vaterunser: Kostbare Gegenwart Gottes in unserem Herz, unserem Verstand, unserer Seele und in unserem Körper.

Das aramäische “Amen” bedeutet: ein Gelübde oder ein Gebet besiegeln. Das heißt: ich stehe dazu, ich stehe dahinter, ich meine es so!

Amen: ich werde mich nach den Inhalten dieses Gebetes richten.

Slota = Gebet (Ausrichtung – Aufmerksamkeit – Konzentration auf Innerlichkeit und Andacht)

Die Wurzel **Sla** bedeutet: eine Schlinge legen, eine Falle stellen.

Beten ursprünglich bedeutet: seinen Geist so auszurichten, dass man Gottes Gedanken einfangen kann. Die Führung und Impulse einfangen, die von den inneren spirituellen Quellen kommen.

Wenn Jesus uns lehrt „Vaterunser“ zu beten, dann meint er: Betet in etwa so: Ihr müsst nicht die genauen Worte benutzen. Jede Zeile beinhaltet Gottes Plan für alle Menschen, wer und was wir sind; grundlegende Wahrheiten des Gebetes, Einstimmung und Ausrichtung.

(Grundlegende Literatur: Neil Douglas-Klotz, Das Vaterunser, KnauerVerlag 2007)

Einladung

Sich einlassen, einsteigen: sich hineinfallen lassen, auch ein Nichtbegreifen, zulassen: einfach da sein!

Das aramäische Vaterunser und seine Übersetzung

(siehe Arbeitsblatt 1 für alle Teilnehmerinnen) Satz für Satz kopieren, auslegen und vorlesen (nicht kommentieren). Gespür für die Sprache bekommen.

Das aramäische Vaterunser hören (CD, Das aramäische Vaterunser 2. Stück)

Bestimmte Sätze bzw. Zeilen auswählen, intensiver betrachten, meditieren und mit dem Körper nachspüren.

Erster Satz: „Vaterunser in den Himmeln“

- durchbuchstabieren (siehe Arbeitsblätter 2 für die Leiterin)

- Arbeitsblatt 3 für alle Teilnehmerinnen: Unsere Geburt in der Einheit (Douglas-Klotz, Das Vaterunser, 34)

- vorlesen und hören lassen,

- Eindrücke sammeln

Körpergebet 1:

Die erste Zeile von Jesu Gebet führt uns durch die Schwingung als auch durch die Stille.

Zur Erinnerung unserer Herkunft: In Segen und Einheit.

Der heilige Atem (rucha) berührt, wahrnehmbar als Licht oder Klang.

Mein Leib als Klangkörper:

CD Abwun, The Prayer of Jesus, Lichthausmusik Christian Bollmann: Titel 3



ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

Anleitung zur Übung 1:

Den Klang ABWUN langsam anstimmen und ihn in unserem Körper Raum geben.

Nehmen Sie sich die Zeit Ihren Ton zu treffen. Er ist Ihr eigener Ton, da, wo die Schwingungen am stärksten werden. Er wird Teil Ihres Namens. Fühlen Sie die Bewegungen in Ihrem Körper, die ohne Ihre Aufmerksamkeit geschehen, wie Herzschlag und Atmung.

Nehmen Sie sie wahr als inneres Gebet, die auf das Geschenk und die Verantwortung der gemeinsamen Schöpfung mit Gott hinweisen. Die Musik hilft uns dabei!

Anleitung zur Übung 2:

Wir gehen den Namen (Pilgerschritt, in Spirale)

Beim Einatmen: den Klang und das Geheimnis Gottes - ‚ABWUN‘ in Ihnen klingen lassen.

Beim Ausatmen: den Klang ‚dwaschmeija‘ – in den Himmeln

Fühlen, wie der Atem durch Ihren Körper fließt. Die ganze Schöpfung sagt den heiligen Namen. Entdecken Sie das Königinnenreich in Ihnen.

Zweiter Satz: „Heilig sei dein Name“

Über den Namen haben wir schon nachgedacht. Hinzu kommt jetzt der Name „heilig“ kadasch (etwas wird heilig, indem man es beiseite tut und für einen bestimmten Zweck absondert. Dies geschieht in uns und außerhalb von uns). Wir schaffen uns einen heiligen Platz, indem wir etwas absondern und vor Verletzungen bewahren.

Die Wurzeln von nithkadasch erwecken die Vorstellung von reinigen und vom Bereiten des Bodens für eine bedeutsame Pflanze.

Der innere Tempel, in dem Gottes Name geheiligt wird, kann nur durch Loslassen entstehen.

Wir müssen uns vom Wirrwarr befreien, der uns dauernd beschäftigt und uns daran hindert still und aufmerksam und aufnahmebereit für die leise Stimme Gottes in uns.

Das Gebet führt uns zu unserem fühlenden Herzen. (Das Ausgesonderte im Herzen und Körper integrieren)

Der aramäische Text des Gebetes gibt uns eine praktische Anleitung uns Raum zu schaffen, damit der/ die EINE in uns leben kann.

**Körpergebet 2:
Mit allen Sinnen - Raum schaffen**

Damit der Name Raum finden kann, lade ich Sie alle ein uns unserer Sinne bewusst zu werden, damit wir mit unseren Sinnen die Vaterunser Bitte neu betrachten können.

Die Fülle ist der Name, Gottes Licht.

Wir suchen uns eine Art zu sitzen, die uns gut tut. Wenn Sie mögen, können Sie ihre Augen schließen, oder sich auf einen Punkt in der Mitte konzentrieren.

Als erstes wollen wir mit unseren Händen unsere Lippen nachfahren. Wir können dies mit offenem und mit geschlossenem Mund tun. Auch von innen können wir unseren Mund mit der Zunge erspüren. Unsere Zunge, unser Mund sind das Organ des Geschmacks.

Was schmecken wir im Moment?

Eng hängen Mund und Nase zusammen. Durch die Nase nehmen wir unseren Atem auf.

Tun wir das jetzt ganz bewusst: Atmen wir tief ein. Spüren wir unserem Atem in unserem Körper nach. Widmen wir uns unserer Ausatmung: Wir spüren, wie unser Atem „tief nach unten“ ausströmt. Mit jeder Atemwelle geben wir verbrauchte Luft ab und kann vielleicht etwas von meiner Spannung loslassen. Nur wenn wir loslassen, aus uns herausgehen, abgeben, können wir etwas Neues aufnehmen. Nach dem Ausatmen entsteht eine kurze „schöpferische Pause“, unsere Lunge ist fast

luftleer, und wir sind ganz bei uns selbst.

Können wir spüren, wie ohne großes Zutun wieder neues Atem einsetzt?

Wir verfolgen den Weg der Luft, wie sie in unsere Nase einströmt, wie sie am Gaumen vorbei durch die Bronchien in die Lunge strömt, wie sich unser Brustkorb und unser Bauch weiten und zurückgehen. Ich weiß, dass der Sauerstoff unser Blut anreichert und so unser ganzer Körper mit Wärme und Energie versorgt wird.

Mit drei Worten benennen wir die Grundvollzüge unseres Lebens:

LOSLASSEN	beim Ausatmen
NEUWERDEN	in der Atempause
ANNEHMEN	beim Einatmen

Mit jedem Atemzug wird mir neues Leben geschenkt. Atem ist Bewegung und Ruhe in einem. Atmen ist ein Geschenk Gottes. Wo brauchen wir ihn jetzt besonders? Gibt es eine Stelle in unserem Körper, die uns weh tut, verspannt ist? Schicken wir bewusst unseren Atem dorthin.

Nun wollen wir unsere Ohren wahrnehmen. Fahren wir sie nach mit den Händen.

Wie sind sie geformt? Schließen wir bewusst unsere Augen und nehmen einen Moment lang wahr, was wir hören. Den Atem unserer Nachbarinnen, Geräusche im Haus oder von draußen. Den Ton einer Klangschale? Halten wir nun die Hände über die Ohren und verschließen sie. Wenn wir die Hände wieder wegnehmen- was hat sich verändert?

Nun wollen wir uns unsere Augen wahrnehmen. Die sie noch offen hat, schließt sie wieder. Diejenigen, die eine Brille tragen, setzen sie für einen kurzen Augenblick ab.

Ganz sanft wollen wir von außen mit den Fingerspitzen darüber streichen- solange es uns gut tut. Wir wollen unsere Augen wieder öffnen und bewusst wahrnehmen, was um uns ist.

Wir wollen einander bewusst wahrnehmen!

Jetzt wollen wir weitergehen zu unseren Händen. Spüren wir einmal mit der einen Hand die Konturen der anderen Hand nach. Dann wechseln wir. Unsere Hände – unsere selbstverständlichen Werkzeuge, ohne die wir „handlungsunfähig“ wären. Wie fühlen sie sich an? Sind sie rau oder weich? Pflegen wir sie genug – oder sind sie selbstverständlich für uns?

Reiben wir sie aneinander. Dann nehmen wir sie langsam auseinander. Spüren wir die Wärme, die entstanden ist, die Spannung, die sich aufgebaut hat? Wir wiederholen die Übung solange sie uns gut tut. Zärtlich verabschieden wir uns von unseren Händen.

Unser Herz ist auch ein Ort der Erinnerung. Wir wollen es spüren, indem wir uns erinnern, wie es uns damit geht, wenn es uns gut geht. Wie fühlt sich ein leichtes Herz an? Wie geht es uns damit, wenn uns das Herz schwer ist? Legen wir unsere Hand auf unser Herz und spüren nach!

Als letztes wollen wir unsere Füße wahrnehmen. Wer mag kann die Schuhe ausziehen oder sie betrachten ihre Füße mit ihrem geistigen Auge. Mit unseren Händen wollen wir die Füße ganz bewusst nachfahren. Wo sind sie hart? Wo sind sie weich? Dann wollen wir uns hinstellen und bewusst den Boden spüren. Suchen wir uns einen Stand, der uns feststehen lässt. Trägt uns der Boden?



Nun kommen wir als Kreis zusammen und verbinden uns als Gemeinschaft, die gestärkt, ruhig und offen geworden ist für das wunderbare Gebet, das uns Jesus geschenkt hat.

- Text vorlesen: Raum schaffen, damit der Name leben kann (Arbeitsblatt 4: Douglas-Klotz, 40.)
- Erfahrungen austauschen.

Dritter Satz: „Gib uns Brot für unseren Bedarf von Tag zu Tag“

- Bedeutung der 5. Bitte (Arbeitsblätter 5 für die Leiterin)

Körpergebet 3: Erdhaftigkeit
(Auf dem Boden / Erde verwurzeln)

Einladung zur Standübung
(Schuhe ausziehen):

Wir stehen mit beiden Füßen auf dem Boden. Stellen Sie die Füße parallel, etwa hüftbreit auseinander. Erspüren Sie Ihren Körper, wie er gerade ist. Nehmen Sie ihn einfach wahr. Wenn Sie mögen und der Kreislauf es zulässt, schließen Sie ihre Augen. Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen, beide Fußsohlen sind mit der Erde verbunden. Sie sind geerdet. Sie spüren, dass die Erde Sie trägt. Sie können einen festen Stand-Punkt finden. Wenn Sie ihn gefunden haben, ermöglicht er Ihnen Offenheit und Bewegung nach allen Seiten hin. Pendeln Sie mit Ihrem Körper leicht nach vorne und nach hinten ohne den Bodenkontakt zu verlieren. Pendeln Sie leicht zur Seite. Spüren Sie die Bewegung, die Ihren Standpunkt Ihnen ermöglicht und Sie spüren immer mehr die Erde unter ihren Füßen, wie Sie miteinander verbunden sind, Ihre Erdhaftigkeit.

Fühlen Sie sich von der Erde getragen, mit allem, was Sie ihr anbieten, mit allem, was Sie sind, mit Ihrem Recht hier zu sein, ohne sich ständig um irgend etwas bemühen zu müssen. Kurze Zeit der Stille.

Zurückkommen in den Kreis - Nachspüren

2. Körpermeditation: Brot
(CD, Titel 10)

in der Mitte: Korb mit Brot (Matzen)
Pilgerschritt in Reihe, dann zur Mitte führen:
einzeln nacheinander ein Stück Brot abbrechen oder eine Matze nehmen im Pilgerschritt ohne Handfassung weitergehen, bis alle im Kreis um die Mitte gehen.

Dabei das Wort Brot oder (Iachmäh) langsam aussprechen; nachspüren, wie es immer dichter wird. Schritt für Schritt hindurch arbeiten(meditieren), nichts erzwingen. Beim Verklingen der Musik bewusst einander anschauen und das Brot teilen.

Bonner Brotsegen

*Gott segne unser Brot.
So wie das Korn
alleine wächst in Regen und Sonne,
lass auch uns wachsen in deiner Liebe
So wie das Korn zu Mehl gemahlen wird,
um Brot zu werden,
lass auch uns Brot werden für andere.
Segne uns mit dem verbindenden Wasser;
es fügt das Mehl zu einem Leib.
Dass auch wir zu einem Ganzen werden.
Segne uns mit dem Duft des Backens;
er erfüllt uns mit Hunger nach dem Brot.
Dass auch wir die Welt mit deinem Friedensduft
erfüllen.
Segne uns im Brechen des Brotes;
es teilt sich aus um Hunger zu stillen.
Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.
Segne uns mit dem Brot des Lebens,
Jesus Christus der sich hingibt,
dass wir das Leben in Fülle haben.*

Abschließend das Brot miteinander essen!

Text: Der Segen der Erdhaftigkeit (Arbeitsblatt 6: Douglas-Klotz, 55)

Alle Materialien finden Sie auf der CD.

Gesprächs-/Arbeitsgruppe IV

„Ein Wort ist ein Wort ist ein Wort...“

❖ Textvergleich verschiedener Übersetzungen und Formulierungen des „Vaterunser...“

von Gabriele Pechel

Material

- Kerze
- Kreuz
- Karten mit folgenden Begriffen: Vertrauen, Erde, Name, Mutter, Heilig, Vater, Himmel, Wille, Verzeihen, Hoffnung (siehe Vorlage für die Karten auf beiliegender CD)
- pro Teilnehmerin ein Blatt mit unterschiedlichen Übersetzungen und Formulierungen des „Vaterunsers“
- Stifte
- die einzelnen Sinnabschnitte des „Vaterunsers“ auf Papierstreifen

Raumgestaltung

Stuhlkreis, in der Mitte steht/liegt eine Kerze und ein Kreuz, darum herum werden wie ein Strahlenkranz die o. g. Karten gelegt. Am Außenrand einige Tische

Einleitung

Vielleicht haben sie eine Geschichte mit dem „Vaterunser“. Vielleicht war ihnen das Gebet zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich wichtig. Vielleicht standen verschiedene Bitten im Laufe der Zeit im Mittelpunkt. Vielleicht haben sie ihren Bezug zum Vaterunser verloren und es ist nur noch ein mechanisches Sprechen, wenn sie „beten“.

Ziel dieses Workshops – wie auch des ganzen Tages - ist es, das „Vaterunser“ (wieder) lebendig werden zu lassen. Verschiedene Aspekte in den Vordergrund zu stellen, die Sichtweisen zu wechseln und letztendlich die Worte des Vaterunser mit neuer belebender Bedeutung zu füllen. Dies ist ein Prozess, an dem am Ende die Begegnung mit Gott steht.

Begrüßung

Die Leiterin stellt sich vor und begrüßt die Teilnehmerinnen. Dann stellt sie den Ablauf des Gesprächskreises vor, damit die Teilnehmerinnen wissen, was sie erwartet.

Vorstellung der Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen stellen sich vor, indem sie ihren Namen nennen, den Ort woher sie kommen und was sie motiviert hat, diesen Arbeitskreis zu wählen.

Vaterunser-Schnipsel

Die Teilnehmerinnen nehmen an den Tischen Platz und jede bekommt ein in Sinnzeilen zerschnittenes „Vaterunser“. Zunächst wird das „Vaterunser“ im üblichen Verlauf gelegt. Dann werden die Teilnehmerinnen gebeten, einen Verlauf in einer persönlichen Reihenfolge zu legen.

Zu zweit tauschen sich die Teilnehmerinnen über ihre persönliche Reihenfolge und deren Bedeutung für sie aus.

Fragen: Wie bin ich dazu gekommen diese Reihenfolge zu wählen? Was bedeutet diese Reihenfolge für mich?

Anschließend wird die persönliche Reihenfolge im Plenum vorgelesen.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

Lesen der Texte

Je 2 Teilnehmerinnen erhalten den gleichen Text und tauschen sich aus.

Anleitung zur Arbeit mit dem Text:

Einzelarbeit:
Lesen sie den Text und unterstreichen sie die Worte, die sie besonders angesprochen haben. Kennzeichnen sie ihn mit den Zeichen, die hinter den unten stehenden Fragen angegeben sind.
Was spricht mich an !
Was gibt mir zu denken ?
Wo stimme ich zu +
Wo stimme ich nicht zu -

Austausch zu zweit:
Die Teilnehmerinnen tauschen sich über ihre Sichtweise des Textes aus und vergleichen diese mit dem Vaterunser aus der Einheitsübersetzung. Sie einigen sich auf einen wichtigen Gedanken, den sie im Plenum vortragen wollen.

Plenum:
Die Texte und ein wichtiger Gedanke dazu werden im Plenum vorgetragen.



Abschlussblitzlicht

„Was ist mir im Verlauf des Arbeitskreises besonders wichtig geworden?“

Meditative Musik zum Ausklang.

Alle Materialien finden Sie auf der CD.

Gesprächs-/Arbeitsgruppe V

Auch in Versuchungen bleibt Gott der „Freund des Lebens“.

✠ Führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns . . .“

von Eva-Maria Will

Material

- In der Mitte eines Stuhlkreises liegt ein violettes Tuch. Darauf steht eine brennende Kerze. Eine geöffnete Bibel (Mt 4,1-11 oder Mt 6,5-15) liegt daneben.
- 2 große Plakate, auf denen jeweils eine der Bitten gut sichtbar geschrieben ist
- Ausreichend Kopien des Bibeltextes Mt 4,1-11 mit Fragen für die Gruppenarbeit (vgl. bibel.online.de.Die Einheitsübersetzung)

Auch Jesus hat gleich zu Beginn seines öffentlichen Wirkens einen inneren Kampf zu bestehen (vgl. Mt 4,1-11). Der Bericht über die Versuchung Jesu knüpft direkt an die vorausgehende Taferzählung an. Es ist der Geist, den Gott bei seiner Taufe empfangen hat, der Jesus in die Wüste und damit auch in die Arme des Teufels führt, denn die Wüste ist nicht nur Ort der Gottesbegegnung, sondern auch Ort der Versuchung.

Begrüßung und Einstieg in das Thema

Im Raum hängen an zwei gegenüber liegenden Wänden jeweils ein Plakat mit einer der beiden Bitten: „Führe uns nicht in Versuchung“ – „Erlöse uns von dem Bösen“.

Die L begrüßt die TN und fragt sie: „Welche Bitte beschäftigt mich im Moment mehr, und warum?“ Sie lädt die TN ein, sich einer der beiden Bitten zuzuordnen und dann mit der jeweils entstandenen Gruppe etwa 5 min darüber auszutauschen. Danach setzen sich die TN wieder in den Stuhlkreis und geben im Plenum eine kurze Rückmeldung.

Will denn Gott das Böse? Nein, Gott will weder das Böse, noch bewirkt er es (vgl. auch Jak 1, 13). Gott ist weder zynisch, noch willkürlich. Krankheiten und Tod sind letztlich Folge des Sündenfalls. Schließlich sind es die Menschen, die sich gegenseitig Gewalt zuführen und Leid verursachen.

Wie geht Jesus mit der herausfordernden Prüfung um? Jesus kann sich nicht selbst aus der Versuchung herausziehen und befreien. Auch wenn er Gottes Sohn ist, so ist Jesus doch ganz Mensch und damit auf die Kraft des Schöpfergottes angewiesen. So bittet Jesus Gott darum, dass er der Versuchung widerstehe und Gott ihn aus dem Bösen befreien und erlösen möge.

Hintergrundinformation für die L

In der Doppelbitte geht es um die Bewährung in der Versuchung und die Befreiung vom Bösen. Es handelt sich dabei um zwei Seiten einer Medaille, die einmal positiv und einmal negativ formuliert ist. Versuchung meint hier den inneren Kampf, dem Glauben an Gott treu zu bleiben, ähnlich wie ihn auch Abraham bei seiner Prüfung (der von Gott geforderten Opferung Isaaks; vgl. Gen 22,1ff) erlebt hat.

Mit wem ringt Jesus? Ist es der Teufel? Die Frage, ob es einen personellen Satan oder Teufel gibt, oder ob es im Vaterunser um „das Böse“ oder „den Bösen“ geht, kann von der Grammatik her nicht eindeutig beantwortet werden. Deutlich wird, dass in biblischen Zeiten die Menschen dem anonymen Druck, den sie gespürt und unter dem sie gelitten haben, einen Namen gaben (vgl. auch Beelzebub, Luzifer oder Mephistopheles). So wurden diese Mächte zu einem personellen Widersacher, zum Satan, der sich jemand entgegenstellt und anklagt (so die ursprüngliche Bedeutung des Wortes), oder zum Teufel, dem Ankläger und Verleumder (ebenfalls ursprüngliche Wortbedeutung). In der Geschichte von

der Heilung der gekrümmten Frau heißt es nicht nur, dass sie schwer krank war, sondern dass Satan sie seit achtzehn Jahren gefesselt hielt (vgl. Lk 13,16) und Jesus sie davon befreite. Neben Krankheiten und Tod sind es nicht zuletzt unsere menschlichen Haltungen und Neigungen, die das Leben bedrohen wie Stolz, Machtstreben, Habsucht und Gier, Neid und Eifersucht, Faulheit, Zorn, Drogenmissbrauch, Fremdenfeindlichkeit. Das Böse erleben wir auch als einen Einfluss, dem wir oft machtlos ausgesetzt sind wie die Lebensumstände, in die wir hineingeboren werden, die Familiengeschichte oder das Erbgut. Entscheidend ist der christliche Glaube, dass Jesus das alles schon besiegt hat und Gott am Ende der Zeiten endgültig alle Mächte des Bösen und der Finsternis überwinden wird.

In der Geschichte von der Versuchung wird Jesus drei Mal geprüft. Jedes Mal antwortet er mit einem Schriftwort:

1. Die erste Versuchung entsteht aus dem Hunger, den Jesus nach seinem 40-tägigen Fasten erleidet. Er ist ausgehungert und damit verletztlich. Der Widersacher benutzt Jesu Hunger, um ihn gefügig zu machen. Er verspricht ihm absolute materielle Sorglosigkeit, Luxus, Brot ohne Ende, das Jesus wie der reiche Kornbauer sammeln und für Hungerzeiten horten könnte. Jesus weiß aus der Erfahrung seines Volkes beim Mannawunder in der Wüste, dass Gott zwar das tägliche Brot, das notwendig ist, schenkt (vgl. die 4. Bitte im Vaterunser), nicht aber den Überfluss, denn der Sinn des Lebens erschöpft sich nicht in Essen, Trinken und Genießen. Weil Jesus als frommer Jude sich an diese Erfahrung der Gnade Gottes im Mannawunder erinnert und daraus Kraft schöpft, kann er der Versuchung widerstehen. - In der Fastenzeit sollten wir bewusst mit den Gütern dieser Erde umgehen.

2. In der zweiten Versuchung wird auf die Todesgefahr angespielt, die Jesus und seine Jünger/innen in seiner öffentlichen Arbeit begleiten wird. Jesus könnte Gott doch einfach bitten, von oben einzugreifen und alle Probleme mit einem Schlag zu lösen! Jesus lässt sich jedoch vom Versucher weder zu

einem falschen Gottesbild, noch zu heldenhaftem Aktionismus drängen. Statt Gott auf die Probe zu stellen, soll sich der Mensch vielmehr Gott zur Verfügung stellen, damit sein Wille geschehen kann (vgl. 3. Bitte im Vaterunser). In diesem Vertrauen kann Jesus warten, bis seine Stunde kommt, in der er Leiden und Sterben annimmt (vgl. Joh 13,1). – In der Fastenzeit sollten wir unser Gebet intensivieren.

3. Die dritte Versuchung wirft ein Schlaglicht auf die damalige politische Situation. "Alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht" (V. 8) ist eine kurze Zusammenfassung des imperialen Selbstverständnisses Roms. Der Widersacher will Jesus dazu bringen, genau diese Perspektive der Macht und des Einflusses einzunehmen und sich zu Eigen zu machen. Um auf den Gipfel des Erfolges und der unumschränkten Macht zu gelangen, müsste er seine Seele dem Teufel verkaufen. Jesus entlarvt dies als gefährlichen Irrweg. Wer Macht und Pracht ohne Rücksicht auf Verluste erreichen will und auf fremde Götzen setzt, der wird scheitern. Gott allein gilt die letzte Ehre und sein Reich möge kommen (vgl. 2. Bitte im Vaterunser). – In der Fastenzeit ruft Jesus uns auf, den Machtlosen beizustehen und den Armen Almosen zu geben.

Nach dieser dritten Prüfung lässt der Versucher von Jesus ab: Er hat den Verlockungen des rein Materiellen, des falschen Gottesbildes und der imperialen Macht widerstanden. Auch wenn Jesus Gottes Sohn ist, so ist er doch als wahrer Mensch verletztlich und Versuchungen ausgesetzt. Engel kommen und dienen ihm. Vielleicht bringt in dieser Wüstensituation eine Beduinenfrau Jesus ein Fladenbrot, als sie seine Erschöpfung sieht. Mit der wunderbaren Stillung des seelischen und sicher auch leiblichen Hungers kann Jesus gestärkt seinen Weg in die Öffentlichkeit gehen und der Berufung durch Gott treu bleiben, dessen Stimme er bei seiner Taufe vernommen hat: „Du bist mein geliebter Sohn!“ Dennoch wird Jesus bis zur letzten Stunde immer wieder versucht. Am Kreuz besiegt Jesus den Satan endgültig, da er seinen Geist nicht ihm, sondern dem Vater übergibt (Lk 23,46). Gott erweist

sich bis ans Ende als der „Freund des Lebens“ (Weish 11,26)

Die Versuchung Jesu. Eine Bibelarbeit

Die L erläutert: „Nicht nur wir kennen das Thema Versuchung in unserem eigenen Leben, sondern auch Jesus selbst. Am kommenden 1. Sonntag der Fastenzeit werden wir wieder die biblische Geschichte von der großen Versuchung hören, in der es um eine Bewährungsprobe des Glaubens geht. In dieser Erzählung erfahren wir das erste Mal davon, dass Jesus selbst einen inneren Kampf in seinem Leben zu bestehen hat, und zwar am Beginn seines öffentlichen Wirkens. Die einsamen Kämpfe begleiten Jesus bis zum Ende seines Weges, seiner Todesnot in Getsemani (vgl. Mt 26,36-46).

Nach dieser Einführung liest die L den folgenden Text vor: Mt 4,1-11. Sie erklärt, dass Jesus drei Mal geprüft wird. Sie bittet die TN, sich in drei Gruppen aufzuteilen, damit sie jeweils diese drei Versuchungen anschauen können. Sie händigt den TN dann den kopierten Text mit folgenden Fragen aus:

- 1. Welches ist die erste Versuchung, der Jesus ausgesetzt ist? Was verspricht ihm der Versucher? Was will der Versucher erreichen? Wie reagiert Jesus – und warum?
- 2. Welches ist die zweite Versuchung, der Jesus ausgesetzt ist? Was verspricht ihm der Versucher? Was will der Versucher erreichen? Wie reagiert Jesus – und warum?
- 3. Welches ist die dritte Versuchung, der Jesus ausgesetzt ist? Was verspricht ihm der Versucher? Was will der Versucher erreichen? Wie reagiert Jesus – und warum?

Im anschließenden Rundgespräch im Plenum stellen die drei Gruppen jeweils dar, worum es in der jeweiligen Versuchung geht.

Es ist zu erwarten, dass Fragen dazu kommen, ob es einen Teufel/Satan gibt und ob Gott wirklich in Versuchung führen kann. Auf der Basis der Hintergrundinformation sollte die L auf diese Fragen eingehen.

Unsere Versuchung: Sich in der Krise bewähren und von Gott befreien lassen

Die L erläutert: „Auch wer entschlossen glaubt, wird nicht an der Versuchung und dem Zweifel vorbeikommen. Die Prüfung gehört zu der Innenseite des Glaubens. Glaube und Zweifel gehören zusammen. Die größte Versuchung für uns Menschen ist zu glauben, dass alles machbar sei, die Welt sich selbst verdankt und wir letztlich über die Erde walten und schalten können“.

Erster Schritt:

Die L lädt die TN zunächst ein zu überlegen, welche negativen Verhaltensmuster dazu führen können, den Versuchungen zu erliegen. (Das können z.B. sein: bequem sein, unüberlegt reagieren, nicht verzichten oder nachgeben können, sich über- oder unterfordern, Schmerz und Leid ausweichen, resignieren...). Die TN tragen dies gemeinsam im Plenum zusammen.

Zweiter Schritt:

Danach erklärt die L: „Die Versuchung gehört zum Leben. Entscheidend ist, wie ich damit umgehe, was ich Gott überlassen und was ich selbst dazu tun kann, um der Versuchung zu widerstehen oder Zweifel zu verarbeiten?“.

In einem zweiten Schritt überlegen die TN, welche alternativen, positiven Verhaltensmuster helfen können, den Versuchungen zu widerstehen. (Das können z.B. sein: sich Zeit für eine gewissenhafte Entscheidung nehmen, beten, Geduld haben, Vertrauen einüben...). Die TN tragen auch dies gemeinsam im Plenum zusammen.

Die L fasst zusammen: „*Ohne die Anfechtung und ihre Bewältigung kann der Mensch in seinem Glauben nicht reifen. Das belegen große Heilige wie Teresa von Avila oder Mutter Teresa, die in ihrem Leben viel Dunkel und Anfechtungen erfahren haben*“.

Die Fastenzeit – ein Angebot

Zum Schluss lenkt die L den Blick auf das violette Tuch in der Mitte und stellt die Verbindung zur Fastenzeit her: „*Die Farbe violett, die in der Kirche für die Fastenzeit steht, passt gut zu diesem Kämpfen und Ringen. Violett ist eine Mischfarbe aus blau und rot und wird wie folgt symbolisch gedeutet: Der Geist, der gute Wille des Menschen (blau) ringt mit dem Fleisch, dem bösen Trachten des Menschen (rot), um es durchdringen zu können. Das entspricht der Feststellung des Apostels Paulus: ‚Das Begehren des Fleisches richtet sich gegen den Geist, das Begehren des Geistes aber gegen das Fleisch. Beide liegen mit einander im Streit, so dass ihr nicht imstande seid, das zu tun, was ihr wollt‘ (Gal 5,17). Paulus glaubt, dass nur Gott durch Jesus Christus in diesem Kampf helfen kann.*

Deshalb passt das Evangelium von der überwundenen Versuchung Jesu sehr gut an den Anfang der Fastenzeit, die auch österliche Bußzeit genannt wird. Diese Zeit ist für uns ein Angebot, um die Prioritäten in unserem Leben zu überprüfen und ggf. wieder neu zu ordnen. Der Geist Gottes, den wir bei unserer Taufe empfangen haben, hält uns in Bewegung und führt uns immer wieder in Krisensituationen. Dann ist es wichtig, sich in der Krise zu bewähren und von Gott befreien zu lassen“.

Alle Materialien finden Sie auf der CD.

Gebet zum Abschluss

Am Ende der Gesprächsrunde lädt die L zum Gebet ein:
Dem Leben trauen

*Wagnis des Lebens –
Wagnis des Vertrauens.*

*Wie oft tun sich neue Wege auf
wenn ich wage,
den nächsten Schritt zu tun,
auch wenn ich nicht sehe,
wohin er mich führt.*

*Wie oft komme ich nur weiter,
wenn ich Vertrauen schenke,
gleichsam als Vorschuss.*

*Wie oft neige ich aber dazu,
mich zu begnügen
mit bereits Erreichtem,
nichts Neues zu riskieren.*

*Wie oft folge ich den Verlockungen
zu Genuss und Bequemlichkeit,
zum Egoismus in vielfältiger Form.*

*Auch in Versuchungen
bleibt Gott der Freund des Lebens.*

*Leben wächst und entfaltet sich,
wo ich Versuchungen bestehe,
an Auseinandersetzungen wachse
und positive Kräfte in mir stärke.*

*Leben wächst und entfaltet sich,
indem ich mir etwas zutraue,
indem ich anderen traue,
indem wir auf Gott setzen,
der uns traut,
der uns Leben anvertraut,
dass wir es gestalten,
kraftvoll und bunt.*

*Versuchungen im Leben
sind Einladungen,
Leben zu versuchen.*

(Maria Andrea Stratmann SMMP, in: dem leben trauen, in: Dorothee Sandherr-Klemp, Heilsame Unterbrechung (Kevelaer: Butzon&Bercker 2004), S. 44f.

ggfs. ausschneiden und als Kopiervorlage benutzen.

Anhang/Links

Die Vaterunser-Kirche oder Paternoster-Kirche

ORT: Jerusalem



Die Vaterunser-Kirche ist eine Kirche in Jerusalem.

Lukas berichtet über ein Ereignis im Anschluss an den Besuch Jesu bei Martha und Maria in Betanien: Jesus betete einmal an einem Ort... Einer seiner Jünger sagte zu ihm: „Herr, lehre uns beten!“

Da sagte er zu ihnen: „Wenn ihr betet, so sprecht: Vater, dein Name werde geheiligt“ (Lk 11,1ff).

Die apokryphen Schriften des Johannes (3.Jh.) bestätigen das Vorhandensein einer Höhle auf dem Ölberg in Zusammenhang mit der Belehrung der Jünger durch Jesus.

Nach Eusebius (260 -340 n. Chr.) konzentrierte sich Kaiser Konstantins Bauprogramm in Palästina auf die drei Höhlen, die mit den Schlüsselmysterien des Glaubens verbunden waren,

1. die Geburtshöhle in Bethlehem
2. das Felsengrab bei Golgotha und
3. die Höhle auf dem Ölberg.,

die auch mit der Himmelfahrt Jesu verknüpft wurde.

Der Pilger von Bordeaux hat 333 n. Chr. die Kirche gesehen, die unter Kaiserin Helena darüber errichtet wurde.

Die spanische Pilgerin Ätheria zeichnete 384 n. Chr. als Erste den später allgemein gebräuchlichen Namen auf „Eleona“ (die Jerusalemer Gemeinde hängten ein aramäisches „a“ an das griechische „elaion“ = Oliven). Nachdem der Ort für die Feier der Himmelfahrt weiter oben auf dem Berg verlegt worden war, brachte man die Höhle im Laufe der Geschichte mit der Unterweisung des „Vaterunser“ in Zusammenhang.

Trotz der Zerstörung der Höhle durch die Perser 614 n. Chr. blieb die Lehre Jesu in Erinnerung.

Das war die herrschende Tradition, als die Kreuzfahrer 1106 n. Chr. in den Ruinen eine Kapelle errichteten.

1102 n. Chr. hörte ein Pilger eine Geschichte von einer Marmorplatte, auf der das Vaterunser stand;

Ein anderer sah eine in Griechisch neben dem Altar, um 1170 n. Chr. ;

In lateinischer Sprache fand man eine bei den Ausgrabungen.

1868 erwarb die französische Prinzessin Aurelie de la Tour d’Auvergne das Klostergrundstück; hier wurde sie auch beige-setzt.

Bei der Ausschmückung des Klosters (der Karmeliterinnen), das nach den Ausgrabungen der byzantinischen Fundamente 1910 gebaut wurde, nahm man diesen Brauch wieder auf. An den Wänden der Vorhalle und des Kreuzganges sind Majolikaplatten mit dem Text des Vaterunsers in ca. 140 Sprachen angebracht (auch in Blindenschrift).

1927 wurde die Grotte der Unterweisung restauriert.

Die Höhle hat heute die Form, die ihr der Meißel der Bauleute des 4. Jh. gegeben haben. Zwei Eingänge lagen einander gegenüber; der Einschnitt nahe der Apsis könnte den ursprünglichen Eingang bezeichnen. Beim Ausbau der Höhle brachen die Arbeiter in ein Schachtgrab (Kokhim) aus dem 1. Jh. N. Chr. durch. Sie verschlossen das Loch mit Mauerwerk, das inzwischen entfernt wurde. Über die Stufen an der Apsis gegenüberliegendem Ende gelangt man in das Grab. Die halb wieder aufgebaute Kirche vermittelt eine gute Vorstellung von dem byzantinischen Bau, deren Chor genau über der Grotte lag. Sie hat dieselben Ausmaße- und der Garten von den 3 Türen entspricht der Grundfläche des Atriums (= 29,5 m langen dreischiffigen Basilika). Die byzantinische Kirche war 70 m lang und 18,6 m breit. Das Atrium bestand aus eine 25 m langen Säulenhalle. Eine rechteckige Zisterne nahm die Mitte des Atriums ein.

Bis heute wird die Kirche restauriert, damit sie uns an das Vaterunser erinnert, das uns ein Leben lang begleiten kann.

Astrid Overath

Übersetzt in viele Sprachen

Auf der folgenden Internetseite finden Sie Übersetzungen des Vaterunsers in 1.550 Sprachen und Dialekte.

Viele sind mit Keramik-Abbildungen aus der Pater noster Church of Jerusalem versehen.

www.christusrex.org/www1/pater/index.html

Einige Beispiele:

Lateinisch
Pater noster, qui es in caelis:
sanctificetur nomen tuum.
Adveniat regnum tuum.
Fiat voluntas tua, sicut in caelo, et in terra.
Panem nostrum cotidianum da nobis hodie.
Et dimitte nobis debita nostra, sicut et nos dimittimus debitoribus nostris.
Et ne nos inducas in tentationem, sed libera nos a malo.
Quia tuum est regnum et potestas et gloria in saecula. Amen.

Englisch
Our Father, who art in heaven,
hollowed be thy name;
Thy kingdom come;
Thy will be done on earth as it is in heaven.
Give us this day our daily bread;
and forgive us our trespasses, as we forgive those who trespass against us;
and lead us not into temptation,
but deliver us from evil.
For thine is the kingdom, and the power, and the glory
for ever and ever.
Amen.

Französisch
Notre Pere qui es aux cieux,
que ton nom soit sanctifie,
que ton regne vienne, que ta volonte soit faite
sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd’hui
notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi
a ceux qui nous ont offenses.
Et ne nous soumets pas a la tentation,
mais delivre-nous du mal.
Car c’est a toi qu’appartiennent
le regne, la puissance et la gloire,
pour les siecles des siecles!

Spanisch
Padre Nuestro que estás en los cielos
santificado sea tu nombre
venga a nosotros tu reino
hágase tu voluntad
así en la tierra como en el cielo
el pan nuestro de cada día dánosle hoy
y perdónanos nuestras ofensas
así como nosotros perdonamos a
quienes nos ofenden
no nos dejes caer en tentación
y líbranos del mal
por que tuyo es el reino
el poder y la gloria
por los siglos de los siglos
amén.

Polnisch
Ojcie nasz, który[^]s jest w niebie.
‘Swie’c sie Imie Twoje;
przyid’z Krolestwo Twoje,
Bad’z wola Twoja, jako w niebie tak i na ziemi.
Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj.
I odpu[^]s’c nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom.
I nie wod’z nas na pokuszenie,
ale nas zbaw ode zlego.
Amen.

Türkisch
Ey göklerde olan Babamiz,
Ismin mukaddes olsun;
Melekûtun gelsin;
Gökte oldugu gibi yerde de senin iraden olsun;
Gündelik ekmeğimizi bize bugün ver;
Ve bize borçlu olanlara bağışladığımız gibi, bizim borçlarımızı bize bağışla;
Ve bizi igvaya götürme, fakat bizi serir-den kurtar;
Çünkü melekût ve kudret ve izzet ebed-lere kadar senindir. Amin.



Literaturhinweise zum Vaterunser

- Althoff, Karl Friedrich, Das Vater unser. Die Wortgestalt des Menschheitsgebetes auf ihrem Weg durch die Kulturen der Völker (Stuttgart: Urachhaus 1978).
- Boff, Leonardo, Vater unser. Das Gebet umfassender Befreiung (Düsseldorf 1981).
- Bittlinger, Arnold, Das Vaterunser. Erlebt im Licht der Tiefenpsychologie und Chakrenmeditation (München: Kösel 1990).
- Das VATER UNSER – ökumenisch. Beten und handeln auf dem Weg zum 2. Ökumenischen Kirchentag vom 30.11.2008, hrsg. vom Zentralkomitee der deutschen Katholiken, Postfach 240141, 53154 Bonn.
- Gnadt, Martina S., Das Evangelium nach Matthäus. Judenchristliche Gemeinden im Widerstand gegen die Pax Romana, in: Kompendium Feministische Bibelauslegung, 2. korrigierte Aufl. 1999, bes. S. 484-86.
- Häring, Bernhard, Vater unser. Lobpreis, Bittgebet und Lebensprogramm (Kanisius-Verlag 1996).
- Heer, Josef (Hg.), Vater unser im Himmel. Anregungen für das Bibelgespräch zum Gebet des Herrn (Stuttgart: KBW 1990).
- Painadath, Sebastian, „Ich und der Vater sind eins“ – Die mütterliche Dimension der Jesu Abba-Anrede, in: Die Mitarbeiterin 6/98, hrsg. vom Klens-Verlag Düsseldorf), S. 20-22.
- Vater unser=Bibel heute 183, 3. Quartal 2010, hrsg. vom KBW Stuttgart
- Vopel, Klaus W. Vopel, Wilde, Bernhard, Glaube und Selbsterfahrung im Vaterunser=Lebendiges Lernen und Lehren Bd. 15 (Hamburg ISKO-PRESS 1979).

Leporellos

Eva Jung; Direkter Draht. Das VATERUNSER in heute.

www.adeo-verlag.de

Nr. 557 4204, 3,95 €

Andreas Felger, Aquarelle. Vater Unser

www.praesenz-verlag.de, 3,95 €

Uwe Appold, Vater Unser

www.praesenz-verlag.de

ISBN 978-3-87630-334-5, 3,95 €

Internetadresse

www.christusrex.org/www/pater

Das Vaterunser in 1.642 gesprochenen Sprachen

Vorschlag für einen Gottesdienst zum Abschluss des Tages

Vor dem Gottesdienst bitte klären, wer die Lesungen bzw. die Fürbitten liest oder wer sonst einen Dienst bei der Vorbereitung und Feier des Gottesdienstes übernimmt. Eine Vorlage für das Liedblatt finden Sie auf der beiliegenden CD.

1. Eröffnung:

- Lied zum Einzug: „Wir haben Gottes Spuren festgestellt“
- Begrüßung und kurze Einführung
- Bußakt/Kyrie: Kyrielied aus Taizé

2. Wortgottesdienst

- 1. Lesung: Joël 2,12-18
- Antwortgesang: „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“
- Ruf vor dem Evangelium: GL 562, „Lob dir, Christus, König und Erlöser“
- Evangelium: Mt 6,1-6.16-18
- Kurze Ansprache
- Austeilen des Aschenkreuzes
- Es werden die Fürbitten vorgetragen, die während des Tages in einem Fürbittbuch gesammelt worden sind.

3. Eucharistiefeier

- Instrumentalmusik zur Bereitung der Gaben
- Sanctus: GL 919 „Heilig bist du, großer Gott“
- Zum Vaterunser Klangmeditation der Gruppe
- anschl.: alle beten das Vaterunser
- Agnus Dei wird gesprochen
- Meditationstext nach der Kommunion (siehe Rückseite des Liedheftes auf der CD)

4. Entlassung

- Segen
- Entlassung: „Meine Zeit steht in Deinen Händen“



Leuchter aus der Kapelle des Edith-Stein-Exerzitienhauses

Raum für Ihre Notizen

Impressum

Diese Arbeitshilfe wurde in Zusammenarbeit der Frauenpastoral im Referat Alten-, Frauen- und Männerpastoral und des kfd-Diözesanverbandes Köln erstellt.

Herausgeber:
Erzbistum Köln – Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
Abteilung Erwachsenenseelsorge
Referat Alten-, Frauen- und Männerpastoral
und:
kfd-Diözesanverband Köln

V.i.s.d.P:
Msgr. Robert Kleine

Redaktion:
Ursula Sänger-Strüder
Eva-Maria Will

Beiträge/Mitarbeit:
Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski,
Hildegard Müller-Brünker, Astrid Overath,
Gabriele Pechel, Eva-Maria Will

Fotos/Bilder Titel: fotolia
Fotos Innenteil: Gabriele Pechel

Bild- und Textnachweis:
Wir danken allen, die uns Bilder und Texte zur Verfügung gestellt haben, für die freundliche Genehmigung zum Abdruck. Leider war es uns nicht in allen Fällen möglich, die Rechteinhaber ausfindig zu machen.

Bezugsanschrift
für weitere Arbeitshilfen
(Bestellung/Rückfragen)

Dienstleistungszentrum der kfd
Frau Gabriele Schäfer
Neven-DuMont-Straße 5
50667 Köln
Tel.: 0221/257 62 38
E-Mail: gabriele.schaefer@kfd-koeln.de
Download: www.erbistum-koeln.de

Stand: Oktober 2010

Imprimatur :
Die kirchliche Druckerlaubnis wird für die Veröffentlichung erteilt.

Coloniae, die ... 2010

Jr. Nr. ...
Dr. Dominik Schwaderlapp vic. gen.

Hier wird die CD eingeklebt

Diese Arbeitshilfe wurde in Zusammenarbeit der Frauenpastoral im Referat Alten-, Frauen- und Männerpastoral und des kfd-Diözesanverbandes erstellt.



Erzbistum Köln – Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
Frauenpastoral/kfd
Marzellenstr. 32, 50668 Köln
Telefon 0221 - 16 42 - 13 84 / 13 85

www.frauenseelsorge-koeln.de
www.kfd-koeln.de