
„Unser Vater ...“ – Dem Gebet Jesu auf die Spur kommen

Warum diese Schreibübung?

„Lasst uns beten, wie Jesus uns gelehrt hat ...“, so beten Christen seit 2000 Jahren mit den Worten Jesu. Das berühmteste Gebet der Christenheit besticht durch seine Knappheit, Konzentration und einen doch umfassenden Blick auf alltägliche Bedürfnisse, menschliches Miteinander und die Verbindung von Himmel und Erde. Es gelingt ihm, ein ganzes Leben hindurch und über Generationen hinweg immer wieder den Schmerz und die Sehnsüchte von Menschen einzufangen und vor Gott zu bringen.

Wir können unser Verständnis für die Tiefe und Bedeutung dieses Gebets dadurch vertiefen, dass wir es **nachschreiben**. Indem wir eigene Formulierungen für das finden, was es für uns aussagt, lernen wir noch besser die besondere Kraft der ursprünglichen Worte zu schätzen – und eignen es uns gleichzeitig in einzigartiger Weise an.

So kann das Unservater uns in unserer eigenen **theologischen Sprachfähigkeit** inspirieren. Denn nur, wer lernt, vom Lehrer abzuweichen, ist ein wirklich guter Schüler, eine eigenständige Schülerin Jesu.

Schritt 1: Brainstorming (10-15 Minuten)

Notiere unsortiert, spontan und assoziativ alles, was dir zu den folgenden Themen und Stichworten einfällt. Sammle einfach, werte nicht und filtere nicht.

Namen für Gott:

Eigenschaften Gottes:

Wo Gott lebt:

Anderes Wort für „heiligen“:

Etwas von Gott, das in die Welt kommen soll:

Was uns/mir Gott heute geben soll:

Was geschehen möge:

Was Gott noch tun soll – weil wir es auch untereinander tun:

Was Gott nicht tun soll – und was stattdessen:

Schritt 2: Eigenes „Unservater“ bilden (10-15 Minuten)

Wähle die Elemente aus deinem Brainstorming aus, die dir besonders wichtig erscheinen.
Markiere 1-3 Lieblinge aus jeder Kategorie.

Füge nun deine **Lieblingselemente in die Lücken** ein. So entsteht dein eigenes Unservater.
Experimentiere mit unterschiedlichen Elementen, sodass sie auch zusammen ein Ganzes ergeben, das dir gefällt.

Lückengebet mit Erklärung:

(1) [Name für Gott] unser,

Dein/e [Eigenschaft] werde [Alternativwort für „geheiligt“]

Dein/e [etwas, das kommen soll] komme,

Dein [etwas, das geschehen soll] geschehe,

wie im [Ort Gottes] so [wo wir sind].

(2) Gib uns heute [was Gott uns geben soll].

Und [was Gott noch tun soll],

wie auch wir [weil wir es auch tun].

Und [was Gott nicht tun soll] nicht _____,

sondern [was er stattdessen tun soll].

Lückengebet zum Füllen:

(1) _____ unser,
Dein/e _____ werde _____.
Dein/e _____ komme,
Dein/e _____ geschehe,
wie im _____, so _____.

(2) Gib uns heute _____.
Und _____,
wie auch wir _____.
Und _____ nicht _____,
sondern _____.

Das Original (Mt 6,9-13, Einheitsübersetzung):

9 Unser Vater im Himmel, /
geheiligt werde dein Name,
10 dein Reich komme, /
dein Wille geschehe /
wie im Himmel, so auf der Erde.

11 Gib uns heute das Brot, das wir brauchen!
12 Und erlass uns unsere Schulden, /
wie auch wir sie unseren Schuldern erlassen haben!
13 Und führe uns nicht in Versuchung, /
sondern rette uns vor dem Bösen!

Schritt 3 (10 Minuten): Abschluss

Mache eine Pause vor diesem letzten Schritt. Der Abschluss dient dazu, den Schreibdialog zu reflektieren und dir bewusst zu machen, was du dadurch über das Unservater gelernt hast.

1. Stelle dir einen Timer auf 7 Minuten. Beginne zu schreiben und unterbrich den Schreibfluss nicht. Höre erst auf zu schreiben, wenn die Zeit vorbei ist. Wenn dir zwischendurch nichts mehr einfällt, wiederhole den ersten Satz und setze neu an.

„Aus der Schreibübung sind mir einige Punkte neu über das Unservater klar geworden ...“

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Lies dir nun das Geschriebene in Ruhe durch. Markiere/unterstreiche alles, was dir wertvoll erscheint.
3. Schreibe nun einen einzigen Satz zum Abschluss. Ein Kernsatz, der die wichtigste Erkenntnis für dich zusammenfasst.

Mein Kernsatz:
