



Universale Spiritualität im VATER UNSER im Himmel

Meditationen
- Dipl.-Psych. Rainer Oberbillig -

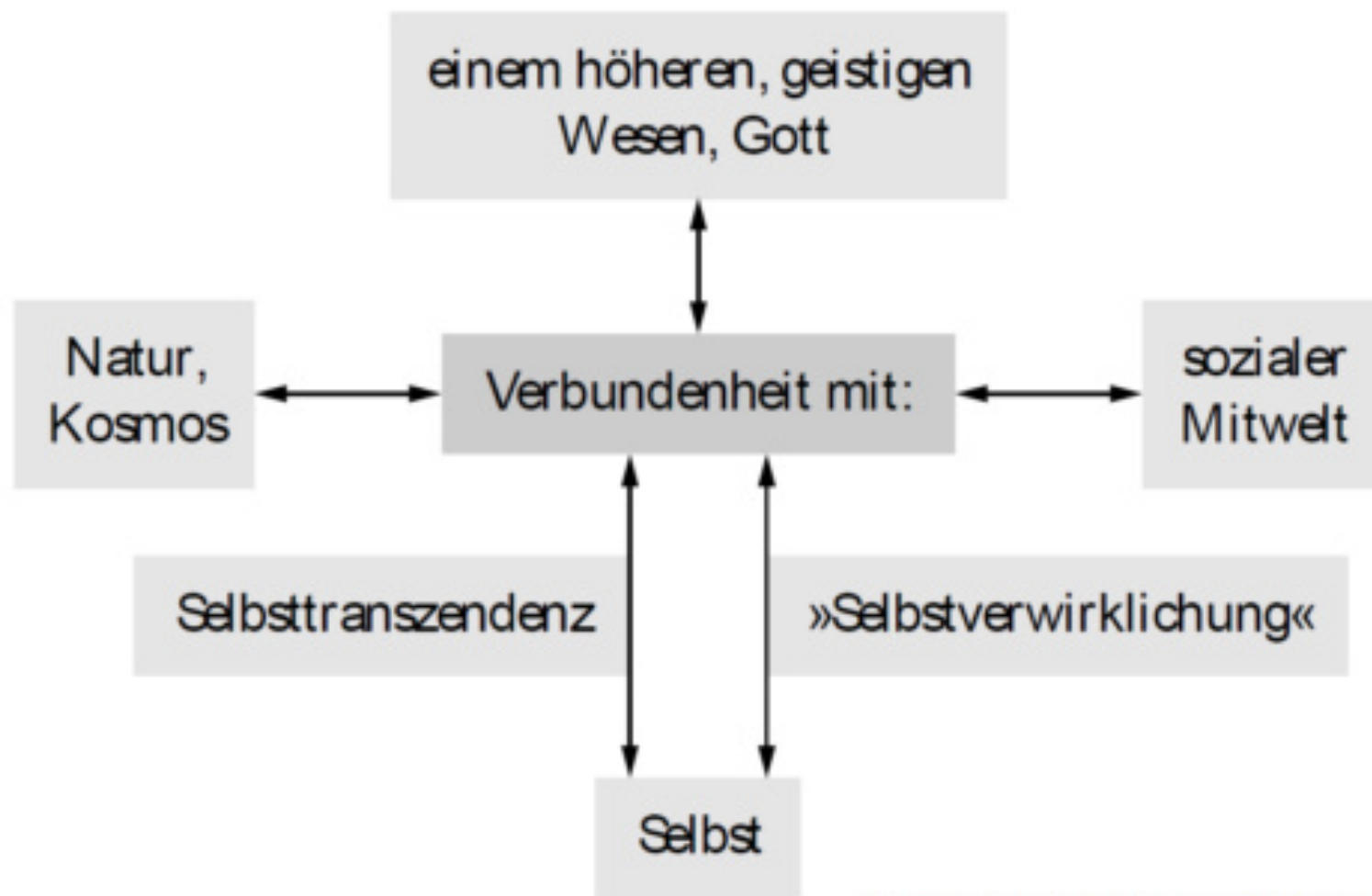


Abbildung 2.1 Spiritualität als Verbundenheit (horizontal und vertikal) und Selbsttranszendenz

Religion, Religiosität und Spiritualität

Selbsttranszendenz als zentraler Aspekt von Spiritualität betrachtet, wird z.T. bereits dreidimensional postuliert: intrapersonal (Selbstakzeptanz und Sinn), interpersonal (Verbundenheit mit anderen, der Natur und dem Kosmos) und transpersonal (Bezug zu etwas Höherem, einer transzendenten Wirklichkeit, sei es metaphysisch oder philosophisch verstanden)...zu erwarten, dass die Ganzheitlichkeit spirituellen Strebens und Erlebens eine gesunde Verankerung im alltäglichen Leben ermöglicht und auch der Befriedigung der Grundbedürfnisse dienlich ist. Spiritualität nur rein anthropozentrisch ausgelebt, würde eher zur Egozentrizität, zur Loslösung aus dem Kontext sozialer Beziehungen, der Teilhabe an der Gemeinschaft, der kulturellen Integration und zunehmenden Schwierigkeiten in der Interkommunizierbarkeit der spirituellen Erfahrungen mit andern führen.

nach: Bucher, A. (2014): Psychologie der Spiritualität ...S. 57/69

Religion, Religiosität und christliche Spiritualität

Auch im christlichen Bereich können wir eine Unausgewogenheit in der Spiritualität dann feststellen, wenn der physische Aspekt der Schöpfung vernachlässigt wird, das >Embodiment< religiöser Erfahrung (Ruhe, Atmen, Körpersensationen in der Begegnung mit dem „Christus in uns“ , Kontemplation der Bilder aus der Natur leibhaftig, wie sie im hebräischen Denken im AT uns begegnen).

Religion, Religiosität und christliche Spiritualität


Hans-Joachim Eckstein als zeitgenössischer Theologe fokussiert die christliche Religiosität / Spiritualität auf das positive Gottesbild: „Wie so oft bei Themen des Glaubens und des Lebens beginnt alles mit der Frage nach dem Verständnis von Gott. Denn ganz grundlegend für unseren Glauben und für unsere Lebensentfaltung ist unsere Vorstellung von Gott und seinem Wesen, von seiner Einstellung zu uns und seinem Wirken an uns.“

Was macht u. a. den Kern eines an Christus gläubigen Menschen aus, seine „Frömmigkeit“, seine genuin christliche Spiritualität? Es geht hierbei nicht um eine reine Verinnerlichung in der von Jesus geprägten und vorgelebten Spiritualität, sondern um einen Lebensstil mit dreidimensionaler Ausrichtung (auf Gott – auf das Selbst – den anderen).

Glaube und Erfahrung: Relationale Seelsorge

Relationale Seelsorge ist ein Konzept / Konzeption der praktischen Theologie und stützt sich auf psychoanalytische und theologische Grundlegungen. Sie untersucht die existenziellen Lebenserfahrungen der Menschen, insbesondere auch die Dynamik von Bindung und Trennung im kollektiven und individuellen Lebensverlauf.

„Um das Gottesgeheimnis näher zu erschließen, ist es nicht nur hilfreich, sondern nahezu unerlässlich, die Rede von Gott – *Theo-Logie* – auf der Basis menschlicher Erfahrung zu entfalten....Die biblische Überlieferung präsentiert ein relationales Gottesbild, indem sie Geschichten und Bilder von Gott auf der Grundlage der Erfahrung von Bindung und Trennung erzählt....zwischen den Erfahrungen der Menschen von heute und dieser bibl. Tradition vermitteln.



Das Vater Unser – ein universales
Gebet oder Meditation

- „Ihr wisst, dass ihr mit eurem Vater im Himmel redet, und der weiß besser als ihr selbst, was ihr braucht. Mit einem Gott, der euch liebt, könnt ihr sehr einfach sprechen. Etwa so:
- Unser Vater im Himmel,
- offenbare uns immer mehr, wer du bist.
- Errichte deine Herrschaft in unserer Welt;
- denn wo du herrschst, da ist der Himmel.
- Versorge uns mit allem,
- was wir Tag für Tag zum Leben brauchen.
- Vergib uns, wo wir schuldig wurden,
- so wie auch wir anderen vergeben haben.
- Hilf uns, wenn wir durch Versuchungen hindurchmüssen,
- und sei bei uns im Kampf gegen das Böse.“
-
- Willkommen daheim – eine Übertragung des NT von Fred Ritzhaupt

Erlösung von der Selbstbezogenheit im Vater-Unser

Hierin, im meditierenden Beten über den Willen Gottes, liegt die Befreiung, die Erlösung von der Selbstbezogenheit. Für eine „narzisstische Selbstbespiegelung“ als Ausdruck der Gefangenschaft in den Grenzen der eigenen Person bleibt kein Raum mehr. Das Gebet, wie Jesus es uns lehrt, eröffnet dagegen den weiten Raum der Fülle Gottes, bringt uns in Kontakt mit dem innewohnenden Christus: „Und wie lautet dieses Geheimnis? >>Christus in euch – die Hoffnung auf Gottes Herrlichkeit<<!“ Leonardo Boff ergänzt: „Die Inkarnation ist nicht nur eines der zentralen Geheimnisse des christlichen Glaubens, sie eröffnet auch einen neuen Weg für das Verständnis der Wirklichkeit...Das Menschliche ist der Ort, an dem sich das Göttliche verwirklicht, wobei das Göttliche das Menschliche verwandelt.“ (Transparenz)

- Paulus im Brief an die Kolosser 1,27
- Boff, L. (2011): Vater Unser. Das Gebet der Befreiung. S. 17/18. Grünewald Verlag.

Unser Vater im Himmel – ein Gebetsmodell

Unser Vater im Himmel – eine
experimentelle Gebetsseelsorge

Inhalt & Struktur des „Unser Vater“
– Gebets

Ü 1 – Persönlicher FB zur
Gebetspraxis

Ü 2 – Erstelle eine Mindmap zu den
Bitten des VU

Unser Vater im Himmel – eine experimentelle Gebetsseelsorge

- Bericht über eine Pat. Mit einer religiösen Zwangsneurose (F42.2)
- PADUA Zwangsfragebogen: Hinweis auf zwanghaft-unsichere Persönlichkeitsstruktur: Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle am stärksten ausgeprägt
- Religiöse Prägung: pietistisch
- Spirituelle Probleme: Heilsgewissheit bei Konversion – hypertrophiertes Gewissen – Kluft zwischen Heilswissen (Gottes Gnade u. Liebe) und Selbsterlösung (ständige rituelle Bitte um Sündenvergebung)

Unser Vater im Himmel – eine experimentelle Gebetsseelsorge

Interventionsverlauf:

- Psychoedukation zum Zwangsgeschehen
- Spirituelle Impulse zum Wesen Gottes: Gnadenschirm Gottes – Baden in der Vaterliebe Gottes – Diskurs über ihr Gottesbild im Kontrast zu ihrem Beten (Gott wird zum Buchhalter unserer Vergehungen) – Vergebung und Erlösung
- Verabredung zum Beten lernen :
- Erarbeitung des Gebets im Dialog, assoziative Erstellung von Mindmaps der Pat. als Gebetshilfe

Unser Vater im Himmel – Inhalt & Struktur

- „Unser Abba Vater im Himmel,
- Dein Name möge geheiligt werden.
- Dein (König)Reich (in der Kraft des Heiligen Geistes) soll kommen.
- Dein Wille soll geschehen, wie im Himmel so auf Erden.
- Unser Existenz notwendiges Brot gib‘ uns heute für morgen.
- Und erlasse uns unsere Schulden / Schuldigkeiten, wie auch wir unseren Schuldnern verziehen / vergeben haben.
- Und lass‘ uns nicht eintreten, lass‘ uns nicht (zu) uns einlassen auf eine Versuchung / hineingeraten in Versuchung / Prüfung;
- Sondern erlöse uns / mach‘ uns los von dem Bösen!

Unser Vater im Himmel – Inhalt & Struktur

Konsens unter Fachleuten:

- Das ursprüngliche Vater-Unser begann mit dem aramäischen Wort *abba*: Jesus lehrte seine Jünger, in der Alltagssprache Aramäisch zu beten – *Abba* in der jüdischen Familie ganz vertraute Anrede des irdischen Vaters – **Abba** im NT: Mk 14,36 (Gethsemane); Rö 8,15 (zu Gott Abba rufen im HG; Gal 4,6
- JESUS richtet die Gedanken seiner Jünger auf den Vater
- Insgesamt 6/7 Bitten nennt Jesus in seiner Lehre über das rechte Beten: **die ersten 3 Bitten betreffen Gott**, unseren gemeinsamen Vater selbst. Es geht uns allein um Abba, um ihn, nicht um uns; wir richten unsere Blicke auf ihn im Dialog „dein Name – dein Reich – dein Wille“...

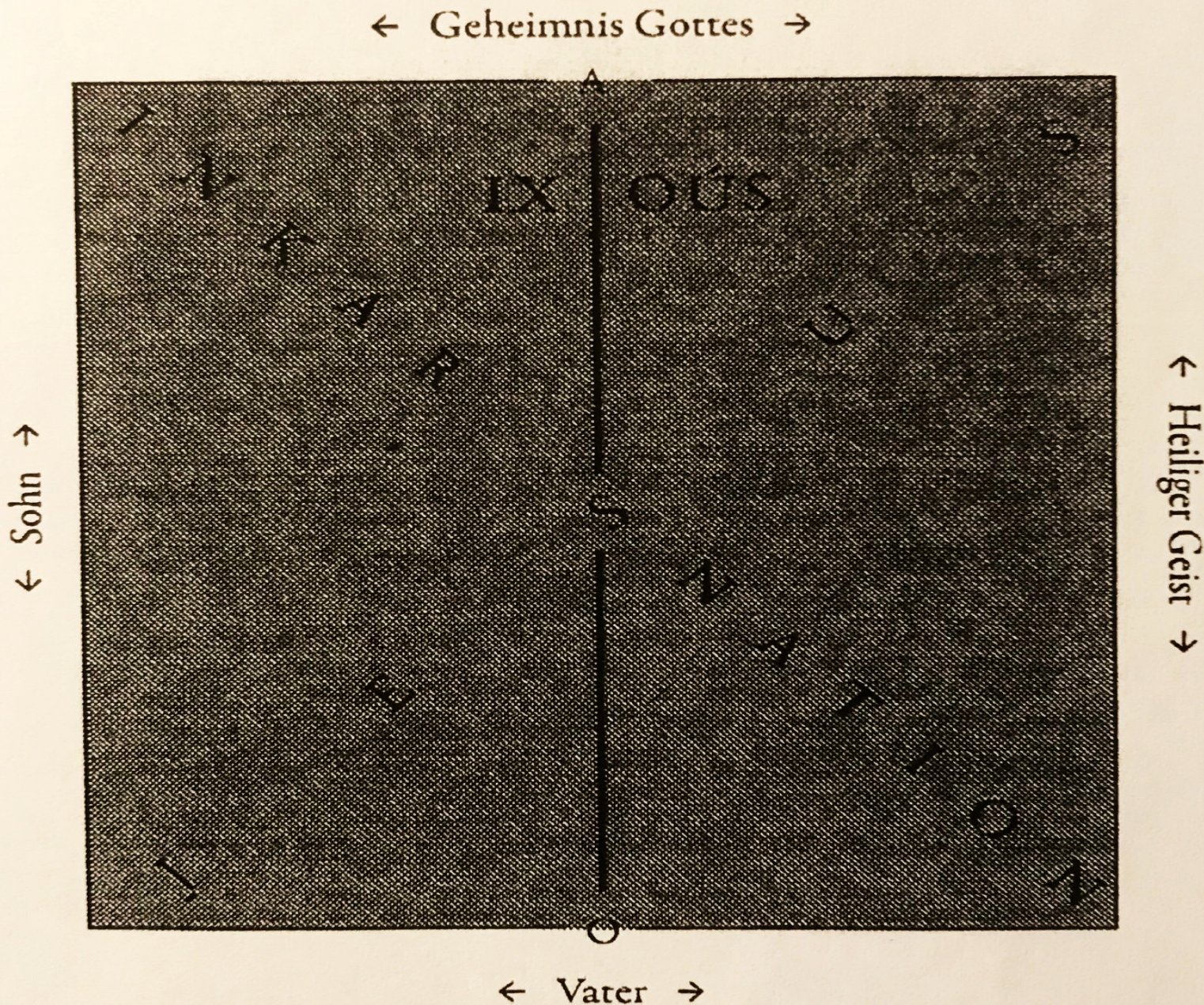
Unser Vater im Himmel – Inhalt & Struktur

- „Das Vaterunser bildet das geistliche Zentrum der Bergpredigt. Warum stellt Matthäus gerade ein Gebet in die Mitte dieser Verse? Weil Gebet das ist, was uns mit dem Himmel verbindet!“...
- „In der jüdischen Gebetstradition kommt der aramäische Begriff *Abba* selten vor. Dies liegt unter anderem daran, dass fast alle Gebete in Hebräisch verfasst wurden. Der Begriff *aw* (Vater) beziehungsweise *awinu* (unser Vater) erscheint jedoch immer wieder. Die Vorstellung von Gott als einem liebenden Vater ist in der Hebräischen Bibel und in der rabbinischen Tradition wie auch in der jüdischen Liturgie tief verwurzelt....Doch der Gott der Bibel hat nicht nur – aus unserer Sicht – väterliche Züge sondern eben auch mütterliche. Die Metapher >>Vater<< wird in der Bibel und in der rabbinischen Tradition stets mit Nähe, Fürsorge, Barmherzigkeit und Liebe assoziiert.“

(Anatoli Uschomirski)

Unser Vater im Himmel – Inhalt

Im Gebet
Begegnet
Uns
Gott – das
Trinitarische
Geheimnis
Gottes
Ergreift uns:
Embodiment



Unser Vater im Himmel – Persönlicher Fragebogen

- Ü1 Bearbeite deinen FB zum persönlichen Umgang mit der Gebetsanleitung von Jesus an seine Jünger
- Im Folgenden finden Sie / findest du einige Fragen zu den Themen des „Gebets unseres HERRN“, dem >> Vater Unser << (VU). Zum einen ist das VU eher als Bestandteil kirchlicher Liturgie bekannt, sein Inhalt und seine Struktur sind dennoch oft nicht vertraut. Zum anderen gehört es häufig wenig als Gebet in unsere private Praxis.
- Zur Auswertung: was fällt dir in deinen Antworten zur Häufigkeit auf? Welche Thematik ist dir am wenigsten vertraut im Gebet, welche am meisten?

Unser Vater im Himmel – Mindmaps zum VU

- Ü 2 Erstelle eine „Mindmap“ zu den Themen des VU
- **Anleitung zur Übung:**
- **Bildung eines DUO:** jeweils zwei TN bearbeiten unabhängig voneinander eine Thematik des VU
- Anrede „Unser Vater im Himmel“ - Geheiligt werde dein Name - Dein Reich komme und dein Wille geschehe
- Gib‘ uns das Existenznotwendige Brot heute für morgen - Vergib‘ uns, wie auch wir vergeben haben - Lass uns nicht in Versuchung geraten - Erlöse uns von dem Bösen
- Nimm‘ ein leeres Blatt, schließe die Augen, konzentriere dich kurz auf deinen Atem und notiere dann alle Einfälle, die dir zur Thematik kommen, ohne Bewertung. Bringe die Einfälle in eine erste Ordnung durch Verbindungslinien. – Auswertung dann im Plenum

Unser Vater im Himmel – ein Gebetsmodell in Mindmaps

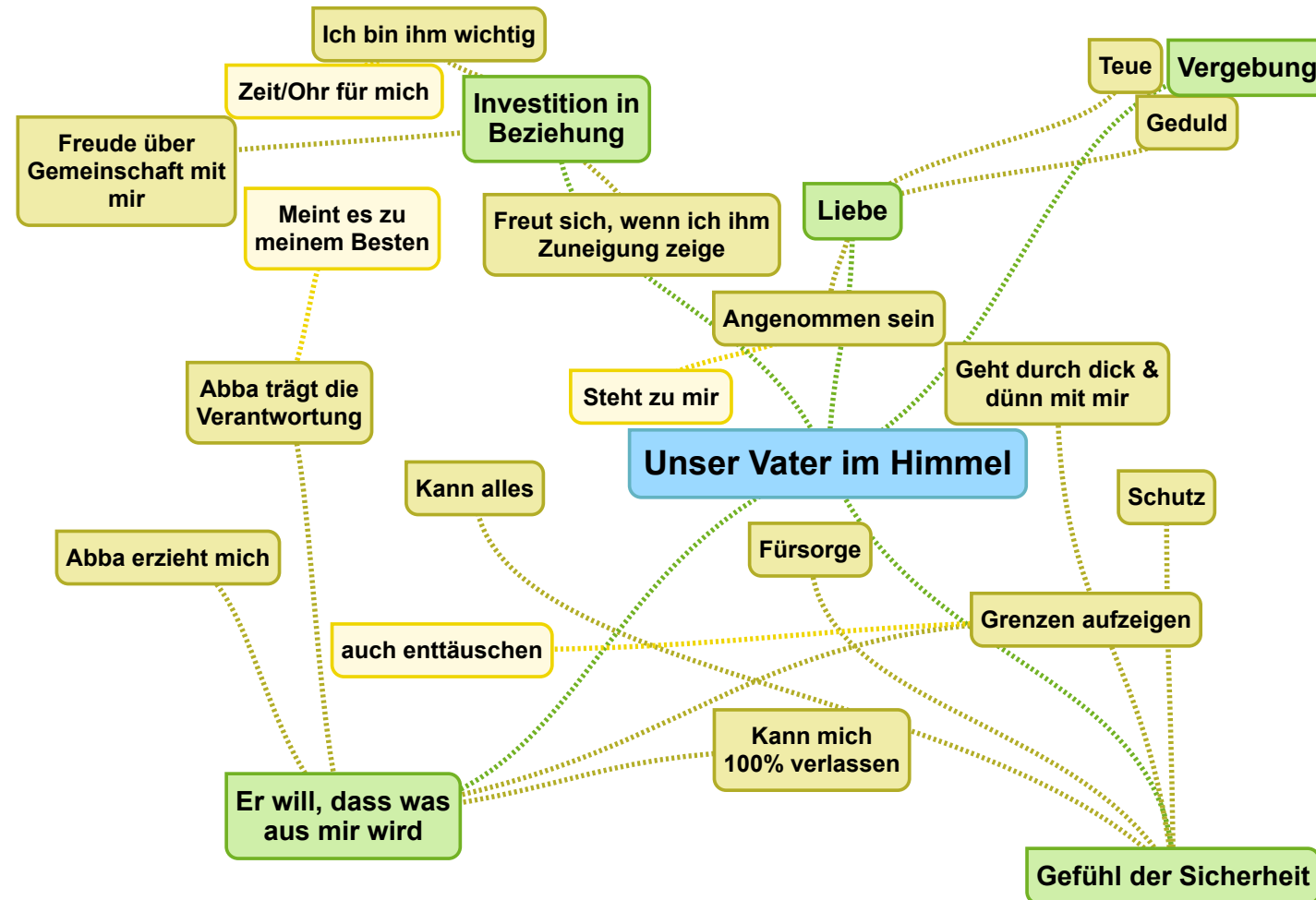
Die folgenden Mindmaps wurden mit der schon erwähnten Pat. empirisch gewonnen.

In einer einfachen freien Assoziation sprach sie alle Einfälle zu den einzelnen Themen des VU aus, die ich im O-Ton auf ein Blatt notierte. In einem zweiten Schritt wurden im Dialog Verbindungslinien gemeinsam gezogen zwischen den einzelnen Wortbegriffen. Daraus wurde eine neue Ordnung erstellt in Form einer Mindmap; die Pat. erhielt die Aufgabe ebenfalls eine Mindmap zu erstellen, was sie aber eher nicht mehr vornahm. Sie begnügte sich mit den Mindmaps, die ich mittels eines Programms anhand unserer Skizze mit den Verbindungslinien erstellte. Die Mindmaps waren gedacht zur Gebetshilfe.

Beispiel: Unser Vater im Himmel

Unser Vater im Himmel – ein Gebetsmodell in Mindmaps

Unser Vater...





Unser Vater im Himmel

- Papst Franziskus:
 - Er ist mit uns
 - in den Prüfungen,
 - Er ist mit uns
 - im Scheitern,
 - Er ist mit uns,
 - wenn wir sündigen;
 - Aber immer ist er mit uns,
 - weil er Vater ist
 - Und uns nicht
 - verlassen kann.



Literatur

Berger, Klaus (2014): Das Vater Unser. Mit Herz und Verstand beten. Herder Finze-Michaelsen, Holger (2004): Vater Unser – Unser Vater. Entdeckungen im Gebet Jesu. V & R Verlag

Lucado, Max (2016): Vater Unser. Entdecken Sie die verändernde Kraft eines einfachen Gebets. Gerth Medien

Nelson, Sefora (2019): Denn du hörst mich. Im Vaterunser Gottes Liebe neu entdecken und innerlich heil werden. Gerth Medien

Papst Franziskus (o.J.): Lasst uns beten, wie es der Herr uns gelehrt hat...Meditationen zum Vaterunser. St. Benno Verlag

Uschomirski, Anatoli (2020): Die Bergpredigt aus jüdischer Sicht. SCM Hänssler

Im Folgenden finden Sie / findest du einige Fragen zu den Themen des „Gebets unseres HERRN“, dem » Vater Unser << (VU). Zum einen ist das VU eher als Bestandteil kirchlicher Liturgie bekannt, sein Inhalt und seine Struktur sind dennoch oft nicht vertraut. Zum anderen gehört es häufig wenig als Gebet in unsere private Praxis.

„Unser Abba Vater im Himmel...“

1. Wie oft verwenden Sie im privaten Gebet eher die Anrede „Unser **Vater** im Himmel?“
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
2. Wie oft wenden Sie sich in Ihrem privaten Gebet eher an Jesus?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
3. Wie oft wenden Sie sich in Ihrem privaten Gebet eher an den Heiligen Geist
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)

Dein Name möge geheiligt werden...

4. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf den / die „Namen Gottes“?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
5. Wie vertraut ist Ihnen die „Heiligung des Namens Gottes (des Vaters)“ im Gebet?
 Gar nicht sehr stark
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)

Dein (König)Reich (in der Kraft des Heiligen Geistes) soll kommen...

6. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf das „Reich Gottes“?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
7. Wie vertraut ist Ihnen die Thematik „Königreich Gottes“?
 Gar nicht sehr stark
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)

Dein Wille soll geschehen, wie im Himmel so auf Erden...

8. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf den „Willen Gottes“?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-
9. Wie vertraut ist Ihnen der „Wille Gottes“ für Ihr privates Gebet?
 Gar nicht sehr stark
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-

Unser Existenznotwendiges Brot gib' uns heute für morgen...

10. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf das „tägliche Brot“?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-
11. Wie vertraut ist Ihnen die Bitte um das „Existenznotwendige Brot“ heute für morgen?
 Gar nicht sehr stark
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-

Und erlasse uns unsere Schulden / Verfehlungen, wie auch wir unseren Schuldner verziehen / vergeben haben...

12. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf die Bitte um Schuldenerlass?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-
13. Wie vertraut ist Ihnen die Bitte um Vergebung Ihrer Verfehlungen im privaten Gebet?
 Gar nicht sehr stark
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-
14. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf die Vergebung der Verschuldungen anderer an Ihnen?
 Nie immer
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-
15. Wie vertraut ist Ihnen die Vergebung der Verschuldungen anderer an Ihnen in Ihrem privaten Gebet?
 Gar nicht sehr stark
 (1) 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 (10)
-

Und lass' uns nicht eintreten, lass' uns nicht (zu) uns einlassen auf eine Versuchung / hineingeraten in Versuchung / Prüfung...

16. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf die Bitte „Lass' uns nicht in Versuchung geraten“

Nie												immer
(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(10)

17. Wie vertraut ist Ihnen in Ihrem privaten Gebet die Bitte um „Bewahrung vor Versuchungen“?

Gar nicht												sehr stark
(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(10)

Sondern erlöse uns / mach' uns los von dem Bösen...

18. Wie oft nehmen Sie in Ihrem privaten Gebet Bezug auf die „Erlösung von dem Bösen“?

Nie												immer
(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(10)

19. Wie vertraut ist Ihnen in Ihrem privaten Gebet die Bitte um „Befreiung / Erlösung von dem Bösen“?

Gar nicht												sehr stark
(1)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(10)
