



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

Mit dem Vaterunser
durch den Advent

Adventskalender 2024



Mit dem Vaterunser durch den Advent

In diesem Adventskalender führen wir ein fiktives Gespräch mit Jesus über das Vaterunser. Als die Jünger Jesus beten sahen und wohl auch spürten, welche Kraft er aus seinem Gebet gewann, baten sie ihn: „Herr, lehre uns beten.“ Da lehrte er sie das Vaterunser.

Was ihn zu den einzelnen Worten und Bitten dieses Gebets bewog, fragen wir ihn und horchen auf das, was er geantwortet haben könnte. Dabei wird immer auch ein Zusammenhang hergestellt mit Stellen aus der Weihnachtsgeschichte. Vielleicht regen die Gespräche mit Jesus dazu an, auch noch weitere Antworten zu finden.

Abschließend gibt es täglich einen Impuls für eine kurze Zeit der Besinnung.

Maike Schmauß

Prädikantin und Autorin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
in St. Martin in den Bereichen
Martinsmesse und Meditation



Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsre Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Jesus, wir möchten mit dir über das Gebet sprechen, das du uns gelehrt hast. Sicher beruht es zum großen Teil doch auf Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast, die du auf deinem Weg mit Gott gemacht hast. Darüber wüssten wir gerne mehr.

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass ich mir dieses Gebet nicht einfach ausgedacht habe. Ich bin Jude und es geht zurück auf meine jüdische Gebetspraxis. Im Kadisch, einem der wichtigsten jüdischen Gebete, drücken wir unsere Sehnsucht nach dem Kommen des Reiches Gottes aus, die Heiligung seines Namens ist uns ein Herzensanliegen, vor jeder Mahlzeit, die mit Brot beginnt, sprechen wir einen Brotsegen. Diese Traditionen meines Volkes sind mit eingegangen in das Gebet.

Aber natürlich hast du auch recht, wenn du davon ausgehst, dass das Gebet, das ich euch hinterlassen habe, nicht einfach auswendig gelernte Formeln enthält, sondern durchlebt ist. Schauen wir doch die einzelnen Teile gemeinsam daraufhin an!

Wann, wo, wie oft, mit wem betest du das Vaterunser?

Sprich es jetzt einmal (halb)laut, langsam und bewusst. Sei mit Kopf und Herz ganz bei dem, was du sagst! Spürst du irgendwo einen Widerstand? Welche Bitten haben bei dir die größte Resonanz? Gibt es Stellen, die für dich eine unmittelbare Verbindung zur Weihnachtsgeschichte haben?

Vater unser

Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben. Der wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. (Lk 1,31-32)

Jesus, du beginnst das Gebet, das du uns gelehrt hast, mit der Anrede „Vater“. Die Juden sprechen von Gott immer nur ehrfürchtig als dem „Ewigen“ oder sie sagen „Adonai“, das heißt „Herr“. Wie kommst du zu dieser intimen Anrede?

Meine Mutter hat mir oft erzählt von dem Tag, an dem ihr auf so geheimnisvolle Weise meine Geburt angekündigt wurde von einem Engel, wie sie sagte, der zu ihr kam. „Sohn des Höchsten“ werde man mich nennen, verhiess er, also „Sohn Gottes“. So wuchs ich in dem Bewusstsein auf, Gott „Vater“ nennen zu dürfen. Schon mir als Zwölfjährigem schien das selbstverständlich. Bei meiner Taufe erhielt ich die Bestätigung: „Dies ist mein lieber Sohn.“ Ich sah mich immer als Bruder aller Menschen. Also sollten auch sie Gott als ihren Vater anreden dürfen.

Was verbindest du mit dem Wort „Vater“? Was davon passt (nicht) zu deinem Gottesbild?

Im Himmel

Und alsbald war da die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott. (Lk 2,13)

Gott, unser Vater, ist „im Himmel“. Wo ist der „Himmel“? Wenn ich das wüsste, wüsste ich, wo Gott ist.

In der Nacht, in der ich geboren wurde, ertönte auf Erden der Lobpreis der himmlischen Heerscharen. Das heißt, da hat der Himmel die Erde berührt. Es gibt eine kleine chassidische Weisheitsgeschichte, die deine Frage, wo der Himmel sei, sehr gut beantwortet:

Als Rabbi J. Meir ein kleiner Junge war, sagte ihm jemand: „Ich gebe dir einen Gulden, wenn du mir sagst, wo Gott wohnt.“ Er antwortete: „Und ich gebe dir zwei Gulden, wenn du mir sagen kannst, wo er nicht wohnt.“

Gott wohnt überall oder, wie der Franziskaner Richard Rohr sagt: „Die ganze Welt um uns und die ganze Schöpfung sind das Versteck und gleichzeitig der Offenbarungs-ort Gottes.“*

Blicke aus dem Fenster und sage dir: Gott wohnt in diesem Baum. Gott wohnt in jenem Vogel. Gott wohnt in dem Haus da drüben ...“

* Richard Rohr: „Alles trägt den einen Namen: Die Wiederentdeckung des universalen Christus“

Geheiligt werde

Der Engel antwortete und sprach zu ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten; darum wird auch das Heilige, das geboren wird, Gottes Sohn genannt werden. (Lk 1,35)

„Heiligen, heilig, Heiligkeit“ – das sind Worte der Kirchensprache. Was verstehst du unter „heiligen“?

Ja, in der Bibel tauchen diese Worte noch auf. Und wenn du die Texte rund um die Erzählungen von meiner Geburt genau liest, findest du einige Wörter, die erklären, was „heiligen“ bedeuten kann:

Segnen: Und Elisabeth wurde vom Heiligen Geist erfüllt und rief laut und sprach: Gesegnet bist du unter den Frauen, und gesegnet ist die Frucht deines Leibes! (Lk 1,42)

Anbeten: Da sie den Stern sahen, wurden sie hocheifrig und gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an. (Mt 2,10-11)

Die Seele erheben: Und Maria sprach: Meine Seele erhebt den Herrn. (Lk 1,46)

Sich freuen über: Mein Geist freuet sich Gottes, meines Heilandes. (Lk 1,47)

Dienen: ... dass wir, erlöst aus der Hand der Feinde, ihm dienen ohne Furcht unser Leben lang in Heiligkeit und Gerechtigkeit vor seinen Augen. (Lk 2,74-75)

Setze in den angeführten Bibelstellen jeweils das Wort „heiligen“ für die entsprechenden Worte ein! Nimm die unterschiedlichen Färbungen wahr, die sich daraus für das Wort „heiligen“ ergeben.

Dein Name

Da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sprach: Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was sie empfangen hat, das ist von dem Heiligen Geist. Und sie wird einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben, denn er wird sein Volk retten von ihren Sünden. (Mt 1,20-21)

Du trägst den Namen „Jesus“. Sowohl Maria als auch Josef haben von Gott den Auftrag bekommen, dich so zu nennen. Was bedeutet dieser Name?

Der Name „Jesus“ ist die griechische Form von Hebräisch „Jehoschua“, kurz „Joschua“ und bedeutet „Jahwe rettet“. Der Gottesname „Jahwe“ ist also in meinem Namen enthalten. Ich bin der menschengewordene Name Gottes, sein Name ist in mir aussprechbar, ansprechbar geworden. Mit meiner Geburt hat Gott seinem Namen menschliche Gestalt gegeben und sein Programm bekanntgemacht, nämlich die Menschen zu retten, zu erlösen. Er hat mir, wie es später Paulus formuliert hat, „einen Namen gegeben, der über allen Namen ist.“

Geh der Spur deines Namens nach: Wer hat ihn dir gegeben? Weißt du, warum du ihn bekommen hast? Was bedeutet er?

Geheiligt werde dein Name

Das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns. (Joh 1,11)

Was meinst du, wenn du uns zum Vater beten lehrst „geheiligt werde dein Name“?

Die Anrede „Vater“ ist zwar eine intime, vertrauensvolle Anrede Gottes, sie darf aber nicht zu unbedachtem, leichtfertigem Umgang mit dem Gottesnamen verführen. Er ist heilig! Ein unüberlegtes „mein Gott“, „um Gottes willen!“ oder gar „Ogottogott“ ist gotteslästerlich. Die Juden sprechen aus Ehrfurcht vor Gott seinen Namen „Jahweh“ nicht aus. Ich bin das Fleisch gewordene Wort, der Fleisch gewordene Name Gottes, der an- und ausgesprochen werden darf. Sein Name ist „Ich bin da“. Das ist in mir greifbare Wahrheit geworden.

Manche jüdischen Gelehrten sagen, dass die Konsonanten, mit denen der Gottesname umschrieben wird (J, H, W) ein Versuch seien, das Atmen des Menschen wiederzugeben: mit JH das Einatmen, mit WH das Ausatmen.

Atme auf diese Weise einige Minuten den Gottesnamen (entweder „Jah-weh“, „Ich bin da“ oder „Jesus Christus“).

Dein Reich

Er wird König sein über das Haus Jakob in Ewigkeit, und sein Reich wird kein Ende haben. (Lk 1,33)

Was ist mit diesen Verheißungen? Ein König in Ewigkeit? Stattdessen ein neugeborenes Kind in einer Futterkrippe, das bedroht ist vom machtbesessenen König Herodes. Ein Reich, Reich Gottes, das kein Ende hat? Stattdessen ein von römischen Machthabern besetztes Land, in dem korrupte Prozesse geführt werden.

Reich Gottes? Auch unsere Wirklichkeit sieht nicht danach aus.

Erinnerst du dich an meine Worte: „Mein Reich ist nicht von dieser Welt“? Ich habe euch doch so oft in Gleichnissen vom Reich Gottes erzählt. Anders als in Gleichnissen kann man davon nicht sprechen. Und immer wieder enthalten sie die Botschaft: Mein Reich fängt klein an, unscheinbar, kaum wahrzunehmen. Es ist wie ein Senfkorn, wie ein verborgener Schatz, wie eine einzelne Perle, wie eine Handvoll Sauerteig. Aber es wächst, ist kostbar. Ja, zu Weihnachten hat es angefangen in einem neugeborenen Kind. Und es ist weitergegangen ... Es ist noch nicht vollendet, das nicht, aber es ist doch vieles schon gewachsen.

Zeichne einen Himmel, in den du Namen schreibst von Menschen, die mitgebaut haben am Reich Gottes, von Meister Eckhart bis Dietrich Bonhoeffer, von Teresa von Avila bis Dorothee Sölle, aber auch Namen von Menschen, denen du in deinem Leben begegnet bist, die dir etwas vom Reich Gottes gezeigt haben.

Komme

Gelobt sei der Herr, der Gott Israels! Denn er hat besucht und erlöst sein Volk. (Lk 1,68)

Das, was der alte Zacharias in seinem Lobgesang sagt, klingt so, als sei das Reich Gottes schon gekommen: Gott hat sein Volk besucht und erlöst. Warum erbitten wir dann das Kommen dieses Reichs? Ebenso sagst du auch einmal, das Reich Gottes sei bereits da – das Himmelreich ist mitten unter euch – dann wieder lässt du uns bitten, es möge kommen. Was stimmt denn nun? Ist es schon da oder kommt es erst?

Es stimmt beides. Hört auf, immer Entweder-oder zu denken. Das Himmelreich ist da und doch erbitten wir sein Kommen. Auch ich bin da und doch erwartet ihr mein Kommen. Das scheint paradox. Aber in Gott treffen sich die Gegensätze.

Finde gegensätzliche Eigenschaften von Gott:

Er ist nahe und fern, offenbar und verborgen, ...

Nichts ist so groß, dass Gott nicht größer wäre, und nichts ist so klein, ...

Dein Wille

Er kam in sein Eigentum; und die Seinen nahmen ihn nicht auf. Wie viele ihn aber aufnahmen, denen gab er Macht, Gottes Kinder zu werden: denen, die an seinen Namen glauben, die nicht aus menschlichem Geblüt noch aus dem Willen des Fleisches noch aus dem Willen eines Mannes, sondern aus Gott geboren sind. (Joh 1,11-13)

So ganz verstehe ich die Worte des Evangelisten nicht: Nicht aus menschlichem Geblüt noch aus dem Willen des Fleisches noch aus dem Willen eines Mannes, sondern aus Gott geboren – das trifft ja eigentlich nur auf dich zu. Was Johannes sagen will, ist wohl: Wer dich aufnimmt, an deinen Namen glaubt, ist, wie du auch, aus Gott, aus Gottes Willen geboren, also Gottes Kind. Das klingt ja wunderbar, aber dennoch haben viele Schwierigkeiten mit dem Willen Gottes – seinen Willen immer anzunehmen und zu bitten: „Dein Wille geschehe“.

Ja, das wundert mich eigentlich. Ihr bittet doch darum, dass Gottes Wille geschehe und nicht der Wille irgendwelcher egoistischer Machthaber, herrschsüchtiger Befehlsgeber, kurz der Wille von Menschen, die es nicht gut mit euch meinen. Jedes Wort der Bibel, in dem Gott „ich will“ spricht, zeigt, wie gut er es mit euch meint: „Ich will die Erde nicht mehr vernichten“, „ich will das Herz aus Stein von euch nehmen“, „ich will dich segnen“, „ich will dich behüten“, „ich will euch trösten“ ... Gottes Wille ist euch zum Segen. Da kann man doch von ganzem Herzen bitten: „Dein Wille geschehe“!

Bete: Dein Wille geschehe und nicht der Wille von ..., von ..., von ...

Bete: Du willst mich segnen, dein Wille geschehe!
Du willst mir einen neuen Geist geben, dein Wille geschehe!

Du willst ...

Geschehe

Maria aber sprach: Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast. (Lk 1,38)

Dieses „Mir geschehe“ kann man ja sehr unterschiedlich deuten. Sind es die Worte einer starken Frau, die bereit ist, sich in den Dienst Gottes zu stellen, auch wenn sie vieles nicht versteht? Oder kommt darin ein resignatives Sich-fügen in einen Willen zum Ausdruck, gegen den man ohnehin nichts machen kann?

Ein Sich-fügen in den Willen Gottes, auch wenn man ihn nicht versteht, ist es sicher, aber mit Resignation hat das nichts zu tun! Was Maria zeigt, ist die „Verbindung von Eigeninitiative und erwartungsvoller Passivität“.* Das Wort „geschehen“ meint in der Bibel immer ein Handeln, das von Gott ausgeht. Eure Aufgabe ist es, sein Handeln an euch anzunehmen, zuzulassen und aktiv zu gestalten.

* Zitat von Thomas Merton: „Im Einklang mit sich und der Welt“

Versuche in Körperhaltung und Gebetsgebärde die „Verbindung von Eigeninitiative und erwartungsvoller Passivität“ auszudrücken!

Wie im Himmel

Ehre sei Gott in der Höhe. (Lk 2,14)

*Gottes Wille ist anscheinend der reine Lobpreis im Himmel.
Sehe ich das richtig?*

Das stimmt nicht ganz. Den reinen Lobpreis im Himmel muss Gott sich nicht wünschen, der findet ja statt. Sein Wille ist es, dass ihr euch ein Beispiel am Himmel nehmt, dass ihr Gott die Ehre gebt, so wie die Engel im Himmel es auch tun. Eine Ursünde des Menschen ist von Anfang an die Ehrsucht. Der Mensch ist im Paradies nicht der Versuchung erlegen, die verbotene Frucht zu essen, weil sie „so schön anzuschauen“ war, sondern weil er sein wollte wie Gott. Gottes Wille ist es, ihm allein die Ehre zu geben.

Hör dir das Glorialied „Hört der Engel helle Lieder“ an und setze es in Bewegung und Tanz um!

Hört, der Engel helle Lieder
klingen das weite Feld entlang,
und die Berge hallen wider
von des Himmels Lobgesang:
Gloria in excelsis Deo.

Hirten, warum wird gesungen?
Sagt mir doch eures Jubels Grund!
Welch ein Sieg ward denn errungen,
den uns die Chöre machen kund?
Gloria in excelsis Deo.

Sie verkünden uns mit Schalle,
dass der Erlöser nun erschien,
dankbar singen sie heut alle
an diesem Fest und grüßen ihn.
Gloria in excelsis Deo.

Aufnahmen zum Anhören findest du z. B. auf YouTube unter den Liedtitel.

So auf Erden

[...] bei den Menschen seines Wohlgefallens. (Lk 2,14)

Gottes Wille – also Gott ehren, Frieden erfahren – geschehe „bei den Menschen seines Wohlgefallens“. Mit dieser Stelle hadere ich schon lange. Gibt es Menschen, die Gottes Wohlgefallen haben, und andere, die sein Wohlgefallen nicht haben?

Oh, das hast du falsch verstanden. Gemeint ist nicht, Gottes Wille, nämlich Friede auf Erden, geschehe nur bei den Menschen, an denen er sein Wohlgefallen hat. Gemeint ist: Friede geschehe bei den Menschen, weil er an ihnen Wohlgefallen hat. Aber freilich hast du recht, dass bei weitem nicht überall auf Erden sein Wille geschieht. Das ist das große Ziel. Noch steht es im Konjunktiv – Ehre *s e i* Gott, Friede *s e i* auf Erden, sein Wille *g e s c h e h e* – noch ist es ein Wunsch, eure Bitte.

Bete mit Worten des heiligen Franz von Assisi:

Herr, mach mich zu einem Werkzeug Deines Friedens,
dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

...

Unser täglich Brot

Da machte sich auf auch Josef aus Galiläa aus der Stadt Nazareth in das jüdische Land in die Stadt Davids, die da heißt Bethlehem. (Lk 2,4)

Die erste Bitte, die sich mit uns auf Erden beschäftigt, ist die Bitte um Brot. Bethlehem, dein Geburtsort, heißt angeblich so viel wie Brotstadt. Besteht da ein Zusammenhang?

Ja, natürlich. Die Historiker sind sich ja nicht sicher, ob ich in Nazareth oder in Bethlehem geboren bin. Als ob historische Korrektheit das Wichtigste wäre! Dass man als meinen Geburtstort Bethlehem angibt, hat seine Gründe. Einer davon ist die Bedeutung des Namens: Stadt des Brots. Brot hat für mich immer eine entscheidende Bedeutung gehabt. Du kennst die Geschichte von der wunderbaren Brotvermehrung! Brot heißt für mich Leben, und zwar Leben für Leib und Seele. Denk an meine Worte „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein ...“ oder „Ich bin das Brot des Lebens“. Bei meinem letzten Abendmahl wird das gebrochene Brot zu meinem Leib. Ja, die Bitte um Brot steht in meinem Gebet an erster Stelle, wenn es um euer Leben in der Welt geht! Und darum ist Bethlehem, Brotstadt, mein Geburtsort.

Nimm ein Stück Brot und iss es ganz bewusst. Betaste es erst mit geschlossenen Augen, riech daran, betrachte es dann genau von allen Seiten. Brich ein Stück ab und lausche, ob du das Brechen des Brots hören kannst. Dann steck den Bissen in den Mund, befühle ihn mit der Zunge, dem Gaumen, nimm wahr, wie die Zähne ihn zerkauen, wie sich der Geschmack verändert, intensiver wird, wie sich die Konsistenz verändert. Danke Gott für das Brot.

Gib uns

Denn uns ist ein Kind geboren, ein Sohn ist uns gegeben, und die Herrschaft ist auf seiner Schulter; und er heißt Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-Vater, Friede-Fürst. (Jes 9,5)

Wieder haben wir scheinbar Widersprüchliches nebeneinander: „Gib uns“ und „Uns ist gegeben“. Du bezeichnest dich als „Brot des Lebens“. Du bist uns gegeben und lehrst uns dennoch zu bitten „gib uns“.

Die Antwort kennst du nun schon. Beides stimmt. Die Bitte erinnert euch daran, dass das Wunder des Brots, das Wunder des Lebens, nicht selbstverständlich ist. Ihr könnt es nicht machen, ihr könnt es euch nur schenken lassen. Es ist immer verdankt.

Suche weitere scheinbare Widersprüche:

Komm	du bist da
Gib uns	uns ist gegeben
Erlöse uns	wir sind erlöst

...

Heute

Euch ist heute der Heiland geboren ... (Lk 2,11)

Dir ist das Heute so wichtig, dass wir diesem einen Wort einen ganzen Tag widmen wollen. Dabei scheint es doch in deinem Gebet fast überflüssig zu sein. Es würde durchaus genügen, nur zu beten: „Gib uns unser tägliches Brot.“ Du hast das Gebet so dicht formuliert. Ich kann mir nicht vorstellen, dass es ein überflüssiges Füllwort enthält.

Das siehst du ganz richtig. „Heute“ ist ein ganz wichtiges Wort. Heute ist der 15. Dezember 2024, ein Tag, den es in der Geschichte der Menschheit noch nie gegeben hat und den es auch nie wieder geben wird, ein einmaliger Tag. Nimm ihn wahr und schätze ihn. Das Heute ist die einzige Zeit, die du hast. Häng nicht am Gestern, Sorge dich nicht um das Morgen. Erinnerst du dich an die Geschichte der Israeliten in der Wüste? Sie sollten gerade so viel Manna aufheben, wie sie für einen Tag brauchten, nicht mehr. Sammle nicht Schätze an. Ich werde dir immer gerade so viel geben, wie du für den heutigen Tag brauchst.

Und es gibt auch ein ewiges Heute. Wenn der Engel verkündet „Euch ist heute der Heiland geboren“, so gilt dieses Heute immer: Dir ist heute der Heiland geboren!

Meditiere folgende Passage aus einer Predigt von Meister Eckhart (Predigt 10):

„Die Seele steht in einem gegenwärtigen Nun. Da gebiert der Vater seinen eingeborenen Sohn in sie und in derselben Geburt wird die Seele wieder in Gott zurück geboren. Das ist eine Geburt, sooft sie in Gott zurück geboren wird, gebiert der Vater seinen eingeborenen Sohn in sie hinein.“

Und vergib uns unsere Schuld

Er wird sein Volk retten von ihren Sünden. (Mt 1,21)

Aber wir müssen schon auch etwas beitragen zu dieser Rettung, oder? Zumindest müssen wir unsere Schuld sehen, sie zugeben und müssen um Vergebung bitten.

Dreimal hast du eben das Wort „müssen“ gebraucht. Es geht in deiner Beziehung zum Vater nicht ums „müssen“. Der Vater hat mich in die Welt geschickt als Retter von Sünde, Schuld und Tod. Aber diese Rettung ist nicht an Bedingungen geknüpft. Sie ist Gnade, Geschenk. Wenn ich euch die Bitte sprechen lasse „vergib uns unsere Schuld“, so deshalb, weil es für die Gesundheit eurer Seele wichtig ist, dass ihr das Dunkle in eurem Leben, eure Schuld, euer Versagen anschaut, dazu steht, auch wenn es weh tut. Redet es euch nicht schön, bagatellisiert es nicht, schiebt es nicht auf andere. Nur so könnt ihr auch die Erlösung erleben, die Gott euch schenken will.

Schreibe ein Schuldbekennnis: Wo bist du schuldig geworden? Wo bist du auch zusammen mit anderen schuldig geworden? Verbrenne oder zerreiße es dann mit den Worten „Er rettet von Sünden.“

Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

Friede auf Erden! (Lk 2,14)

Ich verstehe sehr gut den Zusammenhang zwischen der Botschaft der himmlischen Heerscharen „Friede auf Erden“ und unserer Bereitschaft, einander Schuld zu vergeben. Nur wenn wir einander immer wieder vergeben, kann Friede werden. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es nicht immer leicht ist, zu vergeben, dass wir es tatsächlich manchmal nicht können.

Darauf habe ich drei Antworten.

Die eine ist: Bitte um Vergebung, dass du nicht vergeben kannst.

Die zweite ist: Sprich den Wunsch aus, vergeben zu können, gestehe, dass es dir (noch) nicht möglich ist und bitte um die Gnade, irgendwann einmal vergeben zu können. Denn anders ist Friede nicht möglich.

Die dritte: Bitte den Vater, diesem Menschen zu vergeben, weil du es nicht kannst. Auch ich habe einst am Kreuz gebetet: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“

Sprich diese Vaterunser-Bitte in der Ich-Form: „Vergib mir meine Schuld, wie auch ich vergebe(n möchte) meinen Schuldigern.“ Welchen Unterschied nimmst du wahr zu der Formulierung „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“?

Und führe uns

Da sie den Stern sahen, wurden sie hocheifrig und gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe. Und da ihnen im Traum befohlen wurde, nicht wieder zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem anderen Weg wieder in ihr Land. (Mt 2,10-12)

An der Bitte „Führe uns nicht in Versuchung“ nehmen viele Menschen Anstoß. Sie sagen: Gott führt nicht in Versuchung.

Das stimmt nicht ganz. Allein dadurch, dass er den Menschen im Paradies verboten hat, von dem einen Baum zu essen, führte er sie in Versuchung. Er führte Abraham in Versuchung, indem er seinen Gehorsam und sein Vertrauen auf die Probe stellte. Und er hat auch mich in Versuchung geführt. Ich weiß, was das bedeutet, und ich möchte es euch ersparen. Darum diese Bitte!

Aber vor allem ist diese Bitte eine Bitte um Führung. So wie die Weisen aus dem Morgenland von einem Stern geführt wurden und dann durch einen Traum auf einem anderen Weg geführt wurden, so sollt auch ihr um rechte Führung bitten. Das tut ihr, indem ihr sagt, wohin ihr nicht wollt, nämlich in die Versuchung, und wohin ihr wollt, nämlich in die Erlösung. Dann betont ihr die Bitte so: „Führe uns – nicht in Versuchung, sondern ...“

Wo in deinen Beziehungen, Verhaltensweisen, Denkmustern solltest du vielleicht „einen anderen Weg“ gehen? Wo tappst du immer wieder in dieselbe Falle, bist gefangen in Gewohnheiten, (Vor)urteilen, Abhängigkeiten? Welcher „Stern“ könnte dir einen Weg zeigen, der dich in die Freiheit führt?

Vielleicht fallen dir mehrere Beispiele ein. Wähle erst einmal nur eines und probiere einen anderen Weg aus! Bitte Gott dabei um Führung.

Nicht in Versuchung

Als Maria, seine Mutter, dem Josef vertraut war, fand es sich, ehe sie zusammenkamen, dass sie schwanger war von dem Heiligen Geist. Josef aber, ihr Mann, der fromm und gerecht war und sie nicht in Schande bringen wollte, gedachte, sie heimlich zu verlassen. Als er noch so dachte, siehe, da erschien ihm ein Engel des Herrn im Traum und sprach: Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was sie empfangen hat, das ist von dem Heiligen Geist. (Mt 1,18-20)

Wir begegnen da einem ziemlich hilflosen Josef! Er will einerseits die schwangere Maria nicht öffentlich anzeigen und verstoßen, was sein gutes Recht gewesen wäre, andererseits möchte er auch nicht die Verantwortung übernehmen für das, was geschehen ist. Die Versuchung ist groß, einfach davonzulaufen und Maria ihrem Schicksal zu überlassen.

Ja, und da greift Gott ein. Er führt Josef einen anderen Weg. Er führt ihn – nicht in diese Versuchung, sondern in die Verantwortung. Gerade in der Weihnachtsgeschichte finden wir viele Beispiele von Gottes Führung. Sich seiner Führung anzuvertrauen, ist immer besser als davonzulaufen!

Zeichne eine Weggabelung. Schreibe auf den einen Pfeil Beispiele für Wege, die du gehen wolltest, auf den anderen Wege, die du stattdessen geführt wurdest.

Erlöse uns

Er hat uns einen starken Retter erweckt. (Lk 1,69)

Man nennt dich Retter, Erlöser, Heiland. Das heißt, du rettetest aus unseren Nöten, löst all unsere Verstrickungen und Verknötungen, heilst unsere Wunden, die Wunden, die wir anderen schlagen, und die Wunden, die andere uns schlagen. Aber sie schmerzen immer noch. Sie sind nicht geheilt. Und ich spüre doch, wie ich immer noch gefangen bin und un-erlöst!

Erlösung, Heilung – das ist ein Prozess, manchmal ein sehr langer. Sicher hast du schon erfahren, dass Wunden auch geheilt sind, dass Verknötungen sich gelöst haben. Freilich, dann gibt es wieder neue Verletzungen, andere Verstrickungen. Aber an jedem Tag deines Lebens gilt das Heute: Heute ist dir der Heiland geboren. Heute hat Gott dir einen starken Retter erweckt. Heute bin ich gekommen, dich zu erlösen.

Geh in eine verkrampfte, verspannte Körperhaltung – eng angezogene Knie, gebeugter Rücken, verschränkte Arme, geballte Fäuste, das Kinn auf der Brust, die Gesichtsmuskeln angespannt. Verweile einige Momente in dieser unangenehmen Stellung. Nimm deinen Atem wahr, der nicht frei fließen kann, spüre die Anstrengung im ganzen Körper.

Dann entspanne dich ganz langsam, nach und nach. Beginne da im Körper, wo die verkrampfte Haltung am unangenehmsten ist oder vielleicht sogar schmerzt. Wenn du dich schließlich ganz gelöst und frei fühlst, mach ein paar tiefe Atemzüge.

Von dem Bösen

Da erschien der Engel des Herrn dem Josef im Traum und sprach: Steh auf, nimm das Kindlein und seine Mutter mit dir und flieh nach Ägypten und bleib dort, bis ich dir's sage; denn Herodes hat vor, das Kindlein zu suchen, um es umzubringen. (Mt 2,13)

Diese ganze Herodesgeschichte ist äußerst grausam. Es folgt ja dann noch die schauerliche Erzählung vom Kindermord in Bethlehem. Herodes scheint die Personifizierung des Bösen schlechthin zu sein. Da stellt man sich unwillkürlich die Frage: Wie kommt das Böse in die Welt? Und warum lässt Gott es zu, wenn er es doch verhindern könnte? Und jetzt fang bitte nicht mit der Willensfreiheit an, das ist mir zu einfach ...

Das verstehe ich. Die Tatsache, dass Gott den Menschen den freien Willen schenkte, erklärt wahrhaftig nicht die ungeheuerlichen Grausamkeiten, die es auf der Welt gibt. Aber auf deine Fragen gibt es keine Antwort. Du musst es aushalten, dass sie ungelöst bleiben. Dass es das Böse gibt, ist nicht zu bestreiten, sonst bräuchtet ihr die Bitte um Erlösung vom Bösen nicht.

Woher es kommt, warum Gott es zulässt, wissen wir nicht. Aber denke bei der Bitte nicht nur an die „Herodesgestalten“ in dieser Welt. Denke dabei auch an das Böse in dir, an die vielen kleinen oder größeren „Teufelchen“ in deinem Herzen. Auch ihnen gilt diese Bitte.

Nimm dir Zeit für die Bitte „Erlöse mich von dem Bösen“, indem du wie in einem Beichtspiegel das Böse in dir vor Gott beim Namen nennst: Erlöse mich von meiner Unveröhnlichkeit, erlöse mich von meiner Arroganz, ...

Denn dein ist das Reich

Uns ist ein Kind geboren, ein Sohn ist uns gegeben, und die Herrschaft ist auf seiner Schulter; und er heißt Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-Vater, Friede-Fürst; auf dass seine Herrschaft groß werde und des Friedens kein Ende auf dem Thron Davids und in seinem Königreich, dass er's stärke und stütze durch Recht und Gerechtigkeit von nun an bis in Ewigkeit. (Jes 9,5-6)

Mir fällt wieder auf, dass wir zwar beten „dein ist das Reich“, dass Jesaja aber verheißt „auf dass deine Herrschaft groß werde“, das bedeutet, noch ist seine Herrschaft, sein Reich, nicht groß.

Und mir fällt auf, dass du immer wieder mit deinem kleinen Menschenverstand an den Glauben und an das Gebet herangehst. Das ist nicht der Weg. Die Kategorien von Raum und Zeit gelten in der Ewigkeit und der Unendlichkeit nicht. Statt dir Gedanken darüber zu machen, ob Gottes Reich ist oder erst wird, meditiere lieber die Namen, die der Prophet mir gegeben hat: Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-Vater, Friede-Fürst. Dann wirst du etwas spüren davon, was es bedeutet, zu beten: Dein ist das Reich.

Schreibe weitere Worte auf, die wir mit „Gott“ in Zusammenhang bringen und kombiniere jeweils zwei davon zu neuen Namen, z. B. Macht-Erbarmender, Gnädig-Herrscher, ...

Dein ist die Kraft

Er übt Gewalt mit seinem Arm und zerstreut, die hoffärtig sind in ihres Herzens Sinn. Er stößt die Gewaltigen vom Thron und erhöht die Niedrigen. (Lk 1,51-52)

Mag ja sein, dass es stimmt, dieses „Dein ist die Kraft“. Aber man merkt selten etwas davon, wenn man so manche „Gewaltige“ in unserer Welt anschaut. Da würde man sich schon wünschen, dass er sie vom Thron stößt. Wo bleibt da seine Kraft?

Alles hat eben seine Zeit. Den Thron besteigen hat seine Zeit und vom Thron gestoßen werden hat seine Zeit. Niedrigsein hat seine Zeit und Erhöhtwerden, hat seine Zeit.

Und noch etwas möchte ich dir dazu sagen: Ihr neigt alle dazu, von euch weg auf andere zu schauen. Beziehe diese Worte „Dein ist die Kraft“ zuerst einmal auf dich. Auch für dich gilt, was Paulus in seinem Brief an die Korinther schreibt: Der Herr habe zu ihm gesagt „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Wenn du also darunter leidest, dass du schwach bist, dass bei dir Zweifel, Angst und Versagen auf dem Thron sitzen und mächtig sind, Vertrauen und Glauben aber gering und klein, dann sag dir: Er stößt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen, denn seine Kraft ist in den Schwachen mächtig.

Zeichne dein inneres Reich. Schreibe das groß und dick ganz oben hin, was darin auf dem Thron sitzt, und entsprechend das klein und tief unten, was kümmerlich ist. Was davon darf und soll groß bleiben und was sollte vom Thron gestoßen werden? Was dagegen soll gestärkt und erhöht werden und was soll vielleicht, auch wenn es schon niedrig und klein ist, ganz verschwinden?

Dann zeichne dein inneres Reich noch einmal unter der Überschrift „Dein ist das Reich“.

Denn dein ist die Herrlichkeit

Durch die herzliche Barmherzigkeit unseres Gottes wird uns besuchen das aufgehende Licht aus der Höhe, auf dass es erscheine denen, die sitzen in Finsternis und Schatten des Todes, und richte unsere Füße auf den Weg des Friedens. (Lk 1,78-79)

Ich habe das Gefühl, in diesem Dreiklang am Ende deines Gebets begegnet uns der dreieinige Gott: Reich des Vaters, Kraft des Geistes, Herrlichkeit des Sohnes. Man könnte ihnen drei Worte aus dem Lobgesang des Zacharias zuordnen: Barmherzigkeit, Licht, Frieden: Barmherzigkeit des Vaters, Geist des Friedens, Licht des Sohnes.

So kann man es deuten. Und das trinitarische Prinzip zieht sich ja durch das ganze Gebet. Es ist sicher interessant und durchaus faszinierend, das einmal genauer zu verfolgen. Aber heute bitte ich dich, einmal nur bei dem Wort „Herrlichkeit“ zu verweilen, es wirklich zu verkosten ...

Setz dich – vielleicht zu später Stunde, wenn die Feier dieses Heiligen Abends vorbei ist und es still geworden ist, noch ein paar Minuten vor den Weihnachtsbaum oder vor eine brennende Kerze und sprich im Rhythmus deines Atems immer wieder die Worte „Dein ist die Herrlichkeit“.

In Ewigkeit

Beginne diesen 1. Weihnachtstag mit einem alten Kirchenlied aus dem 17. Jahrhundert:

Morgenglanz der Ewigkeit,
Licht vom unerschöpften Lichte,
schick uns diese Morgenzeit
deine Strahlen zu Gesichte
und vertreib durch deine Macht
unsre Nacht.

Deiner Güte Morgentau
fall auf unser matt Gewissen;
lass die dürre Lebensau
lauter süßen Trost genießen
und erquick uns, deine Schar,
immerdar.

Gib, dass deiner Liebe Glut
unsre kalten Werke töte,
und erweck uns Herz und Mut
bei erstandner Morgenröte,
dass wir eh wir gar vergehn,
recht aufstehn.

Ach du Aufgang aus der Höh,
gib, dass auch am Jüngsten Tage
unser Leib verklärt ersteh
und, entfernt von aller Plage,
sich auf jener Freudenbahn
freuen kann.

Leucht uns selbst in jener Welt,
du verklärte Gnadensonne;
führ uns durch das Tränenfeld
in das Land der süßen Wonne,
da die Lust, die uns erhöht,
nie vergeht.

Christian Knorr von Rosenroth (1636–1689)

Amen



Spirituelles Zentrum St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

Text und Idee: Maike Schmauß
Gestaltung: Bernd Hawe
Umschlagbild: Darren Gygi, „The Lord's Prayer“

Der Adventskalender ist kostenlos, das Spirituelle Zentrum St. Martin ist jedoch dankbar für einen Spendenbeitrag zu den Druckkosten (IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68).

Der Kalender darf gerne weiter verteilt werden, auch die Texte daraus können jederzeit frei verwendet werden.

