

Betrachtungen am Grab

für das persönliche Gebet
in Stille

DIÖZESE EISENSTADT
www.martinus.at



Pastorale Dienste, Liturgie und Spiritualität

www.martinus.at/glaubenundfeiern

Text: Nikolaus Faiman 2024

Bilder: Titel©R. Gino Santa Maria, adobephotoStock, betende Hände©doidam10

Zur Einstimmung

Heute ist Karsamstag.

Das ist ein außergewöhnlicher Tag. Alles außer gewöhnlich.

Es gibt keinen vergleichbaren Tag im gesamten übrigen Jahr.

Warum?

Gott ist tot. Der menschengewordene Gottessohn liegt im Grab.

Eigentlich können wir heute nicht beten.

Denn es gibt niemanden, **zu dem wir beten könnten** – unser Gebet hat heute keinen Adressaten.

Was ist damit gemeint?

Jesus ist der Mittler zwischen den Menschen und Gott.

„Niemand kommt zum Vater außer durch mich“, hat er vor kurzem seinen Jüngern erklärt. (Johannes 14, 6)

Doch dieser Weg ist jetzt verschüttet, blockiert, begraben – im wahrsten Sinne des Wortes.

Hast du eigentlich wirklich begriffen, was es bedeutet, dass Jesus tot ist?

Versuche dich in dieser Stunde auf diese außergewöhnliche Situation einzustimmen –

auf diese äußerste Herausforderung des Glaubens.

Vielleicht kannst du aus diesen Betrachtungen Kraft für dein eigenes Leben schöpfen.

Ruhe, endlich



Hinführung

Wir sind es nicht gewohnt, Jesus vom Gründonnerstag weg, ab dem Abendmahlssaal, zu beobachten unter dem Gesichtspunkt, was ihm diese Stunden und Tage eigentlich rein physisch abverlangt haben mögen.

Doch eine Lektüre im Überblick, etwa des Markusevangeliums, macht direkt atemlos. Versuche Jesus bei seinen letzten Stunden zu begleiten.

Zwei Tage vor dem Paschafest.

Jesus im Haus Simons des Aussätzigen – die Frau, die ihm die Füße salbt; das wird ihn emotional sicherlich aufgerüttelt haben. Denn er selbst interpretiert diese Tat ja als eine „Salbung zum Tode“.

Dieses Ereignis kann sozusagen als emotionaler Auftakt dessen verstanden werden, was da jetzt scheinbar unaufhaltsam abläuft.

Am nächsten Tag, dem ersten Tag des „Festes der Ungesäuerten Brote“.

Jesus bereitet das Abendmahl vor, organisiert und schickt seine Jünger in die Stadt. Er weiß genau, was zu tun ist, er ist souverän und ein wahrer Chef!

Das Abendmahl – am großen Fest.

Es muss für Jesus ein Wechselbad der Gefühle gewesen sein – einerseits ganz innig mit seinen engsten Freunden; andererseits ist es genau einer dieser engsten Freunde, der ihn verrät.

Und Jesus ist sich all dessen, wie es scheint, völlig bewusst!

Er steht über den Dingen, zieht bis zuletzt die Fäden.

Der Gang in den Garten Getsemani.

Todesahnung und Hadern mit seiner Berufung.

Durchringen dazu, sich bewusst einzulassen auf das Kommende ...

...während die Jünger vor Anspannung und Müdigkeit w.o. geben

Und dann nimmt alles seinen Lauf.

Gefangennahme, noch in Getsemani, mitten in der Nacht

Vorführung vor den Hohenpriester – Verhöre, Anschuldigungen, Demütigungen

Jesus hat wohl seit 24 Stunden nicht mehr geschlafen, denn es kräht bereits der Hahn (zum zweiten Mal)...

Fesseln und Abführen

Verhör vor Pilatus

Demütigung durch die römischen Soldaten, die Besatzungsmacht

Geißelung

Kreuzweg

Kreuzigung

...das Ende jeglicher Kraft, selbst für einen Handwerker, der körperlich eigentlich fit gewesen ist

Unmenschlich.

Dass Jesus überhaupt so weit gekommen und nicht bereits am Kreuzweg elendiglich zugrunde gegangen ist...!

Viel dürfte ohnehin nicht mehr gefehlt haben, denn schließlich wird Simon, ein Unbeteiligter am Rande, zur Hilfestellung gezwungen.

In all diesen Situationen ist Jesus allein!

Niemand steht ihm zur Seite. Im Gegenteil.

Jener der Jünger, der immer das größte Mundwerk führt, versagt kläglich.

All jene, die Jesus auf seinem Kreuzweg begegnen, werden von ihm auch noch aufgerichtet und ermutigt!

(Was zwar historisch natürlich nicht überprüfbar ist; aber dadurch können wir uns stimmungsmäßig besser hineindenken.)

Zuletzt spricht Jesus sogar noch so etwas wie sein Testament,

...indem er dafür sorgt, dass seine Mutter eine Altersversorgung erhält. Er ist als einziger Sohn für sie verantwortlich.

Schriftlesung

Johannes 19, 25-27

Bei dem Kreuz Jesu standen seine Mutter und die Schwester seiner Mutter, Maria, die Frau des Klopas, und Maria von Magdala. Als Jesus die Mutter sah und bei ihr den Jünger, den er liebte, sagte er zur Mutter: Frau, siehe, dein Sohn! Dann sagte er zu dem Jünger: Siehe, deine Mutter! Und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich.

Als wäre das alles noch nicht genug: Schiere Verzweiflung angesichts der Abwesenheit Gottes!

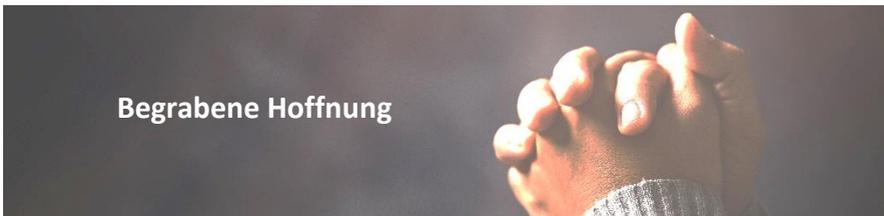
Schriftlesung

Markus 15, 33-34

Als die sechste Stunde kam, brach eine Finsternis über das ganze Land herein - bis zur neunten Stunde. Und in der neunten Stunde schrie Jesus mit lauter Stimme: Eloï, Eloï, lema sabachtani?, das heißt übersetzt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Nur ein Wort trifft es wohl, wie es dem Menschen Jesus in diesen Stunden ergangen sein muss – Atemlosigkeit.
Halte jetzt selbst eine Zeit der Stille.

Stille



Hinführung

Mir, der ich diese Zeilen schreibe, kommt Folgendes in den Sinn. Vermutlich wünscht sich (fast) jede bzw. jeder von uns, dass der Tod rasch und schmerzlos kommen möge – wenn er schon kommen muss...

Das mag so sein.

Doch für jene, die zurückbleiben und trauern, ist so ein plötzlicher, oftmals unerwarteter Tod ein traumatisches Erlebnis! Alle gemeinsamen Pläne und Erwartungen sind mit einem Schlag zunichte. Es gibt keine gemeinsame Zukunft mit dem geliebten Menschen mehr.

Auch die hinterbleibende, trauernde Person wird nie mehr dieselbe sein können.

Denn wenn ein geliebter oder das Leben prägender Mensch von uns geht, dann geht damit auch ein Stück der eigenen Lebensgeschichte verloren.

Das eigene Leben, ohne diesen wichtigen Lebensmenschen, wird eine neue Ausrichtung brauchen. Doch das geht nicht von einem Moment auf den anderen... Denn wie lange brauchen wir, um zur Persönlichkeit heranzureifen; um einen „Plan für das eigene Leben“ zu finden; um uns die nötigen Schritte auf diesem Weg zu erschließen...

Das alles kommt hinzu, wenn ein lebensprägender Mensch von uns gehen muss. So geht es jeder und jedem von uns, im ganz normalen Alltag.

Wenn es sich allerdings um einen Menschen handelt, auf den wir all unsere Hoffnung gesetzt haben, der unser Leben tatsächlich bestimmend geformt hat?

Wie muss es denen ergangen sein, die Jesus als ihrem Messias nachgefolgt sind – die tatsächlich alle Hoffnung auf ihn gesetzt haben?

Die bekannte Emmaus-Perikope im Lukasevangelium gestattet uns einen Einblick in die Gefühlslage jener Menschen.

Schriftlesung

Lukas 24, 13-24

Und siehe, am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Doch ihre Augen waren gehalten, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als Einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Tat und Wort vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohepriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Doch auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht.

Trauer.

Verwirrung.

Ratlosigkeit.

Der Psalm 142 mag hier passende Worte bieten.

Schriftlesung

Psalm 142

Mit lauter Stimme schrei ich zum HERRN, laut flehe ich zum HERRN um Gnade. Ich schütte vor ihm meine Klage aus, tue vor ihm kund meine Drangsal. Wenn auch in mir mein Lebensgeist schwindet: Meinen Pfad, du kennst ihn. Auf dem Weg, den ich gehe, stellten sie mir eine Falle. Blicke zur Rechten und schaue:

Niemand ist da, der mich beachtet. Mir ist jede Zuflucht genommen, niemand fragt nach meinem Leben. Zu dir, HERR, habe ich geschrien, ich sagte: Du bist meine Zuflucht, mein Anteil im Land der Lebenden. Vernimm doch meinen Notschrei, denn ich bin tief erniedrigt. Errette mich vor meinen Verfolgern, denn sie sind mir zu mächtig! Führe doch mein Leben heraus aus dem Kerker, damit ich deinen Namen preise! Um mich werden sich Gerechte scharen, denn du tust mir Gutes.

Stille

Gebet

Gott, mit lauter Stimme schrei ich zu dir!
Doch die Worte bleiben mir im Halse stecken.
Ich lege dir meine Sprachlosigkeit hin,
nimm bitte meinen Herzschlag und meinen Atem als Gebet an.
Mit jedem Ausatmen lege ich dir meinen Schmerz hin.
Schenke du mir wieder neu das Leben –
mit jedem Einatmen fülle mich.
Schenke mir deinen Geist,
der mich kennt und auch dann in mir betet,
wenn ich keine Worte mehr zur Verfügung habe.
Bitte!
Amen.

Das Bild vom Samenkorn



Hinführung

Kann das Unbegreifliche irgendwie gefasst werden?

Oft sind es bekannte, vertraute Bilder aus der Natur, die uns hier weiterhelfen.

Jesus selbst hat immer wieder solche Bilder verwendet.

Schriftlesung

Johannes 12, 24-27

Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. Wer sein Leben liebt, verliert es; wer aber sein Leben in dieser Welt gering achtet, wird es bewahren bis ins ewige Leben. Wenn einer mir dienen will, folge er mir nach; und wo ich bin, dort wird auch mein Diener sein. Wenn einer mir dient, wird der Vater ihn ehren. Jetzt ist meine Seele erschüttert. Was soll ich sagen: Vater, rette mich aus dieser Stunde? Aber deshalb bin ich in diese Stunde gekommen.

Betrachtung

In einer landwirtschaftlich geprägten Kultur gehört **das Bild vom Samenkorn** zum Alltag.

Aber: Das Samenkorn kann selbst nicht entscheiden,

ob es gesät werden will. Hier kommt das Bild an seine Grenzen.

Denn das ist das Unerhörte bei Jesus: **Er** ist dieses Samenkorn, und er entscheidet sich aus freiem Willen, gesät zu werden.

Sicherlich kennst du Beispiele, wo ein Mensch für einen anderen Menschen einsteht oder sogar bereit ist, Opfer zu bringen:

- Eine Mutter wird nicht zögern, selbst Schmerz erleiden zu müssen, wenn sie dadurch ihr Kind retten kann.
- Jemand, der für andere Verantwortung trägt und diese Bürde ernst nimmt, wird vielleicht in eine ähnliche Situation kommen.

Aber was hat Jesus getan?

Er ging einen Schritt weiter – wie es der Apostel Paulus in seiner tiefen und hintergründigen Art und Weise darlegt:

Schriftlesung

Römerbrief 5, 1-11

Gerecht gemacht also aus Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn. Durch ihn haben wir auch im Glauben den Zugang zu der Gnade erhalten, in der wir stehen, und rühmen uns der Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes. Mehr noch, wir rühmen uns ebenso der Bedrängnisse; denn wir wissen: Bedrängnis bewirkt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung Hoffnung. Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist. Denn Christus ist, als wir noch schwach waren, für die zu dieser Zeit noch Gottlosen gestorben. Dabei wird nur schwerlich jemand für einen Gerechten sterben; vielleicht wird er jedoch für einen guten Menschen sein Leben wagen. Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren. Nachdem wir jetzt durch sein Blut gerecht gemacht sind, werden wir durch ihn erst recht vor dem Zorn gerettet werden. Da wir mit Gott versöhnt wurden durch den Tod seines Sohnes, als wir noch Gottes Feinde waren, werden wir erst recht, nachdem wir versöhnt sind, gerettet werden durch sein Leben. Mehr noch, ebenso rühmen wir uns Gottes durch Jesus Christus, unseren Herrn, durch den wir jetzt schon die Versöhnung empfangen haben.

Zur persönlichen Besinnung

- *Erinnere dich an Momente, wo du Gutes getan hast. Weil du die Gelegenheit dazu hattest und weil du aufmerksam warst.*
- *Erinnere dich an Momente, wo du die Entscheidung hattest, das Gute zu tun – oder es zu lassen, also nicht zu tun. Niemand hat dich dabei beobachtet. Es war einzig und allein deine freie und persönliche Entscheidung.*

- Erinnerung dich schließlich an Momente, wo es dich etwas gekostet hat, das Gute zu tun: Wo du den Mund aufmachen musstest, um der Wahrheit die Ehre zu geben, auch wenn du dabei mit Widerspruch rechnen musstest.
- Zuletzt: Gab es Momente in deinem Leben, wo du sehenden Auges in eine unangenehme oder sogar bedrohliche Situation gehen musstest, weil es einfach notwendig gewesen ist? Und wenn du es nicht getan hättest, du dir selbst untreu werden hättest müssen?

Stille

Gebet

Gott, ich weiß es ja eigentlich.

Dass das Leben oft gegen Widerstände durchbrechen muss.

Dass das Leben oft eine ganz andere Gestalt annehmen muss, wenn es heranwächst.

Dass das Leben wandelbar ist.

So gerne würde ich den Moment festhalten.

Die Kopf weiß, dass das unmöglich ist.

Der Bauch beginnt zu rebellieren.

Und das Herz blutet.

Lass all meine Tränen und Blutstropfen, die ich für das Wachstum des Lebens geben muss, nicht verloren sein, sondern hebe sie auf, birg sie im Schatz deiner ewigen Weisheit, die mir so oft rätselhaft entgegenkommt. Bitte!

Amen.



In der Stille wächst neues Leben

Hinführung

Bleiben wir noch beim Bild des Samenkorns.

Es liegt in der Erde. Viele Wochen lang. Scheinbar tot.

Und doch trägt es das Leben, das neue Leben, bereits in sich!

Es braucht die Stille, die Kälte, die Feuchtigkeit.

Und plötzlich regt sich das neue Leben!

Wie das geschieht, entzieht sich unseren Blicken. Wir können dem Samenkorn nicht dabei zusehen, wie es keimt und aufwächst – denn dann würden wir es hindern, behindern, zum Absterben bringen.

Es braucht die Zeit des Wartens, der Geduld, des scheinbaren Untätigseins.

Genau diese Zeit ist es, die unseren Glauben und unsere Hoffnung als Menschen nährt!

Bete mit den Worten des Psalms 116:

Ich liebe den HERRN; denn er hört meine Stimme, mein Flehen um Gnade.

Ja, er hat sein Ohr mir zugeneigt, alle meine Tage will ich zu ihm rufen.

Mich umfingen Fesseln des Todes, / Bedrängnisse der Unterwelt haben mich getroffen, Bedrängnis und Kummer treffen mich.

Ich rief den Namen des HERRN: Ach HERR, rette mein Leben!

Gnädig ist der HERR und gerecht, unser Gott erbarmt sich.

Arglose behütet der HERR. Ich war schwach, er hat mich gerettet.

Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen.

Ja, du hast mein Leben dem Tod entrissen, mein Auge den Tränen,
meinen Fuß dem Straucheln.

So gehe ich meinen Weg vor dem HERRN im Land der Lebenden.
Ich glaube - auch wenn ich sagen muss: Ich bin tief erniedrigt!

Ich sagte in meiner Bestürzung: Alle Menschen sind Lügner.
Wie kann ich dem HERRN vergelten all das Gute, das er mir erwiesen?

Den Becher des Heils will ich erheben. Ausrufen will ich den
Namen des HERRN.

Meine Gelübde will ich dem HERRN erfüllen in Gegenwart seines
ganzen Volks.

Kostbar ist in den Augen des HERRN der Tod seiner Frommen.
Ach HERR, ich bin doch dein Knecht, / dein Knecht bin ich, der Sohn
deiner Magd! Gelöst hast du meine Fesseln.

Ich will dir ein Opfer des Dankes bringen, ausrufen will ich den
Namen des HERRN.

Meine Gelübde will ich dem HERRN erfüllen in Gegenwart seines
ganzen Volks,

in den Höfen des Hauses des HERRN, in deiner Mitte, Jerusalem.

Gebet

Gott, in der Stille warte ich in deiner Gegenwart.

Der Tod Jesu verdunkelt deine Gegenwart.

Meine leiblichen Augen sehen nichts. Umso mehr bitte ich.

Erleuchte die Augen meines Herzens!

Damit sie das sehen lernen, was verborgen ist.

Damit ich dich dereinst sehen kann, wie du wirklich bist.

Du Gott des Lebens, dem ich vertraue,

auf den ich meine Hoffnung setze.

Amen.



Wird es weitergehen können?

Hinführung

Immer schon suchten und suchen Menschen nach „Gott“.

Doch bevor ER sich selbst offenbart hat, war es ein unbestimmtes, oft unbeholfenes menschliches Sehnen.

Diesem Sehnen hat Gott selbst Richtung und Ziel gegeben, als ER sich dem Volk Israel namentlich geoffenbart hat. Manchmal durchaus rätselhaft. Ihm - dem „Ich bin da“ - zu begegnen hinterlässt Spuren, wie beim Patriarchen Jakob.

Schriftlesung

Genesis 32, 24-27

In derselben Nacht stand Jakob auf, nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde sowie seine elf Kinder und durchschritt die Furt des Jabbok. Er nahm sie und ließ sie den Fluss überqueren. Dann schaffte er alles hinüber, was ihm sonst noch gehörte. Als er allein zurückgeblieben war, rang mit ihm ein Mann, bis die Morgenröte aufstieg. Als der Mann sah, dass er ihn nicht besiegen konnte, berührte er sein Hüftgelenk. Jakobs Hüftgelenk renkte sich aus, als er mit ihm rang. Er sagte: Lass mich los; denn die Morgenröte ist aufgestiegen. Er entgegnete: Ich lasse dich nicht los, wenn du mich nicht segnest.

Stille

Betrachtung

Gott, dir zu begegnen gibt meinem Lebensweg Richtung und Ziel.
Nicht immer ist es jene Richtung, die ich selbst gewählt hätte. Allzu oft verliere ich die Orientierung oder folge einem Weg, den ich als Sackgasse erkennen muss. Und dann weiß ich nicht weiter.

Oft begegnest du mir dann auf eine Weise, dass ich dich zuerst nicht erkenne. Und manchmal sehe ich gar nichts mehr, auch dich nicht. Dann kann ich mich im Dunkel des Glaubens nur noch daran festhalten, dass ich glauben **will** – Emotion und Gefühl ist da nicht mehr dabei.

Nur noch die vernünftige Entscheidung.

Gebet

Gott, ich rufe zu dir.

Zu wem sollte ich sonst rufen?

Wie Licht in dunkler Nacht hast du dich, als die Zeit erfüllt war, auf einzigartige Weise geoffenbart: In deinem Sohn Jesus hast du dir ein menschliches Antlitz gegeben.

Du bist einer von uns geworden – welch unfassbares Geheimnis!

Doch jetzt liegt dieser, dein Sohn, im Grab.

Aus. Ende.

Aus? Ende?

Verlass mich nicht, Gott!

Das passt nicht zu dir.

Wende dich mir erneut zu!

Ich will daran glauben, ich will es ersehnen!

Denn welche andere Hoffnung habe ich außer dir?

Gott, ich lasse dich nicht, bis du mich segnest!
Amen.

Segensbitte

Du, Gott, dem ich vertraue, weil ich mich dazu entscheide:
Segne mich, damit ich den Weg, der oft im Dunklen liegt, finde.
Führe du mich auf einem Weg der Hoffnung gegen alle Hoffnung;
auf einem Weg des Friedens in einer friedlosen Welt; auf dem Weg
der Versöhnung in einer Welt voller Widersprüche.
Führe mich auf einem Weg des Lebens durch Leid und Tod hindurch.
Bitte...
Amen.

Zum Abschluss

Du hast Jesus an seinem Grab besucht. Als er noch darin gelegen ist. Du weißt, dass er nicht darin geblieben ist. Denn schließlich feiert die Kirche morgen Ostern – und das haben wir, das hast du schon oft gefeiert.

Weißt du wirklich, dass Jesus nicht im Grab geblieben ist?

Du warst damals nicht dabei.

Viele haben damals geglaubt, es sei ein Schwindel seiner Jünger gewesen, die den Leichnam gestohlen hätten.

Schriftlesung

Matthäus 28, 11-15

Noch während die Frauen unterwegs waren, siehe, da kamen einige von den Wächtern in die Stadt und berichteten den Hohepriestern alles, was geschehen war. Diese fassten gemeinsam mit den Ältesten den Beschluss, die Soldaten zu bestechen. Sie gaben ihnen viel Geld und sagten: Erzählt den Leuten: Seine Jünger sind bei Nacht gekommen und haben ihn gestohlen, während wir schliefen. Falls der Statthalter davon hört, werden wir ihn beschwichtigen und dafür sorgen, dass ihr nichts zu befürchten habt. Die Soldaten nahmen das Geld und machten alles so, wie man es ihnen gesagt hatte. Und dieses Gerücht verbreitete sich bei Juden bis heute.

Wir wissen es nicht, ob Jesus im Grab geblieben ist.

Wir stehen allerdings in der Tradition der persönlichen Zeuginnen und Zeugen:

- Maria Magdalena;
- der Jünger, den Jesus liebte;
- die Apostel im Abendmahlssaal hinter verschlossenen Türen;
- die Emmausjünger;
- Paulus, dem der Auferstandene machtvoll erschienen ist.

Wir wissen es nicht.

Aber wir wollen es glauben, dass der menschengewordene Sohn Gottes von den Toten auferstanden ist, als der Erste der Entschlafenen. *(1. Korintherbrief 15)*

Es tut uns gut, wenn wir uns immer wieder darauf besinnen, was das Zentrum unseres christlichen Glaubens ist.

Es tut uns gut, wenn wir Jesus an seinem Grab besuchen.

Es tut gut, wenn wir mit Jesu eigenen Worten zum Vater im Himmel beten – der auch uns aus dem Tod ins Leben bringen kann.

Vater unser – vielleicht magst du bewusst beten:

Unser Vater 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 unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unsern 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.