

Das Vaterunser als Beichtspiegel

Das Vaterunser kann uns als Spiegel dienen, in dem wir sehen, wo wir stehen, aber nicht stehen sollten, wo wir anders leben, als es Kindern Gottes entspricht. Am Vaterunser kann man Schuld erkennen und Schuld bekennen lernen:

Herr, ich bekenne Dir,
dass ich Dich zwar als Vater anrede, Dir oft aber nicht zutraue, dass Du wirklich für mich da bist,
dass ich zwar Vater unser sage, aber vergesse, dass dann die anderen meine Brüder und Schwestern sind.

1. Herr, ich bekenne Dir,
dass es heilige Bereiche gibt, in denen mich keiner stören darf, auch Du nicht, dass andere Dinge mich faszinieren und oft den ersten Platz einnehmen. Deine Liebe verblaßt dahinter, obwohl ich sie nötiger brauche als alles andere.

2. Herr, ich bekenne Dir,
dass Deine Sache, Dein Reich mir manchmal völlig gleichgültig ist; ich drehe mich um meine Interessen, mein privates Glück, meine kleinen und großen Sorgen. Ich verdränge oft regelrecht, dass diese Welt Deine Versöhnung und Vergebung, Deinen Frieden und Deine Gerechtigkeit so bitter nötig hat. Ich bin ein fragwürdiger Mitarbeiter - kannst Du mich noch gebrauchen?

3. Herr, ich bekenne Dir,
dass ich oft denke, Dein Wille, Deine Verheißungen und Deine Gebote würden mein Leben einengen statt entfalten, belasten statt erfreuen, verbiegen statt prägen. Ich habe es auf eigene Faust versucht, aber trotz reizvoller, interessanter und spannender Erfahrungen bin ich letztlich leer geblieben; zufrieden bin ich nicht.

4. Herr, ich bekenne Dir,
dass ich oft die alltäglichen Dinge hinnehme, als wären sie das Selbstverständlichste von der Welt. Statt dankbar zu sein, nörgle ich an allem herum, was nicht hundertprozentig meinen Wünschen entspricht.
Ich sage: unser tägliches Brot, lebe aber so, als ob es nur um mein tägliches Brot ginge. Andere verhungern ohne Brot und Liebe, weil ich meine, abgeben sei ein Verlust. Ich nehme nicht ernst, dass Du das Teilen segnest, und dass, wer gibt, letztlich der Beschenkte ist.

5. Herr, ich bekenne Dir,
dass Deine Vergebung bei mir oft Endstation ist. Ich lebe davon, dass Du mir vergibst, aber ich bin nicht bereit zu vergeben, wenn andere mir auf die Füße getreten haben. Ich lasse sie merken, was sie getan oder unterlassen haben, statt wie Du Vergangenes vergangen sein zu lassen.

6. Herr, ich bekenne Dir,
dass ich mich wieder einmal völlig überschätzt habe. Ich konnte der Versuchung nicht widerstehen, unbedingt in der Diskussion der Größte zu sein. Statt die Wahrheit zu sagen, habe ich mich mit Lügen, Halbwahrheiten, Verdächtigungen und ironischen Bemerkungen über Wasser gehalten. In Wirklichkeit bin ich ertrunken. Ich kann mich selbst nicht mehr im Spiegel sehen. Du weißt, was mich in Bann hält und meine Gedanken und Träume bestimmt.

7. Ich bitte Dich: Erlöse, befreie mich von dem, was mein Leben belastet, bedrückt und bedrängt. Um Jesu Christi willen erbarme Dich! Amen.

Gewissenserforschung mit dem Vaterunser

Vater unser im Himmel

- Wie lebe ich meine Gottesbeziehung?
- Gebe ich Gott Raum in meinem Alltag – in Gedanken, Worten und Werken?
- Wie steht es um mein persönliches Gebet zum Vater im Himmel?
- Sehe ich die Mitmenschen als meine Geschwister durch den gemeinsamen Vater im Himmel?

geheiligt werde dein Name

- Gebe ich durch mein Tun und Lassen Gott die Ehre?
- Suche ich mehr mein eigenes Wohl statt das Wohl der anderen?
- Wie konsequent lebe ich meine Berufung als Christ?
- Wie heilige ich den Sonntag, aber auch meinen Alltag, in dem Gott gegenwärtig ist?

dein Reich komme

- Kann sich Gottes Reich in meinem Leben durch Gottesdienst, Bibellesen, Nächstenliebe entfalten?
- Bin ich bereit, mich zu engagieren, oder halte ich meine Talente und Gaben zurück?
- Wo und wie zeigt sich in meinem Alltag, dass ich an Jesus Christus glaube?
- Führe ich durch meine Worte und mein Tun andere zum Glauben an Jesus Christus?

dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden

- Bin ich offen für Gottes Wille für mich?
- Habe ich ein offenes Ohr für Gottes Anruf - auch wenn er von unerwarteter Seite kommt?
- Suche ich Gottes Wille in meinem Leben auch wirklich zu erfüllen?
- Kann ich meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu Gunsten anderer zurückstecken?

unser tägliches Brot gib uns heute

- Erfahre ich Gottes Gaben als Geschenk oder als Selbstverständlichkeit?
- Bin ich dankbar und kann ich meine Dankbarkeit auch zeigen?
- Kann ich meinen Lebensstil mit gutem Gewissen verantworten oder lebe ich verschwenderisch?
- Trage ich dazu bei, dass auch andere ihr «tägliches Brot» erhalten?

und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern

- Wo begegne ich Schuld in meinem Leben?
- Kann ich anderen verzeihen, wenn sie an mir schuldig geworden sind?
- Versuche ich, mit allen Menschen in Frieden zu leben?
- Wo muss etwas wieder gut gemacht werden?

und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen

- Bitte ich Gott jeweils um seine Hilfe, wenn ich in Versuchung gerate?
- Meide ich Gelegenheiten und Personen, die mir nicht guttun?
- Führe ich (bewusst oder unbewusst) andere in Versuchung?
- Habe ich mich in Abhängigkeit begeben von Menschen, Dingen oder Verhaltensweisen?

denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.