



Ralf Miro

*Deine Liebe*  
**komme**

Entdecke Gottes Liebe  
im Vaterunser

# Liebe Leserinnen und Leser!

Die folgenden Texte und Gedanken sind sehr persönlich.

Ich möchte deshalb als Anrede das vertraute „Du“ verwenden und damit nicht als Autor sprechen, sondern wie ein sehr guter Freund.

Letztlich ist es GOTT selbst, der zu uns spricht und unser Herz erreichen möchte.

Hören wir auf Ihn.

Ralf Miro

Ralf Miro, Mag. theol., war Pfarrer in der Evangelischen Landeskirche in Österreich, Gemeindepastor in der Anskar-Kirche Hamburg sowie Gründer und Leiter der Vineyard-Gemeinde Hamburg-Bergedorf. Er ist ausgebildeter geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter. Seit 1974 ist er verheiratet, hat fünf Kinder, sechs Enkelkinder und lebt in Hamburg.

# Inhalt

Einige Gedanken vorab

Das Vaterunser: Ein „Liebesgebet“

Die Gestaltung der einzelnen Tage

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

1. Woche: ANREDE & SEHNSUCHT

Tage 1 – 3: ANREDE

Tage 4 – 6: SEHNSUCHT

Tag 7: Innehalten

2. Woche: ERFÜLLUNG & VERGEBUNG

Tage 8 – 10: ERFÜLLUNG

Tage 11 – 13: VERGEBUNG

Tag 14: Innehalten

3. Woche: BEWAHRUNG & ERLÖSUNG

Tage 15 – 17: BEWAHRUNG

Tage 18 – 20: ERLÖSUNG

Tag 21: Innehalten


4. Woche: AUSBLICK & ANBETUNG

Tage 22 – 24: AUSBLICK

Tage 25 – 27: ANBETUNG

Tag 28: Innehalten

Es geht weiter



**Die Liebe Gottes  
ist ausgegossen in unsre Herzen  
durch den Heiligen Geist,  
der uns gegeben ist.**

Römer 5,5

# Einige Gedanken vorab

## Was erwartet dich?

Das Vaterunser ist wohl das bekannteste Gebet der Welt.

Jeden Sonntag wird es in Gemeinden von Kapstadt bis Vancouver, von Lissabon bis Seoul gesprochen. Millionen Christen beten regelmäßig dieses Gebet, das JESUS Seine Jünger gelehrt hat.

Gibt es so etwas wie einen „roten Faden“ in diesem Gebet? Was könnte die gemeinsame Grundlage der verschiedenen Abschnitte in diesem Gebet sein?

In den folgenden 28 Tagen lade ich dich zu einer spannenden Reise ein, in der du Anregungen bekommen wirst, die **LIEBE** des **VATERS** als das Verbindende in diesem Gebet zu entdecken.

Auf der nächsten Karte findest du zwei Versionen des Vaterunsers, in denen ich diese Vaterliebe besonders hervorgehoben habe – einmal formuliert als gemeinschaftliches „Wir-Gebet“ und einmal als persönliches „Ich-Gebet“.

Der Weg führt in den vier Wochen über acht Stationen. Für jede dieser acht Stationen nehmen wir uns drei Tage Zeit. Hinzu kommt in jeder Woche ein Sabbatag. An diesem Tag bist du eingeladen, die Eindrücke der vergangenen Woche zu betrachten und zu vertiefen.

Am **ersten Tag** bedenken wir die bekannte Formulierung aus dem Vaterunser.

Am **zweiten Tag** wird eine Brücke zur LIEBE des VATERS geschlagen.

Am **dritten Tag** wird aus dem „Wir-Gebet“ ein „Ich-Gebet“.

Dies sind die **acht Stationen**, aufgeteilt auf jeweils **drei Tage**:

## **ANREDE**

Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt.

Unser VATER im Himmel! Dein Wesen ist LIEBE.

Mein PAPA im Himmel! Du bist LIEBE.

## **SEHNSUCHT**

Dein Reich komme. Dein Wille geschehe

wie im Himmel so auf Erden.

Deine LIEBE komme. Deine LIEBE geschehe

wie im Himmel so auf Erden.

Deine LIEBE komme. Deine LIEBE geschehe

wie im Himmel so in meinem Leben.

## **ERFÜLLUNG**

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Erfülle uns heute mit Deiner LIEBE.

Erfülle mich heute mit Deiner LIEBE.

## **VERGEBUNG**

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben  
unseren Schuldigern.

Und vergib uns unseren Mangel an LIEBE, wie wir denen  
vergeben, deren Mangel an LIEBE wir zu spüren bekommen.

Und vergib mir meinen Mangel an LIEBE, wie ich denen  
vergebe, deren Mangel an LIEBE ich zu spüren bekomme.

## **BEWAHRUNG**

Und führe uns nicht in Versuchung,  
Und lass uns nicht in Versuchung fallen, uns gegen  
Deine LIEBE zu entscheiden,  
Und lass mich nicht in Versuchung fallen, mich  
gegen Deine LIEBE zu entscheiden,

## **ERLÖSUNG**

sondern erlöse uns von dem Bösen.  
sondern bringe Deine LIEBE in uns zur Vollendung.  
sondern bringe Deine LIEBE in mir zur Vollendung.

## **AUSBLICK**

Denn Dein ist das Reich  
Deine LIEBE steht über allem,  
und die Kraft  
sie hat unendliche Kraft,  
und die Herrlichkeit  
sie durchdringt alles,

## **ANBETUNG**

in Ewigkeit.  
Deine LIEBE wird immer sein.  
Amen.

Die Grundidee für diesen Weg stammt aus den „Exerzitien im Alltag“. Sie gehen auf **Ignatius von Loyola** (1491 – 1556) zurück. Ignatius war ein spanischer Adliger, der mit 30 Jahren schwer verletzt und von Gott auf einen neuen Weg geführt wurde. Seine Erlebnisse, Eindrücke und Erfahrungen hat er in „Geistlichen Übungen“ zusammengefasst, die seitdem viele Menschen in eine tiefe und lebensverändernde Begegnung mit Gott geführt haben.

Es ist eine Reise mit dem Herzen. In diesen vier Wochen bekommst du die Möglichkeit, jeden Tag mehr von der LIEBE des VATERS zu erkennen und tiefer in Seine LIEBE einzutauchen.

Im Laufe des Tages geht der Weg über mehrere Stationen, vom Morgen bis zum Abend.



## TAG 1 – Betrachtung

# Anrede

### Am Morgen

GOTT schenkt dir einen neuen Tag.  
Er wartet auf dich. Er freut sich über dich. Er will dir nahe sein.

### Zeit mit Gott

#### Ankommen

Gehe zu deinem „Ort des Friedens“, an dem du dich wohlfühlst.  
Lege dir alles bereit, was du brauchst. Dazu gehört eventuell auch ein Zettel, auf dem du notierst, was wichtig ist, jetzt aber warten kann.

#### Beginnen

Mache dich innerlich bereit für diese Zeit mit GOTT. Warte einen Augenblick. Zünde eventuell eine Kerze an. Zeichne mit deiner Hand ein Kreuz auf deinen Körper.

#### Beten

Lass dir Zeit. Versuche deine Gedanken auf GOTT auszurichten.  
Er ist da und wartet auf dich. Sprich GOTT an und warte auf einen Impuls von Ihm.  
Drücke deine Bereitschaft aus, das Gute von GOTT zu empfangen, das Er dir in der kommenden Zeit schenken möchte.

## Impuls

### **Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt.**

Nimm dir Zeit, lies die einzelnen Zeilen und mache jeweils eine Pause danach.

- Welche dieser Aussagen spricht dich am meisten an?
- An welcher Stelle bleibst du hängen?
- Wo möchtest du das Gelesene vertiefen?

#### **Unser**

Das Vaterunser ist ein Wir-Gebet.

Es verbindet uns mit allen Christen auf der Welt.

Ich bete es in der Gemeinschaft mit meinen Schwestern und Brüdern in der Nähe und in der Ferne.

#### **Vater**

Wir dürfen den unendlichen und ewigen GOTT als unseren VATER ansprechen.

Unsere leiblichen Eltern (Vater wie Mutter) hatten vielleicht ihre Schattenseiten, weil sie selbst Eltern hatten, die nicht perfekt waren. JESUS sagt von sich, dass er der einzige Weg zum VATER ist. Im VATER sind männliche und weibliche Wesenszüge auf wunderbare Weise vereint.

## **im Himmel!**

GOTTES Welt ist nicht durch Raum und Zeit begrenzt.

Alle Störgeräusche unseres menschlichen Miteinanders und Gegen-einanders kommen dort nicht vor.

Wenn ich zu GOTT bete, kann ich eine Ahnung von der Unendlichkeit des Himmels bekommen.

## **Dein Name werde geheiligt.**

GOTTES Namen sind Ausdruck Seines Wesens. Es sind gute Namen: Retter, Befreier, Erlöser, Helfer, Heiland, Erbarmender, Fürsorgender, Liebender ...

Diese Namen sollen nicht missbraucht werden, sondern immer in Dankbarkeit und von Herzen kommend ausgesprochen werden.

## **Vertiefung**

**Seht, welch eine Liebe hat uns der Vater erwiesen,  
dass wir Gottes Kinder heißen sollen –  
und wir sind es auch!**

1. Johannes 3,1

## **Nachspüren & Festhalten**

Was hat dich in dieser Betrachtung besonders angesprochen?

Welche Impulse hast du bekommen?

Mache dir dazu einige Notizen.

## Gebet

Komm mit GOTT ins Gespräch.

Hör auf Ihn und sag Ihm, was dich bewegt.

## Abschluss

Wenn du möchtest, kannst du zum Ausklang dieser Zeit mit GOTT das Vaterunser beten, anschließend mit einem Segenswort für dich und mit einer Geste abschließen – und die Kerze löschen.

## Die „Person des Tages“

Bitte GOTT, dir den Namen eines Menschen zu zeigen, den du heute in Gedanken und Gebeten begleiten möchtest. Schreib diesen Namen auf einen Zettel, den du sichtbar anbringst oder bei dir trägst. Achte darauf, welche Impulse GOTT dir während des Tages für diesen Menschen gibt.

## Am Abend

Nimm dir Zeit, um auf den Tag zurückzublicken.

Was hat sich ereignet? Was hat dich gefreut? Was hat dich geärgert?

Was belastet dich jetzt noch?

Bringe diese Situationen vor GOTT.

Sei dankbar, lass los und bitte, wenn nötig, um Vergebung.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit kann dir Impulse geben.

Schau auf den VATER und schlaf in Seinem Frieden ein.

## TAG 5 - Unser Vater

# Sehnsucht

### Am Morgen

Ein neuer Tag mit meinem VATER beginnt.  
Er ist mir nahe und gibt mir Freude und Kraft für diesen Tag.  
Ich freue mich auf die Zeichen Seiner LIEBE am Wegesrand.

### Zeit mit Gott

#### Ankommen

Bereite dich äußerlich und innerlich auf die vor dir liegende Zeit mit GOTT vor. Warte einen Moment, bis deine Seele nachgekommen ist.

#### Beginnen

Drücke durch eine Geste oder eine Handlung aus, dass du bereit bist, in GOTTES Gegenwart anzukommen. Du musst keine Leistung vollbringen. Begib dich einfach in den „Empfangsmodus“.

#### Beten

Beginne mit Loslassen. Lass in deinen Gedanken alles los, was auf dich wartet und was du dir für diesen Tag vorgenommen hast. Versuche dich auf den VATER zu konzentrieren und sage Ihm, was du heute Morgen für Ihn empfindest.

## Impuls

**Deine Liebe komme.  
Deine Liebe geschehe  
wie im Himmel so auf Erden.**

### **Deine LIEBE komme.**

Bleibe einen Augenblick bei diesen drei Worten.

Warte, bis du eine Sehnsucht in dir spürst: „Ja, Deine LIEBE soll kommen. Deine LIEBE soll diesen Erdball umgeben wie die Atmosphäre, in der wir leben und die uns alle umgibt.“

### **Deine LIEBE geschehe,**

Wie mag die Welt aussehen, wenn überall GOTTES LIEBE geschieht?

Ich stelle mir unterschiedliche Situationen vor, die erfüllt und geprägt sind von der LIEBE GOTTES.

Wie verändert wären die Welt und das Miteinander der Menschen ...

### **wie im Himmel, so auf Erden.**

Ich sehne mich danach, dass diese himmlische LIEBE unsere Welt ganz und gar erobert.

Je länger ich darüber nachdenke, desto größer wird meine Sehnsucht ...

## Vertiefung

**Er liebt Gerechtigkeit und Recht;  
die Erde ist voll der Güte des Herrn.**

## Nachspüren & Festhalten

Wie geht es dir nach dieser Betrachtung?

Klingt das für dich wie der unerfüllbare Wunsch nach „Utopia“?

Oder findest du in dir ein winziges Samenkorn an Glauben daran, dass das tatsächlich möglich sein könnte?

Wie kann diese Sehnsucht nach LIEBE in der Gemeinschaft der Christen genährt werden und wachsen?

Schreibe dir einige Stichworte dazu auf.

## Gebet

Bitte den HEILIGEN GEIST, diese Sehnsucht nach vollkommener LIEBE in dir wachzuhalten und dich im Verlauf des Tages immer wieder daran zu erinnern. Gerade schwierige Situationen können die Auslöser dafür sein, dass diese Sehnsucht und dieser innige Wunsch noch dringlicher werden.

## Abschluss

Diese besondere Zeit mit GOTT geht nun zu Ende. Vielleicht empfindest du das als schade, aber die gute Nachricht ist, dass GOTT in der Person des VATERS, in der Person von JESUS und in der Person des HEILIGEN GEISTES bei dir bleibt und mit dir geht – mitten hinein in deinen Alltag.

## Die „Person des Tages“

Wen hat GOTT dir heute aufs Herz gelegt? Vielleicht ist es jemand, der, wie du, eine tiefe Sehnsucht nach dem Hereinbrechen der LIEBE GOTTES in unsere Welt hat, die so sehr unter dem Mangel an LIEBE leidet?

## Am Abend

Nimm dir Zeit für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. GOTT sieht dein Leben mit großer LIEBE an. Darum kannst du Ihm alles sagen, was dich an diesem Tag beschäftigt und bewegt hat. Du kannst Frieden schließen mit diesem Tag und jede Last ablegen.

Die Dankbarkeit für diesen Tag nimmst du mit in die Ruhe der Nacht.



## TAG 10 – Mein Papa

# Erfüllung

### Am Morgen

JESUS begrüßt mich an diesem Morgen.

Er sieht mich freundlich und voller Wohlwollen an.

Ich merke, dass JESUS sich freut, diesen Tag mit mir zu erleben – von der ersten Stunde an.

### Zeit mit Gott

#### Ankommen

Es ist alles vorbereitet.

Ich darf Platz nehmen und mich „häuslich“ einrichten.

Ein Zettel liegt bereit, auf dem ich notieren kann, was mir in den Sinn kommt und was ich nicht vergessen möchte.

#### Beginnen

Es braucht einige Augenblicke, bis ich angekommen bin, nicht nur mit meinem Körper, sondern auch mit meinem Herzen, mit meiner Seele.

Ich vollziehe mein kleines Ritual, entzünde eine Kerze, zeichne das Kreuz auf meinem Körper nach, nehme eine angenehme Position ein und achte auf meinen Atem ...

## Beten

JESUS ist hier.

Ich freue mich über Ihn.

Ich bitte JESUS, mich für Sein Wort und Sein Wirken bereit zu machen, und warte einige Momente.

## Impuls

**Erfülle mich heute  
mit Deiner LIEBE.**

### **Erfülle mich heute**

Welch ein Luxus!

Ich darf jeden Tag darum bitten, dass ich neu erfüllt werde.

Ich muss nicht aus einem Vorrat leben, der jeden Tag weniger und dabei immer älter wird.

Ich muss nicht rationieren, sondern darf aus dem Vollen schöpfen.

Was für ein Geschenk!

### **mit Deiner LIEBE.**

Der VATER liebt Seinen Sohn JESUS, und JESUS liebt Seinen VATER.

An dieser LIEBE zwischen VATER und SOHN darf ich teilhaben und mit ihr heute frisch erfüllt werden.

## Vertiefung

**Ich habe ihnen deinen Namen kundgetan und werde ihn kundtun, damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und ich in ihnen bin.**

## Nachspüren & Festhalten

JESUS hat mich von Anfang an geliebt, bevor ich gezeugt und geboren wurde.

Er war von Anfang an bei mir, auch wenn ich es noch nicht wusste.

Er ist mir nachgegangen und hat mich zu sich gezogen.

Er wollte nicht ohne mich sein ...

Was löst diese LIEBE in mir aus?

Welche Gedanken und Empfindungen kommen mir?

## Gebet

Vielleicht fehlen mir die Worte, mit denen ich beten könnte.

Vielleicht möchte ich nur still sein und die Gegenwart GOTTES wahrnehmen ...

Vielleicht beginnt es „in mir zu beten“.

Der HEILIGE GEIST betet in mir.

## Abschluss

Ich lasse die Zeit mit GOTT ausklingen, vollziehe die inzwischen gewohnten Handlungen und ende mit einem Segenswort für mich.

## Die „Person des Tages“

Wen hat GOTT mir aufs Herz gelegt?

Wen möchte ich heute mit einem Übermaß an LIEBE beschenken?

Nicht so sehr mit meiner Liebe, sondern mit der LIEBE, die von GOTT kommt.

Ich segne diese Person und spreche viel Gutes über ihr aus – jetzt und immer wieder im Laufe des Tages.

## Am Abend

Ich blicke gemeinsam mit JESUS auf den Tag zurück.

Mit Ihm habe ich den Tag begonnen und mit Ihm möchte ich ihn abschließen.

Ich gehe den Tag noch einmal in Gedanken durch.

Welche Empfindungen hatte ich in den verschiedenen Abschnitten des Tages?

JESUS hört mit und sieht mich dabei liebevoll und ermutigend an.

Er lädt mich ein, alles bei Ihm zu lassen: Dank, Sorge, Unsicherheiten und – falls vorhanden – Frust und Bitterkeit.

Er wird bei mir sein in dieser Nacht – und ganz gewiss an jedem neuen Tag!