

Das Vaterunser beten



Was lehrt uns das Vaterunser?

Quelle: Unsplash / Gift Habeshaw

Soll man das Vaterunser so beten, wie es in der Bibel steht (und wie viele Christen weltweit es tun)? Oder ist es nur ein Muster, das die verschiedenen Elemente zeigt, die ein Gebet beinhalten kann?

«Wir stehen auf und beten mit den Worten, die Jesus seine Jünger lehrte: Vater unser im Himmel...» So oder ähnlich ist das bekannteste Gebet der Menschheit in vielen Kirchen und Gemeinden Teil des Gottesdienstes. Die Verse stehen mitten in der Bergpredigt in einem Abschnitt, in dem Jesus verschiedene fromme Übungen erklärt: das Geben, das Beten und das Fasten. Er zeigt darin, wie wir beten sollen, ohne viele Worte zu machen, und um welche Inhalte es dabei gehen soll. Damit ist das Vaterunser ein sogenanntes «Lehrgebet», das sich an die [Bitte der Jünger](#) anschliesst: «Herr, lehre uns beten.» In den verschiedenen Bibelübersetzungen wird der Text jeweils leicht unterschiedlich wiedergegeben, am bekanntesten ist aber [die klassische Version](#) nach Luther:

«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 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.»

Eine Anleitung zum Beten

Jesus lehrte dieses Gebet in eine Kultur hinein, in der Auswendiglernen normal war. Die Juden kannten etliche Gebete, die sich an den Vater im Himmel richteten, so schien es folgerichtig, dass die Jünger ihn darum baten, ihnen seine Version mitzuteilen. Demnach haben die Jünger das Vaterunser auch genauso wiederholt und gebetet. Bis heute wird das Gebet als ein verbindendes Element der weltweiten Christenheit gesprochen. In den meisten evangelischen Gottesdiensten erklingt beim Beten die Glocke, sodass auch die Leute mitbeten können, die gerade nicht in der Kirche sind.

Der ehemalige Limburger [Bischof Franz Kamphaus](#) arbeitete zeitlebens an der Bergpredigt. Er nannte das Vaterunser in seinem Buch «Wenn der Glaube konkret wird» ein «Wir-Gebet» und seine Bitten «Wir-Bitten», die es herausheben aus egoistischem Wünschen. Seine Herausgeberin Regina Groot Bramel erklärt im Vorwort: «Dieses Gebet ist die Basis christlichen Betens. Unser Sprechen über Gott und mit Gott muss sich immer wieder daran messen. Wie viel Unangemessenes mutet man dem Höchsten fortwährend zu! Immer wieder wird er bestürmt, benutzt, belabert und mit Forderungen, Vorwürfen und Vorschlägen überhäuft! Jesu Worte ernüchtern und lehren eine neue Art der Kommunikation.»

Eine Warnung vor dem «Plappern»

[Direkt vor dem Vaterunser](#) warnt Jesus seine Jünger vor einem gedankenlosen Wiederholen leerer Formeln: «Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört um ihrer vielen Worte willen.» Biblische Gebete sind keine Mantras, die allein durch Wiederholung wirken. Sie erinnern vielmehr die Betenden selbst an das, was sie brauchen und nehmen sie mit in [Gottes Perspektive](#) hinein, denn «euer Vater weiss, was ihr benötigt, ehe ihr ihn bittet».

Auch das wiederholte Beten des Vaterunsers kann solch ein Plappern werden, wenn das Herz des Betenden nicht bei der Sache ist, allerdings warnt Jesus nur vor einer falschen Haltung und nicht vor dem Gebet, das er direkt anschliessend

lehrt. Viele empfinden es trotzdem als hilfreich, das bekannte Gebet nicht wörtlich zu sprechen, sondern sich an seinen Themen zu orientieren und lieber frei zu formulieren. Beides ist möglich.

Luther und sein Barbier

Vom Reformator Martin Luther ist ein Brief überliefert, den er übers Beten und da schwerpunktmässig über das Vaterunser geschrieben hat. Luther war regelmässig bei seinem Barbier Peter Beskendorf, einem vielbeschäftigten Mann, der den bekannten Theologen fragte: «Wie haltet Ihr's denn mit dem Gebet?» Luthers Bart war nicht lang genug und Peter arbeitete zügig, so konnte der Reformator nicht schnell genug antworten. Stattdessen [schrieb er ihm einen Brief](#): «Lieber Meister Peter, ich geb's euch so gut, wie ich's habe und wie ich selber mich beim Beten verhalte. Unser Gott geb es euch und jedermann, es besser zu machen.»

Sehr persönlich erzählt Luther darin von seiner eigenen Gebetsmüdigkeit. Um sich für die Begegnung mit Gott aufzuwärmen, betete er zu Beginn das ganze Vaterunser und nahm sich anschliessend jeweils eine Bitte daraus besonders vor, um darüber tiefer nachzudenken und mit Gott ins Gespräch zu kommen. Ähnliches tat er auch mit anderen Kernstellen der Bibel wie den Zehn Geboten. Luthers Fazit scheint jedoch bis heute zu gelten: «Wer geübt ist, kann hier wohl [das Vaterunser] zu solchem Feuerzeug nehmen und in seinem Herzen damit Feuer anzünden.»

Zum Thema:

[Tipps zum Meditieren: Bibelverse beten](#)

[Gebet erleben: Inspirierender Vaterunser-Erlebnisweg](#)

[Einfach Jesus: Das Vaterunser](#)

Datum: 28.01.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Gebet](#)

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)

[Bibel](#)