

## Leseprobe



### **Frauen.Leben.Beten**

Persönliche Gebete von Frauen

176 Seiten, Flexcover, 10,5 x 15,5 cm

**ISBN 9783746237794**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

©St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2013

Frauen.  
Leben.  
Beten.

Persönliche Gebete  
von Frauen



**benno**

## **Ihr Gutschein-Code für noch mehr Lesenswertes**

Der Katholische Deutsche Frauenbund hat  
weitere Gebete gesammelt,  
die Frauen selbst verfasst haben.  
Sie können 1000 persönliche Gebete von Frauen  
abrufen unter:

**[www.frauengebete.de](http://www.frauengebete.de)**

**Ihr Passwort lautet:  
Frauenbund**



## **INHALT**

Vorwort	7
Morgenlicht	11
Gottes starke Töchter	29
Im Strom des Lebens	47
Mit kleinen Schritten die Welt verändern	73
In dunklen Stunden	93
Von Liebe umhüllt	119
Tröstende Begleitung	145
Abendstille	163

## VORWORT

Sich hinsetzen und Worte niederschreiben, die sonst nur in Gedanken an Gott gerichtet sind – haben Sie das schon einmal versucht?

Als Vorbereitung auf den Papstbesuch im Herbst 2006 rief der Katholische Deutsche Frauenbund zu einer solchen spirituellen Übung auf. Frauen aller Altersstufen ließen sich ansprechen – die jüngste Teilnehmerin der Aktion war zehn, die älteste 92 Jahre alt. Rund tausend Gebete sind auf diesem Weg entstanden. »Ich danke Ihnen für die gute Idee«, schrieb eine der Teilnehmerinnen, die durch das Verfassen eines Gebets ihre persönlichen Probleme aufarbeiten konnte. Ein großes kreatives Potenzial verbirgt sich in den Texten. Sie zeigen, wie facettenreich Frauen denken und erleben. Was alle Autorinnen verbindet, ist eine große Sehnsucht nach Gott. Sie spüren die leise Präsenz des Unfassbaren und finden Halt in ihm in jeder Lebenslage.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt des zeitgemäßen Betens. Eine Auswahl von 75 Gebeten liegt Ihnen mit dem Bändchen *Frauen. Leben. Beten.* vor. Die Texte sind in acht Kapitel geordnet, durch die sich zwei rote Fäden ziehen. Der eine spannt einen Bogen durch einen Tag, vom »Morgenlicht« über die Aktivität »Im Strom des Lebens« hin zur »Abendstille«. Darin eingeflochten ist der Faden, der einzelne Lebensstationen von Frauen mit einbindet. Frauen erleben sich als »Gottes starke Töchter« – dieses Kapitel vereint Texte, die sich mit den Aufgaben der Frau in Gesellschaft und Kirche beschäftigen. Die Gebete im Kapitel »Mit kleinen Schritten die Welt verändern« regen dazu an, mit Mut an der Welt von morgen mitzubauen. Zwar erzählt das Kapitel »In dunklen Stunden« vom persönlichen Leid, trotzdem schwingt das Vertrauen auf Gottes Hilfe mit. Auch in Not finden die Beterinnen immer wieder zu der Gewissheit, dass sie »Von Liebe umhüllt« sind. »Tröstende Begleitung« erfahren sie durch Maria, die Engel und den Heiligen Geist.

Durch unverbrauchte Formulierungen und oft überraschende Gedankenverbindungen rühren die Gebetstexte an und nehmen Leserinnen und Leser mit hinein in diese Gespräche mit Gott. Wer sich in die Lektüre vertieft, wird beschenkt – mit Lebenserfahrung, Weisheit und der Gewissheit, nicht alleine zu sein. Vielleicht fühlt sich die eine oder die andere Leserin ermutigt, selbst ein Gebet zu verfassen und darin das eigene Lebensgefühl und die persönliche Beziehung zu Gott auszudrücken.

So gelingt durch diese Initiative, was die über 100-jährige Arbeit des Katholischen Deutschen Frauenbundes entscheidend mit trägt: Neben sozialkaritativem Einsatz und der Lobby für Frauen schafft sie Raum für Spiritualität und unterstützt Frauen dabei, ihren ganz persönlichen Stil im Glauben zu finden. Weitere Informationen zum Verband unter [www.frauenbund-bayern.de](http://www.frauenbund-bayern.de)

*Dr. Waltraud Deckelmann*

*Vorsitzende des Bayerischen Landesverbandes des KDFB*



**MORGENLICHT**

## LEER SIND MEINE HÄNDE

Herr, füll' mich neu,  
füll mich neu mit deinem Geiste,  
der mich belebt  
und zu dir mein Gott hinziehet.

Hier bin ich vor dir,  
leer sind meine Hände,  
Herr, füll' mich ganz mit dir.

Ja Herr, leer sind meine Hände.  
Ganz leer will ich mich machen,  
damit ich hören kann,  
was du mir zu sagen hast.  
Nicht mein Wille geschehe.

Ich muss sie loslassen, diese Gedanken,  
die sich immer nur um mich selbst drehen,  
um meine engen und begrenzten Vorstellungen.

Du hast den Überblick über mein Leben.  
Nun stehe ich vor dir: Was willst du von mir?  
Was ist dein Plan für mein Leben?  
Zeige es mir, denn ich bin jetzt bereit dazu.

Amen

*Christine Maas, Ottersheim*

## **HERR DES MORGENS, HILF MIR**

Gott, ich danke dir,  
dass du mir diesen Tag schenkst.

Ich danke dir für den Atem,  
das Licht und die Wärme,  
für die Kraft aufzustehen  
und die Arbeit anzupacken.

Ich danke dir für die Sonne,  
für die Vögel vor meinem Fenster,  
für die lachenden Kinder,  
für alles Lebendige, das mich umgibt  
und an dem du mich teilnehmen lässt.

Ich danke dir für die Menschen,  
die zu mir gehören,  
für meine Familie und alle,  
die mir gut sind.

Bleibe mir noch an diesem Tag.  
Schenke mir die Kraft, allen,  
die mir heute begegnen,  
gut zu sein, wie du gut bist.

In dieser Morgenstunde  
bitte ich um einen neuen Anfang.  
Lass mich die Minuten und Stunden,  
die du mir schenkst, nicht verschwenden.  
Ich möchte offen sein  
gegenüber jeder Erfahrung,  
in allem was ich sage,  
bei den Aufgaben, die der Tag mir stellt.  
Lass mich in den Augenblicken  
der Entspannung die Freude darüber finden,  
dass ich lebe.  
Herr des Morgens, hilf mir.

*Anna-Maria Baumann, Oberwildenau*



## **EIN LEERES BLATT**

Du gibst mir wieder in die Hand  
ein leeres Blatt.

Gib Kraft dazu, Lieb' und Verstand  
und Deinen Rat,

dass in dem Buch des Lebens  
die Seite nicht vergebens!

Amen

*Elisabeth Heckert, Leiblfing*

## **AUFERSTEHUNG**

Durch Leiden und Tod  
und dunkelste Nacht,  
durch bittere Not  
und finstere Macht  
lass uns, Herr Jesus,  
mit dir aufersteh'n  
und in Liebe verwandelt  
durchs Leben geh'n.

Wie der Keimling im Boden  
aus der Schale drängt,  
wie der Schmetterling  
die Puppenhaut sprengt,  
so lass uns, Herr Jesus,  
mit dir aufersteh'n  
und in Liebe verwandelt  
durchs Leben geh'n.

Wie das Korn in der Erde  
Wurzeln schlägt,  
wie der Halm  
die reife Ähre trägt,  
so lass uns, Herr Jesus,  
mit dir aufersteh'n  
und in Liebe verwandelt  
durchs Leben geh'n.

*Hildegard Betz, Nandlstadt-Baumgarten*



## AUFSTEHEN – AUFERSTEHEN

Aufstehen  
nach der schlaflosen Nacht,  
nach langer Krankheit,  
nach verlorener Schlacht,  
aufstehen  
und den Weg neu beginnen,  
den Weg der täglichen Mühsal,  
den Weg zum entfremdeten Gatten,  
den Weg zum zerstrittenen Nachbarn,  
den Weg,  
der schnell zum Kreuzweg wird.

Aufstehen,  
die Müdigkeit nicht beachten,  
der Bequemlichkeit nicht nachgeben,  
die Angst vertreiben  
vor Niederlagen und Verletzung.  
Vielleicht  
beginnt in dem täglichen Aufstehen  
unsere Auferstehung  
zum eigentlichen Leben.

*Irmela Mies-Suermann, Nürnberg*

## DIESER TAG – EIN GESCHENK

Meine Faulheit und meine Trägheit  
lege ich Dir zu Füßen  
und der Regen wäscht alles von mir.

Meine Ängste weht der Wind dahin  
wie ein Hauch,  
mein Auflehnen, meine Proteste,  
fegst Du im Sturm von mir ...

Ich danke Dir Herr, für diesen Tag,  
für dieses Geschenk.

*Franziska Schumm, Hirschaid*



Sucht sehnt  
sucht  
sehnt und sucht  
sehnt und sucht  
Sehnsucht

A series of approximately seven horizontal, wavy black lines that span the width of the page. The lines are irregular and fluid, creating a decorative border that frames the central text.

**GOTTES STARKE TÖCHTER**

## GESPEIST VON DIR

Gott, der du in mir bist und um mich,  
segne mich, damit ich dich neu spüren lerne.  
Ich weiß, du bist bei mir, Tag und Nacht.  
Du bist meine Lebendigkeit, du bist mein Hoffen,  
du meine Fähigkeit zu lieben.  
Aus deinen Quellen will ich leben,  
deine Wasser beleben mich,  
meine Begabungen kommen durch dich hervor,  
aus meinem Innersten treten sie zu Tage,  
gespeist von dir.

Meinen Alltag will ich mit dir füllen,  
mein Leben durch dich neu entdecken,  
meine Gaben in die Gemeinschaft tragen.

Hilf mir auf der Suche zu bleiben  
nach deiner Kraftquelle in mir.  
Hilf der Kirche, die Talente der Frauen  
gleichwertig den Talenten der Männer  
zu schätzen und zu nutzen.

Hilf uns Frauen, dich als Diakoninnen  
und Priesterinnen in der Welt glaubhaft  
leben zu dürfen.

Denn alle Menschen sind eins in dir.  
So ist es – und so ist es gut.

*Irene, 43 Jahre*

## AHNINNEN DES GLAUBENS

Wir bitten um den Geist, der machtvoll wirkt  
in Mirjam, Sara, Hagar und Rebekka!  
den Geist von Tamar, Ester, Debora  
und allen anderen Ahninnen des Glaubens.  
Stärk uns wie Judit vor Gewalt und Macht  
und schenke Hoffnung uns wie Rut und Hanna.

Wir bitten um den Geist, der uns befreit  
in Jesus Christus, unsere Herrn und Bruder;  
den Geist von Frauen, die ihm nachgefolgt,  
von seiner Mutter und von Magdalena;  
von Priska, Phoebe und von Lydia,  
von allen, die in ihre Spuren treten.

Wir bitten um den Geist von Edith Stein  
und allen heiligen Frauen in Europa;  
Elisabeth, Birgitta, Hildegard,  
Madeleine Delbrel, Teresa, Katharina.  
Wir bitten, dass ihr Glaube und ihr Mut  
in allen leben, die jetzt zu Dir beten.

Wir bitten um den Geist, der Neues schafft  
und lebt in vielen Frauen dieser Erde.  
In Müttern, die zu ihren Kindern stehn;  
in Frauen, die sich gegenseitig stärken.  
Du Gott des Lebens, schenk uns Kraft und Mut;  
sei mit uns auf den Wegen in die Zukunft.

*Allen Frauen im Katholischen Deutschen  
Frauenbund gewidmet.*

*Dr. Benedikta Hintersberger OP, Augsburg*

## JÜNGERINNEN JESU

Menschenfreundlicher Gott,  
du hast Mann und Frau als  
dein Abbild geschaffen.  
Sie sind in deiner Liebe geborgen  
und haben beide von dir Fähigkeiten  
und Charismen geschenkt bekommen.

Hilf du allen Mädchen und Frauen,  
dass sie die Berufung leben können,  
die sie in sich spüren,  
dass sie die werden,  
die sie von dir her sein können, Töchter Gottes,  
die aufrecht von dir erzählen in einer Sprache  
und einem Ausdruck,  
die die Zeichen der Zeit erkennt  
und zum Ausdruck bringt.







**ABENDSTILLE**

## DER TAG IST GESCHAFFT

Der Tag ist geschafft –  
Ich komme zu Dir, Du mein Gott.  
Und wie einst die Jünger  
in Emmaus bitte auch ich:  
Herr, bleibe bei mir, denn es will Abend werden  
und der Tag neigt sich.

Bleibe bei mir mit Deiner Liebe,  
Deiner Gnade und Deinem Segen.  
Ohne Dich wär' ich verloren.  
Du bist so weit und hoch über unserem menschlichen Denken, von überwältigender Größe und Herrlichkeit. Dein ganzes Wesen ist uns Menschen liebend zugeneigt.  
Du bist aber auch der ganz Andere – kein »rosaroter« Gott, der begriffen und verstanden werden kann, dessen Wille und Führung immer klar ist, der Unglück und Probleme von mir fernhält – im Gegenteil!  
Ich versuche, Dir zu trauen, zu vertrauen, hoffend und liebend mit meinen schwachen Kräften.

Hoffend wider alle Hoffnungslosigkeit, zaghaft glaubend, dass du mich in Deine Hand geschrieben hast, dass Du meinen Namen kennst.

Heute Abend danke ich Dir für alles Gute und Helle und bringe das, was schwer war, was ängstigt, was unverstanden bleibt und auch alles, was geschieht an Bösem und Leidvollem draußen in der Welt, hin zu Dir.

Herr des Himmels und der Erde –  
aber auch meines eigenen Lebens:  
schenk mir Geborgenheit bei Dir. Nimm meine unvollkommene Liebe und meine Sehnsucht zu Dir hin an. Und lass die Meinen und mich ruhen diese Nacht in Deinem Frieden.

Amen.

*Marga Döllner, Weißenhorn*

## VERWOBEN

könnte es anders sein  
als dass dein Sterben  
mich meinem  
näher bringt

denn du hast  
meine Geschichte  
hast ein Stück von mir  
mitgenommen in den  
Himmel

könnte es anders sein  
als dass mein Leben  
dich deinem  
hier erhält

denn ich habe  
deine Geschichte  
habe ein Stück von dir  
zurückbehalten auf der  
Erde

*Christina Bamberger,  
Walting-Pfünz*



## **MIT RASCHEN FÜSSEN LANGSAM GEHEN**

Herr, lass mich langsam gehen.

Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele. Gib mir den Wunsch, meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.

Lass mich mit meinen 63 Jahren noch viele gute Dinge tun, ein Vorbild für meine Kinder und Enkel und vielleicht andere sein.

Gib mir offene Hände für das Leid meiner Mitmenschen und klare Worte für unsere wirre Zeit. Lass mich jetzt vieles verstehen, was ich in meiner Jugend nicht konnte. Verleihe mir den Geist der Liebe, um Zurückhaltung in dem oft schwierigen Miteinander üben zu können.

Stärke mich, damit ich für meine Familie ein Pol der Ruhe, Entspannung und des Ausgleichs sein kann. Vergrößere mein Verstehen für andere, schenk mir Ausdauer und Geduld für schwierige Menschen. Gib meinem Herzen die Kraft, alles Gute zu sehen und Böses aufzulösen.

Herr, gib mir für die Tage oder Jahre, die ich noch hier sein darf, rasche Füße für alles, was ich noch schaffen möchte in deinem Geist der Liebe, und dazu eine Seele mit einem großen Herzen, die deinen Frieden hat.

Amen

*Christa Wildenauer, Schwandorf*

## ERNTE

Herr,  
lass uns liebend weiterreifen  
der Erntezeit entgegen ...  
lehr' uns des Lebens Sinn begreifen  
auf diesen Erdenwegen.

Wir wollen uns vor unserem Schöpfer neigen,  
Gewitter, Sturm und Glut ertragen,  
gleich jenen heißen, schweren Sommertagen  
aus denen reife Früchte steigen.

Du ewiger Schnitter, gib uns Deinen Segen  
und halte uns in Deiner Liebe fest,  
dass sich auch unsere Ähren in die Hand  
Dir legen,  
wenn Du einst alle Felder ernten lässt!

*Hildegard Wegmann, Starnberg*

## ABENDLOB

Danke Herr, heute war ein herrlicher Tag.  
Ich war lange im Garten und konnte viel arbeiten.  
Jetzt bin ich müde und auch das ist gut.  
Lass Dir danken für alle die Wunder, die Du mir  
heute geschenkt hast, für den blühenden Kirsch-  
baum und den blauen Himmel, dafür dass die  
Nachtigall und die Amsel auch in diesem Früh-  
ling wieder singen.  
Die Osterglocken und die Tulpen sind aufgeblüht  
und leuchten in der Sonne. Die ganze Natur um  
mich herum scheint dein Loblied zu singen, ein  
einziges großes wunderbares Gebet.  
Lass mich einstimmen Herr und dir danken.  
Schenk doch allen Menschen, Herr, solche Glücks-  
momente, die den oft grauen Alltag vergolden.

*Heidi, 64 Jahre*

## ZEITEN

Gott, gibt mir die Zeit – meine Zeit ...

eine Zeit des Aufblühens  
eine Zeit der Wüste

eine Zeit des Vertrauens  
eine Zeit der Angst

eine Zeit voll Liebe  
eine Zeit der Einsamkeit

eine Zeit des Sprechens  
eine Zeit des Hinhörens

eine Zeit der Fülle  
eine Zeit der Leere

eine Zeit voll Freude  
eine Zeit voll Traurigkeit

eine Zeit zum Öffnen  
eine Zeit zum Einigeln

eine geduldige Zeit  
eine Zeit der Ungeduld

Sommerzeiten – Sonnenzeiten  
Winterzeiten – Eiszeiten

Meine Zeit, o Herr, liegt in deinen Händen.  
Gib mir zur rechten Zeit die richtige Zeit.

*Maria, 58 Jahre*

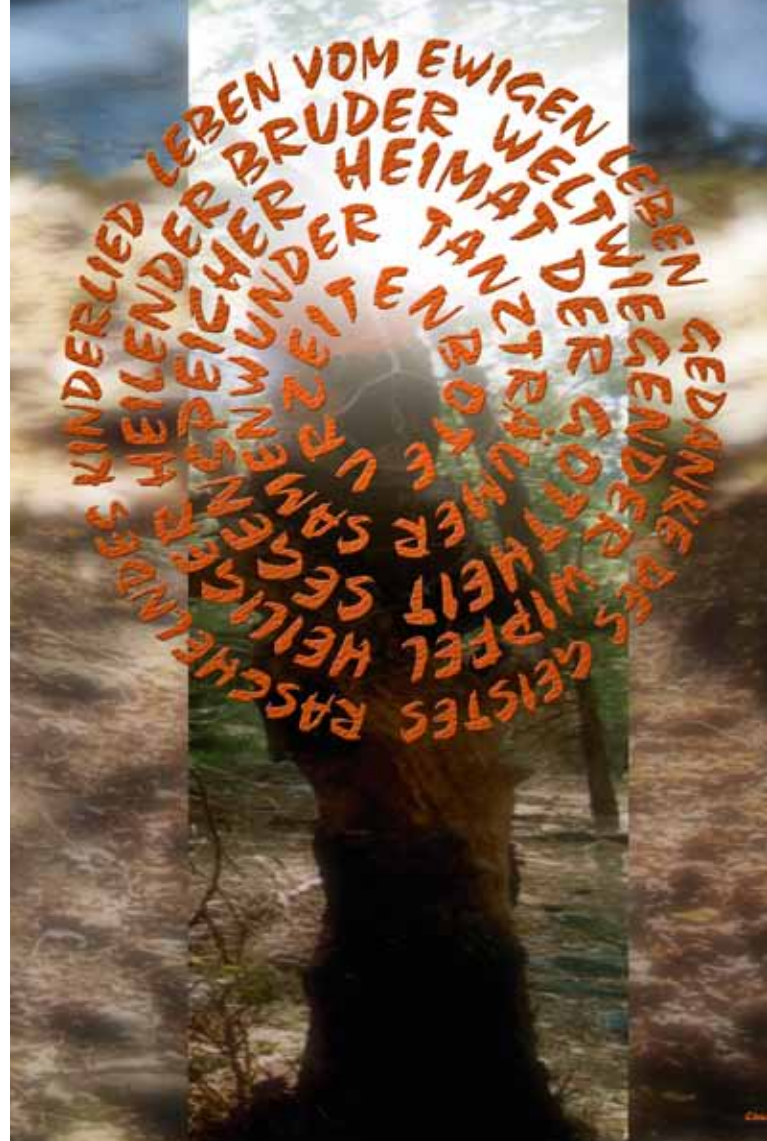
## LASS MICH RUHIG SEIN IN DIR

lass mich ruhig sein in dir,  
nicht mehr hasten, nicht eilen,  
jetzt in stille verweilen,  
meinen tageslauf durchbrechen,  
innehalten, zeitlos sein

lass mich ruhig sein in dir,  
meinen wesenskern ergründen,  
mich in dir verankert finden,  
manch' gedanken nicht mehr denken,  
frei von lasten, schwerelos

lass mich ruhig sein in dir,  
meine umwelt still betrachten,  
was gering scheint, auch beachten,  
still im einklang mit der schöpfung,  
still in harmonie mit dir

*Christa Ludwig-Funk, Kammlach*



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeber:

Bayerischer Landesverband  
des Katholischen Deutschen Frauenbundes e. V.,  
Schraudolphstr. 1, 80799 München,  
[www.frauenbund-bayern.de](http://www.frauenbund-bayern.de)

Redaktion:

KDFB Engagiert – Die Christliche Frau,  
Anne Granda, Maria Sileny  
Copyright für alle Texte beim Herausgeber  
Fotos: Angelika Bardehle, München  
Künstlerisch gestaltete Texte: Christina Bamberger,  
[www.christina-bamberger.de](http://www.christina-bamberger.de)

**Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in un-  
serem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen  
und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-3779-4

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig, unter Verwendung  
eines Bildes von © Jose Luis Pelaez, Inc./CORBIS  
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (F)