

## Leseprobe



### **Frauen. leben. Beten**

Persönliche Gebete von Frauen

176 Seiten, 11 x 16 cm, Flexcover

**ISBN 9783746251127**

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 2018

*Frauen.  
Leben.  
Beteten.*

Persönliche Gebete  
von Frauen



**benno**

## 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 thin and have a fluid, organic quality, with varying amplitudes and frequencies of their waves. They are positioned in the upper half of the page, creating a decorative border for the text below.

**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*



**IM STROM DES LEBENS**

## LEBENSWELLEN

»All deine Wogen stürzen über mir zusammen«  
*Ps 88,8*

Wie oft ergeht es mir so  
kaum ein Auftauchen aus den Fluten des Alltags  
ist möglich  
das Wasser bis zum Hals  
kein Entkommen  
Was tun?  
Immer schneller dreht sich der Strudel,  
droht mich mitzureißen.

Da hilft nur eine Hand von außen, von oben,  
die eingreift, herauszieht, aufrichtet.  
Du, mein Gott.

»Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe«  
*Ps 62,2*

Innehalten – kostbare Momente der Stille,  
des Heraustretens,  
Oasen und Inseln zum Auf- und Abtauchen.  
Oft nicht länger als ein Augenblick  
eine Fahrt zum Kindergarten  
das Warten auf den Anschlusszug

Und doch –  
die Qualität des Alltags verändert sich –  
verändert mich  
vor deinem Angesicht.

*Dr. Annegret Meyer, Lichtenau*



