

*Frauen.  
Leben.  
Beten.*

**Persönliche Gebete von Frauen**



**benno**

## 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*

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 some overlapping and varying in amplitude. They are positioned in the upper half of the page, framing 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.





## GEBET FÜR MEINE TÖCHTER

Loslassen, damit habe ich kein Problem,  
sagte ich gestern.

Doch abends im Bett wurde  
mir schmerzlich bewusst, was das bedeutet:  
Zarte Bande der Mutterliebe,  
die so gut verflochten schienen, zu lösen.

Euch loslassen in die Welt,  
die so kalt, grausam sein kann.

Was habe ich euch mit auf euren Weg gegeben?  
Habe ich euch oft genug von Gott erzählt,  
ist in euch ein Glaube gewachsen,  
der durch ein ganzes Leben tragen kann?  
Habe ich euch oft genug gezeigt,  
was Gnade ist, was Segen bedeutet?  
Ist euer Herz vorbereitet auf Gott,  
dass er darin wohnen kann?



Wird er Teil eures Lebens sein?  
Könnt ihr im Gebet, in Begegnung mit Gott,  
Zuversicht und Kraft schöpfen,  
so wie ich es euch vorgelebt habe?

Meine lieben Töchter,  
von ganzem Herzen wünsche ich euch,  
dass ihr niemals aufhören werdet,  
Gott zu suchen.  
Gebt Gott einen Platz in euren Herzen  
und er wird da sein, alle Tage.  
Dafür bete ich.  
In tiefer Liebe  
Mama.

*Steffi Böhm, Igenhausen*

## **FLUSS DES LEBENS**

Hilf mir, Gott, dass ich aufhöre mich  
dem harmonischen Fluss des Lebens  
zu widersetzen.

Hilf mir, dass ich lerne der Strömung  
zu folgen und Hilfe und Rückhalt  
anzunehmen, die du mir anbietest.

*Bianca Fürsich, Heideck*

## IM DUFT DER ROSEN – MARIA HIMMELFAHRT

Maria – aufgenommen in den Himmel  
Deine Seele im Duft der Rosen  
Mitten unter uns

*Hildegard Betz, Nandlstadt-Baumgarten*

## MARIAS BEGEGNUNG MIT DEM ENGEL

Maria, durch Dich findet Gott einen Eingang in die menschliche Geschichte. Du setzt durch Dein Ja den Anfang dieser Geschichte, die Gott gemeinsam mit jedem einzelnen Menschen, auch mit mir, gestalten möchte.

Maria, Du nimmst eigene Pläne zurück, um Gott durch Dich wirken zu lassen. In der Begegnung mit dem Engel verstehst Du, was mit Deinem ganzen Leben gemeint ist und Deine Berufung und Wahrheit ist.

Hilf mir, »meinen Engel« zu bejahen, wenn er an mich herantritt: Wenn in mir etwas reifen soll, was ich nicht selber machen kann; wenn Gott in mir etwas erweckt, woran ich selbst niemals zu glauben gewagt hätte.

*Ines Tschertner, Regensburg*

## LIEBENDE OBHUT

Göttliche Mutter Maria  
vertrauensvoll  
lege ich mein Sein  
in Deine liebende Obhut.

Erfüllt von Dankbarkeit  
lausche ich Deinen Worten.

Du weißt um mein Wesen  
wie Du um das Wesen des Meisters  
Jesus Christus  
wusstest.

Du nährst meinen Weg  
wie du den Weg des Meisters  
nährtest.

Du begleitest jeden meiner Schritte.  
Aus Dir bin ich behütet.

Du umhüllst mich mit Deiner Gnade  
auf dass mich alles  
was mich je belastete  
im Licht Deiner Liebe  
erlöst.

Du nährst mich  
mit der Weisheit Deines Herzens  
auf dass ich  
die Weisheit meines Herzens  
erkenne.

Göttliche Mutter Maria  
vertrauensvoll lege ich mein Sein  
in Deine liebende Obhut  
Segen ist

*Petra Frank, Heilsbronn, konfessionslos*

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

Herausgeber:

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

ISBN-10: 3-7462-2150-1

ISBN-13: 978-3-7462-2150-2

© St. Benno-Verlag GmbH  
Stammerstr. 11, 04159 Leipzig  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Redaktion:

KDFB Engagiert – Die Christliche Frau,  
Anne Granda, Maria Sileny

Copyright für alle Texte beim Herausgeber

Gestaltung Umschlag: Agentur Brauer / Kleiber-Wurm,  
München

Titelfoto: Jose Luis Pelaez, Inc. / Corbis

Fotos: Angelika Bardehle, München

Künstlerisch gestaltete Texte: Christina Bamberger,

[www.christina-bamberger.de](http://www.christina-bamberger.de)

Gesamtherstellung: Arnold & Domick, Leipzig