

Bausteine für einen Gottesdienst anlässlich des Internationalen Tages zur Beseitigung von Gewalt an Frauen - 25. November

„Aufstehen gegen Gewalt an Frauen“

kfd Diözesanverband Trier

von Gislinda Fallaschinski



Weltgebetstag 2012

Bausteine – Geschichten, Gebete und Impulse

Vater, bringe ihr nichts bei!

Es war einmal ein Mädchen, das hatte vier Brüder. Als gemeinsame Aufgabe hatten sie die Kühe ihres Vaters zu melken.

Die Brüder waren aber mit dem Leben, das sie führten, nicht zufrieden. Sie wollten andere Möglichkeiten in sich selbst zur Entwicklung bringen. Sie wollten in ihrer eigenen Weise leben können, nach ihren eigenen Bedürfnissen.

Dies erzählten sie dem Vater. Der wollte sie jedoch nicht gehen lassen. „Wie soll es mit den Kühen weitergehen?“ „Die wird unsere Schwester schon versorgen“, antworteten die Brüder. „Wenn sie nun aber auch nach ihrer eigenen Art leben möchte?“ fragte der Vater. Die Söhne überlegten eine Weile. „Vater, bringe ihr nichts bei und sie wird weiter melken bis an ihr Lebensende.“ Der Vater ist noch nicht ganz beruhigt. „Vielleicht kommt sie doch noch dahinter, dass ihr das Leben mehr zu bieten hat.“

Erneut überlegten die vier Söhne, gründlicher als vorher. Schließlich rieten sie: „Vater, sag ihr, dass Wissen, Verstehen und Begehren für ein Mädchen sündhaft ist.“

Der Vater lächelte und nickte zustimmend. Seine Söhne zogen in die weite Welt. Das Mädchen aber blieb zu Hause. Und das blieb so bis auf den heutigen Tag.

Autor/Autorin unbekannt

Einmal zu oft

Nur einmal zu oft hast du mich beleidigt.
Nur einmal zu oft hast du mich verletzt.
Nur einmal zu oft hast du mich nicht ernstgenommen.
Nur einmal zu oft habe ich geweint, wegen dir.
Nur einmal zu oft habe ich mich klein und machtlos gefühlt.
Nur einmal zu oft hast du mich blamiert.
Nur einmal zu oft hast du mich als Versager hingestellt.
Und du hast nicht einmal bemerkt, wie ich deswegen
gewachsen bin.
Danke dafür.
Aber ich brauche es nicht noch einmal.
Margrit Zech

Zuflucht in Not und Gefahr

„Wenn mir das Gebet zur Mutter der immerwährenden Hilfe wieder einmal in die Hände gelangt, wird in meiner Erinnerung eine Szene aus den bewegten Jahren 1945/46 wieder lebendig. Die Russen waren am 2. Februar 1945 nachmittags um 15 Uhr mit ihren Uhri-Uhri-Forderungen*) ins Wohnhaus meiner Tante, in das wir geflüchtet waren, eingedrungen, und diesem ersten Überfall sollten andere folgen.

Eines Tages stürmte ein angetrunkener einzelner Soldat ins Haus. Mit vorgehaltenem Maschinengewehr hieß er uns, in einer Reihe Aufstellung zu nehmen und verlangte mit lauten Worten und einem auf uns gerichteten Gewehr Schnaps. Sein rauher Ton und das unruhige Fuchteln mit dem Gewehr jagten uns panische Angst ein. Wir versuchten ihm klarzumachen, dass wir keinen Alkohol hätten und schon andere vor ihm hier gewesen seien. Daraufhin wurde er noch lauter und startete uns böse an.

In unserer Angst nahmen wir Zuflucht zum Gebet: „Du kannst mir doch helfen, du Treueste, du wirst mir auch helfen, Barmherzigste ...“, so beteten wir stumm.

Der Angetrunkene hielt das Maschinengewehr auf uns gerichtet – jeden Augenblick konnte der erste Schuss losgehen. Die Spannung schien unerträglich. Da machte unsere Tante Hanna ein großes, langsames Kreuzzeichen. Der Russe stutzte, ließ das Gewehr sinken, drehte sich um und verließ wortlos das Zimmer.

Diese Episode ist in mein Gedächtnis eingegraben, weil sie mir auf der einen Seite die Grenze der ertragbaren Angst gezeigt und auf der anderen Seite das Vertrauen auf die Erhörung eines Gebetes bestätigt hat.“

Gretel L.

Zur Mutter der immerwährenden Hilfe

Jungfrau, Mutter Gottes mein, lass mich ganz dein eigen sein.
Dein im Leben und im Tod, dein in Unglück, Angst und Not,
dein in Kreuz und bitterem Leid, dein für Zeit und Ewigkeit.
Jungfrau, Mutter Gottes mein, lass mich ganz dein eigen sein!

Mutter, auf dich hoff' und baue ich.
Mutter, zu dir ruf' und seufze ich.
Mutter, du Gütigste, steh' mir bei.
Mutter, du Mächtigste, Schutz mir verlei.

O Mutter, so komm, hilf beten mir.
O Mutter, so komm, hilf streiten mir.
O Mutter, so komm, hilf leiden mir.
O Mutter, so komm und bleib' bei mir.
Du kannst mir ja helfen, o Mächtigste.
Du willst mir ja helfen, o Gütigste.
Du musst mir nun helfen, o Treueste.
Du wirst mir auch helfen, Barmherzigste.

O Mutter der Gnade, der Christen Hort,
du Zuflucht der Sünder, des Heiles Pfort',
du Hoffnung der Erde, des Himmels Zier,
du Trost der Betrübten, ihr Schutzpanier.
Wer hat je umsonst deine Hilf' angefleht?
Wann hast du vergessen ein kindlich' Gebet?
Drum ruf' ich beharrlich in Kreuz und in Leid:
„Maria hilft immer, sie hilft jederzeit.“
Ich ruf voll Vertrauen in Leiden und Tod:
„Maria hilft immer in jeglicher Not.“
So glaub' ich und lebe und sterbe darauf:
„Maria hilft mir in den Himmel hinauf.“

Jungfrau, Mutter Gottes mein, lass mich ganz dein eigen sein.
Dein im Leben und im Tod, dein in Unglück, Angst und Not,
dein in Kreuz und bitterem Leid, dein für Zeit und Ewigkeit.
Jungfrau, Mutter Gottes mein, lass mich ganz dein eigen sein.
Uraltet Volksgebet

Vorschläge für Gottesanrede

Heilender Gott
Leuchtender Gott
Befreiender Gott
Zärtlicher Gott
Gott uns Quelle des Lebens
Gott uns Quelle und Kraft
Du uns Naher
Du in uns lebendiger Gott

Und für Prädikationen

Gott richtet auf,
er/sie ermutigt, befreit, heilt, tröstet;
Gott ist eine Freundin
Gott erhöht die Niedrigen, beschenkt die Hungrige;
Gott ernährt, stillt,
er/sie macht stark,
steht auf der Seite der Unterdrückten,
hört ihre Schreie
kämpft auf ihrer Seite für Gerechtigkeit.

Aus Stellungnahme der AG Frauenseelsorge zu „Studien und Entwürfe zur Messfeier“

Wir feiern diesen Gottesdienst,

um inne zu halten
und zur Besinnung zu kommen.

Im Namen Gottes,
der uns ins Leben gerufen hat,
und durch uns in die Welt hinein gewirkt hat.

Im Namen Jesu Christi,
der uns zu allem Guten locken will
und uns im Schweren nicht verlassen wird.

Im Namen der Heiligen Geistkraft,
die uns hilft, aufmerksam zu sein,
das Unnötige zurückzulassen
und das Nächstliegende zu beginnen. Amen

Britta Schönberger

Wir beginnen diesen Gottesdienst

im Namen der göttlichen Kraft,
die all die Schönheit unserer Welt geschaffen hat,
im Namen Jesu von Nazareth,
der uns die Augen geöffnet hat
für die Liebe,
die um uns und in uns ist,
im Namen der göttlichen Ruach,
die uns verbindet und beieinander hält.
Lasst uns diesen Gottesdienst feiern
in der Freude Gottes.

Brigitte Enzner-Probst

Gebet

Gott, du bist alles in allem,
wir können hoffen,
dass du uns die Kraft schenkst
zum Aufstehen

gegen Gleichgültigkeit -	für die Aufmerksamkeit,
gegen Missmut -	für die Hoffnung,
gegen Unterdrückung -	für den Widerstand,
gegen Unrecht -	für das Recht,
gegen Hass -	für die Liebe,
gegen Armut -	für die Fülle,
gegen Angst -	für das Vertrauen,
gegen Tod -	für das Leben.

Gott, du bist alles in allem,
wir können hoffen,
dass du uns Kraft schenkst
zum Aufstehen - für das Leben.

Autor/Autorin unbekannt

Kyriegebet

Christus, erbarme dich
all der geschlagenen, missbrauchten, verletzten
Kinder dieser Welt.

Christus, erbarme dich
all der vergewaltigten, verschleppten, gefolterten
Frauen dieser Welt.

Christus, erbarme dich,
all der verstümmelten Mädchen dieser Welt.

Christus, erbarme dich all der unzähligen,
sich um ihre Kinder sorgenden Mütter dieser Welt.

Höre Christus, denn wir können so wenig tun.
Wir brauchen dich. Wir brauchen einander.

Wir rufen:

Christus, erbarme dich.
Nach Margot Käßmann

Glaub, dass du einen Beitrag zu geben hast.

Du wirst vielleicht den Kurs der Welt nicht verändern,
vielleicht keine Heldin auf internationaler Szene sein.

Aber da wo du bist,
wirst du als du gebraucht.

Es entsteht ein Loch,
wenn du weg bist.

Aber du musst es auch glauben
Und dich auch so bewegen:

Nur wenn du du bist,
leistest du einen wichtigen Beitrag.

Wenn du Rollen spielst
Und tust, was alle tun.

Dann fehlt niemand,
wenn du weg bist.

Du bist mehr als deine Rolle,
glaubst du an deine Einmaligkeit
und gehst du dem nach,

was du in der als richtig empfindest?

Gott öffnet dir Türen nur für dich,
doch den Weg hindurchzugehen musst du selbst.

Nach Ulrich Schaffer

Meditation mit leiser Musik – dazwischen Text

Gottes zärtliche Berührung

stärkt unseren Glauben,
schenkt uns grenzenloses Vertrauen,
macht uns bereit zu lieben,
zeigt uns den Weg zu den Schwachen
und Missbrauchten,

schärft unsere Sinne, damit wir erkennen,
wo Brutalität herrscht,
Menschenverachtung und Gewalt.
Macht uns bereit für passiven Widerstand gegen Gewalt,
lehrt uns, mit dem Herzen zu sehen,
lässt uns wie Kinder glauben, damit die Saat keimt
und die Botschaft des Evangeliums in jeder und jedem von uns
neu zum Leben gebracht werden kann.

WGT 1999: Venezuela

Anschübe

Weil du mich niemals aufgibst, Gott,
kann auch ich wieder aufstehen,
weil du dich niemals taubstellst, Gott,
kann auch ich alles sagen.

Noch das Schwerste nimmst du auf
und redest es nicht schön und zauberst es nicht klein.
Das wäre mir manchmal lieber.
Die Sorgen schickst du zu mir zurück,
aber jetzt haben sie Flügel und bewegen sich leichter.
Die Peinlichkeiten haben in dir einen Namen gefunden,
jetzt kann ich sie aussprechen.
Neue Kräfte schickst du in meine Müdigkeit, Gott,
und die Dunkelheiten werden begehbar in deinem Licht.
So vieles traust du mir zu
und richtest mich auf immer wieder.
Aus deiner Fülle schöpfe ich Leben
und singe das Lied deiner Ehre.
Carola Moosbach

Immer noch beherrschen wir Andere

auf Grund von Geschlecht, Hautfarbe und Herkunft.
Immer wieder beherrscht uns Angst
vor anderen Menschen, Kulturen und Fähigkeiten.
Immer weiter schreiben wir, Herrscher und Beherrschte,
die Geschichte von Hass und Gewalt fort.
Darum bitten wir: Christus erbarme dich.

Weil wir unlösbar verstrickt sind in ungerechte Strukturen
und schuldig werden an anderen Menschen und damit an Gott;
weil in unserer Welt Gewalt herrscht
und uns das Frieden-Stiften schwerfällt;
weil wir hoffen,
dass Menschen und Welt gerettet werden können
durch unser Mühen und mit Gottes Hilfe,
darum bitten wir: Christus erbarme dich.

Nicht immer, aber manchmal erleben wir:
Gewalt kann beendet werden.
Versteinertes kann aufbrechen.
Wir sind nicht allein,

mit uns mühen sich viele um eine gerechte Welt.
Weil wir erfahren, dass Gott uns Mut und Kraft schenkt,
darum bitten wir: Christus erbarme dich.
Autor/Autorin unbekannt

Gott, hilf mir,

wie soll ich meine Not beschreiben?
Was mir lieb war, ist nicht mehr,
und von mir gerissen, woran ich hing.
Der Schreck ist mir in die Glieder gefahren.

Es ist, als versänke ich in tiefem Morast,
denn meine Gedanken finden keinen Grund;
wie Füße im Treibsand
werde ich nach unten gezogen.
Es ist, als ob ich in tiefes Wasser geraten sei,
und die Fluten drohen über mir zusammenzuschlagen.

Wenn die Traurigkeit in mir hoch kommt.
Fühle ich zugleich Mattheit,
und der Blick meiner Augen geht ins Leere.
Gott, ich warte auf dich,
zu dir rufe ich: Sei mir gnädig!
Erhöre mich und hilf mir.
Errette mich, dass ich nicht versinke.
Zieh mich heraus aus der Wasserflut,
dass ich nicht untergehe
und die Tiefen mich nicht verschlingen.
Verbirg dein Angesicht nicht vor mir;
Denn in mir steigt die Angst hoch.

Lass meine Seele deine Nähe spüren,
erlöse sie von allem, quält.
Ich warte auf dich;
Denn Trost ist schwer zu finden,
schütze mich mit deiner Hilfe.
In Anlehnung an Psalm 69

Offene Wunde

Gott, der alle Wunden heilt,
ich bin aus meiner Mitte geraten.
Meine ganze Sicherheit
Ist mir verlorengegangen.
Ich fühle mich von allen
Seiten angegriffen,
ich schlage um mich, bin außer mir.

Niemandem vertraue ich,
allen unterstelle ich böse Absichten,
überall lauert Verrat.
Ich bin wie eine offene Frage.

Hol mich heraus aus diesem
schrecklichen Zustand.
Eine einzige offene Wunde bin ich,
komm mir entgegen und schließe mich ...
schließe mich in deinen Frieden.
Nach Ute Elisabeth Mordhorst

Gebet anlässlich einer Vergewaltigung

Heilige mütterliche Gottheit, Schwester aller Frauen,
Heilerin aller Verwundeten!
Wir sitzen hier wie gelähmt vor Entsetzen und Schmerzen.
Unsere Freundin ist brutal überfallen worden,
verletzt an Körper und Seele.
Uns erfüllt der Zorn über diese Gewalttat,
die ein Mann an einer Frau verübt hat.
Wir spüren sehr viel Bitterkeit über die frauenverachtende Gesinnung,
die hinter diesem Angriff steckt.
Hier sitzen wir und halten inne, um nach Wegen der Heilung zu suchen.
Kannst du, göttliche Trösterin, mit linderndem Balsam helfen?
Kannst du, durch Jesus, unseren Heiland, und seine Zärtlichkeit
die Wunden heilen?
Heile Mutter Gott,
umarme unsere Freundin mit deiner Liebe,
nimm sie in deinen Schoß und lass sie wieder geboren werden,
so wie eine Muschel das Sandkorn unter Schmerzen in eine Perle verwandelt.
Aus Schmerz soll Glanz werden noch behutsam zwar,
aber kostbar und heilig soll auch unsere Freundin bleiben.
Komm und segne sie! Amen.
Hanna Strack

Komm Christus,

werde wieder Mensch auf dieser Welt,
die an so vielen Stellen voller Dunkelheit ist.
Komm Christus
In die Grauzonen der Unwahrheiten, Lügen und Machtsysteme,
in die Nacht der Ungerechtigkeiten und des Unfriedens.
Komm Christus,
weil das Ende der Kriege nicht abzusehen ist und
weil das Geld weiterhin die Welt regiert.
Komm Christus,
wir warten auf dein Licht, das nicht verlöschen kann,
wir brauchen die Hoffnung, die Zukunft bedeutet.
Komm Christus,
hilf uns aus Sackgassen und angeblichen Gegebenheiten und Fakten,
zeige und neue Wege und neue Maßstäbe.
Komm Christus,
damit deine Geschichte mit uns weitergeht und
damit dein Reich sich durchsetzen kann.
Komm Christus,
werde wieder Mensch auf dieser Welt.
Autor/Autorin unbekannt

Für die Generationen

Gott, du Ursprung und Quelle allen Seins,
nimm alle, die uns vorangegangen sind,
auf in den mütterlichen Schoß deines Erbarmens.

Jesu Christus, du Mensch gewordene Liebe Gottes,
sei unseren Kindern und allen, die nach uns kommen werden,
Ziel und Weg in die Zukunft.

Göttliche Geistkraft, Bewahrerin des Lebens,
du bist mit uns auf dem Weg zwischen Gestern und Morgen.
Lass uns in Treue vergangenes Gutes bewahren
Und zugleich mutig neue Zukunftswege bahnen.
Nach Hannelore Elsässer

Für eine kranke Freundin

Gott, du nährenden Urgrund,
deine lebensspendende Kraft erfülle meine Freundin.

Gott, du Heilerin,
mache meine Freundin ganz,
heile ihre Krankheit,
hilf ihr zu einem heilsamen Leben.

Gott, du Begeisternde,
dein Lebensatem durchströme meine Freundin,
so dass sie aufatmet;
schenke ihr neuen Lebensmut. Amen.
Susanne Weggel

Schaffe in mir, Gott, ein wütend Herz,

denn Totgeschwiegenes starrt mich an.
Ich ersticke in Ohnmacht, Tränentod.
Schaffe in mir. Gott, ein wütend Herz,
dass es schlage und schreie,
was zum Himmel schreit.

Schaffe, Gott, dass ich meinen Wutschmerz,
lange eingemauert, dass ich ihn spüre.
Getrud Hanefeld

Abgrundtiefe Verzweiflung

Gott, ich möchte nicht stehen bleiben
bei dem Schmerz,
der Trauer, dem Misstrauen, der Wut
und meiner abgrundtiefen Verzweiflung.
Ich möchte begreifen und
verstehen lernen,
was nicht zu fassen
und doch geschehen ist.

Gott, gibt es einen Weg für mich,
für uns gemeinsam

in die gleiche Richtung
oder gehe ich allein
schwer belastet?
In Dunkelheit und Ungewissheit
weiß ich nicht wohin.

Es liegt nicht in meiner Macht.
Gott, schenke mir die Kraft,
Kommendes durchzustehen
und anzunehmen,
was du für mich bereitet hast.
Ingrid von Eigen

Heile mich

Verletzt vor vielen Jahren
trage ich die Wunde – lebenslang.
Dünne Haut wächst,
wird weggerissen – immer wieder.
Verletzt immer neu
spüre ich die Sehnsucht – Heile mich!
Lege deine Hand in meine Wunde,
berühre sie behutsam
und halte mich heilend.
Du, mein Heiland.
Und jeder neue Schmerz
binde mich an dich.
Marie-Luise Langwald

Brauchbitten

Wir brauchen welche,
die weinen können,
die trauern um alle,
die nicht überlebt haben,
um alle, die gebrochen wurden in ihrer Würde,
vergewaltigt, verstümmelt und zu Tode gequält.

Wir brauchen welche, die schreien können,
die das Unrecht beim Namen nennen,
laut und deutlich,
für alle, die zum Schweigen gebracht wurden,
die sprachlos geworden sind in ihrem Schmerz.

Wir brauchen welche,
die kämpfen können,
die nicht davonlaufen beim ersten Geruch des Schreckens.

Wir brauchen welche,
die hoffen können,
die dein Mund sind, dein Ohr und dein Schrei,
denen schick deine Kraft, Gott,
die lass ansteckend sein.
Carola Moosbach

Du hast uns geschaffen

Mutter Gott.
Du hast der Erde lächelnd geboten
uns zu tragen.
Den Himmel über uns
weitest du von neuem.
Deine Schöpfung schenkst
du unseren Sinnen.
Schwester Gott,
du hörst unseren Schmerz
und heiligst unsere Tränen.
Du vertraust unseren Gefühlen
Und festigst unser Herz.
Geliebte Gott.
Kraftvoll und zart sind wir,
angelehnt an dich
in Worten und Werken.
So lässt du uns
unseren Weg gehen mit dir.
Silke Kragt

Bausteine - „Friede geht anders“ von Petra Focke

Zu-frieden-sein

Wage zu träumen,
traue dich deine Visionen
zum Ausdruck zu bringen,
den Traum von Frieden
und Gewaltlosigkeit,
von Toleranz und Solidarität.
Spüre in dir die Tiefen
ungeahnter Möglichkeiten,
Wünsche und Bedürfnisse,
die Freude am Leben,
unterwegs zu sein
und fühlen: ich bin nicht allein.
Wage du selbst zu sein,
zufrieden mit dir und der Welt
jeden Tag neu – jetzt und hier.

Dem weltweiten Leiden begegnen

Angstgefüllter Blick,
tief innen verwundet und traumatisiert,
verloren ihr Zuhause,
getroffen in der Mitte ihrer Existenz.

Unausgesprochener Schmerz,
unsagbare Leere, ungeweinte Tränen.

Leiden anschauen,
Leiden aushalten,
Leiden verwandeln.

Dem Leben begegnen,
das Herz öffnen,
der Hoffnung trauen
und vielleicht

sehe ich den,
dessen lebenserweckender Blick
in mir selbst neues Leben entfacht hat,
und so wünsche ich dir in deiner Dunkelheit
Liebe, Worte, Nähe
und den Lichtblick zu entdecken, der ins Leben führt,
mit dem Wissen, du wirst aufgefangen.

Liebesbotschaft an den Frieden

Die Würde eines jeden Menschen
Gilt es zu schützen
Mit Respekt, Solidarität und Toleranz.

Trotz kultureller Unterschiede,
trotz unterschiedlicher Lebensentwürfe,
trotz sprachlicher Hürden
gegenüber allen Menschen.

„Meide das Böse und tu das Gute;
Suche Frieden und jage ihm nach!“ (Psalm 34,15)
Mit liebendem Herzen,
Versöhnung und Verständigung

Jeden Tag einen Schritt
Zum Himmel auf Erden.
Die Liebe hat das Wort.

Bausteine – Rituale

Gebet mit Bewegungen – dreimal hintereinander sprechen

Ich stehe vor dir, Gott, *Hände zur Schale vor dem Körper*
Gebunden an die Erde, die du liebst. *Hände zur Erde*

Ich stehe vor dir Gott,
ausgestreckt zum Himmel, *Hände zum Himmel*
den du verheißt.

Ich stehe vor dir, Gott,
als Tochter des Himmels *eine Hand zum Himmel*
und der Erde. *und eine Hand zur Erde*

Ich stehe vor dir, Gott, *Hände zur Schale*
Und bin offen für das Geschenk des heutigen Tages. Amen. - WGT 2012

Klage

Ein schöner Rosenstock oder Blumenstrauß oder grüne Zweige, ein dunkles Schälchen mit weißen Perlen, ein Krug mit klarem Wasser, anonym beschriebene Zettel (auf den Zetteln sind notiert von jeder Frau Stichworte, stellvertretend für Belastendes und Schweres in der Vergangenheit z.B.: unsagbare Angst, ohnmächtig, sich verstecken müssen, hilflos, ausgeliefert sein, ...) - Vorlesen.

In einer vorbereiteten feuerfesten Schale werden alle Zettel verbrannt und mit dem Wasser abgelöscht oder die Zettel werden in kleine Stück gerissen und Wasser zum Auflösen in der Schale darüber gießen.

Im Angesicht der aufsteigenden Rauchsäule bzw. von Räucherstäbchen liest „Eine“ den Text des Liedes „Meine engen Grenzen“ langsam und getragen. Alle antworten mit dem Refrain „Herr, erbarme dich“ und stellvertretend für alle geweinten und ungeweinten Tränen je eine weiße Perle oben auf die Schale legen – jede still und andächtig für sich. Dann den Rosenstock (Blumenstrauß, grüne Zweige) dazu stellen.

Eine: Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht
bringe ich vor dich. Wandle sie in Weite -

gemeinsam: Herr, erbarme dich.

Eine: Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt
bringe ich vor dich. Wandle sie in Stärke -

gemeinsam: Herr, erbarme dich.

Eine: Mein verlor'nes Zutraun, meine Ängstlichkeit
bringe ich vor dich. Wandle sie in Wärme -

Gemeinsam: Herr, erbarme dich.

Aus „Frauenleben in Krieg und Frieden“, kfd Diözesanverband Essen

Lied mit Gesten

„Mache dich auf und werde Licht, mache dich auf und werde Licht,
mache dich auf und werde Licht, denn sein Licht kommt.“

Wir halten die Kerze in der linken Hand

Teil 1: Die rechte Hand nach außen öffnen

Teil 2: die linke Hand mit der Kerze nach links führen

Teil 3: Beide Hände nach oben führen

Teil 4: Beide Hände zurück zum Herzen führen.

Die Gebärden sind auch in Kirchbänken, sitzend oder stehend möglich.

1. C Dm G C 2. C

Ma - che dich auf und wer - de Licht! Ma - che dich

Dm G C 3. C Dm

auf und wer - de Licht! Ma - che dich auf _ und _

G C 4. C Dm G C

wer - de Licht, denn dein Licht kommt!

Bausteine - Ermutigungen

Ich habe dich bei deinem Namen gerufen

Du bist gemeint,
dich habe ich mit dem Königsgewand
der Würde bekleidet.
Ich habe dich eingezeichnet in meine Hand.

Auf immer in Liebe angeschaut und angesehen
alle Menschen aus allen Völkern und Nationen,
aus allen Sprachen und Kulturen,
aus allen Religionen
Eingezeichnet in meine Hand
die Heimatlosen, die Fliehenden, die Verfolgten.

Ich habe dich bei deinem Namen gerufen,
unverwechselbar, einzigartig, kostbar
gehalten und aufgehoben.
Auf immer gilt mein ja dir und all denen,
die mit dir unterwegs sind auf der Suche nach Frieden,
weltweit und erdennah.

Petra Focke

Wir sind aufgerufen, mit der Kraft unseres Glaubens Zukunft zu gestalten.

Lasst uns Zukunft gestalten,

- indem wir nicht vergessen, wo unsere Wurzeln liegen,
- indem wir auch einmal gegen den Strom schwimmen,
- indem wir nach Dunkelheit die Sonne wieder sehen,
- indem wir neben dem Negativen die schönen Dinge des Lebens
- nicht übersehen,
- indem wir versuchen, uns frei zu schwimmen aus überholten Traditionen,
- indem wir die Schöpfung bewahren,
- indem wir andere im Strom unseres Glaubens und Handelns mitreißen,
- indem wir unsere Träume nicht verlieren.

Autor/Autorin unbekannt

Frauenweisung - ICH BIN

1. Komme zu dir aus der Entfremdung und
werde du selbst, damit du lebst.
2. Erkenne deinen Namen und schütze ihn.
Sprich ihn aus, damit du dich hörst,
trage ihn ins Leben hinein.
3. Nimm dir Zeit für dich, empfinde deine innere Stimme,
höre die Stimmen der Mutter Erde, das Heilige zu erfahren.
4. Als Mutter hilf deinem Kind zu werden,
als Tochter ehre Mutter und Vater,
wenn sie deine Würde achten,
sag nein zu jeder Art von Gewalt.
5. Stimme und handle für das Leben,
sag nein zu jeder Art von Gewalt.

6. Lerne deine Erotik und Sexualität kennen und freue dich an diesen göttlichen Gaben, bestimme in eigener Verantwortung, wann und wem du sie schenkst.
7. Lass dir Gewissen, Freiheit und menschenwürdiges Dasein nicht stehlen, teile deine Kraft mit bedürftigen Frauen.
8. Klage unermüdlich die Menschenrechte der Frauen ein, bezeuge ihre Würde, Begabung und schöpferische Macht, bezeuge die Frauenfeindlichkeit des Patriarchats.
9. Begehre die ganzheitliche Liebe befreit von Herrschaftslust und Todeswahn.
10. Begehre, was du zum sinnvollen Leben brauchst, begehre es für sprachlosen Frauen nah und fern, begehre das Ende des Patriarchats zur Rettung der Mutter Erde und aller Geschöpfe.

Christa Peikert-Flaspöhler

Gott, unsere Mutter und Schöpferin!

Du bist die Macht-in-Beziehung.

Wir spüren dich im Berührtwerden und im Berühren.

Du hast uns Frauen geschaffen voll Macht.

Lass uns die Kraft spüren, die du uns schenkst.

Vertreib unser Misstrauen gegen die Macht.

Gib uns Mut zur Macht,

nicht Macht als Zwangsmacht, Herrschaft und Kontrolle, sondern Macht als Seinsmacht und Verantwortung.

Ermutige uns, nicht jede Ungerechtigkeit auf einen allmächtigen Gott oder „Die das oben“ zu schieben, sondern uns einzumischen, Streit zu wagen, unbequem zu sein.

Nimm uns die Angst vor Konflikten.

Schenke uns Selbstvertrauen und Vertrauen

in die Kompetenz anderer Frauen.

Lass uns einander ermutigen und stärken,

denn im Anfang ist die Beziehung

und in der Beziehung liegt die Macht,

die die Welt durch uns und mit uns schafft.

Gott, heilige Weisheit, sei mit uns voll Macht. Amen.

Christa Mathies

Frauen der sieben Kontinente preisen

Wir wollen Frauen der sieben Kontinente loben und preisen für ihre einzigartigen Beiträge, die sie der Welt schenken:

Seid gepriesen, ihr Schwestern Asiens, für euren starken Widerstand gegen Unterdrückung.

Seid gepriesen, ihr Schwestern Afrikas, dass ihr in der Öffentlichkeit eure Stimmen erhebt.

Seid gepriesen, ihr Schwestern Europas, für eure aktive Friedensarbeit.

Seid gepriesen, ihr Schwestern Nordamerikas, das ihr Ungleichheiten bezüglich Hautfarben und Schichten entgetretet.

Seid gepriesen, ihr Schwestern Südamerikas, für die Auseinandersetzungen, die Gleichberechtigung hervorbringen.
Seid gepriesen, ihr Schwestern der Antarktis, für eure wissenschaftliche Forschungsarbeit.
Seid gepriesen, ihr Schwestern Australiens, dass ihr Gerechtigkeit unerschütterlich einfordert.

Frauen-Kirchen-Kalender 2014: Diann Neu, übersetzt von Luzia Sutter-Rehmann

Vater unser

Vater, Mutter, Weggefährte, Wegbegleiterin

Im Himmel

Du bist überall, nicht zu sehen und doch zu spüren,
in und mit Menschen, die deine Liebe weitergeben

Geheiligt werde dein Name

Dein Name ist wertvoll, so heilig und unendlich bedeutsam
wie der liebste Freund, die unverzichtbare Freundin

Dein Reich komme

Frieden überall auf Erden,
Verstehen ohne viele Worte, Liebe unter Verfeindeten

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden

Du meinst es gut mit uns,
du wirst uns den wahren Weg zeigen, das dürfen wir glauben

Unser tägliches Brot gib uns heute

Stille unsere Sehnsucht nach Freude, Liebe, Frieden,
Gesundheit, Geborgenheit, Nähe

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

Deine Versöhnung ist uns zugesagt,
lass uns verzeihend auf andere zugehen,
friedvoll miteinander umgehen

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von den Bösen.

Hilf uns immer wieder, das Gute zu tun,
so zu leben, wie du es uns vorgelebt hast:
Leben, Glauben und Zeit miteinander teilen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Das ist unser Glaube, in deiner Botschaft spiegeln sich
Glaube, Hoffnung und Liebe wider, daran glauben wir.

Autor/Autorin unbekannt

Ausschnitt der Ansprache des Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker, die er am 8. Mai 1985 in der Gedenkstunde zum 40. Jahrestag der Beendigung des Krieges gehalten hat:

„Heute erinnern wir uns dieses menschlichen Leids und gedenken seiner in Trauer. Den vielleicht größten Teil dessen, was den Menschen aufgeladen war, haben die Frauen der Völker getragen. Ihre Leiden, ihre Entsagung und ihre stille Kraft vergisst die Weltgeschichte nur allzu leicht. Sie haben gebangt und gearbeitet, menschliches Leben getragen und beschützt. Sie haben getrauert um gefallene Väter und Söhne, Männer, Brüder und Freunde. Sie haben in den dunkelsten Jahren das Licht der Humanität vor dem Erlöschen bewahrt. Am Ende des Krieges haben sie als erste und ohne Aussicht auf eine gesicherte Zukunft Hand angelegt, um wieder einen Stein auf den anderen zu setzen, die Trümmerfrauen in

Berlin und überall. Als die überlebenden Männer heimkehrten, mussten Frauen oft wieder zurückstehen. Viele Frauen blieben auf Grund des Krieges allein und verbrachten ihr Leben in Einsamkeit. Wenn aber die Völker an den Zerstörungen, den Verwüstungen, den Grausamkeiten und Unmenschlichkeiten innerlich nicht zerbrachen, wenn sie nach dem Krieg langsam wieder zu sich selbst kamen, dann verdanken wir es zuerst unseren Frauen.“

Bausteine - Texte und Gebete aus „Der Gottesdienst in gerechter Sprache“

Oft bin ich allein in meinem Leben,

auch wenn alles so gut aussieht.

Um mich herum reden und lachen sie
und spüren doch nicht meine bange Frage.

Alte Wunden wollen nicht heilen,
mein Leben kommt nicht in Ordnung.

Schmerzen nagen an meinem Ich, ich ahne ihren Ursprung.

Gott, ach Gott, ich brauche deine Nähe,
die Heilkraft deines guten Wortes..

Du hast deine Zuwendung denen versprochen, die nach dir fragen.

Ich will ruhig sein und offen für dich,
lass mich nicht vergeblich warten.

Wenn dein Geist mich beseelt,
kehrt mein Leben wieder,

dein Heil macht mich gesund und verändert die Welt.

Jeden Tag will ich darum bitten. (Seite 230)

Misshandelt

Oh Gott,

wohin lässt du uns fallen, ihn und mich.

Oh Gott,

dein männliches Gesicht, von vielen Männern festgehalten,
ermutigt Männer zur Gewalt,

ver-Herr-licht Qual und die verneinte
Würde ungezählter Frauen.

Oh Gott,

ich flüchte mich in deine mütterlichen Arme,

ich bitte dich um Schutz und Hilfe,

dich Schöpferin Liebe, heiliges Du.

Oh, diese todesnahen Schläge, Jahr um Jahr,

die unsichtbaren,

das Sterben aller Freude, des Vertrauens;

die Male der Gewalt auf meiner Haut,

anstelle der ersehnten Zärtlichkeit.

Blutunterlaufen meine Hoffnung,

Heil zu spüren, für mich und ihn.

Ich weiß nicht ein, noch aus.

Du darfst uns nicht dem Elend überlassen.

Gib mir Kraft zur Trennung, dass er

nicht weiter mich und sich zerschlägt,
dass nicht die Kinder weiter ihren Vater
fürchten müssen und ihn hassen,
dass Liebe in den Kindern leben und
wachsen kann.

Vielleicht. Ich bitte dich darum,
erlöst ihn Trennung von der Sucht, sich
zu beweisen;
vielleicht begreift er sich als Mensch,
der Hilfe braucht.

Ich kann und will nicht länger Opfer sein,
bis dass der Tod uns scheidet.

Ich kann und will die Kinder nicht
zerstören lassen.

Zeig mir den Weg.

Christa Peikert-Flaspöhler (Seite 291-292)

Gott, wir höre diese Stimmen der Nacht

aus denen Vertrauen und Gelassenheit klingen,
und bitten:

bewahre das Licht unserer Nacht,

wenn wir

vor neuen Aufgaben stehen,

wenn wir

Gewalt und Angst entgegentreten,

wenn wir

einen langen Atem brauchen.

Weil wir hoffen,

dass wir aus deinem Wort neue Kraft schöpfen können,

singen wir:

Gemeinsamer Liedruf: Du Gott stützt mich. (*Seite 305*)

Wir schauen Jahre und Jahrzehnte zurück und erinnern uns.

Das Erlebte hat Wunden geschlagen.

Viele schmerzt es noch nach Jahrzehnten.

Dennoch haben wir auch selbst verwundet

durch Achtlosigkeit und Rechthaberei,

durch Unbarmherzigkeit und oft vielleicht auch aus Angst.

Türen taten sich uns auf,

andere wurden von uns fest verschlossen.

Hilft uns, uns recht und in Wahrheit zu erinnern,

in der Wahrheit unserer Schuld

und in der Wahrheit deiner Gnade. (*Seite 345*)

Ich glaube an die göttliche Geisteskraft,

die in uns allen wohnt,

die Schweigende zum Reden bringt,

Entsetzte zum Staunen,

die aus Ängstlichen Mutige macht

und aus Gleichgültigen Verantwortliche.

Ich glaube, dass Jesus Christus
durch sein Leben auf unserer Erde
die prophetische Geisteskraft
in uns geweckt hat.

Ich glaube, dass Zärtlichkeit uns Zorn,
Freude und Schmerz,
Verzweiflung und Hoffnung uns treibt,

bis wir aufgehoben sind
in Gottes unendlicher Liebe.
Heidi Rosenstock (Seite 376)

Gott, wir danken dir, dass wir offen und ehrlich mit dir reden können,
klagen und anklagen, aber auch danken und bitten.
Wir bitten dich für alle, die in deiner Gemeinde mitarbeiten
Und oftmals an ihrer Arbeit leiden:
Gib ihnen Selbstvertrauen und Zivilcourage,
damit sie ihre Aufgaben erfüllen können
oder Möglichkeiten der Veränderung sehen lernen.
Und hilf uns dabei, Menschen in deiner Nachfolge zu sein,
die sich gegenseitig fördern und ermutigen.

Wir bitten dich für die Frauen und Mädchen,
die unter Gewalt und Missbrauch leiden
und selbst als Opfer noch die Schuld bei sich suchen:
Gib ihnen Kraft und Stärke,
ihre eigne Würde wiederzugewinnen
und lass uns Menschen sein, die versuchen, zu trösten
und den Frauen zu ihrem Recht verhelfen.

Wir bitten dich für uns:
Komm zu uns mit deinem Geist und Wort;
gib Hoffnung,
eine Hoffnung, die alle und alles einbezieht,
Frieden und Gerechtigkeit für die Welt
und Frieden und Trost für jeden und jede von uns.
Alle Bitten, auch die unausgesprochenen,
nehmen wir hinein in das Gebet,
das Jesus uns weitergegeben hat. (*Seite 620*)

Bausteine – Fürbitten und Klagen

Fürbitten 1

- Für alle entmutigten Frauen bitten wir um Hoffnung.
- Für alle gedemütigten Frauen bitten wir um Würde.
- Für alle, die auf der Flucht sind, vor sich selbst oder vor denen, die sie verfolgen,
- bitten wir um Sicherheit und Geborgenheit.
- Für alle Verzweifelten bitten wir um Ruhe
- Für alle Zweifelnden bitten wir um Vertrauen.

- Für alle Menschen, Erwachsene und Kinder, mit der ungeteilten Sehnsucht nach Leben,
- für andere und für uns selbst,
- bitten wir um deine lebendig machende Geistkraft.

Fürbitten 2 - aus FrauenGottesDienste Band 25 „Bitten“

Wir wollen heute besonders an die Frauen denken, die weltweit arbeiten, kämpfen, hoffen, leiden und immer wieder neu beginnen, damit eine menschenwürdige Zukunft möglich ist.

- Für die Frauen, die im Hintergrund bleiben müssen, deren Leistungen vergessen oder unsichtbar gemacht werden.
- Für die Frauen, denen es versagt wurde, in die Schule zu gehen, eine Ausbildung zu bekommen und ihre Fähigkeiten zu entfalten.
- Für die Frauen, denen Lasten und Pflichten aufgebürdet werden, ohne zu fragen, ob sie darunter zusammenbrechen.
- Für die Frauen, die aushalten unter schwierigsten Bedingungen als Alleinerziehende und Erwerbslose, für die Opfer des Sextourismus und der Elendsprostitution.
- Für die Frauen, die nie die Chance haben, etwas für sich selbst zu tun
- Für die Frauen, die sich einsetzen für die gerechte Gestaltung des Zusammenlebens von Menschen.

Fürbitten 3 - aus FrauenGottesDienste Band 25 „Bitten“

Gott, dich wissen wir an der Seite alle leidenden Frauen. Zu dir rufen wir:

- Wir bitten für alle Frauen, die sich einsam und isoliert fühlen, die ihr Leben ohne die Hilfe und Unterstützung anderer bewältigen müssen.
Gott, hör unser Rufen
- Wir bitten für alle Frauen, denen Gewalt angetan wird: von ihren Familien, von ihren Partnern, von unserer Gesellschaft.
- Wir bitten für alle Frauen, die sich aufreiben in ihren familiären und beruflichen Verpflichtungen.
- Wir bitten für alle Frauen, die erwerbslos sind, die sich nutzlos und unerwünscht fühlen.
- Wir bitten für alle Migrantinnen, die enturzelt sind und keinen Ort in unserer Gesellschaft finden können.
Du nimmst dich besonders der leidenden Menschen an. Umfange sie mit deiner Liebe, wenn aller Halt wegbricht. Auf dich vertrauen wir durch Jesu Christus und deine Heilige Geistkraft.

Fürbitten 4 - aus FrauenGottesDienste Band 25 „Bitten“

Menschen in Not – Fürbitten mit Symbolen

Vor dem Altar oder in der Mitte der Betenden liegt ein Tuch. Auf dieses wir nach jeder Fürbitte ein Symbol gelegt.

Jesus Christus, dein großes Anliegen war, Menschen von inneren und äußeren Nöten zu befreien und ihnen so neue Lebensmöglichkeiten zu schenken. Im Vertrauen auf dein Wirken auch in unserer Zeit bitten wir dich:

- Für alle, die verzweifelt sind und keinen Ausweg mehr sehen: Schenke ihnen neue Perspektiven. (kleine Kerze auf einem schwarzen Tuch)
- Für alle, die eine schwere Krankheit haben: Schenke ihnen Menschen, die mit ihnen den dunklen Weg gehen. (Fotografie von Händen)
- Für alle, die unter Ungerechtigkeit leiden: Gib ihnen die Kraft und den Mut, Missstände beim Namen zu nennen und für Gerechtigkeit einzutreten. (Transparent/Protesttafel)

Für alle, die am Rande der Gesellschaft stehen und verachtet werden: Lass sie erfahren, dass sie für dich wichtig und wertvoll sind. (Rose oder Perle)

- Für alle, die ein Unternehmen leiten: Hilf ihnen, nicht nur an ihren Gewinn, sondern auch an das Wohl ihrer Mitarbeitenden zu denken. (Papiergeld zerreißen)
- Für unsere Kirche, dass sie ihren eigentlichen biblischen Auftrag nicht aus den Augen verliert und sich für Notleidende einsetzt. (Bibel)
- Für uns, dass wir die Not anderer wahrnehmen und tatkräftig helfen. (Tageszeitung oder Globus)

Denn du, Jesus Christus, bist der Befreier. Du nimmst den Beladenen ihre Last ab und ermöglichst ein neues Leben. Dafür danken wir dir jetzt und alle Zeit.

Fürbitten 5 - aus FrauenGottesDienste Band 25 „Bitten“

Frauen-Fürbitten

Wenn wir das Schicksal und die Rolle von Frauen weltweit betrachten, dann packt uns Zorn und Verzweiflung. Wir wollen helfen und wissen nicht wie. Wir wollen protestieren und wissen nicht, bei wem. In unserer Ohnmacht vertrauen wir uns Gott an und halten Fürbitte:

Liedruf: „Nada te turbe“ (kfd Liederbuch Nr. 21)

- Weltweit erleben wir, dass Frauen zum Schweigen verurteilt und eingeschüchtert werden, nur weil sie Frauen sind. Gott, wir vertrauen auf deine mitgehende Nähe und singen:
- In vielen Ländern, auch in unserem, wird Frauen Gewalt angetan. Sie werden in die Prostitution gezwungen, werden zwangsweise beschnitten, geschlagen und gedemütigt. Gott, wir vertrauen auf deine heilende Nähe und singen:
- Unsere Kirche ist immer noch nicht wirklich bereit, die unterschiedlichen Berufungen von Frauen zu prüfen und diese Berufungen und Begabungen als Geschenk anzunehmen. Gott, wir vertrauen auf deine verwandelnde Nähe und singen:
- In unserer Gesellschaft haben Frauen oft nach wie vor einen geringeren Verdienst, geringere Aufstiegschancen, das größere Armutsrisiko. Gott, wir vertrauen auf deine aufrichtende Nähe und singen.
- In den Krisen und Kriegen dieser Tage sind Frauen Opfer und tragen die Hauptlast für das Überleben ihrer Familien. Gott, wir vertrauen auf deine barmherzige Nähe und singen:
- Wir sind oft müde und wollen resignieren, wenn es darum geht, uns für eine Ordnung einzusetzen, in der Frauen und Männer gleich an Rechten und Würde leben können.

Gott, wir vertrauen auf deine stärkende Nähe und singen:

Gott, festige unser Vertrauen, dass du hörst, was wir dir sagen – jetzt und alle Tage unseres Lebens.

Fürbitt- Klagen

Schweigen

Ich bin eine Frau.

Ich bin ein Mensch.

Ich hasse jeden Morgen.

Ich hasse jeden Mittwoch.

Am Mittwochmorgen auf dem Weg zur Arbeit holten sie mich, sperrten mich in einen Raum.

Ich war allein und nicht darauf vorbereitet. Sie waren zu fünft.

Sie fanden Lust daran, sich mit Gewalt an mir zu befriedigen.

Niemand darf es erfahren. Schweigen ist mein Schutz.
Schmerzhaftes, quälendes Schweigen.

Bin ich seitdem noch ein Mensch, eine Frau?

Bärbel Zia hat diesen Text auf Grund ihrer Gespräche mit Frauen im Amt für Aussiedlerinnen der Stadt Schwerin aufgeschrieben.

„Lehrt eure Töchter die Klage, eine lehre die andere das Totenlied“ (Jer 9,19)

Lasst es euch nicht nehmen,
nicht auch noch das
Weinen und Trauern
um eure begrabene Hoffnung.

Lasst es euch nicht ausreden,
nicht auch noch das
Wissen unserer Mütter,
um ihre Zukunft betrogen.

Lasst es euch nicht verbieten,
nicht auch noch das
Schreien gegen die Gewalt
alltäglicher Männergesetze.

Lehrt eure Töchter die Klage,
eine lehre die andere das Totenlied,
und dann steht auf und kämpft.

Christel Voß-Goldstein

Gott des Friedens und der Gewaltlosigkeit, höre unsere Klagen:

Frauen und Mädchen erleiden sexuelle Gewalt durch Männer. Wochen-, monate-, jahrelang überfluten sie Gefühle von Wut, Ekel, Hass, Ohnmacht, Verwirrung und Selbstvorwürfen. Sexuelle Gewalt ist eine der schlimmsten Erniedrigungen und Demütigungen im Leben einer Frau.

Herr, erbarme dich.

Immer noch wird von vielen Menschen die Ursache der Gewalt gegen Frauen und die Schuld dafür nicht beim Täter, sondern im Verhalten der Frau selbst gesehen.

Immer noch wird über Gewaltdelikte gegen Frauen viel zu viel geschwiegen oder hinter verschlossenen Türen sensationslüstern und verzerrt berichtet.

Christus, erbarme dich.

Viele Frauen sind arm, sehr arm. Sie sind arm geworden zum Beispiel durch Arbeitslosigkeit, geringfügig bezahlte Beschäftigungsverhältnisse, durch schlecht bezahlte Teilzeitarbeit, durch mangelnde Altersversorgung, dadurch, dass sie Kinder erziehen und einen Haushalt führen und zum Beispiel durch Ehescheidung.

Arm sein heißt: Zusehen müssen, nicht mehr dazugehören, ständig Verzicht üben, keinen Halt haben, ständig auf Hilfe angewiesen sein – abhängig sein.

Herr, erbarme dich.

Aus FrauenGottesDienste „Klagen und trösten“ Band 5 – „Ich will euch Zukunft und eine Hoffnung geben“

Gott, wir klagen dir

- unsere geschlagenen, misshandelten und vergewaltigten Schwestern
- unsere Schwestern aus Asien, die in unser Land gelockt werden, um sich dann unter erniedrigenden Bedingungen verkaufen zu müssen
- unsere Schwestern in Südafrika, die leiden unter dem Rassismus der Apartheid.

Klagerufe

Stärkender Gott, dein Himmel geht über allen auf

Und deine Güte ist weiter als unsere Grenzen.

Wir klagen darüber, dass Frauen unterdrückt sind
und immer noch erniedrigt werden.

Wir klagen, dass Frauen kraftlos und machtlos gehalten werden.

Wir klagen, dass Rollenbilder und Herrschaftsstrukturen

Männer festhalten in ihrem Denken und Handeln und dadurch Gewalt ausüben.

Aus FrauenGottesDienste, Band 8 – Gerechtigkeit

Bausteine - Sendung und Segen

Segensgeste

Es segne uns Gott der Gerechtigkeit,

Gott schenkt Wunder, die unser Leben lebenswert machen,

Gott berührt uns durch die Hände geliebter Menschen

und lässt die Liebe immer neu in uns wachsen.

Aus der Tiefe unserer Wurzeln schenkt Gott uns Heil.

Durch Menschen, die uns ansehen, wachsen in uns Licht und Wärme.

Segne uns Gott mit Freiheit, damit wir durchatmen können

und wie unsere Träume den Himmel auf Erden verwirklichen.

Dazu segne uns Gott. Amen.

Autor/Autorin unbekannt

Segen

Gott, du Quelle des Lebens,

du Atem unserer Sehnsucht,

du Urgrund allen Seins,

segne uns

mit dem Licht deiner Gegenwart,

das unsere Fragen durchglüht

und unseren Ängsten standhält.

Segne uns,

damit wir ein Segen sind

und mit zärtlichen Händen

und einem hörenden Herzen.

mit offenen Augen und mutigen Schritten

dem Frieden den Weg bereiten.

Segne uns,

dass wir einander segnen und stärken

und hoffen lehren

wider alle Hoffnung,

weil du unserem Hoffen Flügel schenkst.

Katja Süß

Heilige Kraft,

segne du mich mit Mut,
meine jahrelang unterdrückte
Sehnsucht und Wut hinauszuschreien,
mich aus anezogenem,
aus verlogenen Harmoniebedürfnis zu befreien.
Vielerorts gelte ich wütend,
gewiss als weiblich Missglückte
der gewohnten, unermüdlich betonten Rolle,
bewahrend und hütend,
bewusst ins Auge schauend
meinen bisher verschluckten Zorn nicht mehr stauend,
werde ich selbsttätig eine Ver-rückte
Christa Peikert-Flaspöhler

Gott, segne dich.

Er fülle dein Herz mit Freude,
deine Füße mit Tanz,
deinen Arm mit Kraft,
deine Hände mit Zärtlichkeit,
deine Augen mit Lachen,
deine Ohren mit Musik,
deinen Mund mit Jubel.
So segne dich Gott.
Nach einem irischen Segensspruch - Kirchenkalender 2001

Segen für deinen Neubeginn

Du bist Feuer und Flamme.
Du springst auf:
Deine Begeisterung kennt keine Grenzen.
Nichts mehr hält dich zurück!
Alle Zweifel sind
und alle Sinnlosigkeit weggewischt.
Alle Demütigungen sind
Und alle Verletzungen geheilt.
Gesegnet ist dein Feuer,
gesegnet ist die göttliche Begeisterin,
gesegnet ist dein Neubeginn.
Gesegnet bist du – jetzt!
Hanna Strack

Segen für wütende Frauen

Sei gesegnet in deiner Wut,
die das Gefängnis des Schweigens durchbricht,
die erstickende Fremdschuld
ins Offene schleudert.

Sei gesegnet in deiner Wut,
die dir ermöglicht zu rufen, ich will nicht
oder ich will,
die deine Würde verteidigt und dein Recht.

Sei gesegnet in deiner Wut,
die den verschütteten Weg frei sprengt
hin zu Begegnung.

Christa Peikert-Flaspöhler

So segne dich Gott

Gott entzünde in dir täglich neu
Deinen Mut und deine Lebenslust,
deine Kraft und Phantasie,
damit du aus einer unerschöpflichen Lebendigkeit
heraus deine Talente entwickeln
und deine Träume verwirklichen kannst,
um ganz du selbst zu sein,
um Gaben an deine Nächsten zu verschenken,
damit sich dein Leben darin sinnstiftend erfüllt.
Gott möge dich zu einem erfüllten Leben führen,
damit du sein und werden kannst, wie du bist.
So segne dich Gott! Amen.

Autor/Autorin unbekannt

Segen

Göttliche Kraft stärke deinen Rücken,
so dass du aufrecht stehen kannst, wo man dich beugen will.
Göttliche Zärtlichkeit bewahre deine Schultern,
so dass die Lasten, die du trägst, dich nicht niederdrücken.
Göttliche Weisheit bewege deinen Nacken,
so dass du deinen Kopf frei heben kannst
und ihn frei dorthin neigen kannst,
wo deine Zuneigung vonnöten ist.
Göttliche Zuversicht erfülle deine Stimme,
so dass du sie erheben kannst, laut und klar.
Göttliche Kraft stärke deine Füße,
so dass du auftreten kannst, fest und sicher.
Göttliche Sorgfalt behüte deine Hände,
so dass du berühren kannst, sanft und bestimmt.
Göttlicher Segen sie mit dir.

Autor/Autorin unbekannt

Segnender, heilender Gott,

brich mein Misstrauen auf
und wandle die Wunden in spürsames Leben.

Segnender, heilender Gott,
löse de Ängste, die mich zu ersticken drohen,
und lass mich aufatmen und befreit befreiend leben.

Segnender, heilender Gott,
schaff mir Erlösung in meiner Not,
du Licht in meinem Dunkel,
lass Antwort wachsen mitten
in Fragen nach Sinn und Ziel.

Segnender, heilender Gott,
mach meine krummen Wege gerade,
lass mich am Ende der Umwege
mich selbst und dich finden
und schenk mir ein offenes Herz
für die Menschen.

Segnender, heilender Gott,
ermutige mich, dem Leben zu trauen
und jetzt und heute
aus der Begegnung mit dir zu leben.
Autor/Autorin unbekannt

Segen

Göttliche Kraft stärke unsere Rücken.
Sie lasse uns aufrecht stehen, wo man uns beugen will.
Göttlicher Atem sei in uns, er lässt uns unsere Stimmen erheben
und uns frei äußern.
Göttliche Zärtlichkeit erfülle unsere Körper,
sie lasse uns durch unseren Leib sprechen,
wo Worte nicht ausreichen.
Göttlicher Segen sei mit uns allen. Amen.
Britta Schönberger