

kfd-Frauentag



MAHLGEMEINSCHAFT  
**DU BIST MEINE ZUVERSICHT**



## Vorbereitungen

siehe hierzu Material im Aktionspaket

### Wenn Sie in der Gruppe zusammen sind:

Beachten Sie bitte die aktuellen Corona-Regelungen, bei Unsicherheiten können Sie sich gerne in der kfd-Geschäftsstelle informieren.

Sprechen Sie vorab ab, wer mit Ihnen den Tag gestaltet und Texte übernimmt. Richten Sie den Raum her mit einer Tischgruppe, so dass alle mit ausreichend Abstand und bequem Platz nehmen können.

Raum für die Mahlgemeinschaft bietet: das Pfarrheim, ein (privater) Garten, der Gemein-  
desaal, die Terrasse zu Hause, die Kirche oder ein spiritueller Ort den sie evtl. in Verbindung  
mit einem gemeinsamen Spaziergang um 11 Uhr erreichen.

Legen Sie an jeden Platz eine Kopie des *Textheftes* und des *Tischsets*.

Stellen Sie einen CD-Player oder ein anderes Abspielgerät parat. Suchen Sie vorab  
meditative Musik aus.

Gestalten Sie eine Mitte – am besten auf dem Tisch – mit Tischdecke, Kerze und Blumen,  
*Banderole: Du bist meine Zuversicht*. Wenn Sie möchten, dann ergänzen Sie um ein  
Christusbild, die Bibel und greifen die *Leitbild*-Farben der kfd (siehe Leitbildbroschüre) auf  
und gestalten mit Tüchern/Schals...

Nach einem Empfang mit Sekt/Saft bitten Sie die Teilnehmerinnen Platz zu nehmen und  
geben Sie zunächst einen Überblick über den Tagesablauf.

Anregung für das gemeinsame Mittagessen, unter Einhaltung der aktuellen Corona  
Vorgaben: jede bringt ihr eigenes Geschirr mit sowie etwas zu essen, das gemeinsam  
geteilt werden kann.

Achtung: die Zeitvorgaben im *Ablaufplan*, sind ca.-Angaben und können je nach Gruppen-  
größe angepasst werden.

Wenn die Teilnehmerinnen sich nicht vertraut sind, leiten Sie eine kurze Vorstellungsrunde  
ein.

**Bitte:** senden Sie uns „Ihre“ *Zuversichtspostkarte* **umgehend** zurück.

Wir werden ein großes kfd-Zuversichtsbild und ein kfd-Postkartenset erstellen, dass alle  
Gruppen, die sich beteiligt haben erhalten.

Gerne können sie noch ein Gruppenfoto erstellen und per Mail [info@kfd-trier.de](mailto:info@kfd-trier.de) senden.

# Ablauf

11.00 Uhr **Ankommen, Empfang**

Nach der Begrüßung und dem Sektempfang: **Bewegungselement**

Die Frauen sammeln sich Corona-konform im Kreis. Eine Sängerin steht mit genügend Abstand und trägt das Lied: „Der Himmel geht über allen auf“ mehrmals vor, während die Frauen sich der Tanzbeschreibung entsprechend bewegen. Der Einsatz einer CD ist natürlich auch gut möglich.

Der Himmel geht über allen auf  
Kanon für 4 Stimmen

1. Dm F G C 2.  
Der Him - mel geht ü - ber al - len auf,  
Dm F G C 3.  
auf al - le ü - ber, ü - ber al - len auf. Der  
Dm F G C 4.  
Him - mel geht ü - ber al - len auf,  
Dm F G C  
auf al - le ü - ber, ü - ber al - len auf.

TEXT: WILHELM WILLMS / MELODIE: PETER JANSSENS

## Bewegungsvorschlag

Aufstellung im Kreis, Front zur Mitte.

Schrittfolge: pro Takt vier Schritte.



Der Himmel geht über allen auf,  
Arme langsam anheben.



auf alle über, über allen auf.  
Mit 8 kleinen Schritten im Uhrzeigersinn um  
sich selbst drehen, am Ende Arme senken.



Der Himmel geht über allen auf,  
Acht kleine Schritte in die Kreismitte gehen,  
dabei die Arme anheben.



auf alle über, über allen auf.  
Acht kleine Schritte rückwärts nach außen  
gehen, dabei die Arme senken.

11.30 Uhr **Spirituelle Impuls**

L: Leiterin; S: Sprecherin

## Einleitung

L: Die Heilig-Rock-Tage 2021 – das Fest unseres Bistums – stehen in diesem Jahr unter dem Leitwort „Du bist meine Zuversicht“. Unter diesem Zitat aus Psalm 71 steht unsere Zusammenkunft an diesem Tag. Mit den Worten der Beterin verbinden wir uns mit Frauen aus unserem Verband an den verschiedenen Orten unseres Bistums. Zu dieser Zeit finden sie sich wie wir in kleiner Gemeinschaft oder zuhause zusammen. So werden wir EINE Gemeinschaft – im Gebet, im Austausch, im gemeinsamen Essen und Trinken. Die verbindende Kraft ist Christus selbst, der mit seinem Geist uns zu einer Gemeinschaft macht, über Abstände, Orte und Grenzen hinweg.

S: Denken wir für einen Moment an Menschen, mit denen wir uns jetzt in besonderer Weise verbunden fühlen, die wir mit in unsere Gemeinschaft, in unser Beten und Sprechen hineinnehmen.

L: Beginnen wir mit dem Zeichen, das Himmel und Erde, Mensch und Mensch verbindet:

*Gemeinsam sprechen:*

Alle: Im Namen Gottes, der uns Vater und Mutter ist, im Namen Jesu unseres Bruders und verbunden in der Geistkraft der Ewigen sind wir heute Morgen hier zusammen. Amen.

## Gebet

*Gemeinsam sprechen:*

Alle: Gott, lass mich Gemeinschaft erfahren,  
hilf mir zu spüren, dass wir als Schwestern und Brüder miteinander leben.  
Allein spüre ich mich kaum,  
spüre ich kaum meine Mitte.  
Gott schenke mir, schenke uns Gemeinschaft.  
Dass wir gemeinsam Dich  
erfahren,  
hören und  
verstehen.  
Schenke uns Gemeinschaft,  
dass wir gemeinsam denken und handeln,  
gemeinsam diese Welt gestalten.  
Du bist unsere Mitte, Gott.  
Amen.

## „Zuversicht“ – buchstabiert

L: „Du bist meine Zuversicht“ – das Wort, das die Beterin des Psalms verwendet, ist ein altes Wort. Doch in den zurückliegenden Wochen konnte man es immer wieder hören, manchmal auch im Zusage: „Bleib zuversichtlich“.

Ich lade Sie ein, dass jede für sich nun überlegt: Was verbinde ich mit diesem Wort? Wo spricht es mich an, wo habe ich Zweifel, was klingt mit, wenn ich von „Zuversicht“ spreche. Dazu finden Sie auf ihrem *Tischset* die Buchstaben des Wortes untereinander geschrieben. Ergänzen Sie dazu Worte oder auch Sätze, beginnend mit dem jeweiligen Buchstaben:  
Z U V E R S I C H T

*Geben Sie der Gruppe Zeit, in Ruhe das Wort durchzubuchstabieren. Wenn alle fertig sind:*

L: Teilen wir miteinander nun unsere Gedanken. Wir hören einfach zu, lassen die Worte auf uns wirken. Halten wir jeweils eine kurze Stille nach jedem Vortrag, bevor die Nächste beginnt.

## Meditative Musik

*Beenden Sie diese Einheit mit meditativer Instrumentalmusik.*

## Der Psalm 71

S: Hören wir nun den Psalm 71, die Verse 1 bis 9, 12 und 15 bis 24 in der Sprache der Einheitsübersetzung:

S1: Bei dir, o HERR, habe ich mich geborgen, lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit!  
Reiß mich heraus und rette mich in deiner Gerechtigkeit!  
Neige dein Ohr mir zu und hilf mir!  
Sei mir ein schützender Fels, zu dem ich allzeit kommen darf!  
Du hast geboten, mich zu retten, denn du bist mein Fels und meine Festung.

S2: Mein Gott, rette mich aus der Hand des Frevlers, aus der Faust des Bedrückers und Schurken!  
Denn du bist meine Hoffnung, Herr und GOTT, meine Zuversicht von Jugend auf.  
Vom Mutterleib an habe ich mich auf dich gestützt,  
aus dem Schoß meiner Mutter hast du mich entbunden,  
dir gilt mein Lobpreis allezeit.

- S1: Für viele wurde ich wie ein Gezeichneter, du aber bist meine starke Zuflucht.  
 Mein Mund ist erfüllt von deinem Lobpreis, den ganzen Tag von deinem Glanz.  
 Verwirf mich nicht, wenn ich alt bin, verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden!  
 Gott, bleib doch nicht fern von mir!  
 Mein Gott, eile mir zu Hilfe!
- S2: Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden,  
 den ganzen Tag von deinen rettenden Taten,  
 denn ich kann sie nicht zählen.  
 Ich komme wegen der Machttaten GOTTES, des Herrn,  
 an deine Gerechtigkeit allein will ich erinnern.
- S1: Gott, du hast mich gelehrt von Jugend auf und bis heute verkünde ich deine Wunder.  
 Auch wenn ich alt und grau bin, Gott, verlass mich nicht,  
 damit ich von deinem machtvollen Arm der Nachwelt künde,  
 den kommenden Geschlechtern von deiner Stärke,  
 von deiner Gerechtigkeit, Gott, die bis zum Himmel reicht!
- S2: Du hast Großes vollbracht.  
 Gott, wer ist wie du?  
 Du liebest mich viel Angst und Not erfahren,  
 du wirst mich neu beleben,  
 du führst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde.  
 Bring mich zu Ehren!  
 Du wirst mich wieder trösten.
- S1: Dann will ich dir danken mit Harfenspiel und deine Treue preisen, mein Gott;  
 ich will dir auf der Leier spielen, du Heiliger Israels.  
 Meine Lippen sollen jubeln,  
 ja, dir will ich singen und spielen  
 und meine Seele, die hast du losgekauft.
- S2: Auch meine Zunge soll von deiner Gerechtigkeit reden den ganzen Tag,  
 denn alle, die mein Unglück suchen, sind vor Scham errötet und gescheitert.

### **Meditative Musik**

*Beenden Sie diese Einheit mit meditativer Instrumentalmusik.*

### **Meditation**

- L: „Du bist meine Zuversicht!“ Mancher von uns wird es in diesen Zeiten ergangen sein, wie dem Beter des Psalm 71...
- S1: *Lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit. Reiß mich heraus und rette mich in deiner Gerechtigkeit!*
- S2: Manchmal ist das Leben nicht zu ertragen. Da fällt das Leben schwer. Da fühlt man sich, wie von Menschen und Gott verlassen. Es ist zum Schreien.
- S1: *Neige Dein Ohr mir zu und hilf mir!*

- S2: Wenn die Zumutungen zu groß werden, wenn kein Mensch mehr helfen kann. Wenn meine Kräfte schwinden. An wen soll ich mich denn sonst wenden, wenn nicht an Gott und ihn und mich erinnern.
- S1: *Du hast geboten mich zu retten, denn Du bist mein Fels und meine Festung.*
- S2: Ja, das ist so mit den Erinnerungen. Sie spielen im Leben eine wichtige Rolle. Die Erinnerung an glückliche Zeiten. Die Erinnerungen an Zeiten, in denen wir intensiv gespürt haben, wie einzigartig unser Leben ist.
- S1: *Du bist mein Fels und meine Festung.*
- S2: Die Erinnerung an Zeiten, wo ich getragen war, hilft mir den Blick nach vorn zu richten und neue Kraft zu schöpfen, um weiter zu gehen.
- S1: *Denn du bist meine Hoffnung,  
Herr und Gott, meine Zuversicht von Jugend auf.*
- S2: Gehe ich zurück in meiner Erinnerung finde ich Spuren. Spuren von Angst und Verlassenheit, von Liebe und Erfolg, von Gelingen und Scheitern, und eben immer auch Spuren von Gottes Güte, die unserem Leben eine gute Wende gegeben haben. Spuren, wo ich getragen war.
- S1: *Vom Mutterleib an habe ich mich auf dich gestützt, aus dem Schoß meiner Mutter hast Du mich entbunden,  
dir gilt mein Lobpreis allezeit.*
- S2: Gott loben. Wie leicht fällt mir das, wenn es in meinem Leben glatt läuft. Wenn ich lieben kann und geliebt werde. Aber wie schwer ist das, wenn diese guten Erfahrungen schwinden. Gott loben ist eine Haltung, die erkennt, dass Gott in allem und über allem ist. Sie hilft, zu erinnern an die Größe Gottes, die alles übersteigt.
- S1: *Du hast Großes vollbracht, Gott, wer ist wie du?  
Du liebst mich viel Angst und Not erfahren,  
du wirst mich neu beleben,  
du führst mich wieder herauf aus den Tiefen der Erde.  
Bring mich wieder zu Ehren!*
- S2: Angst und Not werden mir nicht erspart bleiben. Aber immer wieder kann ich mich an Gott wenden. Jederzeit und von seiner Gerechtigkeit anderen weitererzählen. In Wort und Tat mitteilen anderen, die in Not sind und um Hilfe schreien.
- S1: *Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden,  
den ganzen Tag von deinen rettenden Taten,  
denn ich kann sie nicht zählen.*
- S2: Denn Zuversicht setzt auf die Kraft zur Veränderung. Sich nicht als Opfer zu sehen, sondern aufzustehen und immer offen dafür zu bleiben, was das Leben noch alles für mich und meine Mitmenschen bereithält.

## Stille

### Gebet

*Gemeinsam beten:*

Gott.

Mein Leben ist ein Auf und Ab

Ein Suchen und Fragen

Ein Ankommen und Weitergehen.

Mein Leben ist ein Leben in Deiner Hand

Geborgen

Geschützt

Geliebt.

Hilf mir, darauf zu vertrauen.

Schenke mir Zuversicht.

Gib mir die Kraft, andere mit zu stützen

Und lass mich spüren, wie andere mich tragen.

Ich spiele keine Leier, keine Harfe.

Aber meine Seele singt Dir ein Lob

Sie singt mit den Schwestern an den vielen Orten unseres Bistums.

Amen.

### Lied

L: Wir können nicht miteinander singen. So sprechen wir gemeinsam die Worte des folgenden Liedes:

Meine Hoffnung und meine Freude,

meine Stärke, mein Licht:

Christus meine Zuversicht,

auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht,

auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.

Gesang aus Taizé © Ateliers et Presses de Taizé, 71250 Taizé, Frankreich

### Mittagsgebet

L: So ist unsere Gemeinschaft: „kfd – die macht. für dich. für alle.“ Wir haben gebetet, uns mit inhaltlichen Fragen beschäftigt. Stärken wir uns nun im gemeinsamen Mahl und bitten wir die Lebendige, dass sie weiterhin in unserer Mitte ist:

S: Lebendige,

Körper und Geist, Verstand und Emotion  
sind Dein Geschenk an uns.

Wir danken Dir, für Talente und Fähigkeiten,  
für die Gaben Deiner Schöpfung.

Segne unsere Mahlgemeinschaft.

Lass uns schmecken, wieviel Gutes Du uns geben willst.

Amen.

12.15 Uhr      **Mittagessen**

13.15 Uhr Bewegungselement zur Sammlung nach der Mittagspause:

*Mit genügend Abstand sitzen die Frauen um die Mitte.*

*Die Anleiterin spricht mit genügend Pausen und ganz bedächtig:*

### **Anleitung zum Stillwerden**

Ich schließe die Augen – nehme wahr, wie ich da bin.

Ich sitze da – ruhig und aufrecht.

Ich spüre den Kontakt der Füße zum Boden – zur Sitzfläche.

Ich spüre, wie der Stuhl - der Boden mich trägt.

Meine Hände ruhen wie eine Schale in meinem Schoß.

Mit meinen Gedanken wandere ich ganz langsam durch meinen Körper:

Vom Scheitel bis in die Fußspitzen.

Mein Atem fließt ruhig – ein und aus – ein und aus –er kommt und geht von selbst.

Im Kommen und Gehen des Atems werde ich still und höre, lausche.

Beim Einatmen denke ich „Gott“ – und beim Ausatmen „du meine Zuversicht“.

So kann ich eine Zeitlang im Hier und Jetzt verweilen.

*Nach einer Zeit der Stille recken und strecken wir uns, atmen mehrmals tief durch und sagen Gott „Danke“.*

*So eingestimmt können sich die Frauen der Gruppenarbeit zuwenden.*

**Austausch:** kfd stärkt meine Zuversicht weil, ...

- L. Bitten Sie die Gäste den Satz zu ergänzen: *kfd stärkt meine Zuversicht weil, ...*  
gerne im Rundgespräch, sodass jede Frau zu Wort kommt und sprechen sie über ihre Erfahrungen.  
Verweisen Sie auf die *Leitbildsätze* der kfd.

Gruppenaufgabe: Entscheiden sie sich für ein **Wort der Zuversicht** und schreiben/malen sie es auf die beigefügte *Postkarte*.

Senden sie uns für die Erstellung einer gemeinsamen Präsentation und zur Verbindung aller Gruppen am Frauentag ihr **Wort der Zuversicht** per Mail [info@kfd-trier.de](mailto:info@kfd-trier.de) oder telefonisch 0651-9948690. Wir gestalten gemeinsam eine Botschaft der Zuversicht, die wir über unsere Kommunikationsmedien am 17.04.2021 versenden.

14.30 Uhr **Abschluss/Segen**

### **Einleitung**

- L: Ein Tag geht zu Ende, der von einer besonderen Form des Miteinanders geprägt war. Mit Frauen an vielfältigen Orten unseres Bistums waren wir verbunden. Auch sie beschließen nun ihre Zusammenkunft. Legen wir unser Hoffen und Bangen, unsere Sehnsucht nach Zuversicht in die Hand der Ewigen, die heute mit uns war, wenn wir nun gemeinsam sprechen:

**Vater Unser**

## **Gebet**

S: Geh mit uns  
An diesem Tag  
In den morgigen Sonntag  
In unseren Alltag.  
Geh mit uns  
In Dankbarkeit und Freude  
In Hoffnung und Zuversicht.  
Geh mit uns  
Jetzt  
Mit Deinem Segen.  
Dass wir zum Segen werden  
Für unsere Nächste  
Für diese Welt.  
Amen.

## **Segen**

L: Ich lade Sie ein, sich Ihrer Nachbarin zuzuwenden. Sprechen wir uns nacheinander zu:  
„Die Ewige sei Deine Zuversicht. Sie segne Dich und begleite Dich mit Ihrer Geistkraft. Amen.“

*(Wenn Sie die Feier für sich halten, dann sprechen Sie sich selbst den Segen zu und denken Sie im Anschluss an jemanden, der/die diesen Segen vielleicht besonders braucht und wiederholen Sie für sie/ihn noch einmal die Segensworte.)*

### **Zusammengestellt von:**

kfd-Diözesanverband Trier,  
Sichelstr. 36  
54290 Trier  
Fon: 0651 9948690  
[www.kfd-trier.de](http://www.kfd-trier.de)  
[www.facebook.com/kfdtrier](https://www.facebook.com/kfdtrier)  
[www.instagram.com/kfd\\_trier](https://www.instagram.com/kfd_trier)

Trier, 11.03.2021