



kfd



**GEBETE
& LIEDER**

kfd-Frauentag

**MAHLGEMEINSCHAFT:
DU BIST MEINE ZUVERSICHT**



Wenn Sie für sich zuhause sind:

Suchen Sie sich einen Raum, an dem Sie ungestört sitzen können. Schalten Sie Ihr Handy auf lautlos. Sorgen Sie für einen ansprechenden Rahmen und legen Sie das Textheft parat.

Beginnen Sie mit einem Moment der Stille, in dem Sie das hinter sich lassen, was diesen Morgen oder die vergangenen Tage geprägt hat.

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.

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.

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

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

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

„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 Zuspruch: „Bleib zuversichtlich“.

Sie sind eingeladen, dass jede für sich 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:

Meditative Musik

Der Psalm 71

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.

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.

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!

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.

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!

Du hast Großes vollbracht.

Gott, wer ist wie du?

Du ließest 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.

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.

Auch meine Zunge soll von deiner Gerechtigkeit reden den ganzen
Tag,
denn alle, die mein Unglück suchen, sind vor Scham errötet und ge-
scheitert.

Meditative Musik

Meditation

„Du bist meine Zuversicht!“ Mancher von uns wird es in diesen Zei-
ten ergangen sein, wie dem Beter des Psalm 71...

„Lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit. Reiß mich heraus
und rette mich in deiner Gerechtigkeit!“

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.

„Neige Dein Ohr mir zu und hilf mir!“

Wenn die Zumutungen zu groß werden, wenn kein Mensch mehr hel-
fen kann. Wenn meine Kräfte schwinden. An wen soll ich mich denn
sonst wenden, wenn nicht an Gott und ihn und mich erinnern.

„Du hast geboten mich zu retten, denn Du bist mein Fels und meine
Festung.“

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.

„Du bist mein Fels und meine Festung.“

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.

„Denn du bist meine Hoffnung,
Herr und Gott, meine Zuversicht von Jugend auf.“

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.

„Vom Mutterleib an habe ich mich auf dich gestützt, aus dem Schoß meiner Mutter hast Du mich entbunden, dir gilt mein Lobpreis allezeit.“

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.

„Du hast Großes vollbracht, Gott, wer ist wie du?
Du ließest 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!“

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.

„Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden,
den ganzen Tag von deinen rettenden Taten,
denn ich kann sie nicht zählen.“

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

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.

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude“ (Gesang aus Taizé,
Ateliers et Presses de Taizé)

Mittagsgebet

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:

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.

Austausch: kfd stärkt meine Zuversicht weil, ...

Ergänzen Sie den Satz: „kfd stärkt meine Zuversicht weil, ...“

*Entscheiden Sie sich für ein **Wort der Zuversicht** und schreiben/malen es auf die beigefügte Postkarte und schicken sie an die kfd-Geschäftsstelle.*

*Außerdem können Sie uns, für die Erstellung einer gemeinsamen Präsentation am Frauentag und zur Verbindung aller Frauen am 17.04.2021, Ihr **Wort der Zuversicht** per Mail info@kfd-trier.de oder Telefon 0651-9948690 mitteilen. Wir gestalten gemeinsam eine Botschaft der Zuversicht, die wir über unsere Kommunikationsmedien am 17.04. versenden.*

Abschluss/Segen

Einleitung

Ein Tag geht zu Ende, der von einer besonderen Form des Miteinanders geprägt war. Mit Frauen an vielfältigen Orten unseres Bistums waren wir verbunden. Legen wir unser Hoffen und Bangen, unsere Sehnsucht nach Zuversicht in die Hand der Ewigen, die heute mit uns war:

Vater Unser

Gebet

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

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.

Bitte: *senden Sie uns „Ihre“ Zuversichtspostkarte **umgehend** zurück. Wir werden ein großes kfd-Zuversichtsbild und ein kfd-Postkartenset erstellen.*



**Hg. Katholische Frauengemeinschaft
Deutschlands, kfd-Diözesanverband Trier**

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

