



Brigitte Enzner-Probst

# **Mein Leben feiern**

Frauengebete im Jahreskreis

Patmos Verlag

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2019 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Anton Evmeshkin/Shutterstock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1170-1

# INHALT

**Zu Beginn** \_\_\_\_\_ 7

**Zum Gebrauch** \_\_\_\_\_ 10

## Mein Leben feiern

1. Woche:	<b>ANFANGEN</b> _____	14
2. Woche:	<b>REINIGEN – KLÄREN</b> _____	18
3. Woche:	<b>ATMEN</b> _____	22
4. Woche:	<b>GLAUBEN – VERTRAUEN</b> _____	26
5. Woche:	<b>GEHEN – LAUFEN</b> _____	30
6. Woche:	<b>SEHEN – SCHAUEN</b> _____	34
7. Woche:	<b>LEUCHTEN – STRAHLEN</b> _____	38
8. Woche:	<b>WISSEN – WEISE SEIN</b> _____	42
9. Woche:	<b>SPRECHEN – REDEN</b> _____	46
10. Woche:	<b>FLIESSEN</b> _____	50
11. Woche:	<b>ARBEITEN</b> _____	54
12. Woche:	<b>SINGEN</b> _____	58
13. Woche:	<b>NÄHREN – GENÄHRT WERDEN</b> _____	62
14. Woche:	<b>WEINEN – LEIDEN</b> _____	66
15. Woche:	<b>AUFSTEHEN</b> _____	70
16. Woche:	<b>HANDELN</b> _____	74
17. Woche:	<b>VERGEBEN</b> _____	78
18. Woche:	<b>GLÜCKEN</b> _____	82
19. Woche:	<b>SÄEN – WACHSEN</b> _____	86
20. Woche:	<b>BLÜHEN</b> _____	90
21. Woche:	<b>KLINGEN – TÖNEN</b> _____	94
22. Woche:	<b>LIEBEN</b> _____	98
23. Woche:	<b>RIECHEN</b> _____	102
24. Woche:	<b>ESSEN – SCHMECKEN – KOSTEN</b> _____	106

25. Woche:	<b>HEILEN – KRANK SEIN</b>	110
26. Woche:	<b>FEIERN</b>	114
27. Woche:	<b>TANZEN</b>	118
28. Woche:	<b>SICH FREUEN</b>	122
29. Woche:	<b>GANZ SEIN</b>	126
30. Woche:	<b>REISEN – FAHREN</b>	130
31. Woche:	<b>WOHNEN</b>	134
32. Woche:	<b>FÜHLEN</b>	138
33. Woche:	<b>SEIN – DA SEIN</b>	142
34. Woche:	<b>SCHÖPFEN – SCHÖPFERISCH SEIN</b>	146
35. Woche:	<b>FREI SEIN</b>	150
36. Woche:	<b>LACHEN</b>	154
37. Woche:	<b>TRINKEN – TRÄNKEN</b>	158
38. Woche:	<b>VERBUNDEN LEBEN</b>	162
39. Woche:	<b>REIFEN – ERNTEN</b>	166
40. Woche:	<b>DANKEN</b>	170
41. Woche:	<b>RUFEN – SCHREIEN</b>	174
42. Woche:	<b>SCHWEIGEN – STILL SEIN</b>	178
43. Woche:	<b>HÖREN</b>	182
44. Woche:	<b>ALLEIN SEIN</b>	186
45. Woche:	<b>ENG SEIN – ANGST HABEN</b>	190
46. Woche:	<b>KLAGEN – TRAUERN</b>	194
47. Woche:	<b>LEER SEIN – ERSCHÖPFT SEIN</b>	198
48. Woche:	<b>DUNKEL SEIN</b>	202
49. Woche:	<b>STERBEN – SCHWINDEN</b>	206
50. Woche:	<b>NEU WERDEN – VERWANDELT WERDEN</b>	210
51. Woche:	<b>WARTEN – ERWARTEN</b>	214
52. Woche:	<b>GEBÄREN – ZUR WELT BRINGEN</b>	218
53. Woche (letzte/erste Woche):	<b>SEGNEN</b>	222

## Suchen und Finden

Stichwortverzeichnis	228
Bibelstellenverzeichnis	229
Quellennachweis	230
Zur Autorin	232

## ZU BEGINN

Wenn wir die traditionelle kirchliche Gebetsliteratur anschauen, kommt das alltägliche Leben von Frauen wenig vor. Die spirituelle und liturgische Sprache ist häufig auf eine männliche und »herrscherliche« Gottessprache eingeengt. Es braucht deshalb eine Gottessprache, der sich Frauen anvertrauen können, eine Gebetssprache, in der sie ihr eigenes Leben und Leiden an das Herz Gottes legen können. Gottesbilder braucht es, die aus den Erfahrungen von Frauen stammen und ihr vielfältiges Leben mit der Großen Weisheit in Verbindung bringen, die wir Gott nennen.

Weil wir leiblich in der Welt da sind, haben wir teil an der Schönheit der Schöpfung. Unser Körper ist ein wunderbarer Resonanzraum der göttlichen Weisheit! Wir setzen an bei unseren Sinnen, bei unserer Körperwahrnehmung, beim Fühlen und unseren Gefühlen, Haltungen und Tätigkeiten. Unsere Sinne sind »Fenster zur Welt Gottes«, Transparente, durch die hindurch wir das Göttliche schauen. Diese Spiritualität wird aus Sinnenfreude und Mitgefühl immer neu geboren.

Unser Leben ist darüber hinaus geprägt vom Rhythmus von Tag und Nacht, von Einatmen und Ausatmen, Schlafen und Wachen. Da ist Lachen und Weinen, da ist Starksein und Schwäche. Und es gibt Spannungen und Dunkel-Zeiten, die alles beschweren. Auch sie dürfen in das Licht der göttlichen Liebe gestellt werden, und sei es mit noch so armen Worten!

Dieses Gebetbuch lädt natürlich auch Männer ein, mitzubeten und dadurch vielleicht neue Perspektiven auf die Tiefe der Wirklichkeit zu gewinnen, die wir Gott nennen. Als Frauen und als Männer arbeiten wir gemeinsam daran, unsere Berufung immer klarer zu leben. Dies braucht Übung und Wiederholung. Nur durch sie wird Erkenntnis bleibend, wandern wir in das »Land des Vertrauens« ein, das der Glaube bewohnt.

Durch das VaterMutterunser ist mir in den letzten Jahren außerdem die kosmische Dimension unseres Lebens und unseres Glaubens immer wichtiger geworden. Das Mitsein mit der ganzen Schöpfung will erfahren und gelebt werden. Als Erdlinge und Letzte in der großen

Symphonie des Lebens sind wir aufgerufen, demütig unseren Platz einzunehmen. Und zugleich als Ebenbilder der Großen Weisheit diesen Planeten zu »bebauen und zu bewahren«, statt ihn durch Gier und Selbstüberschätzung zu zerstören.

Dieses Buch ist ein »gottespoetisches« Gebetbuch geworden. Nur so lässt sich die innerste Verbindung zum großen Ganzen in Worte fassen – in Form von Hymnen, Gedichten und inneren Bildern.

Dieses Buch ist ein sehr persönliches Gebetbuch. Es lädt ein, die eigene Gottessprache zu suchen und zu finden. Alle sind in ihrer Gottesbeziehung einzigartig. Und doch können wir einander ermutigen, die eigene Gottessprache zu finden!

Dieses Gebetbuch will die geformten Gebete der Psalmen oder der Liturgie nicht ersetzen. In den traditionellen Formen verdichten sich schließlich die Erfahrungen so vieler Generationen von Glaubenden vor uns. Erst vor ihrem Hintergrund werden unsere eigenen Formulierungen lebendig.

Wichtig geworden ist mir die vielleicht noch ungewohnte Gebetsanrede »ChristusSophia«, die die göttliche Weisheit in Jesus, dem Christus, aufleuchten sieht. Sie will uns an die welterfassende, kosmische Dimension des christlichen Glaubens erinnern.

Ich bin mir bewusst, dass sowohl die weiblichen wie auch die männlichen Gottesnamen, ja, alle Gottesbilder gleich unzureichend sind, um das göttliche Geheimnis auszusagen!

Aus all diesen Erfahrungen, Sprachversuchen und Übungen heraus ist dieses Gebetbuch entstanden. Es will uns ermutigen, das Leben selbst als eine Anleitung zum Beten zu verstehen. Und gemeinsam mit der Großen Weisheit das Leben zu feiern!

Danken möchte ich vielen, die mich ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben. Ganz besonders danke ich meinem Mann, der mich auch in technischer Hinsicht unermüdlich unterstützt hat, und Franziska Gruber für ihre Rückmeldungen und Korrekturen sowie Anneliese Hück für ihre geduldige Lektorierung.

Ich widme dieses Gebetbuch Elisabeth Moltmann-Wendel. Sie ist kurz vor ihrem 90. Geburtstag heimgegangen. Zu ihrem 80. Geburtstag habe ich ihr, Bezug nehmend auf den Titel ihrer Biografie, einen meditativen Text geschenkt. Er soll als Widmung auch über dieser Sammlung von Gebeten stehen.

*Brigitte Enzner-Probst*  
Rimsting, den 5.4.2019



## ZUM GEBRAUCH

Dieses Gebetbuch folgt dem Wochen-Rhythmus. Die Lesenden können sich der gewählten Reihenfolge anschließen oder selbst ein Wochenthema auswählen.

Jede Woche wird von einem biblischen »*Lebenswort*« bestimmt und steht unter einem bestimmten Thema.

Ein Stichwortverzeichnis auf Seite 228 erleichtert die Auswahl.

Außerdem werden zum Tagesbeginn und am Abend *Texte* angeboten, die uns in die *Stille* und *Meditation* hineinnehmen.

Die *Lesungen* bringen uns ins Gespräch mit den Erfahrungen der Frauen vor uns. Sie verknüpfen uns mit dem Erbe spiritueller Frauentradition.

Die *Gedanken zum Lebenswort* ermutigen, die biblischen Texte ins eigene Leben einzuspielen.

Die *Übungen* laden ein, zu experimentieren und eigene Erfahrungen zu machen.

Ein *Segen* entlässt in den Tag und in die Nacht.

## Die Erde berühren

Die Erde berühren  
ihre Oberfläche streicheln  
Grasiges unter den Füßen spüren  
das gurgelnde Schmatzen des Moores  
flinkes Wasser an den Füßen vorbei  
Den Sand der Dünen in den Zehen behalten  
einen Sommertag lang

Die Erde berühren  
auch ihre Abgründe lieben  
schroffe Zacken inwendige  
felsige Platten  
Haut schürfend  
Dunkel-Höhliges das zum Verirren einlädt

Die Erde berühren  
sich bücken beugen  
zurückkehren umkehren  
sich hinsetzen und Ruhe geben  
sich ausstrecken und probeliegen  
längelang nächtelang

Die Erde berühren  
Verwandlung erbitten  
Sorgensteine kullern lassen  
sich aufrichten aufstehen zur Sonne hin  
aufrecht stehen

Und jetzt  
den Himmel erreichen  
In uns  
berühren sich  
Erde und Himmel

(20.7.2001)



# MEIN LEBEN FEIERN

## ANFANGEN

### **Am Morgen**

#### *Anrufung*

In der Frühe des Morgens

In der kühlen Frühe des noch unbetretenen Tages

rufe ich zu dir

rufe ich die Kraft des Anfangs

rufe ich die Stärke zum Durchhalten

rufe ich die Freude künftiger Frucht

#### *Stille*

#### *Lesung*

Gegen den Rückschritt gibt es nur ein Mittel:

Immer wieder von vorn anfangen.

Teresa von Avila (1515–1582)

Im Anfang hat Gott Himmel und Erde geschaffen. (Gen 1,1)

# ANFANGEN

## Am Morgen

### *Meditation*

Ein leeres Blatt – ein Stift –  
ich möchte jemandem einen Glückwunsch schreiben ...  
Ich will die Leere erst einmal aushalten –  
mir mein Gegenüber vorstellen – die Beziehung spüren ...  
Und dann ist da plötzlich ein klares Bild –  
ein Wunsch formt sich – ich schreibe ihn nieder ...  
Anfangen – das ist ein immer neuer Schöpfungsakt ...  
Alles Anfangen ist schwer!  
Alles Anfangen lockt ...

### *MutWort*

Heute fange ich neu an – mit mir!

### *Segen für den Tag*

Anfangen?  
Sich nicht entmutigen lassen  
von den gescheiterten Versuchen bisheriger Tage!  
Wie Kinder voller Lust immer wieder anfangen  
ausprobieren, neugierig, betasten, fühlen, schmecken  
Anfangen!  
Möge mein Anfang heute Morgen gesegnet sein!

Im Anfang hat Gott Himmel und Erde geschaffen. (Gen 1,1)

## ANFANGEN

### Am Abend

#### *Anrufung*

Du Anfang und Ende der Zeit –  
in deinen Schutz berge ich mich  
in deine Hand lege ich  
das Ende dieses Tages und den Anfang der Nacht  
und mich mit dazu!

#### *Gedanken zum Lebenswort*

So vieles angefangen – wie viel davon zu einem guten Ende geführt?  
»Himmel« – das sind die Ideen, die wir in uns nähren, die wir ins Leben rufen möchten.  
»Erde«, das sind die Vorhaben, die wir realisiert haben, an denen wir arbeiten, die schon ihre Gestalt zeigen.  
Für heute Abend vertraue ich alles, meinen »Himmel« und meine »Erde«, einer größeren Liebe und Weisheit an.

#### *FürDenken*

Heute Abend denke ich an alle

- die Schicht arbeiten und die die Nacht zum Tag machen müssen,
- die in den Notaufnahmen der Krankenhäuser arbeiten,
- die Kranke und Sterbende zu Hause begleiten und pflegen,
- die die Anfänge von Menschen begleiten,
- Künstlerinnen und Künstler, die zu schaffen beginnen,
- die endlich mit dem eigenen Leben anfangen möchten.

Im Anfang hat Gott Himmel und Erde geschaffen. (Gen 1,1)

# ANFANGEN

## Am Abend

### *Mutterunser*

Du Anfang von allem –  
Mutter/Vater im Himmel und auf Erden  
Geheiligt dein Name in den Anfängen des Universums  
in den Sternennebeln und Supernovas  
Geheiligt ist dein Name aber auch  
in den zarten Anfängen der Liebe  
in den Anfängen eines neuen Lebens

Du Anfang von allem –  
schenkst auch uns einen immer neuen Anfang  
bist neugierig auf unsere Schöpfungen  
wirkst mit und ermutigst uns  
ein ganz eigenes Universum zu entfalten  
Du Anfang von allem –  
geheiligt in mir!

### *Stille*

### *Segen zur Nacht*

Deinen Segen erbitte ich  
am Ende dieses Tages und am Anfang dieser Nacht  
Alle Anfänge und losen Enden dieses Tages  
lege ich in deine Hand  
Lass mich ins Traumland gleiten  
behütet von deiner Liebe

Im Anfang hat Gott Himmel und Erde geschaffen. (Gen 1,1)