



Tage in der Spur des Evangeliums

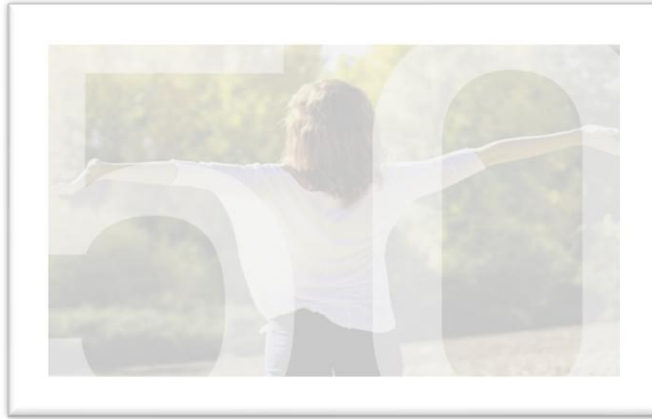
FRAUENLITURGIEN

2026



Glücksbrunch

Mein heiler – mein heiliger Raum



Eröffnung: Im Namen Gottes, die uns Mutter und Vater ist, im Namen des Sohnes der uns zum Bruder und Wegbegleiter geworden ist und im Namen der heiligen Geistkraft, die uns durchatmet und belebt

Lied: Komm herein und nimm dir Zeit für dich...

Glücklich sein, ja ganz und heil zu sein ist eine Sehnsucht die wir alle kennen. Gleichzeitig ist unser Leben immer wieder auch brüchig. Krankheit und Tod sowie Schwierigkeiten in für uns wichtigen Beziehungen oder auch die gesellschaftliche, klimapolitische und weltpolitische Lage bringen uns immer wieder an die eigenen Grenzen.

Stellen wir uns mit all diesen Belastungen und Herausforderungen bewusst in die Gegenwart Gottes im Vertrauen darauf, dass jede einzelne in ihrem besonderen geworden sein angenommen und geliebt ist.

Stille

Lied: i derf so sein, so wia i bin auf youtube zu finden: https://youtu.be/RE-eUkvfIHM?si=FxFwf3iy8z_1M-uT

Das Matthäusevangelium beginnt mit: „Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ oder anders übersetzt „denkt um und vertraut der guten Nachricht“. Im Evangelium und da ganz besonders in der Bergpredigt mit den Seligpreisungen geht es also auch um ein Umdenken – ein neu denken. Die Seligpreisungen erinnern sehr an Mose und an die Übergabe der 10 Gebote im Buch Deuteronomium (5,6). Mose empfängt die 10 Gebote auch auf einem Berg. Da heißt es ja zu Beginn: Ich bin dein Gott der dich aus dem Sklavenhaus in Ägypten in die Freiheit geführt hat. Die eigene Freiheit wird somit mit den 10 Geboten bewahrt. In den Seligpreisungen wird uns zusätzlich zum Freiheitsangebot mitten in unserer Brüchigkeit zugesagt – „selig seid ihr – selig bist du“ – oder anders gesagt – dein innerster Raum kann und darf trotz äußerer Brüchigkeit ganz bleiben.

Die Segens- und Glückwünsche, die Jesus den Hörenden damals und uns heute zuspricht, lassen ahnen, wie „sich Himmelreich mitten im Jetzt ereignen kann“.

Beim Lesen des Textes nach jeder Seligpreisung eine Pause einlegen eventuell die Teilnehmerinnen einladen eigene Gedanken dazu zu legen

Evangelium des Matthäus 5, 1 – 12

**1 Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf den Berg.
Er setzte sich und seine Jünger:Innen traten zu ihm.**

2 Und er öffnete seinen Mund, er lehrte sie und sprach:

3 Selig, die arm sind vor Gott;

/ denn ihnen gehört das Himmelreich.

4 Selig die Trauernden;

/ denn sie werden getröstet werden.

5 Selig die Sanftmütigen;

/ denn sie werden das Land erben.

6 Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;

/ denn sie werden gesättigt werden.

7 Selig die Barmherzigen;

/ denn sie werden Erbarmen finden.

8 Selig, die rein sind im Herzen; / denn sie werden Gott schauen.

9 Selig, die Frieden stiften;

/ denn sie werden Söhne und Töchter Gottes genannt werden.

10 Selig, die verfolgt werden um der Gerechtigkeit willen;

/ denn ihnen gehört das Himmelreich.

11 Selig seid ihr, wenn man euch schmäht und verfolgt und alles Böse über euch redet um meinetwillen. **12** Freut euch und jubelt: Denn euer Lohn wird groß sein im Himmel. So wurden nämlich schon vor euch die Propheten und Prophetinnen verfolgt.

Eine A6 Karte mit Stift verteilen und einladen ein Wort oder einen Satz aus den Zusagen der Seligpreisungen niederzuschreiben

Einladung: den eigenen inneren Seelenraum mit dicker Wolle zu legen und den Satz auf der Karte verdeckt oder offen dazu zu legen – Instrumentalmusik dazu

Wenn alle fertig sind erfolgt die Einladung sich in den inneren Raum hineinzustellen und nachspüren – mein heiler – ja heiliger Raum - wie fühlt sich der Raum an - was tut gut, was oder wer darf diesen Raum betreten - wie kann ich meinen Raum schützen, bewahren?

Ich spüre meinen inneren heilen – heiligen Raum und nehme
die Erfahrungen, Gedanken und Gefühle in mein Herz.

Lied: Ich mach mein Herz auf und horch hinein

Einladung: mein Herzenswort – oder einen Satz laut
auszusprechen

Lied: Der Himmel geht über allen auf

Text

glücklich, ja selig
wer ganz im jetzt lebt
denn er und sie
werden das leben erfahren
glücklich, ja selig
wer lieben gelernt hat
denn er und sie
werden die lebensfülle erben
glücklich, ja selig
wer den frieden im herzen trägt
denn er und sie
werden versöhnt werden
mit dem eigenen leben
glücklich, ja selig
wer versucht gerecht zu sein
recht zu tun
denn er und sie
werden großzügig geben
und dankbar nehmen
glücklich, ja selig
ihr söhne und töchter des lebens



Katharinenfeier

Am Beginn: Mitte mit rechteckigem Tuch eine Kerze ,
Wasser oder einen "sprudelnde Quelle" und aus
Bauklötzen ein Bauwerk

Eröffnung der Liturgie – Lied Komm herein und nimm dir
Zeit für dich

Katharina von Siena und ihr Leben sichtbar machen

Wir entzünden die Kerze - Wir lesen die Tageslesung

1 Korintherbrief Kapitel 3

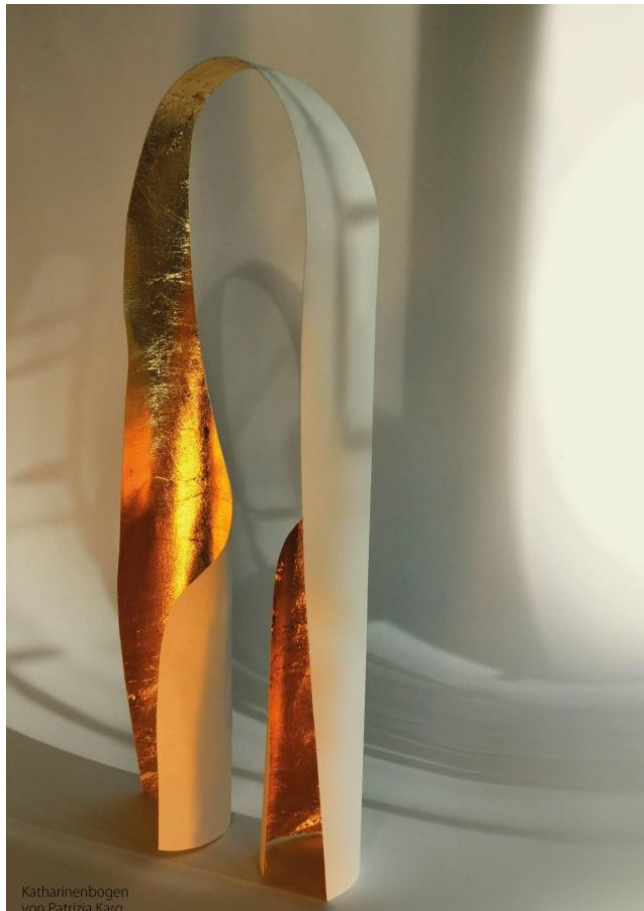
9Wir arbeiten gemeinsam mit Gott; Gottes Acker, Gottes Bauwerk, das seid ihr. 10Weil mir von Gott die °Gnade geschenkt wurde, habe ich wie ein kluger Baumeister am Fundament gearbeitet, andere bauen weiter. Wer weiterbaut, soll sich Gedanken machen, wie es weitergeht. 11Ein anderes Fundament kann niemand legen als das, das schon von Gott gelegt ist. Das Fundament ist Jesus, der °Messias. 12Wer immer auf das Fundament aufbaut, mit Gold, Silber, kostbaren Steinen, Hölzern, Stroh, Schilf – 13der Beitrag aller Einzelnen wird zum Vorschein kommen. Der Tag des Gottesgerichtes wird ihn sichtbar machen. Denn im Feuer wird es offenbar. Die Qualität der Arbeit aller wird das Feuer prüfen. 14Für das Stück, das ihr weitergebaut habt, werdet ihr Lohn empfangen, wenn es bestehen bleibt. 15Für das Stück, das verbrennt, werdet ihr die Konsequenzen tragen, aber ihr werdet trotzdem °gerettet werden, wie aus einem brennenden Haus.

16Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und Gottes °Geistkraft in euch wohnt?
Der Tempel Gottes ist °heilig, und der seid ihr.

Einladung durch den Katharinenbogen zu gehen und uns mit unserer
inneren goldenen Seite in Kontakt kommen – Gottes Tempel

Wir lesen die Lesung ein zweites Mal

Das Fundament ist Jesus der Messias – Einladung Eigenschaften,
Haltungen von Jesus auf eine **Moderationskarte schreiben - und in die
Mitte legen und gemeinsam lesen**



Katharinenbogen
von Patrizia Kärr

**Wir sind eingeladen weiterzubauen –
Visionen – bekommen konkrete Gestalt**

**Die Bausteine beschriften – in die Mitte
tragen lesen und bauen**

**Brot teilen- gemeinsam Essen -uns
stärken – die Lesung, das
gemeinschaftliche Tun und dieses Brot ist
Lebenskraft**

Vater und Mutter unser

**Wir beten das Katharinengebet – die
sprudelnde Quelle spüren mit einem
Schluck Wasser –**

Segenslied oder Segensgebet



- Katharina von Siena wurde am 25. März 1357 als letztes (25) geboren. Katharina hatte eine Zwillingsschwester, die früh verstarb.
 - Als einziges Kind wurde sie von der Mutter gestillt und vielleicht auch daher so innig geliebt. Sie konnte von klein auf alle begeistern. Ihr Wesen wird immer als lebhaft, anmutig und auch eigensinnig beschrieben.
 - Geboren ein Jahr vor Ausbruch der furchtbaren Pest, bei der in Siena und Umgebung ca. 80.000 Menschen verstarben, entwickelte sich die Begeisterung für das religiöse Leben schon im jungen Alter. Visionen begleiteten Katharina ihr gesamtes Leben, in denen sie immer ihre ganz persönliche, intime und innige Beziehung mit Gott wahrnimmt.
 - Allen Bemühungen der Eltern, Katharina zur Eheschließung zu zwingen, blieben erfolglos. Sie schnitt sich ihre Haare und arbeitete als Magd im Hause der Eltern. Sie zog sich vollkommen zurück, lebte in Askese, isolierte sich, suchte sich eine „Zelle in ihrem Herzen, um mit Christus verbunden zu sein“- Katharinenbogen.
 - Mit 18 Jahren trat sie in den dritten Orden des heiligen Dominikus ein und lebte drei Jahre im elterlichen Haus in innerer Klausur. 1360 fühlt sie sich in die Welt hin ausgesandt, wo sie trotz ihrer gebrechlichen und abgezehrten Konstitution Kranke pflegte, Sterbende auf den Tod vorbereitete und sich all derer annahm, die ihre Hilfe benötigten. Viele Menschen verehrten sie als geistige Führerin und um sie bildete sich eine „Schar von Jüngerinnen“.
 - Katharina lebte mit ständigen Schmerzen – fünf Jahre vor ihrem Tod wurde sie stigmatisiert. Sie verstirbt am 29. April 1380, erst 33 Jahre alt, in Rom. Katharina galt schon zu ihren Lebzeiten als allgemein anerkannte Friedensstifterin, als Überwinderin gewalttätiger Stadtfürsten, als Richterin über Könige und Kardinäle, als Beraterin von Päpsten, aber auch als Beschützerin aller Armen und Kranken.
- Sie mischte sich stark und konsequent in Politik und Kirchengeschehen ein, vermittelte zwischen Parteien in ihrer Heimatstadt. Lange des Schreibens und Lesens unkundig, diktierte sie über 400 Briefe, die Zeugnis geben über ihre klare und starke Sprache. Sie war eine bemerkenswerte und kritische Frau, die ihre Stimme erhob und Missstände in der Kirche anprangerte.
 - In ihren Briefen setzte sie sich für eine Erneuerung der Kirche. immer im Geiste und den Visionen des Glaubens, ein. 1376 reiste Katharina als Botschafterin an den Päpstlichen Hof in Avignon und führte Friedensverhandlungen. So machte sie sich stark, dass Papst Gregor XI 1377 von seinem Sitz in Avignon nach Rom zurückkehrte.
 - Sie beschwor ihn: „Es stimmt, Heiliger Vater, Ihr könnt sagen, es sei eure Pflicht, die Besitzungen der Kirche wieder zu erobern. Aber das Kostbarste muss man mit noch größerer Sorge bewahren, und das ist das Heil der Menschen. Kämpft nicht mit Waffen, sondern mit Güte. Ihr seid weit mehr verpflichtet, die Seelen der Menschen wiederzugewinnen als die Herrschaft über Florenz [...]. Erneuert lieber die Kirche, indem ihr gute Priester einsetzt.“ Heilige Katharina von Siena ist seit 2014 Patronin und Wegbegleiterin der kfb.

Frauenliturgie

Lied: „Atme in uns, Heiliger Geist ...“ (3 Strophen)

Indianisches Körpergebet (Weite Seite 87)

Kreuzzeichen

Kyrie: (Liturgiebehelf FFT Seite 18)

Lied: „Kyrie eleison, Christe eleison, Kyrie eleison ...“

Lobpreis: (Liturgiebehelf FFT Seite 23)

Lied: „Dass Du mich einstimmen lässt ...“ (1., 3. + 5. Strophe)

Lesung: Psalm 150 (Vers 6 = „Alles, was atmet, lobe den Herrn, Halleluja!“)

Geschichte von Silva mit Nachklang und „Atemfrei-Rollon“

Fürbitten: (Liturgiebehelf FFT Seite 21)

Vater/Mutter unser

Segen mit Handauflegung im Kreis (Weite Seite 71)

Lied: „Der mich atmen lässt, bist Du, lebendiger Gott ...“ (3 Strophen)

Frauen - Friedensspaziergang

Wir gehen heute ein Stück Weg gemeinsam – innerlich und äußerlich. Ein Weg, der uns erinnert: Frieden beginnt immer im Kleinen, im Miteinander, im Wahrnehmen, im Hinhören, im Mut der Frauen - Frieden zu leben – sichtbar oder leise.

Zuerst möchte ich, dass wir auf das Wort **Shalom** blicken – denn es ist viel mehr als ein Gruß. Shalom ist einer der reichsten Friedensbegriffe der Bibel.

Die römischen Kaiser haben sich damals gerne als große Friedensherrscher gesehen. Doch deren Frieden, der **Pax Romana** war ein Friede durch Unterwerfung. Sklaven blieben Sklaven und Arme blieben arm. Dazu gnadenlose Steuern. Herrschaft, Gewalt und Unterdrückung – das nannten die Römer Frieden.

- Der biblische Frieden „**Shalom**“ hingegen ist kein „billiger Friede“, der Ungerechtigkeit überdeckt. Shalom ist ein Weg, der uns einlädt, **gewaltfreie Lebensweise** zu üben – mit Menschen, mit der Umwelt, mit uns selbst.
- Shalom ist eine **Ordnung**, in der alles Leben gedeihen und wachsen kann
- Shalom beginnt in meinem **Herzen**.
- Shalom ist ein Friede der **Gerechtigkeit** voraussetzt. Wo Unrecht ist, kann kein wirklicher Frieden sein. Wahrer Friede zeigt sich daran, wie es jenen geht die **wenig haben**, die leiden, die krank sind.
- **Shalom** meint ein Leben, in dem jeder Mensch frei und selbstbestimmt ohne Angst leben kann.
- Shalom ist also **nicht nur das Schweigen der Waffen**, sondern ein **Neubeginn**.

Dieser Friede ist eng verwandt mit dem arabischen „*salam* aleikum“ das als Gruß „Frieden sei mit dir“ bedeutet.

Beide Worte teilen dieselbe Haltung: dem anderen Menschen **Segen** zusprechen, Leben wünschen, Zukunft ermöglichen. Shalom ist so gesehen nicht nur ein Wort, sondern eine **Lebenshaltung**. Es ist die Einladung, Frieden nicht als Zustand zu erwarten, sondern als Weg zu gehen – in unseren Beziehungen, in der Gesellschaft, in der Welt.

Ein Friede, der Mut braucht, Gerechtigkeit fordert und Heilung schenkt.

Damit beginnen wir unseren Spaziergang – mit einem Lied, das die Sehnsucht nach Frieden trägt:

Lied: *Shalom chaverim*

Unser Spaziergang wird nun vier Stationen beinhalten, um unsere Sinne zu schärfen:
Im Reden, Hören, Sehen und Fühlen

1. Station – REDEN „Was spricht mich an? Wo spricht Frieden zu mir?“

Hier liegen Karten mit verschiedenen Friedenssymbolen und -motiven.

Bitte sucht euch eine Karte aus, die euch persönlich anspricht.

Impuls für den Austausch zu zweit:

- Warum hast du gerade diese Karte gewählt?
- Wo berühren sich für dich **Frieden** und **Frauenleben**?
- Wo erlebst du in deinem Alltag Friedensarbeit – sichtbar oder unsichtbar?

Nehmt euch ca. 10 min Zeit. Jede von uns ist die Expertin ihres eigenen Lebens.

2. Station – HÖREN „Dem Frieden eine Stimme geben“

Wir hören nun einen Text von **Bertha von Suttner**, einer der bedeutendsten österreichischen Friedensaktivistinnen, Literatin und späteren Friedensnobelpreisträgerin.

Ihr Blick auf Gewalt, Macht und gesellschaftliche Strukturen war hellichtig – und erschreckend zeitlos.

In ihrer Parabel „**Heer und Feuerwehr**“ beschreibt sie, wie Gewaltstrukturen entstehen, wachsen und sich selbst legitimieren. -> [Bertha von Suttner - Heer und Feuerwehr - Friedenskultur-leben.de](http://Bertha_von_Suttner_-_Heer_und_Feuerwehr_-_Friedenskultur-leben.de)

→ Nun hören bzw. singen wir das Lied:

„Solo le pido a Dios“

Es ist ein Gebet, eine Bitte von großer Schlichtheit und Tiefe:

„Nur um das eine bitte ich Gott...“

Ein Ruf, der uns alle verbindet – über Länder, Kulturen und Lebensgeschichten hinweg.

3. Station – SEHEN „Was zeigt mir Frieden?“

Wir gehen nun gemeinsam einen Weg und achten auf das, was uns begegnet:

- Welche Farben, Objekte, Zeichen oder Naturdetails wecken in mir Gedanken zum Frieden?
- Wo bleiben meine Augen hängen?
- Was löst in mir Hoffnung aus? Was vielleicht auch Fragen?

Am Ende des Weges tauschen wir uns in Kleingruppen darüber aus und gehen danach zurück zum Start.

4. Station – FÜHLEN „Frieden im Körper spüren“

Nun erwartet uns ein gemeinsamer Tanz, Im Tanzen kann Frieden im Körper spürbar werden – in Bewegung, im Atem, im gemeinsamen Rhythmus.

„Im Gehen der Spirale...“ von Arunga Heiden einspielen

Abschlusslied:

Ein Lied wie ein Segen – für jede Einzelne, für uns als Gruppe, für die Welt.

„**Frieden wünsch ich dir**“ von Kathi Stimmer-Salzedo

Schlusswort

Frieden wächst dort, wo Menschen ihn leben – mit Mut, mit Stimme, mit Herz, mit Händen.
Und: Frieden wächst besonders auch dort, wo Frauen sich vernetzen, sich gegenseitig stärken und sichtbar werden.

Shalom.

© Martha Stollmayer, Team mensch & arbeit / Katholische Arbeitnehmer:innenbewegung OÖ

Heer und Feuerwehr

Ursprünglich waren die Heere entstanden, um den Anforderungen des Krieges zu genügen, - später entstanden die Kriege, um den Anforderungen des Heeres willen.

Das scheint einen Zirkel zu bilden, aber ich will versuchen, Ihnen durch eine kleine Parabel diesen Vorgang zu erläutern.



Es war einmal ein großes Dorf mit strohgedeckten Häusern, in welchem ein ruhiges Völkchen wohnte. Nun geschah es, dass gerade unter jenem Himmelsstriche sehr häufig der Blitz in eine der Hütten schlug und dieselbe, samt den benachbarten, in Brand steckte. Es musste eine Feuerwehr errichtet werden. Aber die Leute waren bequem und liebten es, zu Hause ihren kleinen Beschäftigungen und Künsten nachzugehen, mit welchen sie sich das Leben verschönerten. Dieses Leben riskieren? Das mühsame Leitersteigen und Mauerhinaufklettern - Rettungssackhalten zwischen brennenden Balken?(...) Ach nein - was dich nicht brennt, das lösche nicht. - Im eigenen Hause, wenn's sein muss - aber beim Nachbarn? (...) Kurz, es wollte sich niemand zu dem Dienste melden. Aber in dem Dorfe gab es eine Autorität und so wurden die Leute einfach rekrutiert, assentiert, konscribiert, oder wie das Ding auf Deutsch heißt, gezwungen, der Feuerwehr beizutreten. Das ergab noch keine Begeisterung - obschon unter den Rekruten vielleicht auch einige sich fanden, die das Fest ihrer Einfangung mit ein paar überzähligen Gläsern Wein und Kokarden auf den Hüten begingen.

Die Feuerwehr war nun da und löschte die Brände. Ihr Stand ward zum angesehensten im Dorfe. Es war eine Ehre und ein Ruhm, Feuerlöscher zu sein; es knüpften sich Vorteile und Macht daran. Viele, die um des bloßen Löschens willen nicht mitgewirkt hätten, traten bei aus Ehrgeiz, aus Gewinn- oder Machtdurst. Und auch aus Tugend: denn alle Grund- und Lehrsätze zielten darauf hin, als die schönste und edelste Leidenschaft die Löschlust hinzustellen. Und so wurde mit Wonne drauflos gelöscht. Zum Glück fiel der Blitz noch immer oft in die Dächer und an Gelegenheit zu Auszeichnungen, zu gegenseitiger Beglückwünschung und Bewunderung mangelte es nicht.

Nach einer Zeit jedoch veränderten sich die meteorologischen Verhältnisse. Während man sonst auf tägliche Gewitter gefasst sein konnte, schlug es immer seltener und seltener ein; endlich wuchsen ganze Generationen heran, ohne dass sich ein Blitzschlag wiederholte. War's jetzt mit der Löscherei zu Ende? O, nein - es kann ja auch brennen ohne Blitz; es giebt ja Zündhölzer, die man unter ein Bund Stroh legen kann; man kann ja absichtlich recht nachlässig sein - Feuer auskommen lassen ist nicht schwer (...) und richtig: immer noch lohnten die Brände und die tapferen Löscher konnten ihre Vorzüge entfalten. Das Feuerlegen war endlich als Geschäft betrieben. Was in der übrigen Welt die Diplomaten und die Presse besorgten: das Zündstoffbereiten und das Schüren - das besorgten dort die Leute untereinander. Jeden, den geringsten Streit benutzen sie, um in das Nachbarhaus einen brennenden Klotz zu schleudern und das lobenswerte, nützliche Werk des Löschens konnte immer noch unter gegenseitiger Beglückwünschung, Auszeichnung und Bewunderung fortgeübt werden.

Das die Vorteile des Nichtanzündens diejenigen des Löschens weit übertroffen hätte, das sahen die Feuerwehrleute nicht ein und konnten es auch nicht einsehen; denn für sie wäre dabei alles verloren, sie mussten das Aufhören des Brandes für einen Traum erklären und - >> nicht einmal ein schöner Traum <<.

[Bertha von Suttner \(1843-1914\)](#), Das Maschinenzeitalter, 1889, Seite 183-185.



Riedgasse 9, 6020 Innsbruck | www.dibk.at/kfb | E-Mail: kfb@dibk.at