

Worte meines  
Herzens

Gebete für Frauen

*von Christina Brudereck*



neukirchener  
aussaat

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.  
FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nichtstaatliche,  
gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und  
sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
Der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Quellennachweis

S. 49: Vaterunser, Matthäus 6,9-15: Dr. Ulrike Bail / Frank Crüsemann /  
Marlene Crüsemann (Hrsg.), Bibel in gerechter Sprache  
© 2006, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.

S. 63: Lynn Gottlieb, „Shekinah“, aus: She who wells within. Feminist vision of a renewed  
Judaism. © HarperCollins Publishers LLC.

© 2015 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, Essen, [www.dko-design.de](http://www.dko-design.de)  
unter Verwendung von Bildern © Shutterstock

Lektorat: Dr. Stephanie Heimgartner, Bochum

Verwendete Schriften: Livory, PT Sans

Gesamtherstellung: FINIDR, Lipova

Printed in Czech Republic

ISBN: 978-3-7615-6190-4

*Ich widme dieses Buch allen,  
die den Eindruck haben,  
mehr Gebete gesprochen zu haben  
als erhört wurden  
und die trotzdem immer wieder  
flehen, danken und anbeten.*



---

*Sofort wenn ich aufwache,  
noch bevor ich mich zurechtmache,  
spreche ich für dich ein kleines Gebet ...*

*(frei nach Aretha Franklin)*

*Was Flügel hat, kann die Worte weitertragen.*

*(Kohélet 10,20)*

Leseprobe



## *Inhalt*

|   |    |
|---|----|
| <i>Gebete für mich</i> .....                  | 8  |
| <i>Gebete meiner Erzählgemeinschaft</i> ..... | 48 |
| <i>Gebete für diese Welt</i> .....            | 78 |
| <i>Gebete in Beziehung</i> .....              | 88 |



# Gebete für mich

*Ich danke dir dafür,  
dass ich besonders wunderbar  
geschaffen bin.*

*(Psalm 139,14)*





## *Für mich*

---

*Hier bin ich.*

*Aufmerksam für mich.*

*Und für dich. Du großes Geheimnis.*

*Ich höre meinen Namen.*

*Ich will eine sein, die sich stellt.*

*Stärk mir den Rücken.*

*Meine Kraft.*

*Ich bin ein von dir berufener Mund.*

*Verleih mir Stimme.*

*Große Ja-Macht, die alles Leben ins Leben liebt.*

*Ich bin begabt.*

*Ich habe Erfahrung gesammelt.*

*Eine Schatztruhe voller Weisheit.*

*Möge ich dich treffen.*

*An jedem Ort. In jeder Person.*

*Und immer wieder in meinem Herzen.*

*So wie jetzt.*

*Amen. So sei es. Ich sei. Wie du bist.*



## Morgengruß

---

*Ich stehe am Fenster.  
Mein Blick geht zum Himmel.  
Mein erster Gruß geht an dich.*

*Auch wenn ich die Nacht noch spüre,  
das Dunkel mich noch halten will,  
die Müdigkeit in mir nachklingt –*

*Auch wenn ich die Träume schon wieder vergessen habe,  
die Sterne verloren,  
das Schweigen neu erobern muss –*

*Auch wenn dieser Tag noch unvertrautes Land ist  
und ich den Weg nicht kenne –  
es dämmert mir dein Licht, Gott,  
und ich gehe mit deiner Kraft.*

*Ich heiße den Morgen willkommen.  
Und dich –  
in meiner Seele,  
in der Zeit, die ich heute habe.*

*Ich bin dein Ebenbild.  
Ich wurde ins Leben geliebt,  
darum will ich das Leben lieben.*

# Mein Geburtstag

---

*Mein Geburtstag.  
365 Tage lang mein Leben gelebt.  
Zeit gehabt.  
So oft ein- und ausgeatmet.  
So viel geliebt.  
Meine Zeit verschenkt an viele.  
Wieder ein Jahr älter geworden.*

*Heute.  
Mich feiern.  
Und feiern lassen.  
So viele Glückwünsche.  
Gutes tun.  
Mir Gutes tun.  
Mir Gutes tun lassen.*

*Jetzt.  
Segen ist mehr als ein Wort.  
Ich lebe.*

*Du lebst in mir. Du segnest mich.*

*Du bist mein Glück.  
Ich bin dein Segen.*

*Mein neues Lebensjahr ist unsere Zeit.  
Ich werde älter mit dir.*





# Allein

---

*Ich.*

*Nur ich.*

*Nur ich allein.*

*Niemand ist da.*

*Niemand spricht mich an.*

*Niemand hat nachgefragt.*

*Keine Unterstützung.*

*Kein Verständnis.*

*Kein offenes Ohr.*

*Keine andere Hand.*

*Ohne Freundin.*

*Ohne Mann und Frau.*

*Ohne Kind.*

*Ohne Familie.*

*Ohne Nachbarin.*

*Kein Flirten.*

*Keine Berührung.*

*Keine Küsse.*

*Keine Umarmung.*

*Keine Zärtlichkeit.*

*Kein Sex.*

*Nur Sehnsucht.*

*Nur Nacht.*

*Nur dieses Vakuum.*

*Nur Stille.*

*Nur Verlangen.*

*Nur Wünsche.*

*Nur du.*

*Nur du und ich.*

# Atemgebet

---

*Im Einatmen bete ich „du!“*

*Im Ausatmen bete ich „ich!“*

*Ich will bewusst leben und atmen.*

*Das Unsichtbare achten wie das Sichtbare.*

*Das Selbstverständliche wie das Überraschende.*

*Das Gewohnte wie das Außergewöhnliche.*

*Ich will bewusst leben und atmen*

*und achten, was mich leben lässt.*

*Im Einatmen bete ich „du!“*

*Im Ausatmen bete ich „ich!“*

*Alle Menschen atmen.*

*Denn dein göttlicher Geist weht*

*und erneuert das Angesicht der Erde.*

*Alle Menschen werden belebt von deinem Geist.*

*Im Einatmen bete ich „du!“*

*Im Ausatmen bete ich „ich!“*

*Dein Geist hält mich in Atem.*

*Dieser Energie will ich mich anvertrauen.*

*Sie belebe mich.*

*Wo sie will.*

*Sie erreiche mich.*

*Sie überwinde in mir alles, was tödlich ist.*

*Sie atme weiter in mir, bis zum ewigen Leben.*

# Danke

---

*Ich bin so dankbar für das Sonnenlicht.  
Für mein Bett.  
Mein Tagebuch.  
Schreiben. Träume. Worte.  
Für die Liebe.  
Wärme. Vertrauen. Zärtlichkeit. Zuneigung.  
Für Gesundheit.  
Mein Badezimmer.  
Wasser. Seife. Spiegel. Schminke.  
Eine Tasse Earl-Grey-Tee. Brot. Honig.  
Meine Arbeit.  
Feedback. Ergebnisse. Mittagspause.  
Meinen Schreibtisch.  
Laptop. Telefon. Heizung. Strom.  
Meine Muttersprache.  
Für den heiligen Raum in mir.  
Meine Sippe. Wurzeln.  
Sympathie. Solidarität.  
Für die Kinder.  
Für Lieder.  
„Gott ist gegenwärtig.“ – „Walk on!“ – „We shall overcome.“  
Auswendiglernen-Können.  
Bücher. Biografien. Beispiele. Bildung.  
Gleichberechtigung.  
Für die Zeitung.  
Freiheit. Pressefreiheit. Meinungsfreiheit.  
Demokratie.*



*Reisepläne.*

*Für Spaghetti. Oliven. Pfeffer. Rucola-Salat.*

*Jahreszeiten.*

*Den Garten. Rosen. Grün. Salbei und Pfefferminze.*

*Für meine Kirche.*

*Erzählgemeinschaft. Erinnerungsgemeinschaft.*

*Mein Zuhause.*

*Bande. Treue. Nachsicht.*

*Glauben. Hoffnung. Noch mal Liebe.*

*Für Stille.*

*Rotwein. Musik. Inspiration.*

*Zeit.*

*Sei gepriesen, Herr,  
weil du mich erschaffen hast.*

*(Klara von Assisi)*

## Dass ich wichtig bin

---

*Lass mich nie vergessen,  
dass ich wichtig bin.  
Einen Unterschied mache.  
Eine Stimme habe.  
Und Fähigkeiten.  
Eine Geschichte, die sonst niemand hat.  
Lass mich nie vergessen,  
dass du mich brauchst.  
Meinen Glauben. Meine Liebe.  
Dass diese Welt auf mich wartet.  
Auf meinen einzigartig schönen Beitrag.*



## Mantra unter der Dusche

---

*Wasser, Hitze und Haut.  
Wasser, Seife, Shampoo.  
Wasser, Schwamm und Hände.  
Wasser, Gott und Leben.  
Wasser, Leben und ich.  
Fließendes Zeichen.  
Immer wieder will ich dir erlauben,  
mir nah zu sein.*

## Mantra beim Tanzen

---

*Gott. Tanz mit mir.  
Selbstvergessene Füße.  
Alter Schwung.  
Nächste Drehung.  
Meine Schwerkraft.  
Alle Energie im Raum.  
Beide Hände reiche ich dir.*

# Meine Arbeit, *mein Beitrag*

---

*Mein Schöpfer.*

*Erinnere mich daran,  
dass ich erschaffen wurde von dir  
und immer weiter von dir erschaffen werde.*

*Mein Schöpfer.*

*Erinnere mich daran,  
dass ich schöpferisch, kreativ bin wie du.*

*Erinnere mich daran,  
dass ich lebe, um diese Welt schöner zu machen.*

*Zu gestalten.*

*Aufzurichten.*

*Heilsam zu berühren.*

*Zu verbinden.*

*Zu tanzen.*

*Um ein Segen zu sein.*

*Mein Schöpfer.*

*Erinnere mich daran, dass ich dein Bild bin.*

*Dein Gegenüber.*

*Ein Original.*

*Ich will tun, was ich kann.*

*Segne du mein Können,*

*auf dass meine Arbeit ein guter Beitrag werde.*

*Segne meine Arbeit*

*vom Beginn bis zur Erfüllung.*

# Eine Zensur *findet nicht statt*

(Artikel 5, Absatz 1 des Grundgesetzes)

---

*Danke für diesen Raum der Freiheit.*

*Ohne Kritik.*

*Ohne Bewertung.*

*Ohne Urteil.*

*Ohne Zensur.*

*Danke für dieses offene Gespräch.*

*Ohne Selbstzensur.*

*Ohne Schere im Kopf.*

*Kein „Das darf ich nicht aussprechen,  
nicht fragen, wünschen, fordern“.*

*Kein „Das kann ja gar nicht sein“.*

*Ich sage, was ich denke.*

*Was ich empfinde.*

*Was mir Angst macht. Mich freut.*

*Was ich träume. Mir wünsche.*

*Wo ich widerspreche. Verzweifle. Rat brauche.*

*Was ich weiß, ahne, hoffe.*

*Danke für diese Gelegenheit zur freien Meinungsäußerung.*

*Danke für diesen Raum meines Herzens.*

*Danke für jede Eingebung.*

# Ungeschminkt

---

*Ich bin ungeschminkt.  
Ohne Lippenstift und Kajalstrich.  
Ohne Rouge und Wimperntusche.*

*Meine Füße sind nackt.  
Keine Louboutins.  
Nicht mal Ballerinas.  
Und kein Nagellack.  
Kein Leder, kein Perlmutter.*

*Ich bin nackt.  
Keine Jeans, kein Rock, kein Kleid.  
Kein Shirt, keine Bluse, kein Blazer.*

*Ich bin ohne Schmuck.  
Keine Ohrringe, keine Accessoires.  
Kein Gürtel, kein Halstuch.*

*Ich bin stumm.  
Ohne Märchen. Ohne Ausrede.  
Ohne Lüge. Ohne Spruch auf den Lippen.*

*Ich bin Eva.  
Ohne Tüll. Ohne Fell.  
Ohne Mantel.  
Ich bringe mein pures, bloßes Ich.  
Ehrlich. Ganz echt. Nur natürlich.  
Betend.  
Wahrhaftig.*

# Ich danke dir für meine Schönheit

---

Ich danke dir für meine Schönheit.

Für meine Würde.

Meine Einzigartigkeit.

*Du hast mich gewebt im Leib meiner Mutter.*

*(Psalm 139,13)*

Wie eine Künstlerin.

Eine Quilt-Meisterin.

Eine Perfektionistin.

Mit deiner Fingerfertigkeit.

Deiner Phantasie.

Deinem Sinn für Grazie.

*Ich danke dir dafür, dass ich besonders wunderbar geschaffen bin.*

*(Psalm 139,14)*

Ich habe meinen Ursprung in dir.

Ich bin dein Bild.

Ich danke dir für meine Schönheit.

Für meinen weiblichen Körper.

Für mein Gesicht. Mein Geschlecht.

Meinen Charakter und alle meine Sinne.



*Meine Knochen waren kein Rätsel für dich,  
als ich auf rätselhafte Weise erschaffen wurde.  
(Psalm 139,15)*

Ich war ein gut gehütetes Geheimnis.  
Meine Knochen. Meine Größe. Mein Schnitt.  
Meine Muskeln. Meine Kräfte.  
Mein Herz. Mein Blut. Mein Atmen.  
Mein Kopf. Meine Hände und Füße.  
In deiner Tiefe geformt.  
Dann ans Licht gebracht, um zu leben und zu leuchten.

*Leite mich auf einem ewigen Weg.  
(Psalm 139,24)*

Ich danke dir für meine Schönheit.  
Für die Pracht des menschlichen Lebens.  
Für deine schöpferische Sorgfalt, die mir Glanz verleiht.

*Oh Gott, hilf mir,  
die Wahrheit über mich selbst zu glauben,  
egal, wie schön sie ist.  
(Macrina Wiederkehr)*

# Typisch

---

*Ich will mich nicht entscheiden  
zwischen „typisch Frau“ und „typisch Mann“.  
Gott, du tust das doch auch nicht.  
Na also, bitte.  
Ich könnte mich nicht zwingen, zu wählen  
zwischen dem, was einige „weiblich“ nennen oder „männlich“.  
Zwischen dem, was als feminines Verhalten belohnt wird oder als maskulines.  
Weil ich nicht an diese Muster glaube.  
Weil ich frei bin.  
Weil ich ja Typisches in mir entdecke.  
Ganz viel Pink. Romantik und weiche Haut.  
Kleider, Rosen. Heißhunger auf Schokolade.  
Aber Untypisches entdecke ich auch.  
Und ich gucke gerne Beine an  
von Frauen in Schuhen mit hohen Absätzen.  
Und Feuer. Und Fußball-Weltmeisterschaft.  
Und dann gibt es noch eine ganze Menge Dinge,  
die niemandem von uns alleine gehören.  
Wie Musik. Lust und Sex.  
Ich will mich nicht entscheiden.  
Weil ich zwar gut kochen kann.  
Mich aber auch gerne bekochen lasse.  
Und dass wir beim Anblick des Meeres still werden.  
Und die Geburt eines Kindes uns alle überwältigt.  
Und wir uns hilflos fühlen, wenn unsere Eltern alt werden.  
Und daher werde ich mich nur immer wieder dafür entscheiden,  
ein Mensch zu sein.*



## Freude

---

*Erbalte mir die Freude,  
meine Grundstimmung.  
Entfache sie und hüte sie,  
Feuer meines Lebens.  
Puste in die Glut,  
Energie für mein Herz.*

## Geborgen

---

*Ich bin geborgen in dir, Gott.*

*Du bist guter Hoffnung mit mir.*

*Du gehst schwanger mit meinem Leben.*

*Ich werde gehalten.*

*Aus dir kann ich niemals herausfallen.*

*Ich bin umgeben von Lebenskraft und Liebe.*

*In deinem heiligen Raum der Mütterlichkeit.*

*Ich bin dein.*

*Ich bin dein Wunder.*

*Dein Wunschkind.*

*Ich bin lebendig.*

*Ich wachse.*

*Dein Herz schlägt für mich.*

*Ich höre den Rhythmus des Lebens.*

*Das große Ja.*

*Von jeher bis ewig freust du dich auf mich.*

*Ich bin geborgen in dir.*



## Schmerz

---

*Ich fühle und denke mich  
bis an die Enden,  
an die Grenzen,  
bis an die äußerste Hülle,  
von den Spitzen bis in die tiefste Tiefe,  
bis ganz in das Erleben hinein.  
Und gebe dem Schmerz einen Namen.*

*Ich fühle und denke mich  
darüber hinaus,  
weg von meinem Körper,  
in die Weite,  
aus dem Raum,  
aus der Zeit,  
weg von den Enden,  
weg von den Grenzen.  
Ich winke dem Schmerz zum Abschied.*

*Ich bin ganz bei mir.  
Und außerhalb meiner selbst.  
Ich fühle mich und ich denke mich  
schmerzfrei.*

# Die Seelenburg

## *der Teresa von Avila*

---

*Wir können also unsere Seele als eine Burg betrachten,  
in der es viele Gemächer gibt,  
und in der innersten Mitte all dieser Wohnungen  
liegt die vornehmste,  
in der die höchst geheimnisvollen Dinge  
zwischen Gott und der Seele geschehen.*

# Meine

## *Hände*

---

*Zupacken will ich  
und streicheln.  
Nicht festkrallen  
und nicht schlagen.  
Begreifen kann ich  
und loslassen.*

*Schreiben.  
Begrüßen, schütteln.  
Teig kneten.  
Pflanzen, pflücken, jäten.  
Klavier spielen.  
Nähen, basteln.  
Winken.*

*Ich will sie  
zum Beten falten,  
ihre Finger spitzen wie die  
Ohren.  
Empfangen will ich  
und weiterschenken.  
Meine Hände gebe ich in  
deine.*



# Gelobt sei der *Lippenstift*

---

*Praise to the lipstick!*

*Gelobt sei der Lippenstift!*

*Gelobt sei der „Hauch von Lippenstift für die Würde“.*

*Wie Herta Müller sagt, aus ihrer Erfahrung der Diktatur in Rumänien.*

*Mein Spiegelbild und mein Herz erzählen mir das Gleiche.*

*Im Lager, erzählte ihre Mutter,*

*bewirkte der Lippenstift die ach so nötige Selbstachtung.*

*Ein Spritzer Parfüm, erlebte sie selbst, sorgte für eine Portion Stolz  
im Gespräch mit dem Geheimdienst.*

*Mit hohen Absätzen trat man der Demütigung anders entgegen.*

*Die Lieblingsbluse brachte wieder etwas Stattlichkeit zurück.*

*In Demokratie und Frieden so selbstverständlich.*

*Und doch sage ich:*

*Praise to the lipstick!*

*Gelobt sei der Lippenstift.*

*Gelobt der schöne rote Mund einer reifen Frau – wie ich eine bin.*

*Jubel für Wimperntusche und Kajalstift.*

*Lob für meine schönen Augen, die an einem Tag so viel sehen.*

*Gelobt seien Make-up und Rouge.*

*Und meine Wangenknochen.*

*Meine Haut.*

*Meine empfindsame, äußere Hülle.*

*Meine Falten.*

*Mein einmaliges Gesicht.*

*Etwas Puder ist wie ein Kompliment an mich selbst.*

*Und du bist gewappnet.*

*Für Demokratie und Frieden.*

*Praise to the lipstick!*

*Gelobt sei der „Hauch von Lippenstift für die Würde“.*

# Gebet mit meinen Vorbildern

---

*Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit.*

*Gott von Sarah, Rebekka, Lea und Rabel.*

*Gott von Generation zu Generation.*

*Segne meine Schwestern und mich  
mit dem Gottvertrauen unserer Großmütter.*

*Segne alle, die sich nach Gerechtigkeit sehnen,  
nach Beteiligung und Frieden  
mit dem Mut von Coretta Scott King.*

*Segne meine Freundinnen und mich  
mit dem Mut von Virginia Woolf  
und mit einem Zimmer für uns allein.*

*Segne uns mit der Grünkraft  
von Hildegard von Bingen.*

*Segne alle Künstlerinnen  
mit der Kühnheit von Susan Sontag.*

*Segne uns mit der Ausdauer von Aung San Suu Kyi.  
Und segne sie, indem wir segnend an sie denken.*

*Segne alle, die sich nach Gott sehnen  
mit der Erwartungshaltung einer Simone Weil.  
Und lass uns die „Attente de Dieu“ erleben,  
die Erwartung Gottes in unserer Welt.*

*Segne alle Kirchenfrauen  
mit der Entschlossenheit der Katharina von Bora.*

*Segne uns alle, die wir nicht nur mit dir,  
sondern auch über dich sprechen, Gott,  
mit dem Respekt von Marguerite Porète.  
Die wusste, dass du loin-près bist, nah und auch fern.*

*Segne meine Nachbarinnen und mich  
mit der Beharrlichkeit von Mutter Teresa,  
dass wir unser Kalkutta finden  
und unser Herz denen schenken, die uns brauchen.*

*Segne uns Erwachsene, Vernünftige  
mit den Kindern von Astrid Lindgren.*

*Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit.  
Segne uns mit dem Gottvertrauen unserer Vorfahrinnen.*



# Heiliger Raum

---

*Wenn du betest, geh in dein Zimmer,  
in deinen innersten Raum, wo du für dich bist.  
(Matthäusevangelium, Kapitel 6,6)*

*Ich möchte meiner Seele Raum geben.  
Hier bin ich für mich.  
Niemand darf über die Schwelle treten.  
Hier ist Friede. Hier bin ich sicher.  
Ich nehme meinen Platz ein.*

*Ich stelle mir meinen heiligen Ort ganz konkret vor.  
Den Boden unter meinen Füßen. Den Blick nach oben.  
Meinen Zugang. Die Schwelle. Die Grenze.*

*Ein Zelt. Eine Kapelle. Ein Zimmer am Urlaubsort.  
Einen Garten. Einen Lichtkegel. Ein Atelier.  
Ein Baumhaus. Eine Hütte am Fjord. Einen Leuchtturm.  
Eine Dachkammer, dem Himmel ganz nah.*

*In meinem heiligen Raum bin ich für mich.  
Und du bist da, Gott.  
Ja, mach in mir deinem Geiste Raum.  
Zieh in mich ein.  
Nimm Wohnung in meiner Seele.*

*Öffne die Fenster für den Wind.  
Öffne die Tür.  
Lass meinen Raum auf deinen Säulen stehen.*

## Hörend werden

---

*Ich möchte hören.  
Nicht, was ich soll.  
Was ich eh nicht kann.  
Was von mir erwartet wird.  
Sondern die andere Stimme.  
Die leise Stimme.  
Die mir heilig ist.  
Die von so weit außen kommt  
oder von so tief innen,  
dass ich sie nicht erklären kann  
nur mir selbst.*

*Ich möchte hören.  
Das Echo des Himmels.  
Den Chor aller Stimmen.  
Die Weisheit.  
Die Impulse der Anderswelt.  
Deine liebevolle Unterbrechung.  
Dein Reden, mein Gott.  
Wie du meinen Namen flüsterst.  
In mein Ohr.  
In mein Herz.*

## Mittagsgebet

---

*Mitte des Tages.  
Mitte des Lebens.  
Kern meines Wesens.*

*Ich bin auf der Suche nach der Mitte.  
Ich möchte ins Zentrum des Ganzen finden.  
Ich mache mich auf die Reise nach innen.  
Ich würde gerne Zusammenhänge verstehen,  
die Einseitigkeit hinter mir lassen,  
die Lebenskunst der Balance lernen.  
Meine Sehnsucht zieht mich.  
Dabei vertraue ich mich Gott an.  
In der Mitte des Tages  
mache ich mich auf die Suche  
nach der Mitte meines Lebens.*

*Grund des Glaubens.  
Grund aller Hoffnung.  
Herz meines Herzens.  
Ich sage „du!“*

