



Pastorale Dienste

# Gottesdienst für Frauen



ERZBISTUM  
PADERBORN



## „Hoffnung ist widerständige Geduld“ Gottesdienstbausteine für Frauengottesdienste zum Heiligen Jahr 2025 „Pilger der Hoffnung“

### Organisatorische Hinweise

- Die ausgewählten Schrifttexte für diesen Gottesdienst sind der Übersetzung „Bibel in gerechter Sprache“ entnommen. Nur in dieser Übersetzung erscheint der hier Themenegebende Ausdruck „widerständige Geduld“ (Röm 8, 25). Falls diese Übersetzung nicht verwendet werden kann, sollte in der Einführung darauf hingewiesen werden.
- Bitte achten Sie im Gottesdienst darauf, in Formulierungen und Anreden eine inklusive Sprache zu verwenden. Einige Hinweise dazu finden sich im Praxisleitfaden für geschlechtergerechte Kommunikation des Erzbistums Paderborn: [egv-pb-praxisleitfaden-geschlechtergerechte-kommunikation-a5-ef.indd](#)
- Alle vorgeschlagenen Lieder können über [youtube.com](#) oder einen Streaminganbieter (z. B. Spotify) aufgerufen werden. Falls keine Musiker (Band, Orgel) zur Verfügung stehen, können die Lieder z. B. mit Hilfe einer Musikbox eingespielt werden. Viele der Songtexte lassen sich über eine Suchmaschine im Internet finden.
- Eventuell Karten und Stifte in ausreichende Anzahl bereitlegen (siehe Predigtaktion).

### Liedvorschläge:

GL 456 Herr, du bist mein Leben, Herr, du bist mein Weg  
GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude  
GL 453 Bewahre uns Gott, behüte uns Gott  
GL 787 Ein Funke aus Stein geschlagen  
GL 809 Wie ein Fest nach langer Trauer  
GL 822 Groß sein lässt meine Seele den Herrn  
Keinen Tag soll es geben (Seidel/Quast)  
Und ein neuer Morgen (Linßen)

Dann hat der Himmel die Erde berührt (Bäcker/Löcker)  
Jesus, berühre mich (Frey)  
Das Privileg zu sein (Samuel Harfst)  
Bridge over troubled water (Simon & Garfunkel)  
Royales Morgenblau (Bosse)  
Unterwegs (Lina Maly)  
Mut (Alexa Feser)  
Baraye (Shervin Hajipour)  
Million Reasons (Lady Gaga)  
I will wait (Mumford & Sons)  
Fix you (Coldplay)  
Jesus in my house (Judy Bailey)

## Gedanken zur Einführung

Hoffnung ist eine wichtige Antriebskraft für uns Menschen. Sie ist die positive innere Ausrichtung auf die Zukunft hin, die unser Handeln leitet, auch wenn wir keine Gewissheit darüber haben, wie etwas ausgehen wird. Sie ist die Motivation, die wir brauchen, um nicht in Verzweiflung und Resignation zu erstarren. Und davon gibt es viel in der Welt. Oft sind es Frauen, die Geschichten von Krieg, Armut, Ungerechtigkeit und Gewalt erzählen können, von Ausgrenzung, Zurückweisung oder Demütigung. Und genauso oft sind es Frauen, die Geschichten von Mut, von Kraft, von Durchhaltevermögen und Ausdauer erzählen. So wie die Frau mit Blutungen, die im Evangeliums-Text zu Wort kommt. Sie hat nicht aufgegeben, obwohl ihre Situation fast ausweglos erschien. Sie hat sich nicht unterkriegen lassen, obwohl ihre Krankheit sie sozial isoliert hat und verarmen ließ. Ihre Hoffnung auf Heilung ist zum Handeln geworden, entgegen aller Konventionen und Widerstände. Sie glaubt an Jesu heilende Kraft und nimmt ihre Chance wahr. Im Brief an die Gemeinde in Rom beschreibt Paulus Hoffnung als „widerständige Geduld“. Diese „widerständige Geduld“ bekommt in der Frau mit Blutungen ein menschliches Angesicht und wird für uns zur Kraftquelle im Dunkel der Hoffnungslosigkeit. Als Pilgerinnen und Pilger der Hoffnung wollen wir uns in diesem Gottesdienst und im Heiligen Jahr 2025 daran erinnern, dass wir nicht alles sehen, dass wir Hilfe brauchen, die Ausdauer bewirkt, und uns einüben in widerständiger Geduld.

## Kyrie-Rufe

Jesus Christus, mach unseren Glauben frei. Herr, erbarme dich.  
Jesus Christus, mach unsere Hoffnung groß. Christus, erbarme dich.  
Jesus Christus, mach unsere Liebe weit. Herr, erbarme dich.

## Tagesgebet

Gott, du lebendig machende Kraft,  
du siehst, wovon unser Herz voll ist.  
Wir stehen vor dir mit unserer Sehnsucht nach Liebe, Frieden und Gemeinschaft.  
Wir setzen all unsere Hoffnung auf dich:  
dass du uns siehst, in all unserer Verletzlichkeit,  
dass deine Zuwendung an uns  
Ausdauer in uns bewirkt  
und widerständige Geduld. Amen.

## Lesung

Röm 8, 22-27 BigS

<sup>22</sup> Denn wir wissen, dass die ganze Schöpfung mit uns gemeinsam schreit und mit uns zusammen an der Geburt arbeitet – bis jetzt!

<sup>23</sup> Denn nicht nur sie allein schreit, sondern auch wir, die wir schon die Geistkraft als ersten Anteil der Gottesgaben bekommen haben, wir schreien aus tiefstem Innern, weil wir sehnlich darauf warten, dass unsere versklavten Körper freigekauft und wir als Gotteskinder angenommen werden.

<sup>24</sup> Weil wir hoffen, sind wir gerettet. Was wir sehen, macht keine Hoffnung. Denn wie können wir hoffen angesichts dessen, was wir sehen?

<sup>25</sup> Wenn wir auf etwas hoffen, was wir noch nicht sehen können, so hilft uns widerständige Geduld, darauf zu warten.

<sup>26</sup> In unserer Ohnmacht steht uns die Geistkraft bei, wenn wir keine Kraft mehr haben, mit den überlieferten Worten zu beten. Die Geistkraft selbst tritt für uns ein mit wortlosem Schreien.

<sup>27</sup> Gott versteht, wofür die Geistkraft sich einsetzt, weil sie im Sinne Gottes für die heiligen Geschwister eintritt, deren Herzensanliegen Gott kennt.

## Evangelium

Mk 5, 25-34 BigS

<sup>25</sup> Da gab es eine Frau, die seit zwölf Jahren an Blutungen litt  
<sup>26</sup> und von vielen Ärzten vieles erlitten hatte. Sie hatte ihr ganzes Hab und Gut eingesetzt und ihr war doch nicht geholfen worden. Stattdessen wurde ihre Krankheit immer schlimmer.

<sup>27</sup> Die hörte von Jesus, näherte sich in der Menschenmenge und berührte von hinten sein Gewand.

<sup>28</sup> Denn sie sagte sich: »Wenn ich ihn berühre, und sei es nur sein Gewand, werde ich gesund werden.«

<sup>29</sup> Im gleichen Augenblick hörte ihr Blut auf zu fließen, und sie spürte an ihrem Körper, dass sie von ihrem Leiden befreit war.



<sup>30</sup> Gleichzeitig fühlte auch Jesus an sich, wie die Kraft aus ihm herausfloss, drehte sich in der Menschenmenge um und fragte: »Wer hat mich am Gewand berührt?«

<sup>31</sup> Da sagten seine Jüngerinnen und Jünger zu ihm: »Du siehst doch, wie die Menschenmenge sich um dich drängt, und du fragst: Wer hat mich berührt?«

<sup>32</sup> Jesus blickte sich weiter nach der um, die dies getan hatte.

<sup>33</sup> Die Frau fürchtete sich und bebte, denn sie hatte begriffen, was mit ihr geschehen war. Sie trat vor, warf sich vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit.

<sup>34</sup> Da antwortete er ihr: »Tochter Gottes, dein Vertrauen hat dich gesund gemacht. Gehe hin in Frieden, und sei dauerhaft von deinem Leiden geheilt.«

## Predigtaktion

Die Teilnehmenden des Gottesdienstes können sich zu zweit oder zu dritt über folgende Fragen austauschen:

- Was bedeutet Hoffnung für dich?
- Was bedeutet „widerständige Geduld“ für dich?
- Welche Person verbindest du mit Hoffnung?
- Worauf hoffst du?

Je nachdem, in welchem Rahmen der Gottesdienst stattfindet, können im Vorfeld Karten und Stifte ausgeteilt werden, auf denen die Teilnehmenden eine Antwort auf eine der Fragen notieren. Anschließend werden die Karten eingesammelt und einige davon laut vorgelesen. Wahlweise können auch einige Teilnehmende selbst ans Mikrofon treten und ihre Antwort vorlesen.

## Fürbitten

Du Gott unserer Hoffnung, wir bringen vor dich, was uns umtreibt, wo wir Grenzen sehen in der Welt und in uns selbst. Wir bitten dich:

Wir bitten dich für alle Menschen, die an langwierigen und chronischen Erkrankungen leiden, die von außen nicht sichtbar sind, wie z. B. Long Covid oder Endometriose, und die es schwer haben am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, weil sie zu schwach sind, oder weil sie ausgegrenzt werden. Wir bitten dich um unser Hinschauen, dass wir diese Menschen nicht vergessen.

Wir bitten dich für alle Menschen, die stumm gemacht werden, die unter politischen Systemen leiden, die sie unterdrücken und mundtot machen, wie z. B. die Frauen in Afghanistan oder im Iran. Wir bitten dich um unsere Aufmerksamkeit, dass wir diese Menschen nicht vergessen. Wir bitten dich für alle Menschen, die aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität oder ihrer sexuellen Orientierung diskriminiert, abgewertet, verfolgt oder getötet werden. Wir bitten dich um unsere Solidarität, dass wir diese Menschen nicht vergessen.

Wir bitten dich für alle Menschen, deren Leben bedroht ist durch Krieg, Flucht, Gefangenschaft, oder Umweltkatastrophen. Wir bitten dich um unsere Hilfsbereitschaft, dass wir diese Menschen nicht vergessen.

Wir bitten dich für alle Menschen, die einsam sind, die gestorben sind oder die um einen verstorbenen Menschen trauern. Wir bitten dich um unser Mitgefühl, dass wir diese Menschen nicht vergessen.

Wir legen dir all unsere Bitten ans Herz, die gesagten und die ungesagten und bitten dich für alles, für das wir keine Worte finden. Nimm du es auf und gib uns deinen Trost. Lass uns festhalten an der Hoffnung, dass unsere Welt bei dir in guten Händen ist. Gott, für uns bleibst du in Ewigkeit. Amen.

## Hoffungslitanei biblischer Frauen

Meine Hoffnung hat Namen,  
Namen von Frauen,  
die Gott-die-Eine in ihre Geschichte geschrieben hat.

Meine Hoffnung heißt Hagar,  
sie nennt Gott beim Namen:  
Du siehst mich!

Meine Hoffnung heißt Tamar,  
sie gibt nicht auf,  
und kennt kein „aussichtslos“.

Meine Hoffnung heißt Pua und Schifra,  
sie gibt niemanden Preis  
und ist verlässlicher Schutz.

Meine Hoffnung heißt Rahab,  
sie ist ein offenes Haus,  
das Bedrängten Zuflucht gewährt.  
Meine Hoffnung heißt Rut,  
sie wagt den Schritt über Grenzen  
zu einer Liebe, die Völker verbindet.

Meine Hoffnung heißt Batseba,  
sie stellt sich ihrem Schicksal  
und gestaltet es selbst.

Meine Hoffnung heißt Judit,  
sie nutzt ihre Fähigkeiten  
zur Rettung anderer.

Meine Hoffnung heißt Elisabeth,  
sie vertraut auf ihre eigene Wahrnehmung  
und auf Gott.

Meine Hoffnung heißt so wie die Ehebrecherin,  
sie erkennt ihre Fehler  
und kann so frei werden.

Meine Hoffnung heißt so wie die Frau mit Blutungen,  
sie verliert nie ihre Zuversicht  
und behält immer ihre Würde.

Meine Hoffnung heißt so wie die syrophönizische Frau,  
sie streitet um ihr Recht  
und gewinnt Anerkennung.

Meine Hoffnung heißt Maria Magdalena,  
sie trotz der Verleumdung  
und wird erste Zeugin der Auferstehung.

Meine Hoffnung heißt Junia,  
sie lässt sich ihren Namen nicht nehmen  
und verkündet die Frohe Botschaft.

Meine Hoffnung heißt Lydia,  
sie öffnet ihr Herz  
für alle, die Heimat brauchen.  
Meine Hoffnung hat die Namen aller Frauen  
mit Troitzkraft und widerständiger Geduld.  
Amen.

## Segen

Segen für dich  
Segen für deine Nachgiebigkeit  
Segen für deine Sorge  
Segen für deine Feigheit  
Segen für deine Wut  
Segen für deinen Zweifel  
Segen für deine Verzweiflung  
Dass sich zeigen möge:  
Gottes Beharrlichkeit in deiner Ausdauer  
Gottes Gewissheit in deiner Zuversicht  
Gottes Kraft in deinem Mut  
Gottes Herzblut in deiner Liebe  
Gottes Beständigkeit in deinem Glauben  
Gottes Zuverlässigkeit in deiner Hoffnung.  
Damit du leben kannst:  
Heute und hier  
Morgen und alle Tage  
In Gottes Ewigkeit.  
Amen.



mehr zu Pilgern im Erzbistum:  
[www.orte-verbinden.de/](http://www.orte-verbinden.de/)



mehr zum Heiligen Jahr:  
[www.erzbistum-paderborn.de/heiliges-jahr](http://www.erzbistum-paderborn.de/heiliges-jahr)



HERAUSGEGEBEN VON  
Erzbistum Paderborn  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
vertreten durch  
Msgr. Dr. Michael Bredeck, Generalvikar  
Prälat Thomas Dornseifer, Generalvikar

INHALTLICH VERANTWORTLICH:  
Erzbischöfliches Generalvikariat  
Bereich Pastorale Dienste  
Dr. Annegret Meyer  
Domplatz 3 | 33098 Paderborn  
[heiliges.jahr@erzbistum-paderborn.de](mailto:heiliges.jahr@erzbistum-paderborn.de)  
Tel. 05251/125-0

REDAKTION  
EMarie-Simone Scholz,  
Innovative Frauenpastoral im Erzbistum Paderborn  
Foto: Dennis van de Water/Shutterstock.com

[www.erzbistum-paderborn.de](http://www.erzbistum-paderborn.de)