FRAUEN WALLFAHRT

1. JUNI 2025
KERBSCHER BERG

WEGHEFT

Gebete und Texte
zur Gestaltung der Pilgerwege

Inhalt

Variante A: Du führst mich hinaus ins Weite 3

Variante B: Geh mit uns auf unserem Weg 7

Anhang: Ich habe Durst. Mit Mirjam durch die Wüste
Texte und Gebete zum Wallfahrtsmotto 12

Hinweise

Seit vielen Jahren machen sich Gruppen zu Fuß oder mit dem Fahrrad auf den Weg zur Frauenwallfahrt.
Das Unterwegssein auf ein Ziel hin lässt Gemeinschaft im Glauben eigens erleben. Dabei ist eine gemeinsame Gestaltung des Pilgerweges sinnvoll.

Dieses Pilgerheft gibt Gestaltungsvorschläge an die Hand, konkret zwei Varianten. Sie können Innehalten für kurze Gebetsstationen und manches auf dem Weg beten. Das ist auch von der Gruppengröße abhängig.

Weitere Elemente sind denkbar:
- längeres Stück im Schweigen gehen
- gemeinsames Rosenkranzgebet
- Austausch zu zweit

Besprechen Sie mit der Gruppe, was Ihnen gut tut.

Aktuell zum Wallfahrtsmotto gibt es einen Anhang mit Texten und Gebeten.

Beginnen wir diesen Tag und unsere Wallfahrt
+ im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Segen für den Weg

Herr Jesus Christus, segne uns!
Du bist der Weg
und die Wahrheit und das Leben.
Und wir sind gemeinsam unterwegs zu Dir.
Begleite uns deshalb,
wenn wir bergauf und bergab wandern.
Fülle uns nicht nur mit frischer Luft,
sondern auch mit Deinem Heiligen Geist.
Schenke uns Kraft zum Gehen
und Mut für die Gefahren, die vor uns liegen.
Bewahre uns vor allem Bösen,
das am Wegesrand auf uns lauert,
aber auch vor allem Bösen,
das in uns selbst wohnt.
Zeige uns, wo wir abbiegen müssen,
um den Weg zur Wahrheit zu finden.
Dort wollen wir Dich suchen
und als unseren Herrn und Gott anbeten.
Und führe uns schließlich ans Ziel.
Schenke uns deinen Segen,
denn Du bist der Sinn unseres Lebens.
Amen.

Christoph Seydich

Losgehen

Ich mache mich auf.
Mit allem, was mich prägt und leitet.
Gott, du bist bei mir,
du gehst mit mir,
du richtest mich auf.
Du bist immer da,
auf allen meinen Wegen.

Lied GL 820

1. Pilger sind wir Menschen, suchen Gottes Wort.
Unerfüllte Sehnsucht treibt uns fort und fort.
Wer hört unsere Bitte, wer will bei uns sein?
Komm in unsere Mitte, Herr, tritt bei uns ein!
Komm in unsere Mitte, Herr, tritt bei uns ein!

2. Menschen auf dem Wege, Frieden suchen wir.
Unerfüllte Sehnsucht, überall und hier.
Wer hört unsere Bitte und den Ruf »Schalom«?
Komm in unsere Mitte, Gott des Friedens, komm!
Komm in unsere Mitte, Gott des Friedens, komm!

3. Gottes Volk kann siegen, über Haß und Streit.
Stärker als Gewalttat ist Gerechtigkeit.
Tausendmal getreten, tausendmal verlacht.
Doch nun strahlt die Hoffnung neu in unsere Nacht!
Doch nun strahlt die Hoffnung neu in unsere Nacht!

4. Land der großen Hoffnung. Zukunft, die uns winkt.
Gott in unserer Mitte. Sonne, die nicht sinkt.
Gott schenkt uns Vertrauen und ein Arbeitsfeld.
Er will mit uns bauen eine neue Welt!
Er will mit uns bauen eine neue Welt!

Psalm 30

KV: Du führst mich hinaus ins Weite, du machst meine Finsternis hell!

1 Ich will dich rühmen, Herr, denn du hast mich auf der Tiefe gezogen und
lässt meine Feinde nicht über mich triumphieren..
2 HERR, mein Gott, ich habe zu dir geschrien
und du hast mich geheilt.
3 HERR, du hast du hast mich herausgeholt aus dem Reich des Todes,
aus der Schar der Todgeweihten mich zum Leben gerufen.
4 Singt und spielt dem HERRN, ihr seine Frommen,
preist seinen heiligen Namen!
5 Denn sein Zorn dauert nur einen Augenblick,
doch seine Güte ein Leben lang.
6 Wenn man am Abend auch weint, am Morgen herrscht wieder Jubel.
7 Im sicheren Glück dachte ich einst: Ich werde niemals wanken.
8 HERR, in deiner Güte
hast du mich auf einen schützenden Berg gestellt.
9 Doch du hast dein Angesicht verborgen. Da bin ich erschrocken.
10 Zu dir, HERR, will ich rufen und zu meinem Herrn um Gnade flehn:
11 Ich sagte: Was nützt dir mein Blut, wenn ich begraben bin?
Kann Staub dich preisen, deine Treue verkünden?
12 Höre mich, HERR, sei mir gnädig! HERR, sei du mein Helfer!
13 Da hast du mein Klagen in Tanzen verwandelt,
mein Trauergewand hast du gelöst und mich umgürtet mit Freude,
14 darum singt dir mein Herz und ich will nicht verstummen.
HERR, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Hl. Geist
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

KV: Du führst mich hinaus ins Weite, du machst meine Finsternis hell!

Stille Zeit

Sie sind eingeladen, ein Stück des Weges in Stille zu gehen.

Impulsfragen:

- Was nehme ich heute mit auf den Weg? – welche Fragen, Sorgen, Sehnsüchte ..., welche Menschen ...?
- Worauf freue ich mich an diesem Wallfahrtstag?

Freie Fürbitten

Sie können persönliche Anliegen und Namen von Menschen vor Gott bringen, für die Sie gern beten möchten.

Unterwegs-Litanei

V: Jesus Christus, Heiland und Erlöser,
leite unsere Schritte auf den Weg des Friedens und führe uns ans Ziel.
Jesus, mit uns auf dem Weg.

A: Komm und begleite uns.

V: Steh uns zur Seite.

A: Komm ...

V: Jesus, Helfer auf dem Weg.
V: Jesus, guter Hirt auf dem Weg.
V: Jesus, Begleiter auf dem Weg.
V: Jesus, Tröster auf dem Weg.
V: Jesus, Retter auf dem Weg.
V: Jesus, unsere Speise auf dem Weg.
V: Stärke die Schwachen.
V: Gib uns neue Kraft.
V: Erfrische uns mit deinem Geist.
V: Lasst uns beten:
Gott, dein heiliges Volk ist mit Jesus, deinem Sohn,
auf dem Weg zu dir.
Gib uns neue Zuversicht und stärke uns im Glauben,
in der Hoffnung und in der Liebe.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
A: Amen.

Lied GL 832

Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,
da bin ich mitten unter ihnen.

Vaterunser

Gebet

Lebendiger Gott,
mit deinem Wort kommst du mir entgegen.
Öffne meine Ohren und mein Herz,
dass ich unter den vielen Worten, die erklingen,
heute das eine höre,
das mich stärkt, das mich tröstet, das mich fordert
und das mich voranbringt auf dem Weg zu dir.

Texte / Gebete zum aktuellen Wallfahrtsmotto *(siehe Anhang)*

Variante B *Geh mit uns auf unserem Weg*

Beginnen wir diesen Tag und unsere Wallfahrt
+ im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Losgehen - Segen für den Weg

V: So, wie früher sich die Menschen
auf den Weg gemacht haben,
weil sie gehört haben,
dass Jesus da ist.

A: So machen wir uns nun auf dem Weg.
Mit unserer Sehnsucht.
Mit unserer Neugier.
Mit Gleichgesinnten.

V: Wir bitten dich, lass dich finden.
Und begleite uns mit deinem Segen.

A: Segne unseren Weg zur Frauenwallfahrt.
Schenke uns gute Begegnungen.
Segne unseren Tag und unser Leben.
Segne die gute Gemeinschaft und den Zusammenhalt.
Segne uns als Frauen und Schwestern im Glauben.
Amen.

Lied GL 702

Morgenlicht leuchtet, rein wie am Anfang.
Frühlied der Amsel, Schöpferlob klingt.
Dank für die Lieder, Dank für den Morgen,
Dank für das Wort, dem beides entspringt.

Sanft fallen Tropfen, sonnendurchleuchtet.
So lag auf erstem Gras erster Tau.
Dank für die Spuren Gottes im Garten,
grünende Frische, vollkommnes Blau.

Mein ist die Sonne, mein ist der Morgen,
Glanz, der zu mir aus Eden
Dank überschwänglich, Dank Gott am Morgen!
Wiedererschaffen grüßt uns sein Licht.

Psalm 63

KV Denn deine Güte ist besser als das Leben

1 Gott, du bist mein Gott, dich suche ich.
Meine Seele dürstet nach dir,
2 nach dir durstet mein Leib,
wie dürres Land, ohne Wasser.
3 Darum schaue ich aus nach dir in deinem Heiligtum,
um deine Macht und Herrlichkeit zu sehen.
4 Denn deine Güte ist besser als Leben; meine Lippen preisen dich.
5 So will ich dich loben mein Leben lang
und meine Hände in deinem Namen erheben.
6 Meine Seele und mein Herzen ist voll Freude und Wonne,
wenn ich dich mit fröhlichem Munde loben kann;
7 wenn ich mich zu Bette lege, so denke ich an dich,
wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach.
8 Denn du bist mein Helfer,
und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.
9 Meine Seele hängt an dir; deine rechte Hand hält mich.
Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Hl. Geist
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

KV Denn deine Güte ist besser als das Leben

Stille Zeit

Sie sind eingeladen, ein Stück des Weges in Stille zu gehen.

Impulsfragen:

- Was nehme ich heute mit auf den Weg? – welche Fragen, Sorgen, Sehnsüchte ..., welche Menschen ...?
- Worauf freue ich mich an diesem Wallfahrtstag?

Freie Fürbitten

Sie können persönliche Anliegen und Namen von Menschen vor Gott bringen, für die Sie gern beten möchten.

Emmaus-Litanei

Jesus, du verborgener Weggefährte deiner Jünger
A: Geh mit uns
Du besorgter und verstehender Weggefährte
A: Geh ...
Du geduldiger und zielbewusster Weggefährte
Du brüderlicher und göttlicher Weggefährte
Wenn wir Gott nicht mehr verstehen und enttäuscht sind von seinen Wegen
Wenn unser Glaube erstirbt, wenn unsere Hoffnung erlischt, wenn unsere Liebe verstummt
Wenn alles ausweglos, hoffnungslos, sinnlos wird
Wenn unsere Augen nicht mehr weitersehen und unsere Füße nicht mehr weitergehen
Wenn unsere Herzen ausgebrannt und unsere Augen niederschlagen sind
Wenn wir aufgeben wollen, weil alles zum Davonlaufen ist

Du hast Platz und Zeit für unsere Not
A: Bleibe bei uns
Du hörst uns an und gehst auf uns ein
A: Bleibe ...
Du fragst uns, was uns traurig macht
Du hörst dir unser Enttäuscht-sein an
Du hältst uns aus mit unserer Not
Du kommst herein ins Haus unseres Lebens und bleibst bei uns, wenn es Abend wird
Du teilst mit uns Ort und Zeit, Tisch und Brot, Schmerz und Freude

In deiner Nähe wird uns warm ums Herz

A: Bleibe bei uns

In deiner Nähe gehen uns die Augen auf
In deiner Nähe wird unsere Finsternis hell
In deiner Nähe fassen wir Mut und brechen auf

Quelle unbekannt

Lied GL 807

1. Vertraut den neuen Wegen, auf die der Herr uns weist,
weil Leben heißt: sich regen, weil Leben wandern heißt.
Seit leuchtend Gottes Bogen am hohen Himmel stand,
sind Menschen ausgezogen in das gelobte Land.

2. Vertraut den neuen Wegen und wandert in die Zeit!
Gott will, dass ihr ein Segen für seine Erde seid.
Der uns in frühen Zeiten das Leben eingehaucht,
der wird uns dahin leiten, wo er uns will und braucht.

3. Vertraut den neuen Wegen, auf die uns Gott gesandt!
Er selbst kommt uns entgegen. Die Zukunft ist sein Land.
Wer aufbricht, der kann hoffen in Zeit und Ewigkeit.
Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit.

Vaterunser

Atempause
(im Wechsel oder reihum lesen)

Wir gehen gemeinsam,
wir halten inne.

Wir brauchen welche,
die ihre Häuser öffnen,
die ihre Tische teilen
und sich in den Schlaf beten.

Wir brauchen welche, die nicht hinnehmen,
die nicht wegsehen,
die nicht ausweichen
und mit Engelsflügeln schlagen.

Wir brauchen welche,
die sich dem Himmel hinhalten,
die sich dem Wind überlassen,
die sich der Erde anvertrauen
und mit zärtlichen Fingern das Gras kämmen.

Wir brauchen welche,
die junges Grün säen,
die alte Haut streicheln,
die heisse Tränen trocknen
und ihre Träume hüten.

Wir brauchen welche,
die Zorn fühlen,
die Trauer tragen,
die Trost flüstern
und die Welt wärmen.

Jacqueline Keune

Gebet

Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillewerden meiner Seele.

> Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
> mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit.
> Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
> die Ruhe der ewigen Berge.

Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.

> Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,
> die mich erneuert.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen,
um die Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zusenken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung. *Gebet aus Südafrika*

Texte / Gebete zum aktuellen Wallfahrtsmotto *(siehe Anhang)*

Anhang zum Wallfahrtsmotto: Ich habe Durst. Mit Mirjam durch die Wüste

Gedanken zum Leitwort

Ich habe Durst, ich habe Sehnsucht. Ich suche in meinem Alltag nach frischen Quellen. Mein Alltag ist manchmal öde und beschwerlich.

Wo finde ich Oasen?
Sind es die Begegnungen mit Menschen, die mich unterstützen? Sind es die Hoffnungen und Lebensmelodien, die mich tragen?
Ich möchte Mut fassen und mich aufmachen mit leeren Krügen, die mit Wasser und Freude gefüllt werden sollen.
Ich habe Durst nach Leben, nach Erfüllung, nach echter Gemeinschaft.
So mache ich mich auf den Weg, wie Mirjam.

Was hat die Wüste und der Durst mit unserem konkreten Leben zu tun?
Wir laden ein, gemeinsam zu Beten, Nachzudenken und Stille zu erleben!

Stille

Impulsfragen

- Wo bin ich in Wüsten unterwegs?
- Wonach habe ich Durst?
- Wohin trägt mich meine Sehnsucht?

Wer ist Mirjam?

(Text kann im Wechsel gelesen werden)

Mirjam, die Namenlose
Mirjam, die aufwächst zwischen Verzweiflung und Hoffnung
Mirjam, deren Name sich auf Dauer nicht verbergen lässt

Mirjam, die Wächterin
Mirjam, die Mut zuspricht
Mirjam, deren verrückte Idee einen kleinen Jungen und so ein ganzes Volk rettet

Mirjam, die Anführerin
Mirjam, die mitreißen kann zu Tanz und Lobgesang
Mirjam, die die Menschen führt und versorgt

Mirjam, die Rebellin
Mirjam, die Konflikten nicht aus dem Weg geht
Mirjam, die Zurückweisung aushält

Mirjam, die Wasserquelle
Mirjam, auf die ein ganzes Volk wartet
Mirjam, deren Tod den Brunnen versiegen läßt

Mirjam, die Prophetin
Mirjam, die – von Gottes Geistkraft erfüllt – das Nötige zur rechten Zeit tut
Mirjam, die Hoffnung selbst dort sieht, wo andere nur Wüste erkennen

Lied GL 809

KV: Alle meine Quellen entspringen in Dir, in Dir, mein guter Gott.
Du bist das Wasser, das mich tränkt und meine Sehnsucht stillt!

1. Du bist die Kraft, die Leben schenkt, eine Quelle, welche nie versiegt.
Ströme von lebendigem Wasser brechen hervor.

2. Du bist der Geist, der in uns lebt, der uns reinigt, der uns heilt und hilft.
Ströme ...

3. Du bist das Wort, das mit uns geht, das uns trägt und uns die Richtung weist.

4. Du bist der Glaube, der uns prägt, der uns stark macht, offen und bereit.

5. Du bist die Liebe, die befreit, die vergibt, wenn uns das Herz anklagt.

6. Du bist das Licht in Dunkelheit, Du erleuchtest unseren Lebensweg.

7. Du bist das Lamm, das sich erbarmt, das uns rettet, uns erlöst und liebt.

Gebet

V: Mirjam, Inspiration für heute.
Hilf du uns ...

A: ... verrückte Ideen in die Tat umzusetzen

V/A: Hilf du uns ...
... Raum zu schaffen für Ausgelassenheit und Freude
... Gottes Spuren in unserem Leben zu entdecken
... zu erkennen: Führung geht gemeinsam so viel besser
... die Stimme zu erheben, auch wenn es unbequem ist
... zu verstehen: Lobgesang und Protest können Hand in Hand gehen
... Gott groß sein zu lassen – auch wenn wir Gott nicht begreifen

V: Mirjam, du große Frau, klein geschrieben von Männern? Deine Geschichte – so wenige Zeilen nur in den fünf Büchern deines Bruders. Aber Zeilen, die sich nicht verbergen lassen. Wie kleine Türen, einen Spalt breit offen, eine Einladung zu entdecken, was nicht aufgeschrieben ist. Wie würde deine Geschichte wohl erzählt werden, wenn Frauen sie aufgeschrieben hätten?

A: *(im Wechsel)*

- Ich möchte hören, wie du singst, und sehen, wie du tanzt.
- Ich möchte neue Wege mit dir gehen, neue Ideen ausprobieren.
- Ich möchte lernen von dir, von deiner Beziehung zu Gott, unserer Schöpferin, unserer Befreierin.
- Ich möchte von deinem Mut etwas abbekommen, Mut zu sprechen – auch denen gegenüber, die so viel größer scheinen; auch von Gefühlen, die vielleicht unangebracht scheinen.
- Ich möchte trotzig mit dir bleiben und vertrauen, dass Gemeinschaft da ist, dass Heilung möglich ist, auch wenn ich mich einsam und gefangen fühle.

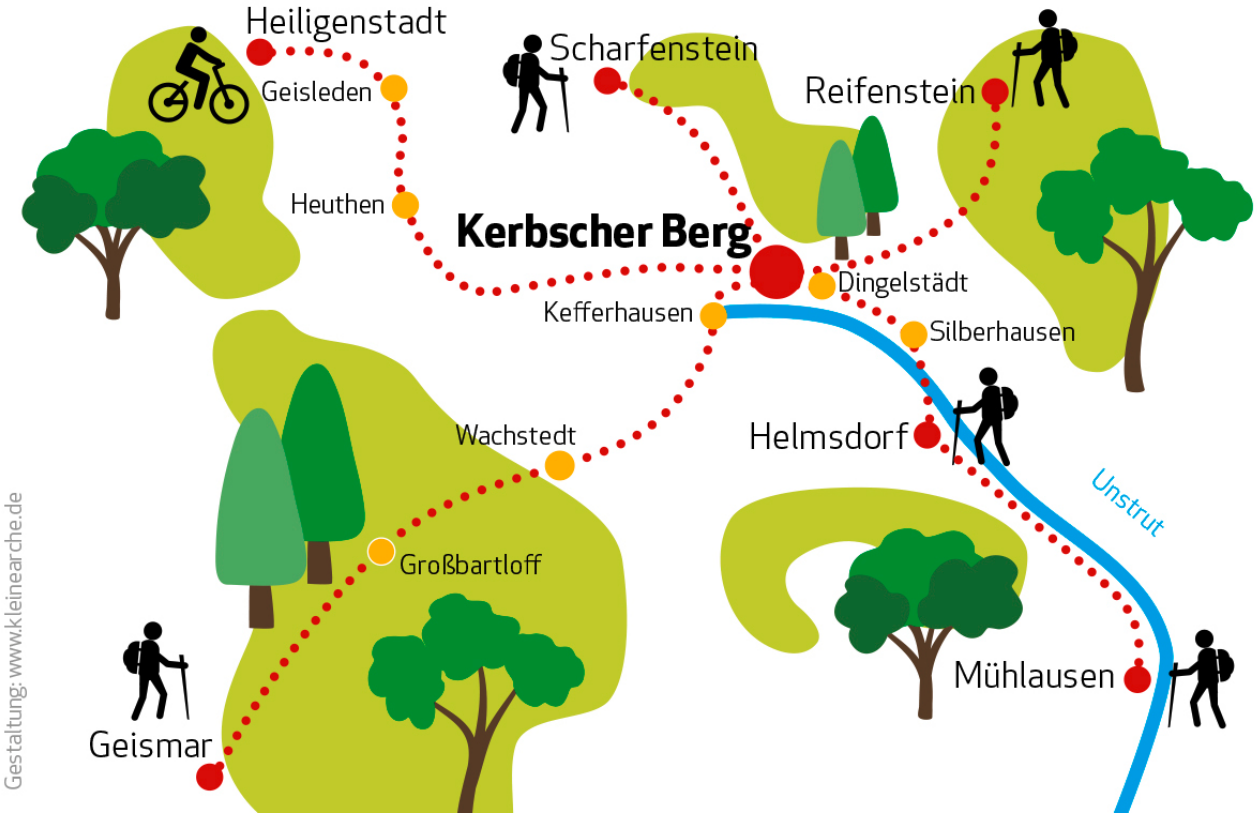
V: Mirjam, manche sagen, du warst der Brunnen in der Wüste.
Ich habe Durst.

Text und Gebet: Katharina Kraut-Stuber

Segen

V: Lebensspendender Gott,
du hast dein Volk durch die Wüste geführt,
du hast dem murrenden Volk beigestanden
auf ihrem Weg der Hoffnung durch trockene Landschaften, durch die weite, heiße Wüste.
Du hast Mirjam mit Freude, Kraft und Liebe gesegnet.
Du hast mitten in der Wüste eine Quelle sprudeln lassen.

A: Gemeinsam mit Mirjam können wir beten, klagen, tanzen hoffen.
Mit Mirjam rufen wir zu dir, du guter Gott, segne uns!
Schenke uns Kraft für Gerechtigkeit und Frieden,
stille unseren Lebensdurst, schau auf unsere Sehnsucht,
mach uns zu einer pilgernden Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt und Kraft spendet! Amen.



Zusammenstellung: Vorbereitungsgruppe der Frauenwallfahrt

Kontakt: Bistum Erfurt
Hauptabteilung Pastoral
Anger 5
99084 Erfurt
Tel.: 0361-6572-310
Mail: pastoral@bistum-erfurt.de

Nur für den internen Gebrauch bestimmt!

BISTUM ERFURT