

**WER,
WENN
NICHT
WiR**

FRAUEN



WALLFAHRT

**17. MAI 2026
KERBSCHER BERG**

WEGHEFT

Gebete und Texte
zur Gestaltung der Pilgerwege

Hinweise

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

Dieses Pilgerheft gibt einen Gestaltungsvorschlag an die Hand. Sie können Innehalten für kurze Gebetsstationen und manches beim Gehen 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.

Liebe Frauen, liebe Pilgerinnen und Wallfahrerinnen!

Wellen schlagen manchmal hoch. Auch in Ihrem Leben?
Wir leben in bewegten Zeiten, aber wir sind nicht allein. Wir dürfen als
Gemeinschaft auf Gott vertrauen. **Wer, wenn nicht wir?**

Gott hat schon viele Wunder gewirkt, darauf können wir vertrauen.
Wir können einander Kraft und Halt schenken, weil Gott uns hält.

Sie sind herzlich eingeladen, als Pilgerin und Wallfahrerin die
Gemeinschaft im Glauben zu spüren. Entdecken Sie Gottes Zuspruch
gerade in stürmischen Zeiten!

Gottes Schöpferkraft und sein Mut stecken auch in uns – lassen Sie
uns gemeinsam aufbrechen zum Kerbschen Berg und von dem Geist
der Stärke auch für unser Leben reichlich Kraft schöpfen!

Wir wünschen Ihnen einen gesegneten Wallfahrtstag.
Es grüßen Sie herzlich und mit Ihnen verbunden

*Katharina Kraut-Stuber, Marion Pietzuch, Mechthild Arand,
Christiane Wetter, Andrea Wilke, Uta Milosevic, Claudia Rimestad*

Beginnen wir diesen Wallfahrtstag und unseren gemeinsamen Weg
+ im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Segen für den Weg

Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stille-werden 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 zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.

Gebet aus Süd-Afrika

Lied: GL 820 Pilger sind wir Menschen

Losgehen

Mach dich auf den Weg.
Geh los.
Schau dich um.
Was siehst du?
Was hörst du?

Lausche einen Moment in dich hinein.
Nimm die Welt um dich herum mit.
Die Menschen, an die du jetzt denkst.
Die, die du vielleicht vermisst.
Die, um die du dich sorgst.
Und nimm mit, wofür du dankbar bist.

Geh bewusst.
Spüre den Moment.

Du kannst dich auf den Weg machen.
Vielleicht gehst du einen dir bekannten Weg.
Oder du gehst einen anderen, einen ungewohnten Weg – um Neues um dich herum entdecken zu können.

Nimm dir Zeit, einfach zu gehen.
Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst.
Gehe langsam und achtsam.

Entdeckst du auf deinem Weg etwas, dass dich spüren lässt, dass Gott mitgeht?
...dass Gott da ist?
Vielleicht sind es auch Geräusche in der Natur?
Oder Gedanken an Begegnungen oder Erfahrungen?

Halte einen Moment inne.
Vielleicht bleibst du stehen und genießt den Anblick – oder du lauschst...

Gehe weiter und schau dich um.
Hebe immer mal wieder deinen Blick.
Nimm die Welt um dich herum wahr.

Schenke dir selbst ein Lächeln, vielleicht auch denen, mit denen du gehst.
Atme die Luft, die dich umgibt, duftet sie?

Lass dich ein auf den Weg, den du gehst.
Gott geht immer mit.

Stille

Lied: GL 365 *Meine Hoffnung und meine Freude*

Psalm 139 (gekürzt) - Leben in Gottes Allgegenwart

1 HERR, du hast mich erforscht und kennst mich.

2 Ob ich sitze oder stehe, du kennst es.

Du durchschaust meine Gedanken von fern.

3 Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen.

Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

4 Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge,
siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.

5 Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen,
hast auf mich deine Hand gelegt.

6 Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen,
zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

7 Wohin kann ich gehen vor deinem Geist,
wohin vor deinem Angesicht fliehen?

8 Wenn ich hinaufstiege zum Himmel - dort bist du;
wenn ich mich lagerte in der Unterwelt - siehe, da bist du.

9 Nähme ich die Flügel des Morgenrots,
ließe ich mich nieder am Ende des Meeres,

10 auch dort würde deine Hand mich leiten
und deine Rechte mich ergreifen.

11 Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen
und das Licht um mich soll Nacht sein!

12 Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir,
die Nacht leuchtet wie der Tag, wie das Licht wird die Finsternis.

13 Du selbst hast mein Innerstes geschaffen,
hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

14 Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin.
Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.

15 Dir waren meine Glieder nicht verborgen,
als ich gemacht wurde im Verborgenen,
gewirkt in den Tiefen der Erde.

16 Als ich noch gestaltlos war, sahen mich bereits deine Augen.
In deinem Buch sind sie alle verzeichnet: die Tage, die schon geformt
waren, als noch keiner von ihnen da war.

17 Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott!

Wie gewaltig ist ihre Summe!

18 Wollte ich sie zählen, sie sind zahlreicher als der Sand.

Ich erwache und noch immer bin ich bei dir.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn

und dem Hl. Geist

wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit

und in Ewigkeit. Amen.

Wunderbar geschaffen - Eine Meditation zu Psalm 139

Der Psalmist, ein Dichter und Sänger von außergewöhnlichem Talent und Feingefühl. Er wusste, dass Gott ihn sah. Und dieses Wissen, von Gott gesehen zu werden, wird in diesem Psalm zutiefst deutlich. Die Fülle dieser Überzeugung war so groß, dass er diesen Vers schrieb. Weißt Du, dass wir wunderbar gemacht sind? Wie Gott, der uns gemacht hat, wunderbar ist! Ist das nicht eine machtvolle Feststellung? Es erinnert uns an unsere eigene Würde und an die einzigartige Gestalt unserer Existenz. Wir sind wunderbar geschaffen, jede*r von uns ist ein Meisterstück auf eigene Art und Weise. Es gibt kein anderes Meisterstück so wie Dich.

Das Staunen über die Herrlichkeit und Souveränität des Herrn zieht sich wie ein goldener Faden durch viele von Davids Psalmen, aber durch keinen so wunderschön wie durch Psalm 139.

Wie sollen wir also, wenn wir die Werke Gottes sehen und bestaunen, so wortgewandt sein? Und wie jeden Sinn unserer Schöpfung, die aus dem Schoß unserer Mutter entsteht, kennen und in Worte fassen?

Der Psalmist gibt uns einen Hinweis darauf, wie wir auf eine solche göttlich gestaltete, geformte Schöpfung reagieren sollen, indem er Dich und mich bewusst daran erinnert, dass sie aus dem Schoß unserer Mutter entstanden ist.

Es ist ein erstaunliches Wunder, dass der Psalmist die Souveränität Gottes, sein allmächtiges, allwissendes und allgegenwärtiges Erscheinen in diesem Psalm in der Fülle der Herrlichkeit Gottes anerkennt.

Maurima Dean aus dem Material zum Weltgebetstag 2025

Stille Zeit

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

Impulsfragen:

- Fühle ich mich wunderbar geschaffen?
- Fühle ich mich von Gott gehalten und getragen?

Gott, du kennst mich, lass mich atmen in deiner Gegenwart.

Litanei der Wellen

Einleitung

Wer, wenn nicht wir?

Wo, wenn nicht hier, wann, wenn nicht jetzt?

Wir sind gerufen, den Spuren Jesu zu folgen.

Aber wir sind nicht allein.

Wir sind gehalten.

Wir gehen nicht allein, wir stehen zusammen, in bewegten Zeiten.

Du Gott schenkst uns Kraft, Tiefe und Zuversicht.

So wollen wir miteinander füreinander beten.

Litanei

(im Wechsel beten Vorbeter und alle)

Gott du Schöpfer von Erde und Meer,
höre unsere Bitten und steh uns bei!

Wir beten für Menschen in unserem Leben, mit denen wir den Wellen
trotzen:

Eltern und Großeltern - *steh ihnen bei*

Kinder und Enkelkinder - *steh ihnen bei*

Freunde und Bekannte - *steh ihnen bei*

(alle): Gott, sei du unser Fundament, das uns trägt

Wir denken an Menschen, die Stürme zu bewältigen haben:

hier in unserem Land - *steh ihnen bei*

in anderen Ländern - *steh ihnen bei*

auf der Flucht oder in Flüchtlingslagern - *steh ihnen bei*

Gott, sei du unser Fundament, das uns trägt

Wir denken an Menschen, die Wellenbrecher sind,
die sich um Gesunde und Kranke kümmern:

Freiwillige Helferinnen und Helfer - *steh ihnen bei*

Frauen und Männer in der Pflege - *steh ihnen bei*

Ärztinnen und Ärzte - *steh ihnen bei*

Gott, sei du unser Fundament, das uns trägt

Wir denken an Verantwortliche, die an Fundamenten bauen
in unserer Gesellschaft:

Fachleute der Wissenschaften - *steh ihnen bei*

Medienleute - *steh ihnen bei*

Behörden, Polizei und Militär - *steh ihnen bei*

Gott, sei du unser Fundament, das uns trägt

Wir denken an Kulturschaffende, die unser Bild von der Welt prägen

Künstlerinnen und Künstler - *steh ihnen bei*

Kreative in Musik, Gesang und Sprache - *steh ihnen bei*

Spirituelle Meisterinnen und Meister - *steh ihnen bei*

Gott, sei du unser Fundament, das uns trägt

Gott unseres Lebens, du schenkst uns Hoffnung, Trost und Halt.

Hilf uns auch in stürmischen Zeiten, zusammen zu stehen.

Halte uns fest in deiner Liebe und trage uns durch das Leben.

Amen.

Lied: GL 807 Vertraut den neuen Wegen





Gebet
zur Frauenwallfahrt 2026

Herr, mein Gott,
die Wellen des Lebens
schlagen oft hoch.
Sorgen, Ängste und Anforderungen stürmen auf mich ein
wie die Brandung gegen die Küste.
Ich möchte ein Wellenbrecher sein.
Nicht aus eigener Kraft,
sondern gestärkt durch dich.
Lass mich fest gegründet sein,
damit ich nicht wanke, wenn es stürmisch wird.
Nimm du die Wucht des Wassers von mir,
damit ich Ruhe in dir finde
und da sein kann für die, die mir anvertraut sind.
Segne mich mit deiner Kraft,
dass ich ruhig bleibe und weise handle,
wenn die Wellen um mich tosen. Amen.

Uta Milosevic

Lied: GL 430 Von guten Mächten wunderbar geborgen

Überblick über den Wallfahrtstag

ab

09.00 Uhr Ankommen
Beichtgelegenheit & seelsorgliches Gespräch

10.00 Uhr Wallfahrtsgottesdienst
mit Bischof Neymeyr

Musikalische Gestaltung: Il Coro (Beuren)

anschl. Zeit für Begegnung und Mittagessen

12.30 Uhr Angebote

Bibelerzählen „Die Hochzeit von Kana“
mit Katharina Kraut-Stuber

Führung durch die Familienkirche
mit Cornelia Schimek und Pia Schröter

World Café: Frauenrollen – gestern und heute
Kreativer Austausch in Kleingruppen

Kreativwerkstatt
mit dem Team vom Kerbschen Berg

Kreativangebot
der Pfadfinder

Anbetung und Stille
im Pfadfinderzelt

Stände

Faire Kaffeetheke, Suppen und Getränke
Weltladen und Buchladen, Bistum Erfurt

13.45 Uhr Abschlussandacht mit Reisesegen



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!

