



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

**Pfingstnovene 2021**

*Frauen*  
Seelsorge  
der Diözese Augsburg



## **Komm Schwester Weisheit**



### **Impressum:**

Hrsg. Katholischer Deutscher Frauenbund Diözesanverband Augsburg in Kooperation mit der Frauenseelsorge der Diözese Augsburg, KDFB, Kitzenmarkt 20/22, 86150 Augsburg, [www.frauenbund@bistum-augsburg.de](mailto:www.frauenbund@bistum-augsburg.de)

Autorinnen: Dr. Ursula Schell und Dr. Elisabeth Thérèse Winter

Biblische Texte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart Alle Rechte vorbehalten

Gebet zum Kreuzzeichen nach Gertrud von Helfta: *Exercitia Spiritualia*“, 1. Ex, Vers 93ff, S. 53, Elberfeld 2006

Letzter Satz des Tagessegens und Segen des 10.Tag, nach: Hildegard von Bingen: *Symphonia* 137

Text: Die gesellige Gottheit, Kurt Marti: Die gesellige Gottheit,

Titelbild: Sophia mit den 7 Krönchen - geheimnisvolle Frau Weisheit, Predellenbild des Ecce-Homo-Altars im Münchner Liebfrauentempel, unbek. Maler, um 1605. Bildrechte –Frauenseelsorge München, Fotografin Johanna Hofmann-Mörwald, Motivrechte – Dompfarramt München

Alle weiteren Bilder: Dr. Ursula Schell

Lieder werden mit den Nummern im Gotteslob (GL...) angegeben

Es gibt den alten Brauch, mit einer Novene (*9 Tage des Gebetes*) vor Pfingsten die göttliche Geistkraft „herbeizurufen“. Dieser Brauch knüpft an den biblischen Erzählungen an, die berichten, dass die Jüngerinnen und Jünger nach Ostern ängstlich in ihren Häusern saßen, traurig und ohne Hoffnung, mit zerbrochenen Zukunftsträumen. Einige hatten erfahren, dass Jesus lebt. Aber niemand wusste, wie es weitergeht. Sie vertrauten aber auf die Zusage Jesu, dass die göttliche Geistkraft zu ihnen kommen und sie stärken würde – deshalb blieben sie zusammen und beteten.

Wir wissen, dass diese Zusage Jesu eingelöst wurde und die Jüngerinnen und Jünger nach der Pfingsterfahrung ihre Ängste überwunden haben, den Mut und die Kraft hatten, um die verschlossenen Räume zu verlassen und rauszugehen und dort als Zeuginnen und Zeugen von ihren Erfahrungen zu erzählen.

Wir finden, dieses Bild passt zur jetzigen Zeit sehr gut. Auch wir alle wissen im Moment nicht, wie es weitergeht und hoffen auf Kraft, Vertrauen und Begleitung, um unsere Ängste zu überwinden und hoffnungsvoll in die Zukunft zu gehen. Auch wir vertrauen, dass uns die heilige Geistkraft geschenkt wird. Die Pfingstnovene soll uns in unserem gemeinsamen Gebet um die heilige Geistkraft unterstützen. Die Gebetsimpulse können Sie allein zu Hause oder in kleinem Kreis beten.

Sie finden sie täglich oder als Download insgesamt auf den Homepages des Frauenbundes [www.frauenbund-augsburg.de](http://www.frauenbund-augsburg.de) und der Frauenseelsorge <https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Frauenseelsorge/Impulse/Pfingstnovene-2021-Komm-Schwester-Weisheit>.

Wir sind überzeugt, dass das gemeinsame Gebet und der gemeinsame Glaube uns untereinander verbinden, und wir so ein Netz des Vertrauens, der Beziehung und Solidarität aufspannen.

Wir wünschen Ihnen / Euch ein inspiriertes, geisterfülltes Pfingstfest.

Ursula Schell (*Geistliche Begleiterin des KDFB Diözesanverband Augsburg*)

Elisabeth Thérèse Winter (*Referentin der Frauenseelsorge*)

## Einstimmung ins Thema:

Der Geist Gottes wird in der hebräischen Bibel oft mit „ruach“ und „chokmah“, und im griechischen mit „pneuma“ oder „sophia“ bezeichnet. Diese Begriffe sind alle weiblich. Erst im Lateinischen wird mit „spiritus“ eine männliche Bezeichnung verwendet. Im ersten Testament tritt die „Ruach“ / „Chokmah“ auch in personifizierter Form als Frau Weisheit auf. Sie ist schon vor aller Zeit bei Gott, ist Mitschöpferin der Welt (Spr 8), vermittelt den Menschen die göttliche Weisheit und führt sie in den Schöpfungsplan und in alles ein, was Gott den Menschen gibt und sie zum Leben brauchen. Sie verteilt ihre Gaben, weckt Berufungen und inspiriert die Menschen. Sie schenkt Energie, Feuer, Liebe... In der frühen Kirchengeschichte wird Frau Weisheit, die heilige Geistkraft oft mit Christus oder manchmal mit Maria identifiziert und verschwindet so teilweise als eigenständige göttliche „Person“.

## Einstimmung für jeden Tag - jeweils gleich:

Beginnen Sie das Gebet an jedem Tag gleich.

Setzen Sie sich so hin, dass Sie bequem einige Minuten sitzen können - schließen Sie die Augen – werden Sie still - lassen Sie die Gedanken an sich vorbeiziehen, ohne dass sie Ihnen nachgehen – konzentrieren Sie sich auf ihren Atem - verfolgen Sie, wie Ihr Atem ein- und ausströmt - *Stille* - Wenden Sie sich dann Ihrem Leib zu und spüren Sie in Ihren Bauch, in Ihr Herz und in Ihren Kopf hinein - *Stille* -

## Leibübung:

Ich bin ganz da, so wie ich bin  
mit meinem Bauchgefühl und allem, was ich fühle – *Hände auf den Bauch – 3 Atemzüge*  
mit meinem Herzen und allem, was ich liebe – *Hände aus Herz – 3 Atemzüge*  
mit meinem Verstand und allem, was ich denke – *Hände auf den Kopf – 3 Atemzüge*  
Ich bin ganz da, so wie ich bin  
Ich öffne meine Sinne und höre, spüre, rieche  
Ich bin offen für Neues und lasse mich beschenken  
Ich bin ganz da, so wie ich bin  
Ich bin da, von Gott geliebt, begabt und begleitet  
Ich bin ganz da

## Beginnen Sie dann mit Kreuzzeichen und Anfangsgebet:

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz  
mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:  
Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;  
Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.  
(nach Gertrud von Helfta)*

## Liedruf:

Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft, gib uns den Frieden und was uns lebendig macht, du sei gepriesen, du sei mit uns  
(KDFB Lieder und Gebetebuch S.57, Text und Melodie von Gabriele Kalms, Dortmund)

## 1. TAG - Der suchende Mensch

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text:**

#### **Weisheit 6,12-15**

Strahlend und unvergänglich ist die Weisheit; wer sie liebt, erblickt sie schnell, und wer sie sucht, findet sie. Denen, die nach ihr verlangen, kommt sie zuvor und gibt sie sich zu erkennen. Wer sie am frühen Morgen sucht, braucht keine Mühe, er findet sie vor seiner Türe sitzen. Über sie nachzusinnen ist vollkommene Klugheit; wer ihretwegen wacht, wird schnell von Sorge frei.

## **Gedanken zum Thema:**

Was für ein charmantes Bild! Frau Weisheit sitzt an der Schwelle meines Lebenshauses. Mit blitzenden Augen und strahlend schön erwartet sie mich. Sie ist mühelos zu finden, vornehmlich am Morgen. Der Morgen ist eine besondere Zeit. Er ist noch frei von den Bildern und Pflichten des Alltags. Leib, Geist und Seele erwachen, vom Schlaf erfrischt. Mit offenen Sinnen sind wir empfänglich für den neuen Tag und halten einige Augenblicke inne, bevor das Tagesgeschäft ruft.

Die Weisheit sitzt vor meiner Türe. Aber nur, wenn ich sie suche, sehe ich sie. Das Suchen gehört zu unserem Leben. Wir suchen so vieles: die verlegte Brille, den verlorenen Schlüssel, aber auch ein verständnisvolles Wort, einen wertschätzenden Blick, Fülle und Weite, Glück und Erfolg. Wir sind Wesen der Sehnsucht, egal wie alt und erfahren wir sind. Auch die Weisheit will von uns gesucht werden. Wie kann das gehen? Indem wir vertrauensvoll um die Gabe der Weisheit bitten. Sie versteckt sich nicht und enthält sich niemandem vor, der ernsthaft und beharrlich nach ihr Ausschau hält.

## **Litanei:**

Wecke mich auf und berühre mich mit deiner Schönheit

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Öffne meine Sinne für alles, was du mir heute schenken magst

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Gib mir die Liebe und Geduld für die Menschen

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Schenke mir ein Herz voll Sehnsucht und Treue

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Lehre mich, das Rechte zu suchen

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Die Gott suchen, denen wird das Herz aufleben (GL447)

## **Impuls für den Alltag:**

Ich nehme dieses Gebetswort mit in den Tag: Komm Schwester Weisheit, dich will ich suchen.

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,

sei heute mit uns und erfülle uns mit deiner feurigen Liebe.

Locke uns, dich zu suchen und nicht von dir zu lassen.

Treibe uns an, dich in die Welt zu tragen

und selber Menschen der Sehnsucht zu sein.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.

## 2. TAG - Die suchende Weisheit

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text: Weisheit 6,16-20**

Sie geht selbst umher, um die zu suchen, die ihrer würdig sind; freundlich erscheint sie ihnen auf allen Wegen und kommt ihnen entgegen bei jedem Gedanken. Ihr wahrhafter Anfang ist Verlangen nach Bildung, Bemühen um Bildung aber ist Liebe. Liebe aber ist Halten ihrer Gebote; Erfüllen der Gebote sichert Unvergänglichkeit, und Unvergänglichkeit bringt in Gottes Nähe. So führt das Verlangen nach Weisheit zu königlicher Würde.

## **Gedanken zum Thema:**

Mir gefällt der Gedanke, dass nicht nur wir Menschen Suchende sind, sondern auch Gott uns sucht. In Gestalt der Weisheit erscheint Gott auf unseren Wegen und in unseren Gedanken. Die Weisheit kommt uns entgegen. Sie zeigt sich auf unseren Alltagswegen, sie zeigt sich aber auch in unserer Sehnsucht etwas zu lernen, uns weiterzuentwickeln. Sie möchte, dass wir nicht nur Wissen anhäufen, sondern auch in der „Herzensbildung“ wachsen und so immer mehr zu Liebenden werden.

Zuerst hat mich gestört, dass hier von Geboten die Rede ist, aber dann kam mir der Gedanke, dass wir zu unserer Orientierung Werte brauchen, die uns eine innere Richtung geben. Vermutlich meint der Text mit „Geboten“ solche Wegweiser. Sie stehen für unvergängliche Werte, für Werte, die nicht dem jeweiligen Zeitgeist unterworfen sind. Werte wie die gleiche Würde aller Menschen oder Gerechtigkeit, oder für Haltungen wie Barmherzigkeit, Aufrichtigkeit und Geduld. Wachsen wir als Menschen in diesen Haltungen und handeln nach diesen Werten, dann strahlen wir von innen eine Würde aus, die uns niemand von außen verleihen kann.

## **Litanei:**

Suchender Gott, suche mich und komme in mein Leben

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Liebender Gott, führe mich in Deine Liebe ein

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Klarer Gott, lehre mich die Unterscheidung der Geister

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Barmherziger Gott, zeige mir den Weg zu Würde und Lebendigkeit

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Herr, wir hören auf dein Wort, das du uns gegeben hast  
und in dem du wie ein Gast bei uns weilest immerfort (GL449)

## **Impuls für den Alltag:**

Öffnen Sie alle Sinne, um heute die Weisheit auf Ihren Alltagswegen zu entdecken.

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,  
komm uns entgegen.

Suche uns auf unseren Wegen.

Erleuchte uns in unseren Gedanken.

Erfülle uns mit Deiner Liebe.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.



### 3. TAG - Unerschöpflicher Schatz

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



#### **Biblischer Text: Weisheit 7,7-14**

Daher betete ich und es wurde mir Klugheit gegeben; ich flehte und der Geist der Weisheit kam zu mir. Ich zog sie Zeptern und Thronen vor, Reichtum achtete ich für nichts im Vergleich mit ihr....

Mehr als Gesundheit und Schönheit liebte ich sie.... Zugleich mit ihr kam alles Gute zu mir, unzählbare Reichtümer waren in ihren Händen. Ich freute mich über sie alle, weil die Weisheit lehrt, sie richtig zu gebrauchen, wusste aber nicht, dass sie auch deren Ursprung ist.

Uneigennützig lernte ich und neidlos gebe ich weiter; ihren Reichtum verberge ich nicht bei mir.

Ein unerschöpflicher Schatz ist sie für die Menschen; alle, die ihn erwerben, erlangen die Freundschaft Gottes. Sie sind empfohlen durch die Gaben der Unterweisung.

## **Gedanken zum Thema:**

Nicht nur die Kinder lieben es einen Schatz zu entdecken. Schätze wärmen das Herz und lassen uns staunen. Ein Schatz: das kann eine geliebte Person sein, ein kostbares Gemälde, vielleicht ein alter Familienschmuck oder ein Stück, mit dem ich eine wertvolle Erfahrung verbinde. Auch Reichtum im übertragenen Sinn: herzliche Beziehungen, nachdenkliche Gespräche, eine wunderbare Reise, unverdiente Begabungen, berührende Momente, erfüllte Stille.

Der Schatz der Weisheit gilt mehr als Gesundheit und Schönheit. Das ist ungewöhnlich. Fitness, Power, Erfolg, Anerkennung, Optimierung sind prominente Werte einer Lifestyle-Gesellschaft. Wozu braucht es da Weisheit? Ihr Reichtum ist anders gelagert: er zeigt sich in der guten Lebenskunst, in der besonnenen Einsicht, der klugen Verantwortung, im intuitiven Wissen um die Verletzlichkeit des Lebens. Immer neu dürfen wir dazulernen und reifen. Dieser unerschöpfliche Schatz führt nicht nur zur Selbsterkenntnis, sondern zur Freundschaft Gottes. Er lehrt, die Güter recht zu gebrauchen. Nicht das Behalten macht lebendig, sondern das Weitergeben und Teilen.

## **Litanei:**

Du Gott, der unsere Sehnsucht kennt

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Du Gott, der um unsere Irrwege weiß

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Du Gott, der uns überreich beschenkt

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Du Gott, der uns wachsen und reifen lässt

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Du Gott, der uns das Teilen und Weitergeben lehrt

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Komm Heiliger Geist, der Leben schafft (GL 342 Strophen 1-4)

## **Impuls für den Alltag:**

Um die Weisheit flehen. Heute meditiere ich die Frage: Worum flehe ich bei Gott mit ganzer Herzenskraft?

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,

sei bei uns und zeige uns die wahren Schätze des Lebens.

Öffne die Herzaugen, damit wir unsere Sehnsucht erkennen.

Schenke uns den Reichtum, liebevoll füreinander da zu sein.

Bewahre in uns das Staunen und Vertrauen in deine unerschöpfliche Lebendigkeit.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.

## 4. TAG - Werkmeisterin aller Dinge

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text: Weisheit 7,17-21**

Er (Gott) verlieh mir untrügliche Kenntnis der Dinge, den Aufbau der Welt und das Wirken der Elemente zu verstehen. Anfang und Ende und Mitte der Zeiten, die Abfolge der Sonnenwenden und den Wandel der Jahreszeiten, den Kreislauf der Jahre und die Stellungen der Sterne, die Natur der Tiere und die Wildheit der Raubtiere, die Gewalt der Geister und die Gedanken der Menschen, die Verschiedenheit der Pflanzen und die Kräfte der Wurzeln. Alles Verborgene und alles Offenbare habe ich erkannt; denn es lehrte mich die Weisheit, die Werkmeisterin aller Dinge.

## **Gedanken zum Thema:**

Wenn die Bibel von erkennen spricht, geht es nicht um kopfgesteuertes Begreifen. Es ist eine Einsicht, die mich als ganze Person anspricht, mit Leib, Gemüt und Verstand. Dieses Erkennen berührt die Intelligenz des Herzens. Wo ich wirklich sehe, lausche und wahrnehme, da öffne ich meine inneren Resonanzräume. Ich gerate in Schwingung, Klang und Rhythmus. Dann sprechen die Dinge der Schöpfung zu mir, sie werden mir zu Bildern der Schönheit, der Inspiration, der Geschwisterlichkeit.

Für den Heiligen Bonaventura ist die Schöpfung ein großes Buch, von Gott geschrieben. In diesem Buch kann der empfängliche, weisheitsgebildete Mensch lesen. Er erkennt die bunte Phantasie und unerschöpfliche Kreativität Gottes. Für viele Menschen heute ist die Schöpfung der erste und manchmal einzige Zugang zum Geheimnis Gottes. Sie spüren, wie wichtig es ist, sorgfältig mit den Gaben der Schöpfung umzugehen. Erst wenn wir erkennen und verstehen, wachsen Beziehung und Fürsorge für unser aller gemeinsames Lebenshaus.

## **Litanei:**

Um Ehrfurcht vor den Bäumen, den Bergen und Wiesen, den Blumen und Früchten

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Um Ehrfurcht vor den Tieren auf dem Land, im Wasser und in der Luft

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Um Ehrfurcht vor den Menschen in ihrer Verletzlichkeit und Würde

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Um Ehrfurcht vor den Zusammenhängen alles Lebendigen in deiner Schöpfung

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Um Ehrfurcht vor Mitverantwortung und Mitgefühl

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Der Geist des Herrn erfüllt das All (GL 347, Strophe 4)

## **Impuls für den Alltag:**

Heute nehme ich mit wachen, liebevollen Sinnen die Schöpfung um mich herum wahr.

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,

erfülle uns mit deinem frischen Atem.

Sei bei uns und stärke unsere Kräfte des Herzens.

Erneuere in uns die Dankbarkeit für die Gaben der Schöpfung,

lass uns verständig und einsichtsvoll handeln.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.

## 5. TAG - Vielfältig und beweglich

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

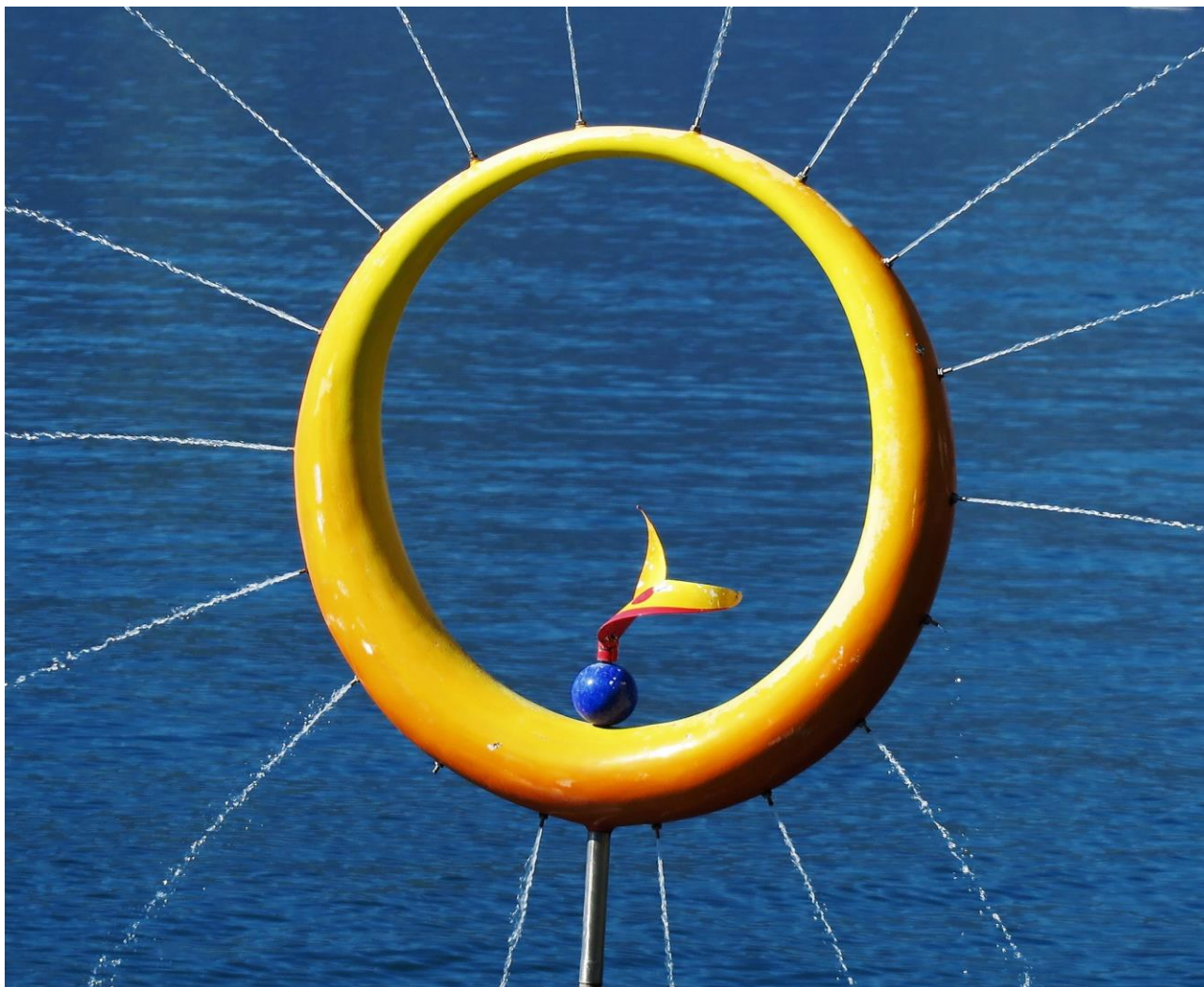
*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text: Weisheit 7,22-24**

In ihr ist ein Geist, vernunftvoll, heilig, einzigartig, mannigfaltig, zart, beweglich, durchdringend, unbefleckt, klar, unverletzlich, das Gute liebend, scharf, nicht zu hemmen, wohlütig, menschenfreundlich, fest, sicher, ohne Sorge, alles vermögend, alles überschauend und alle Geister durchdringend, die gedankenvollen, reinen und zartesten.

Denn die Weisheit ist beweglicher als alle Bewegung;  
in ihrer Reinheit durchdringt, durchwaltet und erfüllt sie alles.

## **Gedanken zum Thema:**

Einerseits ist es faszinierend, wie vielfältig die göttliche Weisheit ist, andererseits fragen wir uns als Menschen, wie kann diese heilige Geistkraft so widersprüchliche Eigenschaften in sich vereinen? Widersprüche wie zart und scharf, beweglich und fest, durchdringend und wohlütig...Doch vielleicht sind diese Gegensätze gar nicht mehr so widersprüchlich, wenn wir uns verschiedene Lebenssituationen dazu vorstellen. Auch wir kennen Situationen, wo wir zärtlich und menschenfreundlich sind, wenn wir uns um andere kümmern, ihr Leid teilen, jemand ermutigen usw.

Wir kennen aber auch Situationen, wo Klarheit gefordert ist, wo wir Stellung beziehen müssen, wo es niemandem hilft, wenn wir herumeiern und unser Gegenüber nicht weiß, wo sie oder er dran ist. Die Weisheit wird hier als flexibel beschrieben. Sie ist beweglich und kann in der jeweiligen Situation das Angemessene und Richtige tun.

## **Litanei:**

Du Vernunftvolle - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Heilige - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Einzigartige - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Mannigfaltige - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Zarte - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Bewegliche - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Durchdringende - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Unbefleckte - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Klare - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Unverletzliche - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Wohlütige - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Sichere - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.  
Du Menschenfreundliche - Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Im Schauen auf dein Antlitz, da werden wir verwandelt in dein Bild (Taizé)

## **Impuls für den Alltag:**

Probieren Sie heute einmal bewusst im Alltag unterschiedliche Eigenschaften aus.

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,  
gib uns Anteil an Deiner Vielfalt und Beweglichkeit.  
Erfülle uns mit Deiner Lebendigkeit und Deinem Überblick.  
Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.  
Amen.

## 6. TAG - Hauch und Glanz Gottes

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

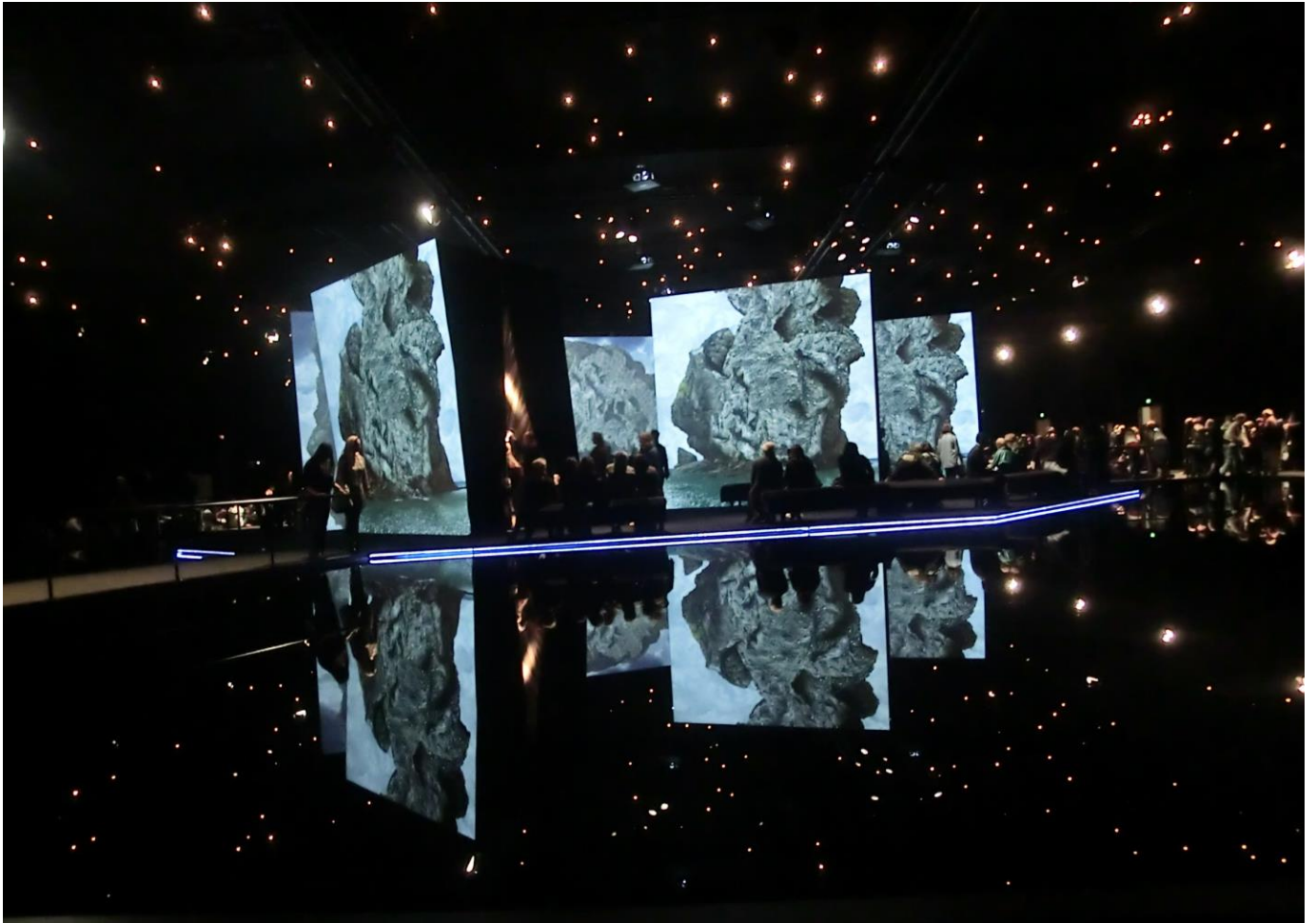
*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblicher Text: Weisheit 7,25-26.29 - 8,1**

Sie ist ein Hauch der Kraft Gottes und reiner Ausfluss der Herrlichkeit des Allherrschers; darum dringt nichts Verunreinigtes in sie ein. Sie ist der Widerschein des ewigen Lichts, der ungetrübte Spiegel von Gottes Kraft, das Bild seiner Güte. ... Sie ist schöner als die Sonne und übertrifft jedes Sternbild. Sie erweist sich strahlender als das Licht; denn diesem folgt die Nacht, doch über die Weisheit siegt keine Schlechtigkeit.

Sie entfaltet ihre Kraft von einem Ende zum andern und durchwaltet voll Güte das All.

## Gedanken zum Thema:

Licht ist ein faszinierendes Sinnbild für das Leben. Ohne Licht wäre es in unserer Welt düster und kalt. Es gehört zur Urerfahrung der Menschen, ganz unabhängig von Religion und Kultur, dass im Licht etwas Heilvolles liegt. Licht steht immer für das Gute. Wir brauchen das Licht jeden Tag neu, und wir feiern es in unseren Religionen. Wie eine goldene Lichtspur reihen sich die Feste des Kirchenjahrs aneinander, geben Orientierung und Zuversicht.

Die göttliche Frau Weisheit ist noch strahlender als das Licht und der Sternenhimmel des gesamten Kosmos. Ihre Kraft ist etwas sehr Zartes, kaum sichtbar und nicht zu greifen.

Vorübergehend wie ein Hauch, ein leichtes Wehen. Die Weisheit ist nicht aufdringlich, nicht laut oder bevormundend. Dennoch ist sie wirkmächtig. Oft sind es die leisen Kräfte, die das Leben tragen. Güte und Freundlichkeit plustern sich nicht auf. Sie haben keine Performance nötig. Durch Lebenserfahrung und Innerlichkeit gereift, strahlen Menschen der Weisheit eine große Ruhe und Güte aus. Das ist ansteckend, ein „Virus“ der anderen Art.

## Litanei:

Für unsere Welt, in der es oft dunkel und kalt zugeht

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Für unsere Welt, die sich nach Güte und Verständnis sehnt

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Für unsere Welt, die den Glanz des Geldes mehr liebt als Menschlichkeit

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Für unsere Welt, die den Lauten mehr zutraut als den Leisen

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Für unsere Welt, die um das gute Zusammenleben ringt

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## Lied:

Komm Schöpfer Geist, kehre bei uns ein (GL351, Strophe 2 und 4)

## Impuls für den Alltag:

Ich schreibe das Wort „Güte“ auf eine Karte und gehe mit diesem Wort durch meinen Tag.

## Segen:

Du heilige Geistkraft,

sei zart und unaufdringlich gegenwärtig in unserer Welt.

Durchwirke unser Leben in Güte und Geduld,

strahlend schön und ohne Schatten.

Erfülle unsere Herzen mit Vertrauen und Licht.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.



## 7. TAG - Berufungs- und Erneuerungskraft

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblicher Text: Weisheit 7,27-28**

Sie ist nur eine und vermag doch alles; ohne sich zu ändern, erneuert sie alles. Von Geschlecht zu Geschlecht tritt sie in heilige Seelen ein und schafft Freundinnen und Freunde Gottes und Prophetinnen und Propheten; denn Gott liebt nur die, die mit der Weisheit zusammenwohnen.

## **Gedanken zum Thema:**

Bereits in der Bibel und frühen Kirche sind Gemeinden stolz, wenn sie möglichst viele prophetische Berufungen haben, denn dies bedeutet, dass Gottes Geistkraft bei ihnen wirkt und Menschen sich von dieser heiligen Kraft inspirieren und erfüllen lassen. Diese Frauen und Männer sind Gott-voll, Weisheits-voll, Geist-voll, sie schöpfen aus den Quellen des Glaubens und können so andere ermutigen, aufbauen und ihnen Hoffnung geben. Sie sehen der Realität der Gegenwart ins Gesicht und haben trotzdem den Himmel und die Zukunft im Blick und verändern und erneuern sich immer wieder. Jesus spricht bei seinen Jüngerinnen und Jüngern von seinen Freundinnen und Freunden und seiner neuen Familie, und die junge Kirche sieht sich als neues (Staats-)Volk jenseits von kulturellem Hintergrund, Geschlecht oder sozialem Stand. Alle sind eins in Christus. Von diesen Menschen können wir sicher sagen, dass sie voll Lebendigkeit mit der Weisheit zusammenwohnen.

## **Litanei:**

Heilige Geistkraft, erfülle meine Seele

- Komm Schwester Weisheit, gib, was mich lebendig macht.

Heilige Geistkraft, gib mir Kraft andere zu ermutigen

- Komm Schwester Weisheit, gib, was mich lebendig macht.

Heilige Geistkraft, schenke mir Hoffnungsgedanken

- Komm Schwester Weisheit, gib, was mich lebendig macht.

Heilige Geistkraft, erneuere mein Denken und Handeln

- Komm Schwester Weisheit, gib, was mich lebendig macht.

Heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit

- Komm Schwester Weisheit, gib, was mich lebendig macht.

## **Lied:**

Der Geist des Herrn erfüllt das All (GL347, Strophe 2)

## **Impuls für den Alltag:**

Nehmen Sie sich bewusst Zeit und bitten Sie um die Geistkraft oder spüren Sie nach, welche Begabungen Gott Ihnen bereits geschenkt hat.

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,

erneuere unsere Berufung.

Erfülle uns mit Deiner Begeisterung.

Komme zu uns und wohne bei uns.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.

## 8. TAG – Lehrerin und Begleiterin

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text: Weisheit 8,2-8**

Sie habe ich geliebt und gesucht von Jugend auf, ich suchte sie als Braut heimzuführen und wurde Liebhaber\*in ihrer Schönheit. Im Umgang mit Gott beweist sie ihren Adel, der Herr über das All gewann sie lieb. Eingeweiht in das Wissen Gottes, bestimmte sie seine Werke. Ist Reichtum begehrenswerter Besitz im Leben, was ist dann reicher als die Weisheit, die in allem wirkt? Wenn Klugheit wirksam ist, wer von allen Seienden ist eine größere Werkmeisterin als sie? Wenn jemand Gerechtigkeit liebt, in ihren Mühen findet er die Tugenden. Denn sie lehrt Maß und Klugheit, Gerechtigkeit und Tapferkeit, Nützlicheres als diese gibt es nicht im Leben der Menschen. Wenn jemand nach reicher Erfahrung strebt: sie kennt das Vergangene und errät das Kommende, sie versteht, die Worte schön zu formen und Rätsel zu lösen; sie weiß im Voraus Zeichen und Wunder und kennt den Ausgang von Perioden und Zeiten.

## **Gedanken zum Thema:**

Die edle Frau Weisheit lehrt mit Charme und Poesie. Sie ist eine Lehrerin mit vielfältiger Fächerkombination. Maß und Klugheit, Gerechtigkeit und Tapferkeit heißen ihre Schulstunden. Es sind bis heute Tugenden für eine gute Lebenskunst. Dabei sticht die Klugheit besonders hervor. Es ist eine andere Klugheit als die der Schlaunen, die sich clever durchs Leben schlagen. Die möglichst ohne viel Aufwand über die Runden kommen. Die sich ihre Vorteile zu sichern wissen. Die Erfolg suchen ohne Rücksicht auf Verluste.

Von der Weisheit inspirierte Klugheit ist eine Qualität des Herzens. Sie erkennt innere Zusammenhänge und hat ein Gespür für die augenblickliche Situation. Sie ist fähig, unterschiedliche Perspektiven zu bedenken. Sie wägt vorher die möglichen Folgen einer Entscheidung ab und traut ihrer inneren Stimme. Sie lernt aus den vergangenen Erfahrungen und ermutigt zu Aufbruch und Wandlung. Wer sich von Frau Weisheit unterrichten und begleiten lässt, entdeckt ihren Reichtum und ist dem Geheimnis Gottes nahe.

## **Litanei:**

Dein gutes Maß rettet vor Ausbeutung und Verschwendung

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Deine Klugheit weist den Weg zum angemessenen Tun

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Deine Gerechtigkeit lehrt ehrlich und herzlich zu teilen

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Deine Tapferkeit gibt Mut und Widerstandskraft

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Deine Begleitung schenkt Verlässlichkeit und Treue

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Komm o Tröster, Heiliger Geist (GL349, Strophe 1 und 4)

## **Impuls für den Alltag:**

Ich spüre nach, welche der Tugenden mich heute besonders anspricht. Welche Erfahrung kommt mir in den Sinn? Worum mag ich bitten?

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,

lehre uns, sorgsam mit dem Leben umzugehen.

Zeige uns, was zu tun und was zu lassen ist.

Lass uns dankbar sein, dass Du unseren Alltag reich und kostbar machst.

Erfülle das Herz mit echter Freude über die Schönheit Gottes.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.

## 9. TAG - Lebensgefährtin und Ruhepol

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;  
Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text: Weisheit 8,9.16**

So beschloss ich, sie als Lebensgefährtin heimzuführen; denn ich wusste,  
dass sie mir guten Rat gibt und Ermutigung in Sorge und Leid...

Komme ich nach Hause, dann werde ich bei ihr ausruhen;  
denn der Umgang mit ihr hat nichts Bitteres, das Leben mit ihr kennt keinen Schmerz,  
sondern nur Frohsinn und Freude.

## **Gedanken zum Thema:**

Es gibt Menschen in unserem Leben, von denen wir wissen, dass sie uns so mögen, wie wir sind. Sie blicken mit Wohlwollen auf uns und sehen unsere guten Eigenschaften. Sie ermutigen uns, wenn wir aufgeben wollen, sie beraten uns, wenn wir Fragen haben oder nicht weiterwissen, sie unterstützen unsere Anliegen und vernetzen sich mit uns, wenn dazu Bedarf ist. Sie sind aber auch ehrlich zu uns und sprechen Probleme oder Kritik offen an. Diese Menschen strahlen Verlässlichkeit aus und wir fühlen uns in ihrer Nähe geborgen. Wir müssen ihnen nicht ständig etwas beweisen, sondern dürfen einfach da sein. Wir können ausruhen, wenn wir erschöpft sind, wir können Spaß haben, wenn wir energiegeladen sind.

So stelle ich mir unserer Frau Weisheit im Text vor. Sie ist an unserer Seite und geht mit uns durchs Leben, wohlwollend unaufgeregt und unterstützend. Sie macht kein großes Trara, sie ist einfach da.

## **Litanei:**

Komm Schwester Weisheit, blicke mit Wohlwollen auf mich

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Komm Schwester Weisheit, ermutige mich

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Komm Schwester Weisheit, berate mich

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Komm Schwester Weisheit, sei mein Ruhepol

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

Komm Schwester Weisheit, sei meine Lebensgefährtin

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft.

## **Lied:**

Ich will dir danken, weil du meinen Namen kennst, Gott meines Lebens (GL433)

## **Impuls für den Alltag:**

Nehmen Sie sich heute bewusst Zeit, um auszuruhen und Erfahrungen nachklingen zu lassen. Atmen Sie durch und tanken Sie auf.

## **Segen:**

Du heilige Geistkraft,

begleite uns durch die Höhen und Tiefen unseres Lebens.

Sei unser Ruhepol und Ruhekissen.

Sei unsere Kraftquelle, bei der wir auftanken können.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.

## 10. TAG - Geschenk, Wegweiserin und Lichtglanz Gottes

**Einstimmung mit Atem- und Leibübung – Siehe oben**

**Beginnen Sie dann mit dem Gebet und Kreuzzeichen:**

*Und so bezeichne deine Ohren, deine Nase und dein Herz mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und bete dabei:*

Öffne die Ohren meines Herzens im Hören auf Deine Weisung;

Deine Kenntnis sei der Duft, mit dem Du mein Inneres erfüllst.

*(nach Gertrud von Helfta)*

**Liedruf: Du Schwester Weisheit, schenke uns deine Kraft**



### **Biblischer Text: Weisheit 8,21-9,2a, 9,9 -11**

Ich erkannte aber, dass ich die Weisheit nur als Geschenk Gottes erhalten könne - und schon hier war es die Klugheit, die mich erkennen ließ, wessen Geschenk sie ist. Daher wandte ich mich an den Herrn und sprach aus meinem ganzem Herzen: Gott der Väter und Herr des Erbarmens, du hast das All durch dein Wort gemacht. Den Menschen hast du durch deine Weisheit bereitet...

Mit dir ist die Weisheit, die deine Werke kennt und die zugegen war, als du die Welt erschufst.

Sie weiß, was wohlgefällig ist in deinen Augen und was recht ist nach deiner Weisung.

Sende sie vom heiligen Himmel und schick sie vom Thron deiner Herrlichkeit, damit sie bei mir sei und alle Mühe mit mir teile und ich erkenne, was wohlgefällig ist bei dir.

Denn sie weiß und versteht alles; sie wird mich in meinem Tun besonnen leiten und mich in ihrem Lichtglanz schützen.

## **Gedanken zum Thema:**

In der Pfingsterzählung wird den Jüngerinnen und Jüngern nach ihrer Zeit des Rückzugs und des Gebetes die heilige Geistkraft geschenkt. Sie ist ein Geschenk Gottes – frei gegeben, ohne Vor-Leistungen der Beschenkten. So wie in Christus das Wort Mensch wird, werden mit der Geistkraft die Menschen zu Apostelinnen und Aposteln. Sie gehen raus und sprechen, erzählen, verkündigen, jubilieren, beten...

Frau Weisheit ist seit Beginn der Schöpfung in enger Beziehung mit Gott und beide treten durch das Wort in Beziehung zu uns. Es gibt einen sehr schönen Text des Priesters und Dichters Kurt Marti, Die Gesellige Gottheit – in ihm beschreibt er dieses innergöttliche und gott-menschliche Beziehungsgeschehen als Bewegung und Rhythmus, als Geselligkeit und kosmischen Tanz. Diese Beziehung ist nicht exklusiv auf Gott beschränkt, sie tritt auch mit uns Menschen und der Schöpfung in Beziehung. Die Beterin / der Beter aus dem Buch der Weisheit bittet um diese Nähe der Weisheit im Alltag. Sie soll alle Mühe mit ihr/ mit ihm teilen, sie soll mit Rat und Tat zur Seite stehen, sie soll begleiten und schützen. Sie soll uns aber auch in ihren Lichtglanz hüllen. Eingehüllt in göttliches Licht sieht der Alltag heller aus, erscheint alles in warmem Licht. Bei Verliebtheit sprechen wir von einer rosaroten Brille, vielleicht hüllt die Weisheit unseren Blick in eine warme goldene Brille – wir sehen die Menschen um uns herum und in der Welt mit den Augen Gottes. Wir entdecken, welche Schätze Gott in uns und in sie gelegt hat.

## **Litanei:**

Du Gottesgeschenk

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft und mache mich lebendig.

Du Beziehungswort

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft und mache mich lebendig.

Du göttliche Geselligkeit

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft und mache mich lebendig.

Du Lebensbewegung

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft und mache mich lebendig.

Du Begleiterin im Alltag

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft und mache mich lebendig.

Du Lichtglanzhülle

- Komm Schwester Weisheit, schenke mir deine Kraft und mache mich lebendig.

## **Lied:**

Atme in uns Heiliger Geist, brenne in uns Heiliger Geist, wirke in uns Heiliger Geist (GL346)

## **Impuls für den Alltag:**

Blicken Sie auf andere mit Gottes warm goldener Brille. Fragen Sie sich, wie sieht Gott mein Gegenüber? Welche Schätze hat Gott in sie / ihn gelegt? Machen Sie sich auf Entdeckungstour.

## **Segen:**

O Geisthauch voll Heil und Heiligkeit

O Feuerbrand der Liebe

O heilsamer Weg

Du führst uns in die Weite der Welt und die Fülle des Lebens.

Segne und beglücke uns durch den Anhauch deiner Weisheit.

Amen.