



Auf den folgenden Seiten finden Sie die missio-Frauenliturgie – ein Kooperationsprojekt von missio Aachen, missio München, dem Katholischen Deutschen Frauenbund (KDFB) und der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd). Die Liturgie richtet sich an Frauengruppen, aber auch an Gruppen in Pfarreien, Schulen und Gesprächskreisen. Vorlagen für Durchführung und Teilnahme finden Sie auch als PDF zum Download unter: [www.missio-hilft.de/frauenliturgie](http://www.missio-hilft.de/frauenliturgie)

## Gemeinsam hoffen – beharrlich handeln: Neue Perspektiven für Frauen in Myanmar und auf den Philippinen

### ■ ORGANISATORISCHE HINWEISE

*In dieser Vorlage finden Sie verschiedene Bausteine für die Feier der Liturgie. Sie können die Liturgie so feiern, wie hier vorgeschlagen, oder einzelne Bausteine verwenden. Gerne können Sie für den Schrifttext auch andere Bibelübersetzungen hinzuziehen oder andere Lieder auswählen.*

### ■ LIEDVORSCHLÄGE

**GL** = Gotteslob – Katholisches Gebet- und Gesangbuch

- GL 342** Komm, Heiliger Geist, der Leben schafft
- GL 346** Atme in uns, Heiliger Geist
- GL 414** Herr, unser Herr, wie bist du zugegen
- GL 422 (ö)** Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr
- GL 441** Wie deines Auges Stern behüte mich.  
Birg mich im Schatten deiner Flügel.
- GL 451 (ö)** Komm, Herr, segne uns
- GL 453 (ö)** Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott
- GL 480** In den Tagen des Herrn sollen Gerechtigkeit blühen  
und Fülle des Friedens
- GL 481** Sonne der Gerechtigkeit

#### Abkürzungen:

**L** = Leiterin; **Sp 1** = Sprecherin 1; **Sp 2** = Sprecherin 2

**Lied:** GL 481 Sonne der Gerechtigkeit

### ■ BEGRÜSSUNG UND HINFÜHRUNG ZUM THEMA

Ganz herzlich möchten wir Sie und euch zu unserer Frauenliturgie willkommen heißen. Wir beginnen diese Liturgie im Namen Gottes, die uns liebt und vertraut, im Namen Jesu Christi, der uns Vorbild und Bruder ist, im Namen der Heiligen Geistkraft, die uns inspiriert und zum Handeln ermutigt.

„Gemeinsam hoffen – beharrlich handeln: Neue Perspektiven für Frauen in Myanmar und auf den Philippinen“ lautet das Thema der diesjährigen missio-Frauenliturgie. In einer solidarischen Gemeinschaft zu hoffen und zu handeln ist auch heute mehr als nötig. Zu zeigen, dass sich Frauen mutig gegen Unrechtsverhältnisse, gegen Machtmissbrauch und Ausbeutung engagieren, ist ein wichtiges Anliegen dieser missio-Frauenliturgie. Die beiden Länder Myanmar und die Philippinen stehen in diesem Jahr im Fokus unseres Gottesdienstes. Zwei Frauen wollen wir diesmal besonders hervorheben:

Die Psychologin Carol Daria begleitet im Großraum Manila auf den Philippinen traumatisierte Kinder und deren Mütter und gibt ihnen eine neue Perspektive. Aus ihrer christlichen Überzeugung heraus hilft sie ganz praktisch, sodass die Menschen wieder neuen Mut schöpfen, ihre Zukunft zu gestalten.

Schwester Grace Nant Mu Mu Aung von den Good Shepherd Sisters tritt in Myanmar dafür ein, dass junge Frauen und Mädchen eine Ausbildung erhalten. Seit dem Militärputsch ist die Lage in Myanmar unsicher und unvorhersehbar. Durch das Erdbeben im Frühjahr 2025 mit mehr als 3.000 Toten und über 4.000 Verletzten (Stand April 2025) ist die Lage noch schwieriger geworden. Trotzdem gibt Schwester Grace ihre Zuversicht nicht auf und gibt sie an die jungen Frauen und Mädchen weiter. Gerade diese beiden Frauen von den Philippinen und aus Myanmar zeigen, dass ihr beharrliches Handeln anderen Menschen Hoffnung schenken kann. Lassen wir uns von diesen Frauen inspirieren und schauen auf unseren Alltag. Wo werden wir gebraucht? Wie können wir Hoffnung schenken? Was können wir konkret tun?

*Eventuell:*

**Lied:** GL 422 (ö) Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr

## ■ GEBET

Gott, unfassbares Geheimnis,  
wir haben uns versammelt, um zu beten, zu singen, dein Wort  
zu hören und Gemeinschaft zu spüren.  
Wir wissen um deine Liebe in unseren Herzen.  
Aber dennoch fühlen wir uns manchmal müde und leer.  
Ärger, Trauer, Verzweiflung und Resignation wollen von uns  
Besitz ergreifen.

Wir bitten dich: Stärke in uns die Widerstandskraft.  
Sei unsere Energiequelle,  
dass wir wieder hoffnungsvoll in die Zukunft blicken können.  
Dein Licht ströme in unsere Seelen  
und gebe Wärme und Selbstvertrauen.  
Wir wollen jeden neuen Tag, den du uns schenkst,  
voll Vertrauen freudig erleben.  
Lass uns jetzt in dieser Stunde deine Gegenwart spüren,  
die uns erfüllt mit Ruhe, Ausgeglichenheit, Hoffnung, Lebens-  
kraft und Lebensfreude.  
Amen.

**Lied:** GL 414     Herr, unser Herr, wie bist du zugegen

## ■ SCHRIFTTEXT

*(Röm 5,1–5, Bibel in gerechter Sprache)*

Sind wir nun gerecht gesprochen aufgrund von Vertrauen, so  
lasst uns mit Gott Frieden halten durch den, dem wir gehören:  
Jesus Christus, durch den auch uns die Zuwendung Gottes im  
Vertrauen eröffnet wurde. In ihrem Licht können wir unser  
Leben gestalten. Wir können uns glücklich preisen, weil wir  
darauf hoffen, dass Gottes Glanz alles durchdringt. Nicht nur  
aufgrund dieser Hoffnung können wir uns glücklich preisen,  
sondern auch in den Momenten, in denen wir in großer Not  
sind. Denn wir wissen, dass große Not die Kraft zum Wider-  
stand stärkt. Die Widerstandskraft stärkt die Erfahrung, dass  
wir standhalten können; die Erfahrung, standzuhalten, stärkt  
die Hoffnung. Die Hoffnung führt nicht ins Leere, denn die  
Liebe Gottes ist in unsere Herzen gegossen durch die Heilige  
Geistkraft, die uns geschenkt ist.

## ■ ECHOMEDITATION

*Sp 1 und Sp 2 befinden sich an unterschiedlichen Orten  
im Kirchenraum. Die Bibelworte werden mit Pausen nach-  
einander dialogisch vorgetragen.*

**Sp 1:** *(lebendig, leichtfüßig)* Wir können uns glücklich preisen.

**Sp 2:** *(schwer, fragend)* Auch in Momenten großer Not?

**Sp 1:** *(überzeugt)* Große Not stärkt die Kraft zum Widerstand.

**Sp 2:** *(überzeugt)* Die Widerstandskraft stärkt die Erfahrung,  
dass wir standhalten können.

**Sp 1:** *(überzeugt)* Die Erfahrung, standzuhalten, stärkt die  
Hoffnung.

**Sp 2:** *(sanft)* Die Liebe Gottes ist in unsere Herzen gegossen.

**Sp 1:** *(freudig)* Die Hoffnung führt nicht ins Leere.

## ■ AUSLEGUNG DES SCHRIFTTEXTES

*(Möglichkeit: Exegese kann auch absatzweise im Wechsel von  
Sp 1 und Sp 2 vorgetragen werden.)*

Hoffnung führt nicht ins Leere! – Wie können wir da so sicher  
sein? Wie können wir Hoffnung haben angesichts der poli-  
tischen Weltlage, aber auch angesichts der furchtbaren Ver-  
wüstungen und der vielen Toten, die besonders die Menschen  
in Myanmar zu beklagen haben. Das Erdbeben traf auf ein aus-  
gelaugtes Land, in dem Menschenrechte ignoriert wurden und  
werden.

Unser Blick geht heute auch auf die Philippinen, wo noch  
immer Frauen marginalisiert und ausgebeutet werden. – Wie  
können sie hoffen, wie können wir hoffen, standzuhalten?  
Unsere Hoffnung als Christinnen hat tiefe Wurzeln: Sie wurzelt  
in Gottes schöpferischer Liebe: „Die Liebe Gottes ist in unsere  
Herzen gegossen.“ (Röm 5,5) Und diese schöpferische Liebe ruft  
alle Getauften zur Zuwendung zu den anderen, zur Tat! Denn  
Gottes Geschichte mit uns ist eine Geschichte der Zuwendung.  
Schöpfung, wie die Bibel sie auffasst, ist Zuwendung in ihrer  
ursprünglichsten, ihrer reinsten und radikalsten Form. Gott hat  
das Volk des Ersten Bundes in die Freiheit geführt; in Christus  
hat sie sich uns zugewandt, „als wir noch kraftlos waren“ (Röm  
5,6). – Ja, eine solche unerschütterlich mütterliche Liebe ist  
kaum zu begreifen in einer Welt, in der einerseits „Dealmaking“  
zur obersten Maxime wird, und sich andererseits viele in ihrer  
Komfortzone häuslich eingerichtet haben.

Doch wenn wir nun auf unsere Gegenwart schauen, auf  
den Umgang miteinander, wenn wir auf den brutalen „Back-  
lash“ nicht nur in Amerika blicken, der alle Bestrebungen des  
solidarischen Ausgleichs, des Vertrauens, der Gerechtigkeit  
verächtlich macht und zu zerbrechen versucht, wenn „Gut-  
mensch“ auch hierzulande zum Schimpfwort geworden ist,  
dann sind wir zu Recht beunruhigt. Besonders Frauen, die sich  
politisch engagieren und in den sozialen Medien zu Wort mel-  
den, genauso Minderheiten werden regelrecht niedergemacht.  
Sie sollen verschwinden, sie sollen zum Schweigen gebracht  
werden. Können wir da „standhalten“ (Röm 5,4)? Wie können  
wir da standhalten?

Beeindruckendes Beispiel für die Kraft zum Standhalten  
sind die Schwestern vom Guten Hirten, die Good Shepherd  
Sisters in Myanmar. Sie sind die wahren Hirtinnen: Sie teilen  
die Sorgen und Nöte der Menschen und riskieren, dafür auch  
selbst drangsaliert und inhaftiert zu werden. Sie kümmern  
sich um die Ausbildung der jungen Frauen. So geben sie ihrem  
Land und konkret den Frauen die Chance auf eine bessere und  
selbstbestimmte Zukunft. Ihre Kraft zum Widerstehen macht  
deutlich: „Praying is not enough!“ Zum rechten Beten gehört  
zwingend das rechte Tun!

Wie kann auf den Philippinen Widerstand aussehen, wenn  
die Machtmöglichkeiten der Armen und in besonderer Weise  
der Frauen begrenzt sind? Carol Daria engagiert sich für trauma-  
tisierte Kinder und Mütter. Einige von ihnen haben mit eigenen  
Augen gesehen, wie Ehemänner, Väter oder Brüder erschossen  
wurden. Als Psychologin hat Carol ein Unterstützungssystem  
geschaffen, das den Betroffenen ganzheitlich hilft und ihnen  
ihren Lebensmut und sogar ihre Lebensfreude zurückgibt.

Schauen wir auf die Good Shepherd Sisters und Frauen wie Carol Daria und viele andere und werden wir selbst wachsam: Denn auch wir, die wir in Frieden und Sicherheit leben dürfen, nehmen mit brennender Sorge wahr, wie sich bei uns die Grenze des Sagbaren verschiebt zuungunsten der Menschen am Rande, der Minderheiten, aber auch der Frauen, die die Hälfte der Menschheit ausmachen. Frauen sollen wieder kleingehalten, auf enge Rollenbilder reduziert werden. Doch genau jetzt, genau heute, in einer Zeit, in der weltweit Frauen- und somit Menschenrechte wieder mit Füßen getreten werden, ermutigt uns der Römerbrief zur Kraft des Widerstands, zum Zusammenstehen und zur Hoffnung.

Schauen wir zu den mutigen Christinnen in Myanmar und auf den Philippinen. Wir sind hier und heute mit ihnen verbunden. Gemeinsam können wir auf den Beistand der Heiligen Geistkraft hoffen, „denn wir wissen, dass große Not die Kraft zum Widerstand stärkt“ (Röm 5,3). Es ist die Geistkraft Gottes (vgl. Röm 5,5), die uns stärkt und Hoffnung gibt!

**Lied:** GL 342 Strophen 1–3, Komm, Heiliger Geist,  
der Leben schafft  
*oder* GL 346 Atme in uns, Heiliger Geist

## ■ FÜRBITTEN

Gott, deine Liebe ist in unsere Herzen ausgegossen. Stehe uns in all unserem Tun zur Seite, damit wir durch die Heilige Geistkraft Gutes tun. Wir bitten dich voller Vertrauen:

1. Lass die Angehörigen der Erdbebenopfer und alle Verletzten in Myanmar nicht verzweifeln. Schenke ihnen Unterstützung und Menschen, die in ihrer Trauer und Not für sie da sind.  
Gott, du bist unsere Hoffnung, erhöere unser Gebet.
2. Stärke unsere Widerstandskraft gegen Ungerechtigkeiten aller Art. Lass uns besonders den Frauen und Mädchen auf der Welt beistehen, deren Würde mit Füßen getreten wird, damit sie in menschenwürdigen Verhältnissen leben können.  
Gott, du bist unsere Hoffnung, erhöere unser Gebet.
3. Hilf der Kirche auf den Philippinen, die Kinder zu schützen, deren Rechte durch Armut, Gewalt, Drogen und Prostitution missachtet werden. Gib ihr die Kraft, die Missstände öffentlich anzusprechen und die Menschenrechte vor Ort zu verteidigen.  
Gott, du bist unsere Hoffnung, erhöere unser Gebet.
4. Schenke den Mädchen und jungen Frauen aus den Bürgerkriegsgebieten in Myanmar Zukunftsperspektiven und schütze die Schwestern, die sich um sie besonders kümmern.  
Gott, du bist unsere Hoffnung, erhöere unser Gebet.

5. Unterstütze die Armen, Verfolgten und Geflüchteten aus Myanmar und von den Philippinen, die beispielhaft für Länder mit Bürgerkriegen, Vertreibung und Menschenrechtsverletzungen auf der Welt stehen.  
Gott, du bist unsere Hoffnung, erhöere unser Gebet.

Gott, wir danken dir für dein offenes Herz, vor das wir unsere Bitten tragen dürfen. Stärke uns in unserem Einsatz für Gerechtigkeit und schenke uns genügend Kraft und Durchhaltevermögen. Amen.

## ■ SEGEN

Im Segen kommt uns Gott noch einmal ganz nah. Der Segen möchte uns im Innersten berühren und spüren lassen, dass Gott uns begleitet auf dem Weg, der vor uns liegt:

Möge der Glaube, der uns mit Gott verbindet, unsere Kraft zum Widerstand stärken.

Möge die Liebe, die in unsere Herzen ausgegossen ist, uns befähigen, Ungerechtigkeiten beharrlich entgegenzutreten.

Möge die Hoffnung, die nicht ins Leere führt, uns ermutigen, für eine gerechtere Zukunft einzustehen.

Dazu segne uns Gott, der uns Vater und Mutter ist,  
Jesus, unser Bruder und Freund,  
und die Heilige Geistkraft.  
Amen.

**Lied:** GL 451 Komm, Herr, segne uns  
*oder* GL 453 Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott

**Schlusslied:**  
GL 456 Herr, du bist mein Leben



## MYANMAR: **Schwester Grace Nant Mu Mu Aung – Widerstandskraft stärken**

Nach dem Militärputsch herrscht große Unsicherheit in Myanmar. Schwester Grace Nant Mu Mu Aung steht als Psychologin jungen Frauen zur Seite, die im Rose Virginia Empowerment Center in Mandalay eine Ausbildung machen. Viele der Mädchen sind Angehörige ethnischer Minderheiten und stammen aus besonders konfliktreichen Regionen Myanmars. Das Zentrum der Good Shepherd Sisters bietet ihnen eine fundierte Ausbildung zur Schneiderin, Kosmetikerin oder Friseurin. Und sie lernen, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung ist. Dabei erfahren sie, wie wertvoll Gemeinschaft ist – und wie sehr gegenseitige Unterstützung ihnen Kraft und Zuversicht für die Zukunft geben kann.

Denn die Zukunft der Mädchen ist unsicher. Das große Erdbeben, das vor allem Mandalay erschütterte, hat ihre Ausbildung unterbrochen. Trotzdem sind die Schwestern zuversichtlich, dass sie die jungen Frauen weiter begleiten werden. „Was auch immer in unserem Leben geschieht, wir brauchen eine innere Widerstandskraft“, sagt Schwester Grace. „Ich kann den Mädchen keinen Rat geben, was sie tun sollen, aber ich kann ihnen helfen zu lernen, mit dem, was passiert, umzugehen.“

Kraft schöpfen die Ordensfrauen und Schülerinnen aus dem Glauben und dem täglichen Gebet. „Wir beten gemeinsam und legen alles in Gottes Hand. Wir vertrauen auf Gott, denn bei Gott ist alles möglich.“ Trotz der schwierigen Lage sind sie für jeden Tag dankbar, an dem sie etwas zu essen und einen sicheren Ort zum Leben haben. „Jeden Tag haben wir ein neues Leben, neue Möglichkeiten.“ Diese Zuversicht und Dankbarkeit möchte sie auch an die jungen Frauen und Mädchen weitergeben.



## PHILIPPINEN: **Carol Daria – Aufatmen für Waisen und Witwen**

Die Psychologin Carol Daria engagiert sich in einem Bereich, den sie sich nicht ausgesucht, sondern der sich ihr aufgedrängt hat. Sie sagt selbst: „Als der Krieg gegen die Drogen begann, wusste ich sofort, dass ich etwas tun muss!“

Gemeinsam mit dem Vinzentrinerpater Daniel Pilario startete sie in der Pfarrei Payatas (Quezon City)/Großraum Manila das Projekt „Solidarity for Orphans and Widows“ (SOW).

Ihre Fachkompetenz hilft ihr, die Bedürfnisse und psychologischen Eigenheiten traumatisierter Menschen zu verstehen und zu begleiten und ihnen neue Perspektiven zu geben. Deshalb stand in den ersten Jahren ihres Engagements die Betreuung traumatisierter Kinder im Mittelpunkt. „Einige Mädchen und Jungen mussten mitansehen, wie ihre Väter zu Hause erschossen wurden“, sagt Carol. „Sie haben Unvorstellbares erlebt.“

Wenn Carol Daria heute, acht Jahre später, die traumatisierten Kinder von damals trifft, begegnet sie selbstbewussten Jugendlichen, die Anwältinnen, Piloten oder Ärztinnen werden wollen.

Auch die Mütter werden mittlerweile im Projekt unterstützt. Sie blieben nach dem gewaltsamen Tod ihrer Ehemänner meist ohne eigenes Einkommen zurück und mussten sich selbst und ihre Kinder durchbringen. Für die Frauen wurde eine Näherwerkstatt eingerichtet. Dort bekommen sie soziale Unterstützung, die wöchentliche Ration Reis für sich und ihre Kinder und erwirtschaften ihr Einkommen selbst. Dadurch gewinnen sie neues Selbstvertrauen und neuen Mut, um die Zukunft anzupacken.

Die Motivation für ihr Handeln findet Carol Daria in einem berühmten Zitat des reformierten Theologen Karl Barth: „Wir müssen die Bibel in der einen Hand halten und die Zeitung in der anderen.“ Sie schreibt: „Wir erlauben der biblischen Botschaft, unser Verständnis zu leiten von dem, was um uns herum passiert. Und dann darauf zu antworten. Glauben darf nicht passiv oder isoliert gelebt werden, sondern soll dynamisch sein und in Kontakt stehen mit den komplexen sozialen, politischen und klimatischen Angelegenheiten unserer Welt.“

Die vorliegende Handreichung wurde in Kooperation von missio Aachen und missio München, dem Katholischen Deutschen Frauenbund (KDFB) und der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) erarbeitet.

**Monika Altenbeck**

Referentin für theologisch-spirituelle und verbandliche Bildung, Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) Bundesverband e.V.

**Dr. Sina Bierkamp**

missio-Diözesanreferentin im Bistum Hildesheim

**Dorothee Sandherr-Klemp**

Geistliche Beirätin, Katholischer Deutscher Frauenbund e.V. (KDFB) auf Bundesebene

**Schwester Susanne Schneider**

Bildungsreferentin für Frauenseelsorge und weltkirchliche Spiritualität, missio München



**Ihre Spende hilft!**  
**IBAN: DE23 3706 0193 0000 1221 22**  
**BIC: GENODED1PAX**  
Stichwort: missio-Frauenliturgie