

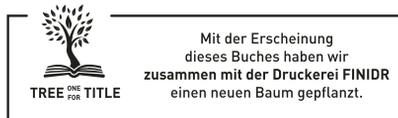
Katrin Brockmüller



# FRAUEN\* FASTEN

Mit biblischen Frauen  
durch die Fastenzeit

camino.



1. Auflage 2025

Ein *camino*.-Buch aus der

© Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart, 2025

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen verwendet werden.

Gesamtgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Hersteller gemäß ProdsG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.,

Lípová 1965, 737 01 Český Těšín, Tschechische Republik

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH,

Silberburgstraße 121, 70176 Stuttgart, [info@bibelwerk.de](mailto:info@bibelwerk.de)

[www.bibelwerkverlag.de](http://www.bibelwerkverlag.de)

ISBN 978-3-96157-213-7

*Ein Fasten, wie ich es liebe  
Dich nicht entziehen  
Das Erbe genießen  
Hier bin ich  
Mein heiliger Tag  
Dein Licht, deine Wunden  
Ein bewässerter Garten, eine Quelle*

# Liebe Frauen\*,

zwischen dem närrischen Jauchzen und dem klaren Osterlicht steht die jährliche Fastenzeit. Diese Zeit ist perfekt, um sich auf Veränderungen einzustellen, Wachsen und Loslassen zu üben oder Entscheidungen vorzubereiten. Vielleicht ist sie auch eine Zeit zur Vertiefung von Beziehungen und zum Bewahren lieber Gewohnheiten.

Die biblischen Texte in diesem Fastenbegleiter erzählen von der KRAFT DES LEBENS, die unser Werden und Vergehen und neu Wachsen aufmerksam und liebevoll begleitet. Es tut gut, solche Prozesse nicht allein zu gehen. Lassen Sie sich daher von den vielen biblischen Frauen und ihren Erfahrungen mit Gott und Mensch überraschen und berühren. Lassen Sie sich ein auf die KRAFT DES LEBENS, die durch all diese Frauen zu Ihnen strömen will.

Sie finden für jeden Tag ein paar biblische Verse, Gedanken zum biblischen Text, einen Zuspruch und Raum für Ihre eigenen Gedanken und Träume. So kann eine Art Fastentagebuch entstehen.

Der Rhythmus ist immer derselbe: Jeweils am Sonntag begegnet uns ein Aspekt aus der Erzählung von Maria von Magdala am Grab. Samstags ist Zeit für Stille und Gebet mit Psalm 131. Unter der Woche erarbeiten wir jeweils eine biblische Frauengeschichte und ich bin neugierig, welche wohl Ihre besondere Freundin wird?

Ich wünsche Ihnen Neugier, Mut und Entschiedenheit für diese Wochen, dazu Geduld, Freude und auch Gelassenheit. Wandern Sie durch die Schrift, lassen Sie sich begleiten und genießen Sie traumhafte Aus- und Einblicke, besondere Begegnungen und wachsende Kräfte.

Ihre Katrin Brockmüller

P.S. Jedem Wochentag in diesem Buch ist ein Wort aus Jesaja 58,6–9 zugeeignet. Manchmal ergibt sich auf den ersten Blick eine Verbindung zum Tagesimpuls, manchmal weniger. Bleiben Sie einfach dabei und hören Sie, ob und wie die Texte in Ihnen schwingen.

## Aschermittwoch

# Ein Fasten, wie ich es liebe



*Und es begab sich danach.*

*Und es geschah in der folgenden Zeit.*

*Und es geschah in dieser Weise: eins nach dem anderen.*

LUKAS 8,1



### Gedanken zum biblischen Text

Die ersten Tage begleiten uns drei Verse aus dem Lukasevangelium. In ihnen benennt Lukas die Frauen in der Nachfolge Jesu, das hat dazu geführt, dass er als Evangelist der Frauen gilt.

In Kapitel 7 kam eine Frau zu Jesus, wusch seine Füße mit ihren Tränen, trocknete sie mit ihren Haaren und salbte sie mit wohlriechendem Öl. Was für eine Zuwendung! Kein Wunder, dass es mit Frauen weitergeht. Lukas setzt ein großes „UND“. Er verwendet die berühmte biblische Formel „es geschah“ und erinnert damit an den Anfang der Schöpfung. Dazu ein Wort, das sehr unterschiedlich interpretiert werden kann, je nach Fokus. Jede der drei oben zitierten Bibelausgaben hat für sich Recht und betont jeweils einen Aspekt des Anfangens.

Die Lutherbibel wirkt, als müsste sie nochmal zurückblicken auf das Ereignis und betont das „danach“. Sie markiert den Übergang mit Rückschau. Die Einheitsübersetzung in der zweiten Zeile schaut im Moment des Übergangs auf das, was kommen wird. Neugier stellt sich ein und Vertrauen. Wieder einen anderen Akzent setzt die Bibel in gerechter Sprache und beschreibt die Art und Weise, den Takt und Rhythmus, vielleicht auch die Methode, wie ein neues Anfangen gelingen kann: eins nach dem anderen.

Egal, welche der drei Varianten bei ihnen mehr Resonanz auslöst, alle drei gemeinsam sind für einen guten Übergang nötig.

Ich wünsche Ihnen einen guten Übergang in diese biblische Fastenzeit!

Sei gesegnet mit Erbarmen und Kraft,  
wenn du zurückschaust und Tränen dich begleiten.



Sei gesegnet mit Lachen,  
wenn du mutig und stolz nach vorne blickst.

Sei gesegnet in all dem,  
was du jetzt wahrnehmen willst.

Alles braucht eben die Zeit, die es braucht.

## Meine Einsichten, Fragen, Gefühle und Pläne – für heute



A series of ten horizontal dotted lines for writing.

# Donnerstag nach Aschermittwoch

## Dich nicht entziehen



*Und es geschah in der folgenden Zeit: Er wanderte von Stadt zu Stadt und von Dorf zu Dorf und verkündete das Evangelium vom Reich Gottes. Die Zwölf begleiteten ihn und auch einige Frauen, die von bösen Geistern und von Krankheiten geheilt worden waren: Maria, genannt Magdalena, aus der sieben Dämonen ausgefahren waren, Johanna, die Frau des Chuzas, eines Beamten des Herodes, Susanna und viele andere.*

LUKAS 8,1–3



### Gedanken zum biblischen Text

Jesus wandert von Dorf zu Dorf, von Stadt zu Stadt.

Im Evangelium ist dabei keine klare Routenplanung erkennbar. Im Gegenteil: Jesus lässt sich treiben. Sein Ziel sind die Menschen, nicht Orte. Es geht nicht um das Abhaken einer To-do-Liste.

Jesus bewegt sich dorthin, wo er angesprochen wird, sich einmischen will, eingeladen und gebraucht wird. Er wird erzählen, diskutieren, lehren, heilen, lachen und weinen.

Einfach da sein.

Mit Lukas 8 verändert sich das Wirken Jesu. Jetzt ist Jesus nicht mehr allein unterwegs. Es beginnt ein gemeinsamer Lernweg. Mit dabei sind Frauen und Männer, die mit ihm die Vision, die gute Nachricht, die Nähe und Präsenz von Gottes Kraft leben.

Mit ihm unterwegs ist die Gruppe der 12 Männer, die er vor seiner Predigt auf dem Berg auswählt. Die Zahl 12 ist eine symbolische Zahl. Sie verweist auf das Volk Israel in seiner Gesamtheit. Für jeden der 12 Stämme steht stellvertretend eine Person. Diese 12 stehen für die Tradition und die Erinnerung an Gottes Wege mit seinem Volk.

Der Evangelist Lukas stellt neben diese 12 Männer drei namentlich genannte Frauen und dazu viele weitere Frauen – eine Gruppe von Frauen, die größer ist als 12.

Maria von Magdala, Johanna, die Frau des Chuza, Susanna und die vielen Frauen haben sich nach intensiven Erfahrungen von Vergebung, Wachsen und Zugehörigkeit der Jesusbewegung angeschlossen. Sie sind besondere Frauen, sie sind alle geheilt, also heil und frei von dämonischen Kräften. Was für eine paradiesische Kraft! Eine bunte Mischung von Frauen mit unterschiedlichsten Biografien, Kompetenzen und Ressourcen.

Literarisch hat Lukas hier zwei Gruppen von Menschen beschrieben: Diejenigen, die für das Weiterentwickeln und Bewahren der Traditionen stehen und diejenigen, die Neues und die Betonung der eigenen Erfahrungen in die spirituelle Praxis der Jesusgemeinschaft einbringen. Bis heute sind beide Facetten nötig – nach Geschlechtern sortieren müssen wir sie nicht mehr.

*In deinem liebevollen Blick,  
deinem ermutigenden Wort,  
deiner sanften Geste,  
deinem klaren Gedanken,  
deinem Schweigen und deinem Lachen  
wirkt genau die Kraft,  
die es braucht,  
damit jetzt heilige Zeit werden kann.*



## Meine Einsichten, Fragen, Gefühle und Pläne – für heute



.....

.....

.....

.....

.....

# Freitag nach Aschermittwoch

## Das Erbe genießen



*Maria, genannt Magdalena, aus der sieben Dämonen ausgefahren waren, Johanna, die Frau des Chuzas, eines Beamten des Herodes, Susanna und viele andere.*

*Sie unterstützten Jesus und die Jünger mit ihrem Vermögen.*

LUKAS 8,3



### Gedanken zum biblischen Text

Es könnte so schön sein, eine Gruppe Männer, eine Gruppe Frauen und gemeinsam für die Sache Jesu unterwegs! Aber zumindest die Übersetzung der Einheitsübersetzung organisiert hier einen typischen gender-bias. Eine Wahrnehmungsverzerrung, die in den Text hineinliest, was da nicht steht. Die Frauen unterstützen eben nicht Jesus *und die Jünger*, sondern im griechischen Text steht einfach nur ein Demonstrativpronomen: Diese! Diese kann sich grammatikalisch sehr gut auf die ganze Bewegung beziehen – die Männer und die Frauen! Manche Textzeugen haben hier auch Singular, dann bezieht sich die Unterstützung nur auf ihn, nämlich Jesus. So übersetzt zum Beispiel die Zürcher Bibel: „Die ihn unterstützten mit dem, was sie besaßen.“

Das „Vermögen“, das die Frauen einbringen, muss nicht nur finanziell verstanden werden. Zum „Vermögen“ gehören materielle Ressourcen wie Häuser, Nahrungsmittel und Geld, aber eben auch immaterielle Reichtümer, wie Netzwerke, Wissen, Kompetenzen und Charismen.

Frauen, die ihr „Vermögen“ in die Jesusbewegung einbringen, wirken als Diakoninnen. Die Übersetzungen verschleiern das mit „dienen“ oder „unterstützen“. Sehr gut könnte man auch von Vermittlungsarbeit sprechen. Diakonische Frauen wirken eben nicht nur im Sinn von Armenfürsorge, sondern ihren Dienst als Vermittlung zwischen politischen Interessen, als Vermittlung von Inhalten in Predigt und Lehre, als Vermittlung der heilvollen Zusagen Gottes in liturgischen Riten.

Es gibt keinen Grund, warum Frauen in der Kirche keine führenden Rollen übernehmen dürften: Was vom Heiligen Geist kommt, darf nicht gebremst werden. Außerdem bleibt die Frage des Zugangs von Frauen zum diakonischen Dienst weiterhin offen. Diese Überlegungen müssen fortgesetzt werden.



ABSCHLUSSDOKUMENT DER WELTSYNODE, 2024, NR. 60

### Meine Einsichten, Fragen, Gefühle und Pläne – für heute

Wenn diese Frauen erzählen könnten, von ihren Wegen mit Jesus, von ihren Beziehungen untereinander, von ihrem gemeinsamen Engagement mit den 12 und sicher noch anderen Männern? Wovon würden sie zuerst sprechen? Worin genau lag ihre Vermittlungsarbeit für Jesus und die anderen Jüngerinnen und Jünger? Was würden Sie uns und mir heute sagen?

Maria von Magdala:



.....

.....

Johanna, Frau des Chuza, eines Beamten von Herodes:

.....

.....

Susanna:

.....

.....

# Samstag nach Aschermittwoch

## Hier bin ich



*Du, KRAFT DES LEBENS,  
mein Herz spielt sich nicht auf,  
meine Augen blicken nicht maßlos,  
ich urteile nicht über Menschen,  
oder in Angelegenheiten, in denen ich wenig Wissen habe.  
Stattdessen kümmere ich mich um meine Seele,  
sorge für Balance zwischen Ruhe und Leidenschaft.  
Wie ein gestillter Säugling im Arm seiner Mutter,  
wie ein gestilltes Kind bei mir – so ist meine Seele,  
Ihr alle, wartet auf die KRAFT DES LEBENS  
jetzt und in Ewigkeit!*

NACH PSALM 131,1



### Gedanken zum biblischen Text

Immer am Samstag finden Sie die nächsten Wochen einen Gedanken zu einem Aspekt aus Psalm 131. Psalm 131 ist einer der wenigen Texte der Bibel, die man in den Grundgedanken einer Frau als Autorin zuschreiben kann.

Die hier angebotene Übersetzung ist ein Versuch, manche der „alten Worte“ in eine lebendigere Sprache zu bringen. Vielleicht sind Sie vertraut mit der Fassung in der Einheitsübersetzung oder einer anderen Bibelausgabe, dann beten Sie gern die vertrauten Worte.

Die Beterin ist eine starke, sehr entschiedene und reflektierte Frau, sie hat für sich Entscheidungen getroffen, sie sorgt für sich und ihre Seele. So ist sie sich selbst zur Mutter geworden und kann sich in der großen Mutter, in der KRAFT DES LEBENS bergen.

Das Gottesbild in diesem Psalm ist daher mütterlich und nährend. Das kann trösten oder auch irritierend wirken. Manche Frauen kennen die Erfahrung, selbst Mutter zu sein, nicht. Manche Frauen vermissen auch als Erwachsene die liebevolle Fürsorge ihrer Mütter schmerzlich, kaum eine

von uns ist ohne Wunden. Was der Psalm betont, ist die göttliche Fürsorge für unsere Bedürfnisse und Sehnsüchte, das Versprechen, dass wir loslassen dürfen, uns hingeben und schlafen. Wir sind sicher und geborgen in der Umarmung der KRAFT DES LEBENS.

*Mein Herz spielt sich nicht auf.*



### Meine Einsichten, Fragen, Gefühle und Pläne – für heute

Lesen und beten Sie das Wort aus dem Psalm mit verschiedenen Betonungen, laut, leise, z.B. im Gehen durch die Wohnung, beim Autofahren, Einkaufen, Kochen oder als Gebet an einem stillen Ort.

Möchten Sie kreativ sein? Umgeben Sie das Herz von außen mit Ihren Sehnsüchten, Hoffnungen und Wünschen. In den Innenraum können Sie Glücksgefühle, Erfolge, Heimat und liebe Menschen schreiben.



# Erster Fastensonntag

## Mein heiliger Tag



*Am ersten Tag der Woche kam Maria von Magdala frühmorgens, als es noch dunkel war, zum Grab und sah, dass der Stein vom Grab weggenommen war.*

JOHANNES 20,1

Die Sonntage zählen in der traditionellen Zählung nicht zu den 40 Tagen der Fastenzeit. Sie blicken immer schon voraus. So entstand die Idee, an allen Sonntagen der Fastenzeit bereits das Osterevangelium aus dem Evangelium nach Johannes anzubieten. Jeder Sonntag greift einen Aspekt aus der berühmten Erzählung über Maria von Magdala am Grab auf.



### Gedanken zum biblischen Text

Bei Johannes ist Maria von Magdala ganz allein zum Grab unterwegs.

Im Dunkeln geht sie. Noch in der Nacht. Das Grab ist offen.

Sie hat nichts dabei. Nur sich selbst und ihre Erinnerung.

Ihren Schmerz und ihre Wut. Ihre Einsamkeit und Verlassenheit.

Kein Wort von wohlriechenden Salben.

Josef von Arimathea und Nikodemus versorgen bei Johannes den Leichnam. Etwa 50 kg Myrrhe und Aloe hat Nikodemus gekauft. Alles nach guter Sitte erledigt. Sie nahmen den Leichnam und bestatteten ihn – ohne oder mit den Frauen?

Kein Wort von anderen Frauen. Eine eigenartige Leerstelle bei Johannes.

Wo sind die drei anderen Marien, die mit ihr bei Johannes 19,25 am Kreuz waren? Wo sind Maria, die Mutter des Jakobus, und Salome aus Markus 16,1 und Matthäus 28,1? Wo sind die Frauen, die ihm von Galiläa nachfolgten aus Lukas 23,49? Jede Erzählung ist anders.

Hier ist Maria von Magdala allein.

In dunkler Nacht geht sie zum Grab. Kennt sie den Weg? Muss sie suchen?

Was genau sucht sie? Denn es geht ihr nicht um Salbung des Leichnams nach dem Sabbat wie bei Markus, Matthäus und Lukas. Deshalb muss sie

auch nicht darüber nachdenken, ob und wie sie es schaffen wird, das Grab zu öffnen.

Sucht Maria von Magdala einfach nur die Nähe Jesu? Einen Ort für ihre Trauer?

Um weniger allein zu sein?

Sie geht den dunklen Weg, den so viele Frauen gehen – zum Grab der gefolterten und ermordeten Männer.

*Manchmal wache ich nachts auf.  
Mit vollkommener Klarheit.  
Ohne Angst,  
sicher in meinen nächsten Schritten.  
Heil.*



*Eine Freundin sagte mir mal, vielleicht hast du im Traum mit Jesus getanzt.*

**Meine Einsichten, Fragen, Gefühle und Pläne – für heute**

