



Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund

## Frauenbund-Gottesdienst

# *Brot teilen: Hier fängt Zukunft an*

*Agapefeier zur Solibrot-Aktion 2026*

*„Brot stärkt das  
Menschenherz“*

*(Psalm 104)*





Aus dem Solibrot-Gottesdienst können einige „Bausteine“ entnommen, oder auch auf andere verzichtet werden, entsprechend den zeitlichen Gegebenheiten. Die Fürbitten sind als zwei alternative Vorschläge formuliert. Schön wäre es, wenn Wein oder Traubensaft und Brot oder kleine Brötchen in der Gottesdienstgruppe geteilt werden könnten.

# Gottesdienstablauf

**Lied:** „Suchen und fragen“, GL 457

## Liturgische Eröffnung

+ Im Namen des Vaters  
und des Sohnes  
und der Heiligen Geistkraft.  
Amen.

## Einführung

**L1:** In Psalm 104 heißt es: „Brot stärkt das Menschenherz.“ Sie alle, die Sie sich zum ersten Mal oder schon seit vielen Jahren für die beeindruckend erfolgreiche Solibrot-Aktion von Misereor engagieren, Sie stärken andere, denen es an Vielem mangelt. Vor allem an Chancen zum Leben: an Gesundheit, an Möglichkeiten zu Bildung und Ausbildung, an Gerechtigkeit, am täglichen Brot. – Brot ist elementar, Brot kann wunderbar geteilt werden. Mit Brot, das für alle reicht, fängt die Zukunft an. Die Solibrot-Aktion setzt sich ein für Kinder, Jugendliche und Frauen in Entwicklungsländern und will ihnen Zukunftschancen eröffnen. Die Solibrot-Projekte 2026, die Misereor initiiert und betreut, setzen sich ein für  
*(abwechselnd gelesen von L2 und L3)*

- Kinder mit Behinderung in Kambodscha
- Frauenrechte in Kolumbien/Bolivien
- den Stopp der Genitalverstümmelung in Mali
- Flüchtlingsarbeit in Syrien, Irak und Libanon
- Stärkung von Frauen in Timor Leste
- Berufsbildung in Kamerun.

**L1:** Ja, hier fängt Zukunft an, so fängt Zukunft an! Und Sie haben mit Ihrem Einsatz rund ums Solibrot dazu beigetragen, Zukunft zu eröffnen, indem sie Brot teilen. – Brot zu teilen ist nicht nur ein schönes Bild, es ist eine Wirklichkeit, die wir alle schon selbst erfahren haben. Erzählungen vom gemeinsamen Essen und Trinken durchziehen bekanntlich auch die Bibel wie ein roter Faden: Gott hält mit Abraham Mahl bei den Eichen von Mamre (Gen 18,1-33). Und es ist stadtbekannt in Jerusalem



und anderswo, dass Jesus bei notorischen Sündern einkehrt, um mit ihnen Gemeinschaft zu haben, um mit ihnen zu essen und zu trinken (Lk 19,1-10).

**L2:** Auf wundersame Weise sorgt Jesus dafür, dass Menschen sich gesättigt und gestärkt fühlen, so bei der Erzählung von der wunderbaren Brotvermehrung.

Gott will, dass Menschen nicht alleine bleiben, sich nicht einsam und schlecht fühlen, er will, dass wir Menschen Gemeinschaft haben, das Leben haben – in Fülle.

In der Solibrot-Aktion 2026 geht es einerseits um das tägliche Brot, aber auch um Gerechtigkeit, um ein Ende der frauenverachtenden Genitalverstümmelung, um Frauenrechte, um die Chance zu Bildung und Ausbildung für junge Menschen in Kamerun, um alles, was Menschen nährt und stärkt und zum befreiten Leben hilft.

Wo zwei oder drei in seinem Namen versammelt sind, da ist Gott, da ist das Heilige, das Stärkende mitten unter uns (Mt 18,20), das glauben Christinnen und Christen, darauf vertrauen wir. Davon zeugt das letzte Abendmahl. Doch in der oft entfremdenden Form des „Anstehens zum Essenfassen“ ist in vielen Gottesdiensten die Erfahrung von *Kommunion*, also von Gemeinschaft mit Gott und den Menschen mehr und mehr verloren gegangen.

**L3:** Wo wir aber miteinander das Brot teilen, so wie Sie alle, die Sie sich für die Solibrot-Aktion engagieren und hier und heute zusammen sind, da haben wir Teil an diesem Heiligen, am Stärkenden, am Guten.

Im Griechischen bedeutet agápe Liebe, Hochschätzung des oder der anderen – die Agapé, das Agapemahl trifft den Kern des Christlichen: Es verbindet Menschen miteinander und schafft Teilhabe und Teilgabe. Genau diese Teilhabe und Teilgabe schaffen so viele Frauen des Frauenbundes, so viele Bäckereien mit ihrem Engagement, mit ihrem Teilen. Das Teilen von Brot und Wein: Es ist ur-christlich: – und als frühe christliche Praxis biblisch gut bezeugt (Apg 2,46). In der jungen Christengemeinde waren Sättigungsmahl und Feier der Eucharistie eines: Die Gemeinschaft mit Gott und untereinander, die *Communio*, wurde so erfahrbar. Und indem wir das Brot teilen, wie den Wein oder den Traubensaft, und es in den Mittelpunkt stellen, verbinden wir uns in dieser Solibrot-Agapefeier mit den frühen Christinnen und Christen. Wie sie hören auch wir nicht nur die Worte der Schrift gemeinsam, gemeinsam segnen und teilen wir auch das Brot.

## Kyrie mit Ruf GL 154

Wir beten das Kyrie und stehen dazu auf:

Jesus Christus, unser Bruder:

- Du forderst nüchterne Ehrlichkeit gegen uns selbst.

Kyrieruf

- Du schenkst Hoffnung, wenn unsere Ängste und Sorgen groß werden.

Kyrieruf

- Du hast Frauen ermutigt und sie in Deinem engsten Kreis wertgeschätzt.

Kyrieruf



- Du lädst ein zur Gemeinschaft mit Dir und untereinander.  
Kyrieruf

**L1:** Nehmen Sie gerne wieder Platz.

Gemeinschaft mit Gott und untereinander: In der Bibel findet sich bei Kohelet die schöne Aufforderung: „Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein“. Auch in Ermüdung, Frustration und Sorgen haben wir Grund zur Hoffnung – das ist unser Glaube, der uns auch in den Dunkelheiten, die zu unserem Leben gehören, stärkt.

Und in Psalm 104 findet sich die Formulierung: „Brot stärkt das Menschenherz.“

Brot – es ist so etwas Elementares: Jede von uns hat vermutlich ganz eigene Erinnerungen und Erfahrungen mit Brot: der Duft frisch gebackenen Brotes ist etwas ganz Besonderes – etwas Heimatliches, Wärmendes, Verbindendes, Verheißungsvolles. Und wahrscheinlich haben wir alle schon einmal erfahren, dass geteiltes Brot Kraft gibt und Gemeinschaft stiftet.

Gemeinschaft: Ich lade Sie und Euch ein, in kleinen Gruppen, vielleicht zu dritt oder viert solche Erinnerungen, die ganz unspektakulär sein können, miteinander auszutauschen. Das darf auch die Erinnerung an das Glück eines getauschten Pausenbrots sein. Wir lassen uns Zeit, und die Zeit ist zu Ende, wenn jede eine kleine Erinnerung eingebracht hat. Also, an was erinnern Sie sich, an frisch gebackenes Brot im Kreis der Familie, an die Brotzeit auf einer anstrengenden Wanderung? An das getauschte Pausenbrot?

## **Brot-Erinnerungen teilen:**

**L2:** Wir haben Brot-Erfahrungen ausgetauscht: Gemeinsam essen und trinken – das ist etwas Menschliches, zugleich etwas Heiliges: Gott selbst ist bei Abraham und Sara unter den Eichen von Mamre zu Gast und wird von ihnen bewirtet.

Jesus bewirkt, dass Menschen sich gesättigt und gestärkt fühlen, so bei der Erzählung von der wunderbaren Brotvermehrung. – Wo zwei oder drei in Jesu Namen versammelt sind, da ist unser Bruder Jesus, da ist das Heilige, das Stärkende, mitten unter uns. (Mt 18,20) – Davon zeugt ganz zentral das letzte Mahl Jesu. Doch in unseren Kirchen ist die wichtige Erfahrung von Gemeinschaft durch die vom Ursprung so weit entfernte Form des Anstehens zur Kommunion wie zum militärischen „Essenfassen“ weitgehend verloren gegangen. In der heutigen Form der Eucharistie erleben wir nicht immer Gemeinschaft, communio.

Wo wir aber *miteinander* das Brot – und Erinnerungen – teilen, da haben wir Teil an Gottes Liebe, am Stärkenden, am Guten.

**Lied:** „Ubi caritas et amor“ (Taize) GL445



## Lesung: Jes 55,1-3

**L3:** *Wir hören eine Lesung aus dem Buch Jesaja.*

So spricht der Herr:

1 Auf, alle Durstigen, kommt zum Wasser!

Die ihr kein Geld habt, kommt,

kauft Getreide und esst, kommt und kauft ohne Geld

und ohne Bezahlung Wein und Milch!

2 Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt,

und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht?

Hört auf mich,

dann bekommt ihr das Beste zu essen

und könnt euch laben an fetten Speisen!

3 Neigt euer Ohr und kommt zu mir,

hört und ihr werdet aufleben!

## Ansprache

**L1:** „Hört und ihr werdet aufleben!“ – Was für eine Verheißung! Der Prophet Jesaja lässt hier die biblisch überlieferte Gestalt der göttlichen Weisheit aufleben. Die Weisheit, nicht zu verwechseln mit Schläue, lädt großzügig ein und steht so für die wunderbare Fülle Gottes, die nicht eng und berechnend, sondern großmütig und weit ist.

Großzügigkeit, Offenheit, Aufleben – das ist leider nicht unbedingt das Erste, das Menschen einfällt, wenn sie an unsere Kirche denken. Wie traurig ist es, wenn unser Glaube mit Enge und Mangel und Verboten verbunden wird und eben nicht mit Teilen, mit Gottes Fülle und Weite. Doch genau für diese Fülle und Weite stehen Sie als Frauenbundfrauen mit Ihrem Einsatz für das Solibrot, für die Menschen weltweit! – Und die weltumspannende göttliche Weisheit in der Bibel, sie ist weiblich: *Frau Weisheit!* Sie steht für die Fülle, *sie teilt*. – In der heutigen Lesung hören wir diesen schönen Bezug ganz deutlich: *„Auf, alle Durstigen, kommt zum Wasser! Die ihr kein Geld habt, kommt, kauft Getreide und esst, kommt und kauft ohne Geld und ohne Bezahlung Wein und Milch!“* Das sind gerade nicht Worte der Abgrenzung und des Mangels, sondern einladender Fülle und Weite! – Liebe Frauen: Wir alle wissen es: Auch unsere menschlichen Gaben und Begabungen sind großzügig verteilt, nicht eng abgezirkelt, sie sind vielfältig! Und das gilt auch für Gottes Rufe und Berufungen. Nehmen wir den urchristlichen Gedanken des Teilens und der Gemeinschaft, der *Communio* endlich ernst! Gemeinschaft stärkt den Selbststand jeder einzelnen. Ja, *Communio* braucht starke Trägerinnen der Gemeinschaft, Sie, die Frauen, die sich einbringen und sich engagieren. Aber gleichzeitig werden wir auch von einer Gemeinschaft getragen, wenn



wir uns schwach fühlen. Unser Frauenbund bestärkt uns darin, den Selbststand vor Gott ernst- und anzunehmen. Ohne Vermittlung anderer Menschen steht jeder Mensch unmittelbar vor Gott. Unser Bund stärkt uns im Glauben, im Hoffen, im Lieben.

Machen wir einander Mut, von Gott geleitet und zugleich selbstbestimmt und selbständig zu den Quellen des Glaubens zurückzukehren, wie hier und heute in unserer Agapefeier, wenn wir gleich *gemeinsam* den Segen über Brot und Wein sprechen. Machen wir einander Mut, die Fülle, die Gaben, die Gott *uns allen* geschenkt hat, anzunehmen und zu teilen. Und feiern wir nun in Gemeinschaft, in Fülle und Freude Agape.

**Lied:** Vortragslied oder gemeinsam: „Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut“

### **Einladung zur Agapefeier - Segensgebet**

**L2:** Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut: Im Vertrauen auf die Zusage „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“, sprechen wir nun *gemeinsam* das Segensgebet über Brot und Wein. Es sind die Worte aus einer uralten Didaché, einer Kirchenordnung aus dem ersten christlichen Jahrhundert. Wir verbinden uns nun ganz bewusst mit den frühen Christinnen und Christen. In dem, was wir jetzt tun, gehen wir tief in die Vergangenheit und erfahren so die lebendige Gegenwart des Christlichen: Wir sprechen nun gemeinsam das uralte Segensgebet über Brot und Wein und öffnen dabei die Hände:

**L /A:** Wie dieses Brot, aus vielen Körnern bereitet, ein Brot ist,  
und wie dieser Wein aus vielen Beeren ein Trank ist,  
so will Gott uns Menschen zueinander führen  
– in unserer Gemeinschaft und auf der ganzen Erde.  
Kommt und esst von diesem Brot, dem Zeichen des Lebens.  
Kommt und trinkt von diesem Wein, dem Zeichen der Freude.  
Und Jesus, der Kyrios, gebe uns seinen Frieden.  
(aus einer „Didache“ (Kirchenordnung) des 1. Jahrhunderts)

**L:** Reichen wir uns nun gegenseitig Brot und Wein/ Saft mit den Worten:  
„**Brot des Lebens**“ – „**Trank der Freude**“.

**Lied:** „Brot, das die Hoffnung nährt“, GL 378, erst instrumental, dann Strophen 1-3



## **Meditation:**

### **L3: Weil Gott es so will**

Eingeladen  
zum Mahl.  
Gerufen  
an seinen Tisch.

Berufen zu teilen:  
Glaube,  
Liebe,  
Hoffnung,  
das Brot und den Wein.

In Jesu Namen.  
Amen.

## **Wir wollen Fürbitte halten:**

**L1:** Die Fürbitten heute sind ganz einfach. Wir nennen die Namen von Menschen, an die wir in besonderer Weise denken oder umschreiben sie, wie etwa: Für einen guten Freund. Von Anfang an begleitet uns dabei ruhige Musik (Gitarre) und sie klingt nach, wenn wir einen Namen ausgesprochen haben. Lassen wir uns Zeit dafür.

**Alternativ** können Fürbitten für die Menschen der Solibrot-Projekte 2026 gesprochen werden:

- Wir beten für Kinder mit Behinderung in Kambodscha, denen die Teilhabe am Leben ihrer Altersgruppe fast immer verwehrt ist.
- Wir beten für die vielen misshandelten, verkauften, verratenen Frauen in Kolumbien/Bolivien und für alle, die sich für Frauenrechte weltweit einsetzen.
- Wir beten für die Frauen, die lebenslangem Leiden durch Genitalverstümmelung ausgesetzt sind und für alle, die versuchen, die Verstümmelung zu verhindern, in Mali und an vielen anderen Orten.
- Wir beten für die Geflüchteten in Syrien, Irak und Libanon und für alle, die sich in der Flüchtlingsarbeit engagieren.
- Wir beten für die Frauen in Timor Leste und für alle, die sich für ihre Vernetzung, Stärkung, für ihre Gesundheit und ihre Chancen auf Bildung einsetzen.
- Wir beten für die Jugendlichen und jungen Menschen in Kamerun und für alle, die ihnen helfen, eine Berufsausbildung zu absolvieren.



**L:** Beten wir nun gemeinsam das Gebet, das Jesus selbst gebetet hat.

## **Vaterunser**

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

## **Segen: Stellen wir uns unter Gottes Segen**

**L2:** In unserer Mahlgemeinschaft haben wir Gottes Gegenwart erfahren. Gottes dreifaltige Liebe stärke die Menschen in Kambodscha, Syrien, Mali, Kamerun, Kolumbien, Bolivien, Irak, Timor Leste und an allen Orten dieser Erde, wo Menschen in Not sind. Dazu segne uns Gott

Vater, Sohn und Heilige Geistkraft.

**A:** Amen

**L3:** „Iss freudig dein Brot und trink vergnügt deinen Wein“ – Mit der Freude des Teilens fängt Zukunft an: Hier fängt Zukunft an!

Singen wir zum Abschluss deshalb das Lied „Vertraut den neuen Wegen“.

## **Lied: Vertraut den neuen Wegen GL, alle Strophen**



## Impressum

Herausgegeben von:

Katholischer Deutscher Frauenbund e.V. (KDFB)  
Kaesenstr. 18, 50677 Köln  
Telefon: 0221 – 860 920  
E-Mail: [bundesverband@frauenbund.de](mailto:bundesverband@frauenbund.de)

Hinweise zum Urheberrecht:  
Die Texte und Lieder sind urheberrechtlich geschützt.  
Für Abdruck oder Veröffentlichung ist das Einverständnis  
der jeweiligen Rechteinhaber einzuholen.  
Bildnachweis: pixabay

*Ausgearbeitet von:*

Dorothee Sandherr-Klemp

Geistliche Beirätin auf Bundesebene

Jahr der Veröffentlichung: 2026

Für den internen Gebrauch