

Sammlung zum Thema Hoffnung

Diese Sammlung ist eine subjektive Auswahl an Möglichkeiten, wie man sich mit der Bedeutung von Hoffnung auseinandersetzen kann. Vielleicht kann sie jedoch eine Hilfe sein, zumindest einige hoffnungsvolle Zeichen für uns und für andere in unserem Umfeld zu setzen.

Gliederung:

1) Hoffnung aus unterschiedlicher Perspektive betrachtet	2
1.1) Wissenschaftliche Forschung zu Hoffnung: „Das Hoffnungsbarometer“	2
1.2) Aus psychologischer Sicht	3
1.3) Aus kirchlicher/theologischer Sicht	6
2) Praktische Angebote/Materialien der Bistümer	7
2.1) Gottesdienste	7
2.2) Impulse	8
2.3) Weitere Ideen	9
3) Ideenfundgrube: Aktiv werden für die Hoffnung	11
4) Texte und Lieder	12
4.1) Bibelstellen und Aphorismen	12
4.2) Impulstexte und Gebete	14
4.3) Lieder	14

1) Hoffnung aus unterschiedlicher Perspektive betrachtet

1.1) Wissenschaftliche Forschung zum Thema Hoffnung:

„Das Hoffnungsbarometer“



« Hoffnung ist die Voraussetzung für Handeln, bei gleichzeitiger Anerkennung der eigenen Grenzen. »

a) Definition, Hintergrund und Zielsetzung des Hoffnungsbarometers

<https://www.andreaskrafft.ch/hoffnungsbarometer/>

Auszüge von der Homepage:

„Das Hoffnungsbarometer untersucht die Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen der Menschen in Bezug auf die persönliche und gesellschaftliche Zukunft. Es findet jährlich in rund zwanzig Ländern statt.

Hintergrund

... Der Grund für seine Entstehung war ein zweifacher. Besonders in Europa scheint man den Drang zu haben, sich mehr mit Problemen, Risiken, Ängsten und Sorgen zu beschäftigen als mit zukünftigen Chancen, Möglichkeiten und positiven Entwicklungen. ... Andererseits wurde das Phänomen der Hoffnung im deutschsprachigen Raum bisher kaum bis überhaupt nicht untersucht. Aus diesem Grund werden mit dem Hoffnungsbarometer die Hintergründe und Zusammenhänge einer positiven Zukunftseinstellung empirisch erforscht und die Erkenntnisse der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Zielsetzung

Die zentrale Zielsetzung des Hoffnungsbarometers ist der offene und unvoreingenommene Zugang zu den Erfahrungen und Vorstellungen der Menschen in Zusammenhang mit dem Phänomen der Hoffnung. ... Darüber hinaus ist es das Ziel des Hoffnungsbarometers, Hinweise zu geben, was Menschen evtl. tun können, um sich persönlich weiterzuentwickeln, herausfordernde oder schwierige Situationen zu überwinden und vielleicht sogar über sich selbst hinauszuwachsen. Indem die Forschungsergebnisse im deutschsprachigen Raum einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden, soll ein vom Gefühl der Hoffnung geprägtes Denken und Handeln gefördert werden.

Die Umfrage setzt sich aus verschiedenen Themenbereichen und Fragen zusammen. Etwa die Hälfte der Fragen stellt den Kern des Fragebogens dar und wird jährlich wiederholt, um auch Jahresvergleiche zu ermöglichen. ... Seit Beginn des Hoffnungsbarometers ist unser Anliegen, so viele Menschen wie nur möglich zu erreichen, da das Hoffnungsbarometer auch den Zweck erfüllen soll, diese mittels der Umfrage zu einem persönlichen Reflexionsprozess über ihre eigenen Hoffnungen, Stärken und Zukunftsvorstellungen zu ermuntern. ...“

b) Über Andreas Krafft und seine Arbeit <https://www.andreaskrafft.ch/de/>

Hier finden sich **weitergehende Informationen** zu folgenden Punkten:

Hoffnungsbarometer <https://www.andreaskrafft.ch/hoffnungsbarometer/>

Hoffnungswerkstatt <https://www.andreaskrafft.ch/hoffnungswerkstatt/>

Bücher und Publikationen <https://www.andreaskrafft.ch/bucher/>

Kurse und Seminare <https://www.andreaskrafft.ch/kurse-und-seminare/>

Vorträge und Events <https://www.andreaskrafft.ch/vortrage/>

News und Medien <https://www.andreaskrafft.ch/medien/>

c) Videos über das Hoffnungsbarometer mit Andreas Krafft:

Hoffungsbarometer Entstehung und Ziele <https://www.youtube.com/watch?v=AwySvPT0YsM>
Andreas Krafft berichtet über die **Entstehung** und die **Ziele** des **Hoffungsbarometers** (5:07 Min.)
(Universität St. Gallen).

<https://www.youtube.com/watch?v=CwKDIc0M20I> Andreas Krafft in einem englischen Vortrag:
The nature and value of hope (15:16 Min.).

„**Positive Futures Die Hoffnungswerkstatt**“ <https://www.youtube.com/watch?v=oNkTQcU78Hw>
Andreas Krafft erklärt die **Hoffnungswerkstatt** (4:45 Min.) (Freie Universität Berlin).

„**Hoffungsbringer Krafft**“ <https://www.youtube.com/watch?v=VDSIEfXLIo> Andreas Krafft zur
Bedeutung von Hoffnung im Leben unter Einbeziehung seiner persönlichen Lebensgeschichte und seines Glaubens (9 Min.).

1.2) Aus Psychologischer Sicht

**a) Zentrum für Integrative Positive Psychologie:
Fortbildungen und Psychotherapie in Innsbruck
& Villach** <https://www.zipp.pro/>



„Über das Zentrum für Integrative Positive Psychologie

Das ZIPP ist ein Kompetenzzentrum für psychologische Beratung, Psychotherapie und Fortbildungen in Positiver Psychologie in Innsbruck und Villach. Unser Ansatz basiert auf der **Positiven Psychologie, der Wissenschaft des gelingenden Lebens**. Diese setzt sich damit auseinander, was Menschen zufrieden und glücklich macht, wie sie Krisen gut bewältigen können und ihr Potenzial entfalten lernen. ...“

Blog Positive Psychologie <https://www.zipp.pro/blog/positive-psychologie/> **Vielfältige
Blogbeiträge zur Lebensgestaltung**

Hier:

Die Kraft der Hoffnung

Der **sehr interessante Blogbeitrag** beinhaltet eine Definition von Hoffnung, was wir unter Hoffnung verstehen und beschäftigt sich mit der Herkunft des Begriffes Hoffnung, dem Guten an der Hoffnung, der Entstehung der Hoffnung, warum sich Hoffnung lohnt, der Wirkung der Hoffnung, der „Hope Theory“, warum grün die Farbe der Hoffnung ist, warum Hoffnung kein Dauerzustand ist, was man tun kann, wenn die Hoffnung fehlt und wie man sie bewahren kann (6 konkrete Tipps / Schritte dazu):

„**Tipps, um die Hoffnung zu bewahren**

1. **Akzeptieren Sie die Situation:** Sind Sie im falschen Job? Sind Sie krank oder in einer unglücklichen Beziehung? Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Von dort aus können Sie überlegen, welche weiteren Schritte unternommen werden müssen. Wichtig ist, die Situation anzunehmen und nicht zu ignorieren. Auch sollten Sie keine Schuldzuweisungen machen, das hilft nicht weiter. Hoffen heißt zu akzeptieren, dass es gerade nicht gut ist, aber grundsätzlich besser werden kann.
2. **Lassen Sie alles Negative raus:** Es kann schwer sein, weiter zu hoffen, während sich negative Gedanken und Gefühle anstauen. Um die Zuversicht nicht zu verlieren, kann es hilfreich sein, alles Negative rauszulassen. Schreiben Sie sich den Frust von der Seele, sprechen Sie mit engen Bezugspersonen oder schreien Sie alleine im Zimmer Ihre Angst heraus. Lassen Sie das Negative los, um sich im Anschluss wieder auf die positive Zukunft zu konzentrieren.
3. **Suchen Sie sich schöne Dinge:** Was macht Ihnen Spaß? Nicht alles davon muss aufwändig oder teuer sein. Zu den schönen Dingen können auch neu entdeckte Hobbys gehören, bei denen Sie sich und Ihr Talent ausprobieren und Fortschritte beobachten können. Sorgen Sie also für kleine Glücksmomente und Hoffnungsschimmer im Leben.

4. **Umgeben Sie sich mit positiven Menschen:** Toxische Menschen haben jene Geisteshaltung, die Sie nur herunterzieht, wenn Sie derzeit ein Problem haben. Oder sie rauben Ihnen die Energie, um sich auf schöne Momente konzentrieren zu können. Wichtig sind daher solche Personen, die Sie bestärken und ermutigen, Ihnen mit Rat zur Seite stehen.
5. **Erinnern Sie sich an gute Zeiten:** Es gibt immer Grund nach vorne zu schauen. Wie sinnierte schon Bertolt Brecht: „Wer kämpft, kann verlieren; wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ Erinnern Sie sich: Welche Situationen oder Krisen haben Sie schon bewältigt, die vergleichbar waren? Was mussten Sie dafür tun? Hilfreich können auch Erlebnisse von Freunden oder Vorbildern sein, die sich in einer (scheinbar) ausweglosen Situation befanden und herausgefunden haben.
6. **Kommen Sie ins Handeln:** Passiv ein Schicksal zu erleiden, führt Sie in die Opferrolle. Umso wichtiger ist, dass Sie wieder aktiv werden und ihr „Schicksal“ gestalten. Das gibt Ihnen die Kontrolle über die Lage zurück und eröffnet neue Handlungsspielräume sowie neue Perspektiven [2]. ...

Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass **Hoffnung**, die **Schlüsseleigenschaft für unser Wohlbefinden**, wohl mehr als jede andere Eigenschaft dafür verantwortlich ist, dass wir unsere **Hindernisse überwinden**. Sie treibt uns immer wieder an und lässt uns weitermachen.

- Hoffnung beschreibt eine unruhige, aber positive Erwartungshaltung gegenüber der Zukunft.
- Hoffnung verleiht Kraft, Mut und Durchhaltevermögen, sie ist wohltuend für die Seele und kann das Immunsystem stärken.
- Hoffnung entsteht dann, wenn wir denken, dass alles gut wird, dass etwas gelingen wird oder es eine Lösung geben wird.
- Die Wirkung der Hoffnung beruht auf dem Placeboeffekt, bei welchem allein durch den Glauben an die Wirkung die heilende Wirkung herbeiführt wird.
- In der „Hope-Theory“ geht es um Zuversicht, verbunden mit Zielorientierung, strategischem Denken in „Wegen“ und Handlungsfähigkeit. ...“

Ebenfalls sehr interessanter Beitrag mit vielen Psychotipps zum Thema Hoffnung.

Er beinhaltet Aussagen darüber, was wir unter Hoffnung und Zuversicht verstehen, was Hoffnung und Zuversicht bewirken (u.a. Geschichte wie wichtig Hoffnung und Zuversicht sind), wie die Wirkung von Hoffnung und Zuversicht erklärt wird, warum es wichtig ist, sich seine Hoffnung und Zuversicht zu bewahren und...:

„7 Tipps für mehr Hoffnung und Zuversicht

TIPP 1: Sprich dir selbst Mut zu: Wenn dir keine positiven oder mutmachenden Gedanken einfallen, überlege, was du anderen Menschen in gleicher Situation sagen würdest, um sie zu ermutigen. Schau dir dazu auch unsere Psychotipps zum Thema [Optimismus](#) an.

TIPP 2: Erinnere dich an positive Erfahrungen aus der Vergangenheit: Welche Situationen hast du bereits gemeistert? Was ist gut gelaufen? Wann sah die Situation in der Vergangenheit aussichtslos aus und es hat sich dennoch eine Lösung ergeben?

TIPP 3: Suche im Internet und in deinem Umfeld nach Menschen, denen bereits eine Lösung gelungen ist: Nimm dir diese Menschen als Vorbild. Nutze deren Erfahrungen und setze deren Lösungsstrategien ein.

TIPP 4: Meide Menschen, die alles negativ sehen und dramatisieren: Suche die Gesellschaft positiver und gutgelaunter Menschen – so oft es geht.

TIPP 5: Nimm Krankheiten für den Augenblick an_ Je mehr du dagegen ankämpfst und haderst, krank zu sein, desto mehr sinken deine Abwehrkräfte. Suche nach dem persönlichen Sinn für deine Erkrankung.

TIPP 6: Mach dir hoffnungsvolle und zuversichtliche Gedanken: Denke zum Beispiel: *„Was auch immer auf mich zukommt, es wird eine Lösung geben. Ich tue alles, was in meinen Kräften steht.“* (siehe auch [Autosuggestionen](#))

TIPP 7: Werde aktiv: Erdulde nicht passiv die Situation. [Befreie dich aus der Opferrolle](#). Durch Aktivsein hast du den Eindruck, Kontrolle auszuüben und das nährt deine Hoffnung, eine Lösung finden zu können.

Wir wünschen dir, dass es dir gelingt, deine inneren Kräfte der Hoffnung und Zuversicht wachzurufen und aufrechtzuerhalten.“

c) Aufwachsen im Klimawandel: Wie vermittelt man Kindern Hoffnung?

<https://www.derstandard.de/story/3000000192315/aufwachsen-im-klimawandel-wie-vermittelt-man-kindern-hoffnung>

DERSTANDARD

(österreichische, als linksliberal und unabhängig geltende Tageszeitung)

Artikel darüber, wie ich mit meinen eigenen Ängsten und Krisen hinsichtlich des Klimawandels Kindern Hoffnung vermitteln kann (aus psychologischer Sicht).

Auszüge:

„...Die Welt ist schlecht, und sie wird stetig schlechter. Und irgendwie sind keine Lösungen in Sicht, wir haben es nicht im Griff. Blickt man in der Welt umher, gibt es wenig Grund zur Hoffnung. ...Was Dürre, schmelzende Pole und weitere Folgen für die Zukunft der eigenen Kinder bedeutet, beschäftigt inzwischen **38 Prozent aller Eltern**. Es ist damit die **zweitgrößte Sorge von Müttern und Vätern**, gleich nach der über die Gesundheit.“ ... Und auch von älteren Kindern: „Das zeigt auch eine Umfrage von SOS-Kinderdorf. Als die Organisation 400 Kinder und Jugendliche befragten ließ, war das Ergebnis: Der **Klimawandel** ist für **85 Prozent** die **größte Sorge**.“

Daraus entsteht die Frage, wie wir damit umgehen können. Mögliche Antworten:

„Chan Hellman, Professor an der University of Oklahoma, hat hier das Zentrum für Hoffnungsforschung gegründet. Er benennt die Hoffnung als wichtige psychologische und betont, wie wichtig es zunächst einmal ist Ängsten und Sorgen der Kinder Raum zu geben. „**Nach der Auseinandersetzung mit den eigenen negativen Gefühlen könne man beginnen, Strategien zu finden.** ... Was kann unsere Familie tun? Heute, diese Woche, längerfristig? **"Dabei erlangt man das Gefühl der Kontrolle zurück."**

Außerdem helfe es, sich an **positiven Vorbildern** zu **orientieren**... Eine weitere Strategie, um **Hoffnung zu üben:** Man stellt sich eine **Vision** von einer **guten Zukunft** vor. ... **"Vorstellkraft ist das Instrument der Hoffnung"**, ...“

„Corine Pelluchon, Professorin für Philosophie an der Gustave Eiffel Universität in Paris. „Anstatt das Negative zu ignorieren, seien sich jene, die Hoffnung haben, des Schlechten sehr wohl bewusst. **Hoffnung** sei dann das **"Trotzdem"**. ...“

Die **Hoffnung** erfordere die **Erfahrung des Negativen** und den **Verlust** seiner **Illusionen**, insbesondere der Illusion der Allmacht. **Hoffnung** sei die **Fähigkeit**, trotz des **Chaos** der Gegenwart die **Zeichen** eines neuen Zeitalters zu sehen. ...Um aus der **Verzweiflung** herauszukommen, hilft **Engagement** ...“

Zusammenfassung: „Stattdessen sollte man **ihnen (den Kindern und Jugendlichen) zuhören**, ihre **Gefühle ernst nehmen**, vor allem auch die **negativen**. Sich selbst sollte man das ebenfalls zugestehen. Denn Hoffnung zu haben schließt nicht aus, ambivalent sein zu dürfen. Es ist **okay**, **besorgt zu sein** und **trotzdem** daran **festzuhalten**, dass die **Menschheit Lösungen hervorbringen wird**.“

Was dabei helfen kann, die ständigen Sorgen ein bisschen besser auszuhalten: ...**Hoffnung**, sagt Hellman, **funktioniere besser gemeinsam** als alleine, denn dann habe sie eine **größere Kraft**. Irgendwie eine schöne Idee. (Lisa Breit, 2.11.2023)“

1.3) Aus kirchlicher / theologischer Sicht

a) Heiliges Jahr: Hoffnung als treibende Kraft des Lebens (15.01.2025) <https://heiligesjahr2025.bistum-eichstaett.de/aktuelles/detailansicht-news/news/heiliges-jahr-hoffnung-als-treibende-kraft-des-lebens/>



Hoffnung aus kirchlicher Sicht, die den Bogen zum „Hoffnungsbarometer“ zieht.

„Eichstätt – Hoffnung ist die zentrale Botschaft des Heiligen Jahres 2025. Das Thema beschäftigt seit jeher die Menschen, besonders in Krisenzeiten. Auch die Wissenschaft befasst sich damit, sie hat dafür sogar einen „Hoffnungsbarometer“ erfunden. Was gibt Menschen im Bistum Eichstätt und anderswo Hoffnung?... Das Heilige Jahr der katholischen Kirche soll dazu beitragen, dass die Menschen trotz der vielen Krisen ihre Hoffnung nicht verlieren. Denn: „Wenn wir die Hoffnung auf eine nachhaltige Welt in Harmonie und Frieden aufgeben, dann ist das Scheitern sicher“, meint Zukunftsforscher Andreas Krafft.“ Text: Geraldo Hoffmann

b) Handreichung: Hoffnung 2025

<https://www.erzbistum-paderborn.de/glauben-und-leben/heiliges-jahr/#materialien>

c) Credo <https://www.credo-online.de/>

Format des Bistums Augsburg, viele Beiträge zum Thema Hoffnung, ein Beispiel: <https://www.credo-online.de/ueber-credo/>



„... **Unsere Mission:**

- Credo ist das kreative Online-Portal für junge Katholiken im Bistum Augsburg.
- Credo inspiriert und motiviert für einen christlichen Lebensstil.
- Credo stärkt und vernetzt Katholiken, die sich als Nachfolger Jesu verstehen, und unterstützt das Wachstum der katholischen Botschafter von morgen.
- Credo wirkt in Kooperation mit Zentren erfahrbaren Glaubens und ist aktiv in den sozialen Medien.
- Credo ist das wesentliche Sprachrohr der Hauptabteilung III – Evangelisierung – Jugend – Berufung – der Diözese Augsburg. ...“

<https://www.credo-online.de/thema/>

„„Pilger der Hoffnung“ ist das Motto des Heiligen Jahres 2025. Warum hoffen wir Christen eigentlich und wie soll das gehen, trotz der vielen Widerwärtigkeiten unserer Zeit? In den nächsten Wochen wollen wir in unserem Magazin-Thema „Pilgrims of Hope“ diesen Fragen näher auf den Grund gehen und klären, was die christliche von der weltlichen Hoffnung unterscheidet. Außerdem kriegen wir raus, was Hoffnung mit Pilgern zu tun hat.“

Beispiel: Christliche Hoffnung bedeutet ein Sowohl-als-Auch: <https://www.credo-online.de/thema/christliche-hoffnung-bedeutet-ein-sowohl-als-auch/>

Auszüge:

„Wer trotz Krisen an eine als gut verstandene – bzw. als Christ an eine in Gott gründende – Wirklichkeit vertraut, tut sich leichter mit dem Hoffen. Doch müssen wir selbst dann gar nichts mehr tun? Anhand eines Beispiels und verschiedener christlicher Aussagen wird deutlich, wie man als Christ anders hofft und worauf es dabei ankommt. (von Prof. Dr. Georg Gasser · 20.05.2025) ... Der christliche Philosoph Gabriel Marcel (1889–1973) versteht den Menschen als *homo viator*, als eine Existenz auf Pilgerschaft. Als Menschen wissen wir nicht genau, wohin uns unser Lebensweg führen wird und was uns am Ende erwartet. Wir befinden uns in einer ähnlichen Situation wie Abraham: „[...] er zog weg, ohne zu wissen, wohin er kommen würde“ (Hebr 11,8). ... Hoffnung bedeutet also, die unvorhergesehenen Herausforderungen und Prüfungen des

menschlichen Daseins **anzunehmen** und neben dem eigenen aktiven Zutun auch, **theologisch** gesprochen, **auf Erlösung zu warten**. ...

Ein anschauliches **Beispiel** eines solchen vertrauensvollen Wartens aus einem **nicht-christlichen Kontext** stellt der bekannte **Häuptling Plenty Coups (1848–1932)** vom Stamm der Crow dar. ... Plenty Coups' Realismus war also gepaart mit der Hoffnung, die Crow in eine gute Zukunft führen zu können, ohne bereits deren Konturen zu kennen.

Als theologische Tugend mündet **Hoffnung** weder in eine aktivistische Geschäftigkeit noch in ein passives Ausharren. Sie ist vielmehr eine **geistige Haltung des aktiven Warten-Könnens**. ...“

d) Video zum Thema Hoffnung

Mit ganz viel Glitzer ins Heilige Jahr (Video 5:39 min) <https://bistum-osnabrueck.de/mit-ganz-viel-glitzer-ins-heilige-jahr/> „Hoffnung suchen, sammeln und verschenken – das ist der Plan für 2025! Zumindest, wenn es nach Martina Kreidler-Kos geht. Hier im Video erzählt sie, was das Motto des Heiligen Jahres für sie bedeutet, warum sie Papst Franziskus' Idee dazu großartig findet und wie wir alle Pilgerinnen und Pilger der Hoffnung werden können.“

2) Praktische Angebote/Materialien der Bistümer

2.1) Gottesdienste

a) Schulschlussgottesdienste des Bistums Eichstätt „...Mit den Schulschlussgottesdiensten **„Sei ein Hoffnungsfunke“** (für die Grundschule) und **„Ihr seid das Gesicht der Hoffnung“** (für weiterführende Schulen) greifen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fachbereichs Schulprofil sowie der Dialogstellen Schulpastoral im Bistum Eichstätt das Thema des Heiligen Jahres auf. Sie möchten damit ein sichtbares Zeichen der Hoffnung für alle Menschen in der Schulfamilie setzen...“

Für Grundschüler: „Sei ein Hoffnungsfunke“ [https://www.bistum-eichstaett.de/fileadmin/domains/schule/schulgottesdienste/Sei_ein_Hoffnungsfunke - Schulschlussgottesdienst Grundschule 2025.pdf](https://www.bistum-eichstaett.de/fileadmin/domains/schule/schulgottesdienste/Sei_ein_Hoffnungsfunke_-_Schulschlussgottesdienst_Grundschule_2025.pdf) **vollständig ausgearbeiteter Entwurf mit allen Texten und Gebeten und einer Aktionsidee (Hoffnungs Los) die man auch gut anderweitig verwenden kann**



Für weiterführende Schulen: „Ihr seid das Gesicht der Hoffnung“ [https://www.bistum-eichstaett.de/fileadmin/domains/schule/schulgottesdienste/Ihr seid der Hoffnung Gesicht_Schulschlussgottesdienst weiterfuehrende Schule 2025.pdf](https://www.bistum-eichstaett.de/fileadmin/domains/schule/schulgottesdienste/Ihr_seid_der_Hoffnung_Gesicht_Schulschlussgottesdienst_weiterfuehrende_Schule_2025.pdf) **Wie der Grundschulgottesdienst vollständig ausgearbeitet, Impulse, Texte und Gebete ebenfalls gut anderweitig nutzbar, mit der Aktionsidee Hoffnungs Los“ und fertigen Vorlagen**



b) Der Hoffnung auf der Spur – Ideen für Kinder und Familien zum Heiligen Jahr – Gottesdienste & Kreatives

https://pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de/fileadmin/Bistum_Folgeseiten/Pilger_der_Hoffnung/PDFs/2025-06-12_handreichung_kinderliturgie.pdf **Aus dem Vorwort: „... Die vorliegende Handreichung soll dafür eine Ideenbörse sein, mit der zu unterschiedlichen Anlässen im Heiligen Jahr und darüber hinaus Gottesdienste gestaltet werden können. ...“**



Neben Bausteinen zu drei Gottesdiensten (Jesus stillt den Sturm; Der Adventskranz – Licht und Hoffnung in dunkler Zeit; Die Bibel – ein Schatz der Hoffnung) enthält die Handreichung auch eine Sammlung von Liedern und kreativen Ideen.

c) Pilgerinnen und Pilger der Hoffnung – Gottesdienstelemente zum Heiligen Jahr

[https://www.kindergottesdienst-katholisch.de/fileadmin/smb/Redaktion/Dateien/Dokumente/Heiliges Jahr 2025/Team-Bag KiGo-FamGo Praktisches 2024-12-12.pdf](https://www.kindergottesdienst-katholisch.de/fileadmin/smb/Redaktion/Dateien/Dokumente/Heiliges_Jahr_2025/Team-Bag_KiGo-FamGo_Praktisches_2024-12-12.pdf)



„Worum es geht... Da sind zwei schöne **Stichworte** vereint, die auch im Kinder- und Familiengottesdienst ihren Niederschlag finden können: **pilgern und hoffen**. Nachfolgend finden Sie Bausteine, wie diese Themen im Kinder- und Familiengottesdienst umgesetzt werden könnten (natürlich nicht nur im Heiligen Jahr 2025).“

Kein fertiger Entwurf, aber praktische Ideen, die auch als Aktion umgesetzt werden können.



d) Mit den Emmaus-Jüngern von GRAU zu BUNT

https://www.jugendarbeit.online/dpf_einheit/mutig-und-stark/. „Ein österlicher Entwurf der der Frage nachgeht, wie wir in hoffnungslosen Zeiten neuen Mut und neue Stärke finden. Inhaltlich ist die biblische Geschichte der Emmausjünger die Grundlage. Unabhängig von der Oster-Zeit kann dieser Entwurf Verwendung finden und Hoffnung schenken.“

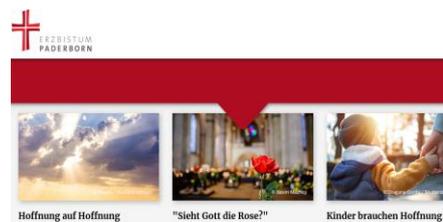
Ein Entwurf **von Kirche Kunterbunt** für einen ganzen Tag; einzelne der erlebnispädagogisch geprägten Elemente können auch **gut zu Aktionen genutzt** werden

e) Unterschiedliche Gottesdienstentwürfe <https://www.erzbistum-paderborn.de/glauben-und-leben/heiliges-jahr/#materialien> „...Wenn Sie für die Gestaltung des Heiligen Jahres Materialien suchen oder Sie Gottesdienste, Andachten oder ähnliches gestalten, finden Sie unter „Materialien zum Heiligen Jahr“ Flyer, Impulse und Gottesdienstentwürfe.“ **Bausteine für eine Wort-Gottes-Feier; Gottesdienst an weiterführenden Schule; Gottesdienst für die KiTa; Gottesdienst für Familien; Gottesdienst für Frauen; Gottesdienst für Kranke; Gottesdienst für Schulkinder; Gottesdienstelemente in leichter Sprache**

2.2) Impulse

a) Impulse von Erzbischof Bentz zum Thema Hoffnung

<https://www.erzbistum-paderborn.de/glauben-und-leben/heiliges-jahr/#erzbistum> „Hoffnung – ein großes Wort mit dem viele Menschen ganz unterschiedliche Dinge verbinden. Erzbischof Dr. Udo Markus Bentz nähert sich dem Thema des Heiligen Jahres 2025 in **sechs Beiträgen**, die vom **Radiosender Deutschlandfunk** ausgestrahlt wurden. Sie können sie hier nachhören.“



(Hoffnung auf Hoffnung; „Sieht Gott die Rose“; Kinder brauchen Hoffnung; Der sechste Sinn; Wer sich des Guten nicht erinnert, hofft nicht! ; Die Büchse der Pandora)

b) Aufrecht durchs Leben – Sechs Impulse aus den

Psalmen <https://www.erzbistum-paderborn.de/news/aufrecht-durchs-leben-sechs-impulse-aus-den-psalmen/> (Beiträge ca 4.30 Min.)



„Wie halte ich durch, wenn das Leben schwer wird? Wenn Tränen fließen, wenn ich bloßgestellt werde, wenn die Gewalt kein Ende nimmt? In sechs **Morgenandachten** zeigte Prof. Dr. Egbert Ballhorn diese Woche im **Deutschlandfunk**, wie die Psalmen Worte für das Unsagbare finden – und wie sie dabei helfen, neue Kraft zu schöpfen. Für den nächsten Schritt. Für einen aufrechten Gang.

Und für den Glauben, dass Gott mitgeht.“ (Tränen; Resilienz; Gute Wege; Sie haben mich nicht überwältigt!; Bloßgestellt; Aufrecht;

2.3) Weitere Ideen

a) Kinderbibeltag zum Heiligen Jahr <https://www.bistum-passau.de/artikel/kinderbibeltag-zum-heiligen-jahr-erhaeltlich>
„Das Referat Ehe Familie Kinder hat einen **Kinderbibeltag zum Heiligen Jahr** ausgearbeitet. Darin spielt **Luce, das Maskottchen** des Heiligen Jahres, die **Hauptrolle**. ... Neben den katechetischen Elementen enthält das Heft auch **Spielvorschläge, kreative Angebote** und einen **Gottesdienstvorschlag**.“

Luce & Friends



Nach einer kurzen Mail wurde das Heft als PDF zugesandt – vollständig ausgearbeiteter Entwurf, von dem die einzelnen Elemente auch anderweitig verwendet werden können.

Pilgermaskottchen „Luce“

<https://www.pilgerzentrum.net/heiliges-jahr-2025/pilgermaskottchen-luce/> „Luce ist eine Pilgerin, die die typischen Elemente eines Reisenden trägt: einen gelben K-Way, um sich vor dem Wetter zu schützen, mit Erde verschmutzte Stiefel, die von dem bereits zurückgelegten Weg zeugen, ein Missionskreuz um den Hals und einen Pilgerstab. ...“

Passende Infos dazu:

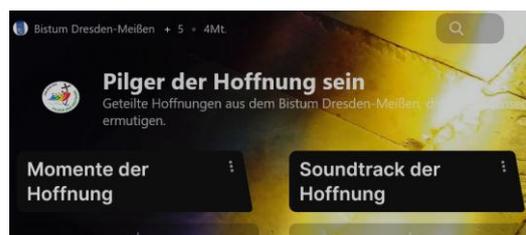


Die Wahl eines Maskottchens wie Luce ist Teil eines umfassenderen Kontexts, der darauf abzielt, die **neuen Generationen einzubeziehen** und den **Dialog zwischen den Generationen zu fördern**. Das Maskottchen repräsentiert nicht nur das Jubiläum, sondern wird auch zu einem Symbol der Gemeinschaft, des Willkommens und des Teilens. ...“

Ausmalbild Luce https://www.erzbistumberlin.de/fileadmin/user_mount/PDF-Dateien/Glaube/Ausmal_Luce_Kopiervorlage.pdf

b) Pilger der Hoffnung sein <https://www.bistum-dresden-meissen.de/vielseitig-engagiert/heiliges-jahr-2025/heiliges-jahr-2025>

Hier: MACH MIT: Pilger der Hoffnung sein - geteilte Hoffnungen aus dem Bistum Dresden-Meißen



Padlet Momente der Hoffnung: Erzählt doch von euren hoffnungsvollen Momenten... Soundtrack der Hoffnung: Verlinkt hier gerne Musik, die Euch Hoffnung schenkt... Worte und Bilder der Hoffnung: Teilt Fotos oder Texte, die für Euch voll Hoffnung sind...

Darauf hoffe ich ...: Nur ein Wort...

Hier

schenke ich Hoffnung: Denn geteilte Hoffnung, ist doppelte Hoffnung...

Leider nicht gefülltes Padlet... aber vielleicht eine Idee?

c) Aktion „hoffnungsvoll“

<https://bistummainz.de/glaube/heiligesjahr/start/index.html> Hier:

<https://bistummainz.de/glaube/wuerdevoll/hoffnungsvoll/uebersicht/index.html>



„Warum die Aktion „hoffnungsvoll“? ...“

Auch wir im Bistum Mainz möchten Sie einladen, unter diesem Motto unterwegs zu sein: achtsam ausschauen, ob sich trotz und in allem Krisenhaften in der Welt und vielleicht auch in unserem persönlichen Leben Licht-Blicke auftun. ...“

Verschiedene Einsatzmöglichkeiten werden vorgeschlagen - mit Tipps zur praktischen Umsetzung und Methoden (sind auch in anderen Bereichen nutzbar).

d) Glaubenswege der Hoffnung <https://heiliges-jahr.erzbistum-bamberg.de/erzbistum-bamberg/glaubensweg-der-hoffnung/> „Diese Aktion ist ein kooperatives Projekt zum Heiligen Jahr 2025 der (Erz-)Diözesen Würzburg und Bamberg und möchte Menschen zum Austausch über ihre Hoffnungen und ihren Glauben ermutigen. ...“



Viele biblische Geschichten sind „Unterwegsgeschichten“, ... Die Glaubenswege der Hoffnung knüpfen an diese alte, biblische Tradition des Hörens und Weitererzählens an. ... **Inhaltlich** sind die Wege auf **Erwachsene** und **ältere Jugendliche** hin gestaltet. Falls Kinder teilnehmen, braucht es gegebenenfalls eine sprachliche Anpassung der Texte.

Die Themen der Glaubenswege

1. Meine Hoffnungsanker
2. Hoffnungsmomente wahrnehmen
3. Hoffnungen - enttäuscht, erfüllt?
4. Biblische Hoffnung
5. Hoffnung für eine lebenswerte Welt
6. Hoffen über alles hinaus

Zu allen Phasen der Glaubenswege finden Sie **Material** (Kartensets oder digital zum Herunterladen unten auf der Seite). Außer den Speisen für die Brotzeit/Agape benötigen Sie in der Grundform nichts Zusätzliches. Sie finden jedoch für alle Glaubenswege noch **ergänzende Hinweise und kreative Vorschläge**, die unter Umständen weitere Materialien voraussetzen. Angeboten werden Ihnen Vorlagen für sechs Glaubenswege. Sie können jedoch auswählen und entsprechend Ihrer Ressourcen nur einzelne Themen durchführen oder aber Themen ergänzen. ...“

e) Teilprojekte und Material für die Gestaltung des Heiligen Jahres im Bistum Würzburg

<https://pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de/>, ... Das Projekt umfasst sechs Teilprojekte, die sowohl das persönliche Glaubensleben als auch unser Bistum als Gemeinschaft in den Blick nehmen. Wir möchten damit Möglichkeiten schaffen, den Glauben jeder und jedes einzelnen zu stärken und zugleich neue Anregungen geben, wie wir als Kirche Zeugnis von der Hoffnung geben können, die uns leitet.“

Beispiele:

*Unter dem Feld „Nacht der Hoffnung“ <https://pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de/nacht-der-hoffnung/> befindet sich der Link zu einer **Handreichung**, die im Nachklang an die Nacht der Hoffnung im Kiliansdom in Würzburg 2024 verfasst wurde. Hier sind unter anderem **Impulstexte und Gebete zum Thema Hoffnung** abgedruckt.*

*Unter dem Feld „Wallfahrten“ befindet sich einmal der Link zu einem **Gebetsheft für Pilgerinnen und Pilger der Hoffnung** von **Domvikar Paul Weismantel**. „(Es) bietet **Bausteine** für die Gestaltung von **Betstunden, Wallfahrten und Bittgängen**. Dazu können einzelne Abschnitte verwendet und mit passenden Liedern verbunden werden; eine Auswahl dafür findet sich am Ende. ...“*

***Direkter Download:** [https://pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de/fileadmin/Bistum_Folgeseiten/Pilger der Hoffnung/PDFs/2024-05-28 WEB Gebetsheft Pilger der Hoffnung.pdf](https://pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de/fileadmin/Bistum_Folgeseiten/Pilger_der_Hoffnung/PDFs/2024-05-28_WEB_Gebetsheft_Pilger_der_Hoffnung.pdf)*

*und zu **Kreuzweg-Betrachtungen** „Für die Gestaltung von Kreuzwegen bieten die Kreuzweg-Betrachtungen von Gottesdienstbeauftragten Michael Röhm einen hoffnungsvollen Blick auf die Leidensgeschichte Jesu und sucht nach Hoffnungsspuren in allen Stationen des Kreuzwegs. ...“ <https://pilgerderhoffnung.bistum->*

3) Ideenfundgrube: Aktiv werden für die Hoffnung

a) Hoffnung - Pastorale Impulse (in Zeiten von Corona) https://www.bistum-stgallen.ch/fileadmin/kundendaten/Aktuelles/News/News_2021/Pastorale_Impulse_Hoffnung.pdf
ganze Sammlung

„...Mit der folgenden Sammlung zum Thema «Hoffnung» teilen wir mit euch **Gedanken und Texte**, aus denen wir Kraft ziehen. Eventuell findet ihr dort etwas, das auch euch unterstützt und – so hoffen wir fest – eure Hoffnung stärkt. ...“ ...

b) Stift Herz Papier <https://stiftherzpapier.de/hoffnung-bewahren-und-finden/> **30 kleine Kärtchen zum Herunterladen zum Thema was dir Hoffnung gibt und was deine Hoffnung stärkt**

„Ein Regenbogen ist ein Prisma, das farbige Lichtstrahlen in unterschiedliche Richtungen schickt. Er hebt unsere Stimmung und lässt uns an das denken, was möglich ist. Genauso ist Hoffnung – ein persönlicher Regenbogen des Geistes. (Charles Snyder) ...“

30 Schreib-Prompts zum Hoffnungsfinden

Inspiration, Schreibaufgaben und Gedankenanstupser. 30 unterschiedliche Blickwinkel auf das, was dir Hoffnung gibt und deine Hoffnung wachsen lässt. Zum Herunterladen und Ausdrucken.“ **(Kosten: 4,95€)**

c) Hoffnungspost für die Seele <https://www.caritas-passau.de/aktuelles/presse/hoffnungspost-fuer-die-seele> „...Die Idee hinter der **Hoffnungspost** war so simpel wie stark: Menschen in schwierigen

Lebenslagen zu zeigen, dass sie nicht vergessen sind. Gerade in einer Zeit, in der das Osterfest für viele mit Familie, Geborgenheit und Hoffnung verbunden ist, kann ein **handgeschriebener Gruß** ein **Lichtblick** sein - besonders für jene, die die Feiertage im Krankenhaus verbringen müssen. ...“

Vielleicht eine Idee, die man auch zu anderer Zeit umsetzen könnte...

d) Für eine bessere Welt <https://www.fuereinebesserewelt.info/ueber-uns/> „... FÜR EINE BESSERE WELT ist ein Projekt, das wir – Ilona Koglin und Marek Rohde – 2007 ins Leben gerufen haben. Damals haben wir uns gefragt »Was wäre, wenn alle Medien darüber berichten würden, wie viele positive Ideen, Menschen, Projekte, Organisationen und Visionen es in unserer Welt gibt – wäre das nicht unglaublich motivierend?«

Hier eine Idee für eine Aktion: <https://www.fuereinebesserewelt.info/glaube-hoffnung-zuversicht/> „... Berichte über Deine Hoffnung! Auch Du kannst vielen Menschen Hoffnung und Zuversicht schenken, indem Du bei unserer Blog-Parade mitmachst. ...“

Ideen für Deinen Beitrag

- Zeige Aktionen, Projekte und Organisationen, die etwas bewegen.
- Porträtiere oder interviewe Menschen, die als Vorbilder Hoffnung geben.
- Beschreibe positive Entwicklungen in unserer Gesellschaft, die Dich ermutigen.
- Gib Tipps, wie Du Dich und/oder andere mit Zuversicht erfüllst.
- Sammele Zitate, Sprüche und Statements, die Mut machen.
- Berichte über Deine Gedanken zur Bedeutung von Hoffnung und Zuversicht.

... bei der Wahl Deiner Formate steht Dir alles offen: Schreib in einem Kommentar Deine Meinung. Mach ein Interview. Schreib eine Liste mit tollen Tipps. Mach ein Podcast. Oder einen Film. Male ein Bild. Oder mach eine Umfrage. Was immer Dir einfällt – es wird bestimmt toll!...“

e) Impuls/Andacht für Kinder: Hoffnung

<https://www.jugendleiter-blog.de/2021/02/09/impuls-andacht-fuer-kinder-hoffnung/>



Vorschlag der unter anderem ein Gebet, Methoden zur kreativen Umsetzung (Hoffnungsbaum, Luftballons mit Hoffnungskarten) und eine Sammlung mit Bibelstellen enthält

f) Dein Handabdruck: Finde deinen Hebel für Veränderung!

<https://www.handabdruck.eu/> „Mit dem Konzept des Handabdrucks wollen wir Menschen helfen ins Handeln für eine sozial und ökologisch gerechte Zukunft zu kommen. Engagement mit Handabdruck verbessert die Rahmenbedingungen für nachhaltiges Verhalten für viele Menschen.



Warum, das erklären wir dir [hier](#). Der Handabdrucktest hilft dir herauszufinden, wie du selbst einen Handabdruck hinterlassen kannst. Du bekommst am Ende eine auf dich zugeschnittene Handabdruck-Idee.“ „**Wer steht hinter der Seite?** Diese Seite ist ein Kooperationsprojekt von Brot für die Welt und Germanwatch. [Hier stellen wir uns kurz vor](#). ...“

g) jo – jugendarbeit.online <https://www.jugendarbeit.online/> „jugendarbeit.online – kurz jo – ist dein Online-Materialpool für christliche Kinder-, Jugend- und jungen Erwachsenenarbeit. Du findest auf jo unkompliziert praxiserprobte Materialien. ...“ Um Zugriff auf den **gesamten Materialpool** zu haben, ist es notwendig sich zu **registrieren (kostenpflichtig)**. Es gibt jedoch auch **einige kostenlose Angebote** zum Stichwort Hoffnung. <https://www.jugendarbeit.online/suche/?size=20&from=0&q=Hoffnung>

h) <https://www.albert-schweitzer-miteinander.de/mitmachen/> Ideen, wie man **Albert Schweitzer als Hoffnungsvorbild** vermitteln könnte... man muss sich allerdings anmelden um weitere Infos zu bekommen.

i) Beispiele für konkrete Umsetzung von Hoffnungsgeschichten

Einen Weg von der Trauer zur Hoffnung finden (Praxisbeispiel zu Emmausgeschichte für Grundschüler/Förderschüler): https://www.pivilligst.de/fileadmin/user_upload/schule/foederschule/dateien/Praxisbeispiel_Einen_Weg_von_der_Trauer_zur_Hoffnung_finden.pdf Erzählvorlage: https://www.pivilligst.de/fileadmin/user_upload/schule/foederschule/dateien/Geschichte_Mit_den_Emmaus-Juengern_unterwegs.pdf

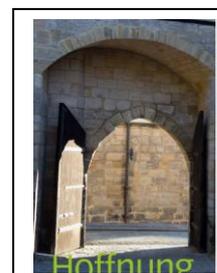
Hoffnung säen (Weizen aussäen): https://www.pivilligst.de/fileadmin/user_upload/schule/foederschule/dateien/Hoffnung_saeen.pdf

4) Texte und Lieder

4.1) Bibelstellen und Aphorismen

a) Hoffnung - Pastorale Impulse (in Zeiten von Corona)

https://www.bistum-stgallen.ch/fileadmin/kundendaten/Aktuelles/News/News_2021/Pastorale_Impulse_Hoffnung.pdf



„Eine Auswahl aus der Bibel

Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt. [\(Jes 40, 31\)](#)

Denn auf Hoffnung hin sind wir gerettet. Hoffnung aber, die man schon erfüllt sieht, ist keine Hoffnung. Denn wie kann man auf etwas hoffen, das man sieht? [\(Röm 8, 24\)](#)

Führe mich in deiner Treue und lehre mich; denn du bist der Gott meines Heils. Auf dich hoffe ich den ganzen Tag. [\(Ps 25, 5\)](#)

Hoffe auf den HERRN, sei stark und fest sei dein Herz! Und hoffe auf den HERRN! [\(Ps 27, 14\)](#)

Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele, ich warte auf sein Wort. [\(Ps 130, 5\)](#)

Und nun, HERR, worauf habe ich gehofft? Meine Hoffnung, sie gilt dir! [\(Ps 39, 8\)](#)

Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung. (Ps 62, 6)
Denn du bist meine Hoffnung, Herr und GOTT, meine Zuversicht von Jugend auf. (Ps 71, 5)
Stütze mich nach deinem Spruch, dass ich lebe! Lass mich nicht zuschanden werden in meiner
Hoffnung! (Ps 119, 116)

Denn sicher gibt es eine Zukunft, deine Hoffnung wird nicht zerschlagen. (Spr 23, 18)
Gesegnet der Mensch, der auf den HERRN vertraut und dessen Hoffnung der HERR ist. (Jer 17, 7)
Denn ich, ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke - Spruch des HERRN -, Gedanken des
Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben. (Jer 29, 11)
Wir rühmen uns ebenso der Bedrängnisse; denn wir wissen: Bedrängnis bewirkt Geduld, Geduld
aber Bewährung, Bewährung Hoffnung. Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die
Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist. (Röm
5, 3-5)

Freut euch in der Hoffnung, seid geduldig in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet! (Röm 12, 12)
Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und mit allem Frieden im Glauben, damit ihr
reich werdet an Hoffnung in der Kraft des Heiligen Geistes. (Röm 15, 13)
Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe.
(1Kor 13, 13)

Er erleuchte die Augen eures Herzens, damit ihr versteht, zu welcher Hoffnung ihr durch ihn berufen
seid, welchen Reichtum die Herrlichkeit seines Erbes den Heiligen schenkt (Eph 1, 18)

Doch müsst ihr im Glauben bleiben, fest und in ihm verwurzelt, und ihr dürft euch nicht von der
Hoffnung des Evangeliums, das ihr gehört habt, abbringen lassen. In der ganzen Schöpfung unter
dem Himmel wurde es verkündet und ich, Paulus, bin sein Diener geworden. (Kol 1, 23)
Paulus, Apostel Christi Jesu gemäß dem Auftrag Gottes, unseres Retters, und Christi Jesu, unserer
Hoffnung, (1Tim 1, 1)

Ermahne die, die in dieser Welt reich sind, nicht überheblich zu werden und ihre Hoffnung nicht auf
den unsicheren Reichtum zu setzen, sondern auf Gott, der uns alles reichlich gibt, was wir brauchen!
(1Tim 6, 17)

Heiligt vielmehr in eurem Herzen Christus, den Herrn! Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu
stehen, der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die euch erfüllt; (1Petr 3, 15)
Selig ist, wer sich nicht selbst verurteilt hat und der seine Hoffnung nicht verloren hat. (Sir 14, 2)
Ich hoffte, ja ich hoffte auf den HERRN. Da neigte er sich mir zu und hörte mein Schreien. (Ps 40, 2)
Es wird ja niemand, der auf dich hofft, zuschanden; zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue
bricht. (Ps 25, 3)

Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele, ich warte auf sein Wort. (Ps 130, 5)

Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. (1Kor 13, 7)

Die ihr den Herrn fürchtet, hofft auf Gutes, auf dauernde Freude und Erbarmen, denn eine ewige
Gabe mit Freude ist sein Lohn! (Sir 2, 9)

Eine Auswahl Aphorismen

Glaube, Liebe, Hoffnung: glaube! liebe Hoffnung! (Friedrich Hebbel)

Der Mensch verzweifelt leicht, aber im Hoffen ist er doch noch größer. (Theodor Fontane)

Die Hoffnung stirbt zuletzt. (Deutsches Sprichwort)

Alles, was in der Welt erreicht wurde, wurde aus Hoffnung getan. (Martin Luther)

Hoffen heißt: die Möglichkeit des Guten erwarten; die Möglichkeit des Guten ist das Ewige. (Søren
Kierkegaard)

Hoffnung ist das gefiederte Ding, das sich in der Seele niederlässt und die Melodie ohne Worte singt
und niemals aufhört ... (Emily Dickinson)

Wir wollen in der Freude nicht die Gottesfurcht vergessen und im Leid die Hoffnung niemals
aufgeben. (Gregor von Nazianz)

Hoffnungen sind Schwerkraft, die uns nach oben ziehen. (Ernst Ferstl)

Träume bedeuten Hoffnung und Hoffnung ist das dünne Band mit dem unsere Welt
zusammengehalten wird... (Aya Yven)

4.2) Impulstexte und Gebete

a) **Flyer: Pilger der Hoffnung** <https://www.erzbistum-paderborn.de/glauben-und-leben/heiliges-jahr/#materialien> Verschiedene **Gebete/Texte** und **Impulse**

b) **Unter dem Feld „Nacht der Hoffnung“** <https://pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de/nacht-der-hoffnung/> befindet sich der Link zu einer **Handreichung**, die im Nachklang an die Nacht der Hoffnung im Kiliansdom in Würzburg 2024 verfasst wurde. Hier sind unter anderem **Impulstexte und Gebete zum Thema Hoffnung** abgedruckt.

4.3) Lieder

„Alle meine Quellen entspringen in dir“: <https://video.link/w/mNGT2nvP2M0#>

„Atme in uns, heiliger Geist“: <https://video.link/w/xC-nkZcCDI0#>

„Auf Hoffnung gebaut (Hab auf Hoffnung gebaut)“: <https://video.link/w/yhm7CR8eHCl#>

„Bewahre uns Gott, behüte uns Gott“: <https://video.link/w/ mvYPNnxPms#>

„Brot, das die Hoffnung nährt“: <https://video.link/w/uG6GVuLpvjl#>

„Damit Ihr Hoffnung habt (Bittlinger)“: <https://video.link/w/h0CuAU5mMdl#>

„Damit ihr Hoffnung habt (Wise Guys)“: <https://video.link/w/fy93bgb ocY#>

„Dann hat der Himmel die Erde berührt“: <https://video.link/w/cZEh0nbYi2A#>

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns“: <https://video.link/w/L0-t1usQ-fo#>

„Der Segen Gottes möge dich umarmen“: <https://video.link/w/OvzzSteUd9A#>

„Du machst mich groß“: <https://video.link/w/rOLV6MPqAu0# K>

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum (Weite Räume meinen Füßen)“:
<https://video.link/w/5sbiLRoEbKQ#> oder https://video.link/w/8jex_jfqmVg#

„Du verwandelst meine Trauer in Freude (Kanon)“:
https://www.evangeliums.net/lieder/lie_du_verwandelst_meine_trauer_in_freude_kanon.html

„Eine freudige Nachricht breitet sich aus“: <https://video.link/w/mlvK6o5-o0M#>

„Eine Hand voll Erde (Mit der Erde kannst du spielen)“: <https://video.link/w/WeKlyfTKAi0#>

„Ein Licht, in dir geborgen“: <https://www.youtube.com/watch?v=xJaPkO7pc28>

„Emmaus - Ich geh nie allein“: <https://video.link/w/FPvGX7II 6w#>

„Es gibt noch Hoffnung für die Welt (Wir sehen nicht vorbei)“:
https://www.google.com/search?q=Es+gibt+noch+Hoffnung+f%C3%BCr+die+Welt+%28Wir+sehen+nicht+vorbey%29+lied&client=firefox-b-e&sca_esv=a7e19c87745cb1b1&channel=entpr&udm=7&biw=1088&bih=488&ei=ySbdZ7j8BYO kPI P4dna8QE&ved=0ahUKEWj4hMil5JqMxWDH0QIHeGsNh4Q4dUDCBA&uact=5&oq=Es+gibt+noch+Hoffnung+f%C3%BCr+die+Welt+%28Wir+sehen+nicht+vorbey%29+lied&gs_lp=EhZnd3Mtd2l6LW1vZGVsZXNzLXZpZGVvIkFFcyBnaWJ0IG5vY2gSG9mZm51bmcgZsO8ciBkaWUgV2VsdCAoV2lyIH NlaGVuIG5pY2h0IHZvcmljaSkgbGllZEi1-AJQ5QhYp ECcAR4AZABAjgBgQKqAf4HqgEFMC4zLjK4AQPIAQD4AQH4AQKYAgSgAp0CqAIaw glKEAAYsAMY1gQYR8ICBRAhGKABmAMEiAYBkAYIkgcFM4wLjGgB6cEsgcDMI0xuAeGAg&sclic nt=qws-wiz-modeless-video#fpstate=ive&vld=cid:9dcf60a0,vid:EwOSK6l8SoU,st:0

„Freunde, dass der Mandelzweig“: <https://video.link/w/Nlv4DQXYu5o#>

„Friede, Friede, Friede sei mit dir“: <https://www.youtube.com/watch?v=XVDChHx B0s>

„Geborgen in dir, Gott“: <https://video.link/w/4bodJFUM2Zw#>

„Geh unter der Gnade“: <https://video.link/w/pulNaSWSw38#>

„God will make a way“: <https://video.link/w/bc YDNMVQKk#>

„Gottes guter Segen sei mit euch“: https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&sca_esv=783ccd12f3e8a344&channel=entpr&q=gottes+guter+seggen+sei+mit+euch&udm=7&fbs=ABzOT DDfJxqmsKFlwrWKcoyw2RfsHtJv PUtkAwS8Lyd zhMskbS4o26LY5umjWWVVR1cvNEC--zB7zJuf7mVddAQXP3gvikEXqj6sYLe6mHy9RIOoZP8MccqRGJ463Z1Em5F tY5e2qw8jh3ElrPO3wC

es-

[waobj0qW8fveL3QQjKdAM7cTShgUAShc5FD3VSCQ9ewZImYmE&sa=X&ved=2ahUKewiVzp_C_vyMAxU_9wIHHdD4Nu0QtKgLegQIHRAB&biw=1068&bih=477&dpr=1.76#fpstate=ive&vld=cid:7dcce8c4,vid:Gjer_ENEKAQ,st:0](https://www.youtube.com/watch?v=waobj0qW8fveL3QQjKdAM7cTShgUAShc5FD3VSCQ9ewZImYmE&sa=X&ved=2ahUKewiVzp_C_vyMAxU_9wIHHdD4Nu0QtKgLegQIHRAB&biw=1068&bih=477&dpr=1.76#fpstate=ive&vld=cid:7dcce8c4,vid:Gjer_ENEKAQ,st:0)

„Gott gab uns Atem, damit wir leben“: <https://video.link/w/MZVF8pQ64I#>

„Gott hört dein Gebet (Wenn die Last der Welt dir zu schaffen macht)“: <https://video.link/w/C6-h28UwGwo#>

„Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“: <https://video.link/w/eLKX8f7x4Es#>

„Halte zu mir, guter Gott“: <https://video.link/w/vl6867b4c8b1973#>

„Heaven is in my heart“: <https://www.youtube.com/watch?v=pWAUFIDaDTw>

„Herr, Du gibst uns Hoffnung, Du änderst unser Leben“:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hr31pdTdlw0>

„Herr, du bist mein Leben“: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=fs0JsiQjUiY>

„Herr, wir bitten komm und segne uns“: <https://www.youtube.com/watch?v=HEf1Q3P7RLw>

„Hoffen wider alle Hoffnung“: <https://www.youtube.com/watch?v=JyFEBokHpl8>

„Hüpfen, hopsen, springen“: https://www.youtube.com/watch?v=x2sWYs17FTA_K

„Ich habe Durst (Komm, wir brechen auf)“:

<https://www.google.com/search?q=ch+habe+Durst+%28Komm%2C+wir+brechen+auf%29+&client=firefox-b->

e&sca_esv=63c9e37f8da915f5&channel=entpr&udm=7&biw=1088&bih=488&ei=zIHdZ5CYGfaqr8P-unemQE&ved=0ahUKewiQt4-

MjZuMAxV2le4BHfq0NxMQ4dUDCBA&uact=5&oq=ch+habe+Durst+%28Komm%2C+wir+brechen+auf%29+&gs_lp=EhZnd3Mtd2l6LW1vZGVsZXNzLXZpZGVvliZjaCBoYWJlIER1cnN0IChLb21tLlCB3aXlgYnJlY2h1biBhdWYpIDIHECEYoAEYCjIHECEYoAEYCjIHECEYoAEYCKi7PFDUCFivLHACeACQAQCYAfUBoAH1AaoBAzItMbgBA8gBAPgBAfgBApgCAqACggKoAgDCAgUQABjvBclCCBAAGIAEGKIEEmAMC4gMFEgExIECIBgGSBwUxLjAuMaAHrASyBwMyLTG4B_sB&scient=gws-wiz-modeless-video#fpstate=ive&vld=cid:a025386c,vid:TF4bafqh8GU,st:0

„Ich lobe meinen Gott der aus der Tiefe mich holt“: <https://www.youtube.com/watch?v=IFwKC2sfCpl>

„Ich wünsche dir Gottes Segen“: <https://www.youtube.com/watch?v=Hir952KadRc>

„In dir ist mein Leben“: https://www.google.com/search?q=In+dir+ist+mein+Leben&client=firefox-b-e&sca_esv=63c9e37f8da915f5&channel=entpr&udm=7&biw=1088&bih=488&ei=WlbdZ4bCC8v3kPI_P4fWfwQU&ved=0ahUKewiG14a3kZuMAxXLO0QIHeH6J1gQ4dUDCBA&uact=5&oq=In+dir+ist+mein+Leben&gs_lp=EhZnd3Mtd2l6LW1vZGVsZXNzLXZpZGVvliVJbiBkaXlgaXN0IG1laW4gTGViZW4yBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAYgAQyBhAAGBYHjIIEAAyFhgeMgYQABgWGB4yCBAAGIAEGKIESKZhULAIWLKcAN4AJABAjgBowKgAaMCqgEDMi0xuAEDyAEA-AEB-AECmAlCoAK0AqgCAMILBRAAGO8FwglIEAAYogQYIQWYAwOIBgGSBwUxLjAuMaAHZQSyBwMyLTG4B6sC&scient=gws-wiz-modeless-video#fpstate=ive&vld=cid:3914b3db,vid:D3fHAiiXsZI,st:0

„Ins Wasser fällt ein Stein (Wo Gottes große Liebe)“:

https://www.youtube.com/watch?v=YX2yqEPi_UA

„Irgendeinen Platz hat Gott (Hast du schon in trüben Stunden)“:

<https://www.youtube.com/watch?v=NPjQdis-Cjg>

„Jeder kann was“: <https://www.google.com/search?client=firefox-b->

e&sca_esv=d1b44ec8e4eb040b&channel=entpr&q=Jeder+kann+was+lied&udm=7&fbs=ABzOT_DDFJxgmsKFlwrWKcoyw2Rf7ED7CYyDAoRz3agYVnoe8UVw8adpCRzSzc6xx654mB8SrwXfVVO-7Tv6OBhK4S8C3f-Zbqt3_KWeEqX-

<sQ3aLUU3Ua62XuTpxcz1JM1IZergwPbLrAzN2MjHkqeOzLLh8dwDF->

2ltDhwsYnHhtW1AGQDkG8gsI3tg2tvhWGmA6v8SOO&sa=X&ved=2ahUKewii86fn2t6MAxXt6wIHhW0qBil4ChC0qAt6BAgSEAE&biw=1088&bih=488&dpr=1.76#fpstate=ive&vld=cid:03c18db4,vid:GIVzNMqw-Fo,st:0_K

„Keinen Tag soll es geben“: <https://www.youtube.com/watch?v=3IXN-oHubQ>

„Kindermutmachlied“: <https://www.youtube.com/watch?v=8x4leet2laE>

„Kleines Senfkorn Hoffnung“: https://www.youtube.com/watch?v=5K5Cd_yF_I

„Kommt herbei“: <https://video.link/w/NqiDc>

„Komm und ruh dich aus“: <https://www.youtube.com/watch?v=icvujwDYkqc>

„Kraft in schweren Zeiten“: <https://youtu.be/FqGCcNB4oPE>

„Lass uns in deinem Namen Herr“: https://www.youtube.com/watch?v=60f_oA4hEC0

„Liebe ist nicht nur ein Wort“: <https://www.youtube.com/watch?v=9pRZcAMxAAo>

„Licht des Lebens, Flamme unserer Hoffnung“: <https://www.youtube.com/watch?v=R8HkiT3P1gl>

Liedblatt: https://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/diverse_downloads/dossiers_2024/Heiliges-Jahr-2025/Heiliges-Jahr-Hymne_GEMEINDE-LIEDBLATT-A-5.pdf

https://www.dbk.de/fileadmin/redaktion/diverse_downloads/dossiers_2024/Heiliges-Jahr-2025/Heiliges-Jahr-Hymne_GL-EINLEGER-Zweiernutzen.pdf

„Lobe den Herrn, meine Seele (Du sollst es niemals, niemals vergessen)“:
<https://www.youtube.com/watch?v=Edo6tO9zTb4>

„Manches Ende ist ein Anfang“: <https://www.youtube.com/watch?v=KmT5XefptSQ>

„Manchmal feiern wir mitten im Tag“:
https://www.evangeliums.net/lieder/lied_manchmal_feiern_wir_mitten_im_tag.html

„Meine engen Grenzen“: <https://www.youtube.com/watch?v=RNbBVGU5g5U>

„Meine Hoffnung und meine Freude“: <https://www.youtube.com/watch?v=0Tw5zbkQNXy>

„Meine Zeit steht in deinen Händen“:
https://www.youtube.com/watch?v=WIN9TdCMoYY&list=RDWIN9TdCMoYY&start_radio=1

„Möge Gottes Segen mit dir sein (Sei gewiss, er wird dich leiten.)“:
<https://www.youtube.com/watch?v=DYD5mwmuxKQ>

„Nada te turbe“: <https://www.youtube.com/watch?v=CvOnbUwncc0>

„Regenbogen (Gott sieht unsre Tränen)“: <https://www.youtube.com/watch?v=Dpej639OKVA>

„Sei mutig und stark und fürchte dich nicht“: https://www.youtube.com/watch?v=AeBrNfC_khM_K

„Singt dem Herrn und lobt seinen Namen (Singt dem Herrn und lobt Ihn)“:
https://www.youtube.com/watch?v=1oB_n8Pg8pg

„Spiel für Gott ein neues Lied (Er verwandelt alle Not)“:
https://www.youtube.com/watch?v=8dDiPt6L_U8

„Stell dich in die Sonne“: <https://www.youtube.com/watch?v=uByA7wRpi0U>

„Suchen und fragen“: https://www.youtube.com/watch?v=KV42IU_GKkE

„Tragt in die Welt nun ein Licht“: https://www.youtube.com/watch?v=EY0HKRZFx_o

„Und so geh nun deinen Weg“: <https://www.youtube.com/watch?v=6yQNY3UPGVg>

„Unfriede herrscht auf der Erde (Polnisches Friedenslied)“:
<https://www.youtube.com/watch?v=a21SHyXYemo>

„Unser Leben sei ein Fest“: <https://www.youtube.com/watch?v=2DCMD8odZIY>

„Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten“: <https://www.youtube.com/watch?v=gfvMuXk1448>

„Vom Anfang bis zum Ende (Immer und überall)“: <https://www.youtube.com/watch?v=liWfzRU6A1U>

„Vor uns liegt ein weites Land (Tag für Tag die gleichen Sorgen)“:
<https://www.youtube.com/watch?v=UNpmElEYwM>

„Wenn das Brot, das wir teilen“: <https://www.youtube.com/watch?v=yrM0yrODW64>

„Wenn wir das Leben teilen, wie das täglich Brot“: <https://www.youtube.com/watch?v=RTSrK4zfcvs>

„Wer Gott folgt, riskiert seine Träume“: https://www.youtube.com/watch?v=P_ZMcXHnK_Y

„Wer zu mir kommt, darf bei mir sein“:
<https://www.youtube.com/watch?v=LNTSj0w0PwQ&list=PLZJuMzuzILDhahFutGIZT-83hpwaGOkqF&index=1>

„We shall overcome“: <https://www.youtube.com/watch?v=kXTTALtF0f4>

„Wie tief kann ich fallen (Nie tiefer als in Gottes Hand)“: <https://www.youtube.com/watch?v=Y--I7qlcN7A>

„Wir haben Gottes Spuren festgestellt“: <https://www.youtube.com/watch?v=Spr-LwA0CxI>

„Wo die Liebe wohnt, blüht das Leben auf“: <https://www.youtube.com/watch?v=2PoASBghef4>

„Wo ein Mensch Vertrauen gibt“: <https://www.youtube.com/watch?v=9GZW9dxESMY>

„Wo Menschen sich vergessen (Da berühren sich Himmel und Erde)“: <https://www.youtube.com/watch?v=COsE8boOySE>

„Zeichen der Liebe (Seid fröhlich in der Hoffnung)“: <https://www.youtube.com/watch?v=5-fRijwnC0g>

„Zünd ein Licht an“: <https://www.youtube.com/watch?v=KrrkXEESC-A>

„Reinhard Mey – Die Mauern meiner Zeit“: <https://www.youtube.com/watch?v=SBWvKDA2Kgl>

„Herbert Grönemeyer - Sekundenglück (Fan- & Freunde Video)“: <https://www.youtube.com/watch?v=RWYx9No2hbo>

„Simon & Garfunkel - Bridge over troubled water“: <https://www.youtube.com/watch?v=4G-YQA bsOU>

„Bosse - Royales Morgenblau“: <https://www.youtube.com/watch?v=5uBuzTCjc-A>

„Lina Maly – Unterwegs“: https://www.youtube.com/watch?v=4_xDSkEtfIA

„Alexa Feser – Mut“: <https://www.youtube.com/watch?v=pbPsAnIIY-4&t=1s>

„Coldplay - Fix you“: <https://www.youtube.com/watch?v=k4V3Mo61fJM>