

Schritte der Hoffnung im Heiligen Jahr

Bausteine und
Impulse für Seniorinnen
und Senioren



Vorwort

„Alle hoffen. Im Herzen eines jeden Menschen lebt die Hoffnung als Wunsch und Erwartung des Guten, auch wenn er nicht weiß, was das Morgen bringen wird“, schreibt Papst Franziskus († 21.4.2025) in der seiner Eröffnungsbulle zum Heiligen Jahr. Hoffnung ist kein Vorrecht der Jugend. Ältere Menschen haben schon eine lange Geschichte der Hoffnung in ihrem Leben. Nicht immer hat sich die Hoffnung erfüllt. Aber wir wissen, dass sie uns tragen kann. Hoffnung kann auch im Alter ein Lebenselixier sein. In dieser Hoffnung ist Papst Franziskus am Ostermontag verstorben.

Wir laden Sie ein, in der Seniorenrunde, im Pflegewohnhaus Schritte der Hoffnung zu gehen. Dazu müssen Sie nicht nach Rom reisen, auch unser Alltag lädt uns ein, hoffnungsvolle Momente zu suchen und zu finden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie in Ihrem Leben immer wieder Zeichen der Hoffnung erfahren. Vielleicht können die Anregungen in diesem Heft dabei helfen!

Beatrix Auer
Seniorenpastoral

Werner Jankovich
Seniorenpastoral
und Seelsorger

Dagmar Woods
Caritas Seelsorge
& Spiritualität

Impressum:
Ausgearbeitet von Beatrix Auer,
Werner Jankovich, Dagmar Woods
Herausgegeben von PfarrCaritas
und Seniorenpastoral

Fotos: © Radoslaw Celewicz (S. 8 + 20),
pixabay (Cover, (S. 4, 12, 16 und
Rückseite), www.heiliges-jahr.at
April 2025

Zu dieser Broschüre

Dieses Heft richtet sich vor allem an Seelsorger:innen und Gruppenleiter:innen, die mit einer Gruppe zum Heiligen Jahr inhaltlich und spirituell etwas gestalten möchten. Sie können sich aber auch allein damit beschäftigen.

Wir haben in dieser Broschüre fünf Themen passend zum Heiligen Jahr herausgegriffen: das offizielle Logo, Jubiläum, Pilgern, Schuld & Vergebung und Hoffnung. Wir machen Ihnen Vorschläge, die Sie passend für Ihre Gruppe adaptieren können. Wir schlagen vor, stets mit einem gleichbleibenden Element zu beginnen, beispielsweise mit dem Lied ‚Meine Hoffnung und meine Freude‘ (Gotteslob Nr. 365) und jede Einheit mit dem vereinfacht formulierten Jubiläumsgebet abzuschließen (für alle kopieren).

Guter Gott, du hast uns durch deinen Sohn Jesus Christus den Glauben geschenkt. Der Heilige Geist bringt Liebe in unsere Herzen.

Wecke in uns die Hoffnung auf dein Reich. Hilf uns, deine Botschafterinnen und Botschafter in der Welt zu werden. Lass die Menschen und die Welt in der Hoffnung auf einen neuen Himmel und eine neue Erde leben. Hilf uns, Lieblosigkeiten zu überwinden. Deine Herrlichkeit soll für immer sichtbar sein.

Möge die Freude des Jubiläums in uns sein, dass wir Schritte der Hoffnung gehen. So sind wir dir nahe.

Dir, großer Gott, sei für immer Lob und Ehre. Amen.

Logo des Heiligen Jahres



Hinführung

Wir sind mitten im sogenannten Heiligen Jahr 2025. Weltweit begeht die katholische Kirche dieses Jubiläumsjahr mit Gottesdiensten, Wallfahrten und Katechesen. In dieser Gruppe wollen wir uns mit diesem Heiligen Jahr beschäftigen. Was sagt uns das Heilige Jahr für unser Leben?

Wir haben fünf Aspekte des Heiligen Jahres herausgegriffen. Mit ihnen wollen wir uns heute und in den kommenden Treffen beschäftigen. Heute geht es um das Logo, das Bild, das als Motto über dem Heiligen Jahr steht. Das nächste Mal beschäftigen wir uns mit dem Thema ‚Jubiläum‘. Beim dritten Treffen geht es um das Pilgern. Das vierte Treffen steht unter der Überschrift ‚Schuld und Vergebung‘. Beim letzten Treffen über das Heilige Jahr vertiefen wir uns in das Thema Hoffnung.

Lied

Meine Hoffnung und meine Freude (Gotteslob Nr. 365), mehrfach wiederholen

Impuls

Ein Logo bringt etwas auf den Punkt. Schlicht. Markant.

Ein Logo versucht, verdichtet darzustellen, worum es einer Organisation oder bei einem wichtigen Thema geht. Eine schlichte Grafik steht für ein ganzes Unternehmen. Durch ein markantes Logo wird eine Marke oder Institution wiedererkannt. Durch ein Bild wird eine Organisation dargestellt.

Das Logo, das Zeichen zur Wiedererkennung des Christentums, ist das Kreuz. Es verbindet uns weltweit.

**Schritt für Schritt – durch das Jahr – ich mit mir –
ich für dich – du für mich – ich mit Gott – Gott mit mir**



Logo des Heiligen Jahres

Bausteine für eine Senior:innenrunde

Gedächtnistraining: Memory

(Memory-Karten bitte selbst vorbereiten. Vorschläge für Logos: Mercedes, Shell, Spar, Dr. Oetker, Uhu, Manner, ZIB, Polizei, Lego, Hofer, Raiffeisenbank, Milka, dm, Ariel...)

Im Alltag begegnen wir verschiedenen Logos. Manche kennen wir, andere nicht. Mit einem Memory-Spiel suchen wir zwei identische Bilder und bilden Paare. Die erste Person deckt zwei Karten auf. Passen sie zusammen? Dann darf die Person zwei weitere Karten aufdecken. Wenn sie nicht zusammenpassen, ist die nächste Person dran.

Bildbetrachtung: Logo Heiliges Jahr

Jedem Teilnehmer ein Kärtchen mit dem Logo des Heiligen Jahres geben. (erhältlich unter www.heiliges-jahr.at/anregungen-vorlagen) Was sehen Sie? Was sticht Ihnen als Erstes ins Auge? Beschreiben Sie gemeinsam, was alles zu sehen/zu lesen ist.

Gespräch über das Logo zum Heiligen Jahr

Was könnten die einzelnen Elemente bedeuten? Was hat das mit meinem Leben zu tun?

Vier Personen: Sie stehen für die Menschheit. Sie umarmen sich. Sie stärken einander den Rücken. Wem stärken Sie den Rücken? Wer steht hinter Ihnen und gibt Ihnen Halt?

Kreuz: Eine Person klammert sich an das Kreuz: Das Kreuz ist Zeichen des Glaubens. Es steht auch für die Hoffnung, nicht aufzugeben. Woran klammere ich mich? Was gibt mir Hoffnung?

Wellen: Der Lebensweg ist immer wieder unruhig. Aufgewühlt. Weltweite Ereignisse schlagen hohe Wellen. Was beunruhigt mich?

Anker: Das Kreuz ist verlängert hin zu einem Anker. Ein Anker gibt Halt. Was hat mir in meinem Leben Halt gegeben? Was gibt mir Sicherheit?

Übung: Einander den Rücken stärken

(Je nach Vertrautheit der Gruppe und nach körperlichen Möglichkeiten) Probieren wir das aus, wie es sich anfühlt, einander den Rücken zu stärken. Jeder legt die rechte Hand auf das Schulterblatt des rechten Nachbarn. Im Hintergrund dazu leise Musik spielen. Hineinspüren, wie es sich anfühlt. Die Wärme spüren. (Alternative: Der/die Gruppenleiter:in geht herum und legt reihum jedem Teilnehmenden die Hand auf die Schulter)

Bibelstelle: Der Sturm auf dem See (Mt 8,24–27)

In der Bibel hören wir, dass auch Jesus und seine Jüngerinnen und Jünger mit Unwettern vertraut waren. Vielleicht meinte folgende Geschichte auch die Stürme im Leben. Die Jünger:innen setzen ihre Hoffnung auf Jesus:

Jesus stieg in das Boot und seine Jünger folgten ihm nach. Es erhob sich auf dem See ein gewaltiger Sturm, sodass das Boot von den Wellen überflutet wurde. Jesus aber schlief. Da traten die Jünger zu ihm und weckten ihn; sie riefen: Rette uns, wir gehen zugrunde! Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Dann stand er auf, drohte den Winden und dem See und es trat völlige Stille ein. Die Menschen aber staunten und sagten: Was für einer ist dieser, dass ihm sogar die Winde und der See gehorchen?

Abschluss

Gebet auf S. 3 (für alle kopieren)

Jubiläum



Lied

Meine Hoffnung und meine Freude (Gotteslob Nr. 365), mehrfach wiederholen

Impuls

Freut euch und jubelt!

Das Heilige Jahr 2025 heißt auch Jubiläumsjahr. Ein Jubiläum feiern heißt, der Freude Raum geben, ausgelassen feiern, fröhlich sein und jubilieren. Ein Jubiläum ist etwas Außergewöhnliches. Es gibt Anlass zur Freude.

Anlässe zur Freude gibt es viele. Wenn ein Kind geboren wird. Ein runder Geburtstag. Eine Hochzeit. Oder eben ein Jubiläum. Manchmal ist mir nicht nach Jubeln und nach Freude zumute. Da nehme ich-meine Umgebung kaum wahr. Manchen Menschen jedoch gelingt es, eine tiefe Freude auszustrahlen, auch wenn es noch so schwierig ist im Leben. Sie nehmen jede noch so kleine Schönheit wahr. Sie freuen sich an Gänseblümchen und an der Wärme der Sonne. Auch wir können jede noch so kleine Form von Leben und Lebendigkeit feiern. Wir sind von Gott geschaffen und freuen uns an jeder Lebendigkeit.

**Schritt für Schritt – ich freue mich – ich danke Gott –
ich lebe auf – ich juble laut – Gott ist mit mir**



Bausteine für eine Senior:innenrunde

Quiz Jubiläen

(Vorsicht bei demenzerkrankten Personen, die kein Gefühl mehr haben für Zahlen und Zeiträume)

- Wie lange ist man verheiratet, wenn man Silberhochzeit feiert? (25 Jahre) Und wenn man Goldene Hochzeit feiert? (50 Jahre)
- Schauen wir auf unser Land und auf prägende Ereignisse. Das Ende des 2. Weltkrieges jährt sich in diesem Jahr zum wievielten Mal? (80 Jahre; 1945) Wann war das genau?
- Heuer feiert unser Staatsvertrag in Österreich ein Jubiläum. Wie alt ist er? (70 Jahre; 1955)

Jubiläum

- Den Nationalfeiertag am 26. Oktober gibt es noch nicht ganz so lange als Feiertag. Er hat aber auch einen runden Geburtstag. Seit wann gibt es ihn? (60 Jahre; 1965)
- Johann Strauss wird heuer groß gefeiert. Vor wieviel hundert Jahren wurde er geboren? (200 Jahre; 1825). In Deutschland wird derzeit Johann Sebastian Bach geehrt. Er starb vor 275 Jahren.
- Vielleicht erinnern sie sich noch daran, wann Österreich der EU beigetreten ist. Wie lange ist das her? (20 Jahre; 2005)
- Wie alt ist Wien eigentlich? Viele Städte und Gemeinden haben Gründungsdaten und feiern Jubiläen. Bei Wien gibt es kein Gründungsdatum und keine Gründungsurkunde, weil Wien so alt ist (in der Altsteinzeit bereits besiedelt; zur Zeit der Römer Vindobona)

Gespräch

Wie feiern Sie in Ihrer Familie besondere Anlässe? Wen laden Sie ein? Was haben Sie zuletzt gefeiert? Haben Sie sich schön angezogen? Was haben Sie für das Fest vorbereitet? Wo haben Sie gefeiert? Wie haben Sie früher gefeiert – wie feiern Sie heute?

Gedanken zum Jubiläumsjahr

Das Heilige Jahr in Rom wird auch Jubiläumsjahr genannt. Papst Franziskus hat es ausgerufen. Von solchen besonderen Jahren wird bereits im Alten Testament berichtet. Nach siebenmal sieben Jahren, also nach Abschluss von 49 Jahren, sollte ein neuer Anfang gesetzt werden. Die Sklaven wurden freigelassen. Schulden wurden erlassen. Man sollte sich miteinander versöhnen. Man nannte das Jubeljahr. Das wäre doch auch heute etwas!

In der katholischen Kirche gibt es seit dem Jahr 1300 Heilige Jahre. Sie sind regelmäßig alle 25 Jahre. Rom steht dabei im Mittelpunkt.

Im Jubiläumsjahr 2000 kamen 25 Millionen Pilger:innen nach Rom. Viele durchschreiten dort die Heiligen Pforten in den vier besonderen Kirchen (War jemand schon in Rom? Welche Kirchen sind das? Petersdom, Santa Maria Maggiore, Sankt Paul vor den Mauern und Lateranbasilika).

Bibelstelle: Jes 49, 8–13

Ich lese Ihnen eine Bibelstelle vom Propheten Jesaja vor. Das Volk Israel war damals in großer Not und weit verstreut. Der Prophet spricht ihnen im Namen Gottes Trost zu:

So spricht der HERR: Zur Zeit der Gnade habe ich dich erhört, am Tag des Heils habe ich dir geholfen.

Und ich forme dich und mache dich zum Bund mit dem Volk, um das Land aufzurichten und das verödete Erbe zu verteilen, den Gefangenen zu sagen: Kommt heraus! und denen, die in der Finsternis sind: Zeigt euch! An den Wegen weiden sie, auf allen kahlen Hügeln ist ihre Weide.

Sie leiden weder Hunger noch Durst, Hitze und Sonnenglut treffen sie nicht. Denn der sich ihrer erbarmt, leitet sie und führt sie zu sprudelnden Quellen. Alle meine Berge mache ich zu Wegen und meine Straßen werden gebahnt sein.

Siehe, sie kommen von fern, die einen von Norden und Westen, andere aus dem Land der Siniten. Jubelt, ihr Himmel, jauchze, o Erde, freut euch, ihr Berge! Denn der HERR hat sein Volk getröstet und erbarmt sich seiner Armen.

Abschluss

Gebet auf S. 3

Pilgern



Lied

Meine Hoffnung und meine Freude (Gotteslob Nr. 365), mehrfach wiederholen

Impuls

Lebenswege sind Pilgerwege. Pilgerwege sind Lebenswege.

Das Heilige Jahr steht unter dem Motto ‚Pilger der Hoffnung‘. Pilgern beschreibt die Haltung, mit der ein Weg beschritten wird und nicht so sehr den Weg an sich, der als so besonders spirituell bewertet und benannt ist. Insofern macht es keinen Unterschied, ob jemand am Weg nach Santiago, Jerusalem oder Rom unterwegs ist oder mit

dem Rollator eine Runde um das Pflegewohnhaus dreht. Die innere Haltung entscheidet über die Bedeutung.

Der Mensch, der den Weg beschreitet, macht den Weg zum Pilgerweg. Wenn wir offen für Andere, achtsam und mit Blick auf Lebens- und Glaubensfragen unterwegs sind, kann jeder – auch noch so kurze – Weg zu einem Pilgerweg werden. Im Heiligen Jahr sind wir eingeladen, uns bewusst auf den Weg zu machen.

**Schritt für Schritt – auf dem Weg – ich mit mir –
ich mit dir – du mit mir – ich mit Gott – Gott mit mir**



Bausteine für eine Senior:innenrunde

Bildbetrachtung und Biographiearbeit

Betrachten Sie gemeinsam Bilder, auf denen Sie verschiedene Wege sehen – gerade Wege, Autobahn, kurvenreiche Straßen, Wanderwege, ... (Bilder bitte selbst vorbereiten)

Welches Bild beschreibt für Sie „Pilgern“? Sind Sie schon einmal gepilgert? Gibt es auch ein Bild, dass Ihren persönlichen Lebensweg beschreibt?

Hier sollen keine intimen Lebensdetails verraten werden – es reicht, einfach ein Bild zu nehmen.

Gedächtnistraining

Wenn wir uns auf einen längeren Pilgerweg machen, nehmen wir einen Rucksack mit. Sie kennen wahrscheinlich noch aus Ihrer Kindheit das Spiel „Ich packe meinen Koffer“. Heute packen wir unseren Rucksack.

Pilgern

Ich packe meinen Rucksack und nehme eine Trinkflasche mit.
Ich packe meinem Rucksack und nehme eine Trinkflasche und eine Wanderkarte mit. Ich packe meinem Rucksack und nehme eine Trinkflasche, eine Wanderkarte und ... mit.

Gespräch

Beim Pilgern ist der Weg das Ziel. Es geht um das gemeinsame Unterwegs sein, die Begegnungen am Weg. Beim Wallfahren rückt das Ziel in den Mittelpunkt.

Welche Wallfahrtsziele kennen Sie? Wo waren Sie schon einmal?
Wie sind sie hingekommen? Welche Utensilien zeichnen einen Pilger, eine Pilgerin aus?

Vielleicht kennen Sie die Jakobsmuschel als Zeichen der Pilger:innen auf dem Jakobsweg oder das Tau für jene auf dem Franziskusweg.

Wortschatzübung

Viele Pilger:innen sind am Pilgerstab zu erkennen. Der Pilgerstab dient als Erkennungszeichen. Er bietet Stütze und kann auch zur Abwehr von wilden Tieren eingesetzt werden. Er erinnert uns an den Hirtenstab.

Versuchen wir nun gemeinsam, aus den Buchstaben des Wortes PILGERSTAB viele neue Wörter zu bilden. Es dürfen nur diese Buchstaben vorkommen. Also z.B.: Lager, Berg, Teil, – es fallen Ihnen sicher viele ein!

Bibelstelle: Psalm 122

Egal, ob Sie Pilgern oder Wallfahren – es geht immer darum, sich auf den Weg zu machen, aus dem Gewohnten aufzubrechen, sich auf neue Begegnungen einzulassen und Gott als Wegbegleiter zu erfahren.

Diese Erfahrung durfte das Volk Gottes schon vor langer Zeit machen, als die Menschen zum Tempel nach Jerusalem pilgerten. Die Psalmen begleiteten und begleiten Pilger:innen und Wallfahrer:innen.

Gemeinsam können wir beten:

*Ich freute mich, als man mir sagte:/
Zum Haus des Herrn wollen wir pilgern.*

*Schon stehen wir in deinen Toren, Jerusalem:/
Jerusalem, du starke Stadt,/dicht gebaut und fest gefügt.*

Dorthin ziehen die Stämme hinauf, die Stämme des Herrn,/ wie es Israel geboten ist,/den Namen des Herrn zu preisen.

Denn dort stehen Throne bereit für das Gericht,/ die Throne des Hauses David.

Erbittet für Jerusalem Frieden!/ Wer dich liebt, sei in dir geborgen.

Friede wohne in deinen Mauern,/ in deinen Häusern Geborgenheit.

Wegen meiner Brüder und Freunde/ will ich sagen: In dir sei Friede.

Wegen des Hauses des Herrn, unseres Gottes,/ will ich dir Glück erleben.

Abschluss

Gebet auf S. 3

Schuld und Vergebung



Lied

Meine Hoffnung und meine Freude (Gotteslob Nr. 365), mehrfach wiederholen

Impuls

Unsere Wege im Leben sind nicht immer eben und leicht zu begehen. Manchmal ist der Weg schwierig und mit Steinen versehen. Mit größeren und kleineren. Steine, die von Verletzungen und tiefen Wunden erzählen. Vielleicht ein Streit, ein unbedachtes Wort, das zum Stein des Anstoßes wurde und eine Steinlawine lostrat. Wiederum ein anderer Stein erzählt von der Böswilligkeit oder tiefen Trauer, die er in sich trägt. Vielleicht gibt es auch den ein oder anderen Stein, den ich mir selbst in den Weg gelegt habe und jene, die ich auf dem Weg anderer hinterlassen habe.

Steine sind Bestandteil unseres Lebens und gehören zu unserem Weg. Auch die Heilige Schrift erzählt von ihnen. Mit ihnen in rechter Weise umzugehen und sie nicht zu verdrängen oder gar zu

übersehen, weist uns der Evangelist Johannes hin, der Jesu Worte wie folgt zitiert: „Wer von euch ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein.“ (Joh 8,7)

Und auch jenes Gebet, das uns Jesus ans Herz gelegt hat, nämlich das „Vater unser“, ruft uns immer wieder ins Gedächtnis, dass Schuld und Vergebung ein zentrales Thema in unserem Leben ist „...und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“

Wie gehen wir mit diesem oft schwierigen Thema in unserem Leben um?

Folgen wir der wiederkehrenden Einladung Gottes, diese Steine in unserem Leben wahrzunehmen, sie zu benennen und annehmen zu können, um mit ihnen Frieden zu schließen oder werden sie verdrängt und totgeschwiegen? Vergebung und Versöhnung spielen im Heiligen Jahr eine zentrale Rolle. Lassen wir uns davon beschenken.

**Schritt für Schritt – manchmal auf steinigen
Wegen – ich mit mir – ich mit dir – du mit mir –
ich mit Gott – Gott mit mir, der mir verzeiht –
der mich ermutigt zu verzeihen**



Bausteine für eine Senior:innenrunde

Steinbetrachtung und Biographiearbeit

Jede:r Teilnehmer:in erhält einen Stein in die Hand, bzw. kann aus einer Fülle von mitgebrachten Steinen einen auswählen und wird eingeladen den Stein zu ertasten und zu beschreiben (bitte Steine für alle vorbereiten)

Schuld und Vergebung

Eventuell Impuls vorlesen. Welcher Stein könnte hier in meinen Händen liegen? Wovon würde der Stein in meiner Hand erzählen?

Einen Weg mit Tüchern skizzieren und verschiedene Steine entlang des Weges legen. Welchen Steinen begegnen wir auf dieser Welt? (je nach Gruppe allgemein gehalten oder auch den persönlichen Bezug herstellend) Zum Beispiel könnten auch Steine beschriftet werden: Not, Kriege, Krankheit...)

Welchen dieser Steine bin ich schon auf meinem Lebensweg begegnet?

Gespräch

- In Stein gemeißelt? Wie gehen Sie mit diesen Steinen (Verletzungen und Schuld) in Ihrem Leben um? Konnten sie aus dem Weg geräumt werden oder gut hinter sich gelassen werden? Gibt es Steine, die Sie noch mit sich herumtragen?
„Vergeben habe ich dir, aber vergessen werde ich es nie“, welche Bedeutung hat dieser Satz für Sie?
- Oder Versöhnung erfahren? Ob etwas in Stein gemeißelt und unveränderbar ist kann auch in meinen Händen, meinem Umgang damit liegen.

Was hat ihnen geholfen gut mit diesen Steinen, Situationen umzugehen? Wie kann Versöhnung gelingen?

Kreativaktion

Aus Steingrau wird „bunt“. Aus Schuld und Verletzungen kann etwas Neues und Schönes entstehen. Eine Einladung an die Teilnehmer:innen die grauen Steine zu bemalen und in einem neuen Lichte erstrahlen zu lassen.

Spirituelles Gespräch

Dazu kann man einen Priester einladen, der über das Thema Versöhnung, das Sakrament der Versöhnung oder das Schuldbekenntnis am Beginn eines Gottesdienstes spricht.

- **Gruppengespräch:**
Welche Bedeutung hat für Sie dieses Sakrament? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie war es früher, wie ist es heute?
- **Persönliches Gespräch:**
Einladung ein Gespräch mit einem Priester zu führen oder das Sakrament der Versöhnung zu empfangen. Dabei können jene Steine, die vielleicht durch die Gespräche ans Tageslicht kamen, zur Sprache kommen.
- **Was ist ein Ablass?**
Über Video von Bischof Turnovszky ins Gespräch kommen.
www.erzdioezese.wien.at/unit/heiligesjahr2025/home

Bibeltexte und Gebet

- Über Bibeltexte ins Gespräch kommen oder diese miteinander vergleichen:
Mt 6,7–15 oder Lk 11,1–5 (ff). Hier eignet sich die Methode „Bibel teilen“.
- Schuldbekenntnis in Erinnerung rufen und in Diskussion bringen.
- Das „Vater unser“ langsam beten. Beim Teil „und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ können die bemalten Steine am Ende des Tücher-Weges zu einer Kerze gelegt werden.

Abschluss

Gebet auf S. 3

Hoffnung



Lied

Meine Hoffnung und meine Freude (Gotteslob Nr. 365), mehrfach wiederholen

Impuls

„Alle hoffen. Im Herzen eines jeden Menschen lebt die Hoffnung als Wunsch und Erwartung des Guten, auch wenn er nicht weiß, was das Morgen bringen wird. Die Hoffnung gründet sich auf den Glauben und wird von der Liebe genährt und ermöglicht es so, im Leben weiterzugehen“, schreibt Papst Franziskus in der Eröffnungsbulle zum Heiligen Jahr. Hoffnung braucht keine Gewissheit, dass etwas gut wird. Wer hofft, hat eine grundsätzlich

positive Einstellung, dass etwas gut werden kann – und zieht daraus Kraft und Mut. Wer hofft, vertraut in die Zukunft und blickt mit Zuversicht auf das Morgen – auf das, was passieren wird. Hoffnung kann zu einem Antrieb werden, aus aussichtslosen Situationen wieder herauszukommen. „Spes non confundit – die Hoffnung lässt nicht zugrunde gehen“ – unter dieser Überschrift steht das Heilige Jahr. Lassen wir uns davon anstecken und geben der Hoffnung in unserem Leben Raum.

Schritt für Schritt – in der Hoffnung – ich mit mir – ich für dich – du für mich – ich mit Gott – Gott mit mir



Bausteine für eine Senior:innenrunde

Einstieg

Die Buchstaben H-N-O-F-G-F-U-N liegen in der Mitte. Welches Wort könnten diese Buchstaben ergeben!

Welche Sprichwörter zum Thema Hoffnung kennen Sie?

Die Hoffnung stirbt zuletzt
Guter Hoffnung sein

Gespräch

„Hoffnung ist eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht.“

Hoffnung

Diese Definition von Hoffnung, die wir im Internet finden, hat vier Eckpunkte. Welche können sie finden? Auf einem Flipchart sammeln: zuversichtliche innerliche Ausrichtung, die positive Erwartungshaltung, etwas Wünschenswertes, ohne wirkliche Gewissheit

Zur Hoffnung gehören Vertrauen und Mut. In welchen Situationen haben Sie das schon einmal erlebt? Wer oder was hat Sie dabei unterstützt, die Hoffnung nicht aufzugeben?

Einladung zu einem Hoffnungsspaziergang

Gemeinsam gehen wir ein Stück des Weges – das kann ein kleiner Spaziergang im Garten sein, eine Runde im Wohnbereich oder im Pfarrsaal. Hier sind verschiedene Bilder aufgehängt, die Hoffnungsmomente symbolisieren – ein Regenbogen, ein Sonnenaufgang, ein Baby, eine Quelle, ein Blick aus dem Fenster, ein lichtdurchstrahltes Kirchenfenster. Wir laden Sie nun ein, zu zweit diese Bilder zu betrachten und darüber ins Gespräch zu kommen. Das gemeinsame Gehen (auch wenn es nur eine kleine Wegstrecke ist) erinnert uns daran, dass Hoffnung nichts Statisches ist. Am Ende des Weges können kleine Bilder zum Mitgeben den Hoffnungsgedanken auch mit in den Alltag begleiten.

Positive Bestärkung

Welche Farbe steht für die Hoffnung? Grün. Welche Gegenstände fallen Ihnen ein, die grün sind? Vielleicht gibt es auch welche in ihrem Zimmer. In Zeiten, in denen die Hoffnung schwindet, kann ein grüner Polster, eine grüne Serviette ein Anker sein, der uns daran erinnert, dass wir schon viele hoffnungslose Momente überwunden haben.

Hoffnungsträger:in werden

Wie kann ich für meine Nachbarin, in der Familie, in der Seniorenrunde jemand anderen Hoffnung schenken? Alle Vorschläge werden auf grüne Kärtchen geschrieben und in der Mitte zu einer Kerze, die auf einem grünen Tuch steht, gelegt.

Psalm 71

Mit vielen Beterinnen und Betern in der ganzen Kirche können wir zu Gott beten, der unsere Hoffnung von Jugend an ist und uns auch nicht verlässt, wenn wir älter sind:

Herr, mein Gott, du bist ja meine Zuversicht, meine Hoffnung von Jugend auf.

Vom Mutterleib an stütze ich mich auf dich, vom Mutterschoß an bist du mein Beschützer; /dir gilt mein Lobpreis allezeit.

Für viele bin ich wie ein Gezeichneter, du aber bist meine starke Zuflucht.

Mein Mund ist erfüllt von deinem Lob, von deinem Ruhm den ganzen Tag.

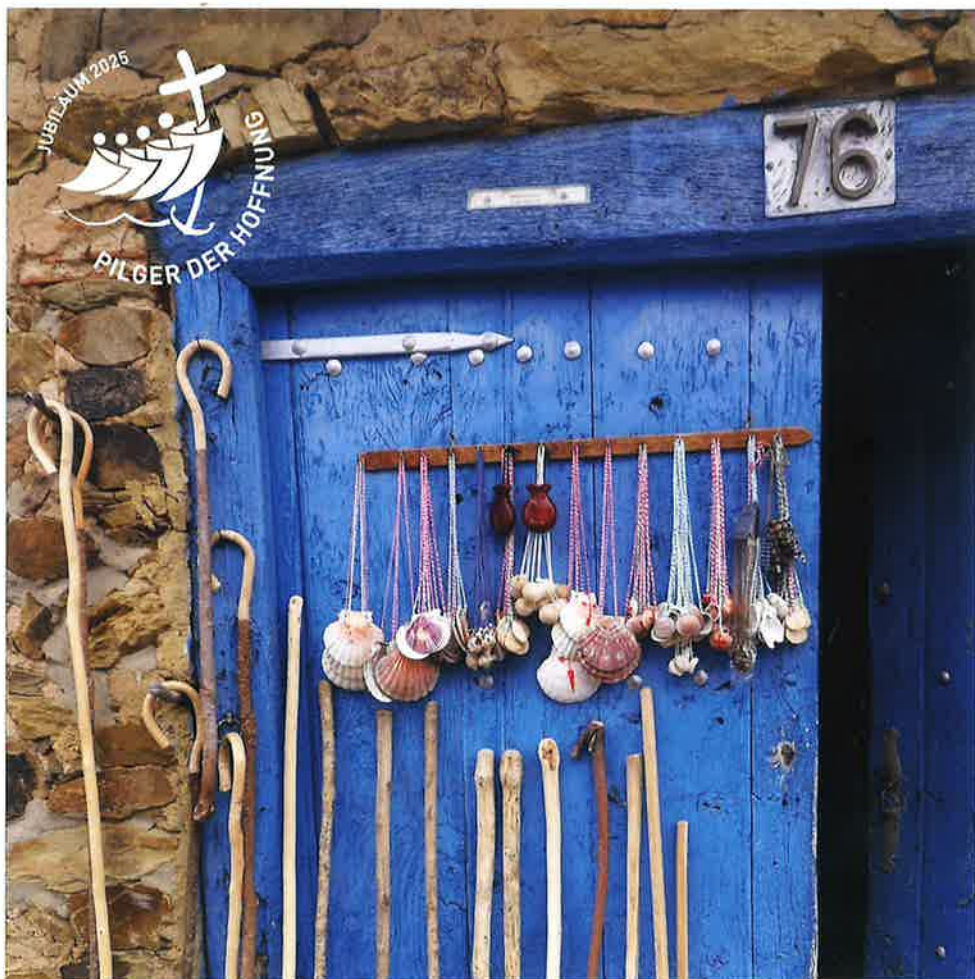
Verwirf mich nicht, wenn ich alt bin, verlass mich nicht, wenn meine Kräfte schwinden.

Abschluss

Gebet auf S. 3

Caritas

ein Leben lang.
WACHSEN
SENIORENPASTORAL DER ERZDIOZESE WIEN



Diese Broschüre erhalten Sie unter:
Seniorenpastoral der Erzdiözese Wien
www.seniorenpastoral.at

PfarrCaritas & Nächstenhilfe
www.pfarrcaritas.at