

ACHT IMPULSE FÜR GEPRÄGTE ZEITEN



# Hoffnung teilen

2025



 BISTUM SPEYER

*Diözese*  
ROSENBURG-  
STUTTGART

# Herzlich willkommen zu acht Impulsen „Hoffnung teilen“ 2025

„Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei“ (1. Korinther 13,13), schreibt Paulus und seither ist vielen Menschen der Dreiklang der Tugenden Glaube, Hoffnung, Liebe, ein Begriff. Die drei „Geschwister“ sind sogar mit ihren jeweiligen Symbolen (Kreuz, Anker und Herz) zum sogenannten Ankerkreuz verbunden.

Schon zu Beginn des Jahres 2025 zeichnet sich ab, dass wir dringend Zuversicht brauchen, dass wir die Hoffnung nicht verlieren dürfen! Auch das Heilige Jahr unter dem Motto „Pilger der Hoffnung“ rückt die Hoffnung in die Mitte.

Das greifen wir auf und stellen acht Impulse zur Hoffnung bereit, um die Hoffnung zu teilen und wachsen zu lassen.

Es sind acht Impulse für geprägte Zeiten, d. h. entweder für die Fastenzeit (Aschermittwoch bis Ostern) oder die Osterzeit (Weißer Sonntag bis Pfingsten) oder für irgendwann im Jahr.

Die acht Impulse beleuchten verschiedene Seiten der Hoffnung, verbunden mit einem kurzen Bibelwort und einer Idee, die HOFFNUNG zu leben und zu TEILEN.

Das Teilen kann auch über die Taskcard  
und in Social Media unter:  
[#hoffnungsteilen](#) geschehen!



Bleib behütet!



*Sylvia Neumeier*  
[SNeumeier@bo.drs.de](mailto:SNeumeier@bo.drs.de)



*Tanja Rieger*  
[Tanja.Rieger@bistum-speyer.de](mailto:Tanja.Rieger@bistum-speyer.de)



# Musik der Hoffnung

„Die Hoffnung lebt zuerst“ sangen Menschen aller Generationen und Kulturen bei einem offenen Singen bei der Initiative „3. Oktober – Deutschland singt und klingt“.

Musik und Lieder verbinden die Menschen – meist in einem positiven Sinn. Sie berühren, können freimachen und auch für Hoffnung und Protest stehen wie bei den Spirituals der afroamerikanischen Sklaven oder bei der friedlichen Revolution in der DDR, wo sich Menschen in den Kirchen trafen, um zu singen.

Lieder handeln von Gemeinschaft, Sehnsucht, Vertrauen, Liebe, Hoffnung und vielem mehr. Durch die Melodie, durch Instrumente und Gesang, bekommt ein Text zusätzlich Gefühl und drückt noch mehr aus als Sprache allein: weil Musik ausdrückt, wo Worte an Grenzen kommen. Musik hat einen Einfluss auf unseren Körper: Sie verändert den Herzschlag, beeinflusst Atemfrequenz und Blutdruck und wirkt sich auf Muskelspannung und Hormonhaushalt aus. So kann Musik beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen und sogar Schmerzen lindern.

Wie klingt wohl Hoffnung?

## AUFGABE

Welche Musik, welche Lieder vermitteln dir Hoffnung und Zuversicht?

Höre diese Musik. Laufe pfeifend durch die Gegend.

#hoffnungsteilen: Schicke den Link zum Lied an jemand anderen und trage ihn gerne auf der Taskcard ein, damit eine Playliste entsteht.



*„Lasst in eurer Mitte Psalmen, Hymnen und geistliche Lieder erklingen, singt und jubelt aus vollem Herzen dem Herrn!“ Epheser 5,19*



# Farben der Hoffnung

Viele kennen die Geschichte vom Mäuserich Frederick, der Farben für den Winter sammelt, um dann seinen Freunden von diesen Farben zu erzählen. Damit kommen sie gemeinsam gut durch den Winter und teilen die Hoffnung auf den kommenden Frühling.

Farben begegnen uns in unserem Alltag (vielleicht erinnert ihr euch an unsere [Farbimpulse](#) von 2021).

Farben sind eine Art nonverbale Kommunikation und sprechen auf unterschiedliche Weise unsere Emotionen und Empfindungen an.

Grün gilt als die Farbe der Hoffnung. Sie erinnert uns an das Grün der Bäume im Frühling. Sie ist Farbe des Wachstums, die Farbe des Frühlings, der Erneuerung und der Wiedergeburt.

In welcher Farbe würdest du Hoffnung ausdrücken? Ein Hoffnungsbild malen?

---

**Welche Farbe hat deine Hoffnung?**

## AUFGABE

Trage diese Woche etwas Grünes (oder deine Hoffnungsfarbe) und wenn du das nicht hast, dann kauf es ;-)

Lackiere einen Fingernagel in deiner Hoffnungsfarbe.

Bastele eine Wimpelkette in bunten Farben und schreibe „Hoffnung“ drauf.

*Entdecke die Farben in der Bibel, allen voran den Regenbogen.  
Gottes Hoffnungsfarbe ist bunt wie sein Versprechen.  
Vgl. Genesis 9*



# Orte der Hoffnung

Es gibt Orte, die für Menschen Orte der Hoffnung sind. Und sie sind ganz unterschiedlich. Für eine Trauernde kann das der Friedhof sein, für einen Jugendlichen ein Ort, wo ihm jemand Raum gibt, sich auszuprobieren, für eine Einsame ein Ort der Begegnung und des Zuhörens. Es kann ein Tisch sein, an dem Friedensverhandlungen stattfinden, ein Schiff, das Menschen rettet, eine Beratungsstelle, ein Tafel laden oder eine Vesperkirche, ...

Viele Bistümer benennen in diesem Heiligen Jahr Orte der Hoffnung, „**hope spots**“. Die Diözese Innsbruck hat dafür den schönen Namen „Seelenplatzerl“ vergeben! Ein Ort, an dem man Kraft schöpfen kann, ein Ort, der Sicherheit gibt und Hoffnung teilt, ein heilsamer Ort.

Überlege, ob du nicht selbst einen Hoffnungsort mitgestalten kannst durch ehrenamtliches Engagement, durch eine Spende oder ein Gebet.

Welche Hoffnungsorte fallen dir ein?

## AUFGABE

Was ist dein Hoffnungsort - dein Seelenplatzerl?  
Schau dich in deiner Stadt/Umgebung um, wo es Initiativen und Orte der Hoffnung gibt.  
Bringe dich ein! Bete um Segen und gutes Gelingen!  
Erzähle anderen von Orten der Hoffnung. Lade sie ein.  
#hoffnungsteilen: Teile das auf der Taskcard.



*„Ihre Schwiegermutter Noomi sagte zu ihr:  
Meine Tochter, ich möchte dafür sorgen,  
dass du einen Ort der Geborgenheit findest, wo es dir gut geht.“  
Rut 3,1*



# Wege der Hoffnung

Spaziergänge, ob kurz oder lang, empfinden viele als erfrischend, belebend und auch schöpferisch inspirierend. Das belegen auch Studien: Denn wer spaziert, bekommt nicht nur wertvolle körperliche Bewegung, sondern tut auch dem Geist und der Seele etwas Gutes.

Viele biblische Geschichten sind „Unterwegsgeschichten“, sie erzählen von Ereignissen, Gesprächen und Taten, die sich auf Wegen, Straßen und Plätzen zugetragen haben; im Dorf, in der

Stadt und auf dem Land. Sie sind Hoffnungs- und Glaubenserzählungen. Bei jedem Unterwegssein ist Gott dabei. So beschreibt es auch der Apostel Paulus:

*„In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir.“ (vgl. Apg 17,27)*

Hoffnung ist unserem Menschsein als Unterwegssein zugeordnet.

„Wenn nichts mehr geht, dann geh“, an diesen Satz von Anselm Gün musste ich schon oft denken und habe ihn umgesetzt: Kopf freilaufen, und dabei neuen Raum schaffen.

## AUFGABE

Geh – alleine, mit jemandem, zu jemandem.

Nimm einen Teil aus dem Satz des Paulus *„In ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir.“* und meditiere ihn im Weitergehen in deinem Atemrhythmus, z.B.: beim Einatmen: *„In dir“*, beim Ausatmen: *„bin ich“*

*„Überlass dem Ewigen deinen Weg, vertraue auf ihn, er wird handeln.“  
Ps 37,5 (Bibel in gerechter Sprache)*



# Gesichter der Hoffnung

„Ihr seid der Hoffnung Gesicht, den Hoffnungslosen Licht, der Beginn einer neuen Welt“ heißt es in einem Lied von Thomas Laubach.

Wie sieht wohl ein Gesicht der Hoffnung aus?

Ich habe eine KI (Künstliche Intelligenz) „Gesichter der Hoffnung“ erstellen lassen. Gemeinsam war allen Bildern, dass die Augen der Menschen strahlten und leuchteten. Das ist es wohl, was die Gesichter der Hoffnung ausmacht, das offene Anschauen und

Leuchten. Und da ist es dann im echten Leben egal, wie viele Falten und Narben jemand hat, ob geschminkt oder ungeschminkt, ehrlich und ohne Maske.

Beim Gesicht der Hoffnung geht es aber darüber hinaus auch darum, wer sind solche Menschen der Hoffnung? So, wie man sagt „einem Namen ein Gesicht geben“, kann das auch bei der Hoffnung sein. Welche Menschen fallen mir ein, die für die Hoffnung stehen, einstehen, aufstehen? In der Gesellschaft, in der Kirche, in der Politik, am Arbeitsplatz ...?

**Wie kannst du selbst der Hoffnung ein Gesicht geben?**

## AUFGABE

Schaue jemanden offen und ehrlich an.  
Wie sieht dein Hoffnungsgesicht aus?  
Zeige es ganz oft anderen.

*„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“  
Epheser 1,18*



# Worte der Hoffnung

Esperanza, umut, spe, hope, nadzieja, nada ... in sicherlich allen Sprachen gibt es das Wort HOFFNUNG. Es drückt die Zuversicht aus, dass es weitergeht, dass es eine Zukunft gibt, die einen Sinn hat.

Sprichworte wie „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen“ (wird Martin Luther

zugeschrieben) und Redewendungen wie „Guter Hoffnung sein“ (schwanger sein) oder „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ drücken diese Lebenshaltung aus.

Es ist so wichtig, der Hoffnung eine Stimme zu geben, die Hoffnung ins Wort zu bringen und es zu teilen.

**Was löst bei dir das Wort HOFFNUNG aus?**

**Welche Hoffnungssätze kommen dir in den Sinn?**

## AUFGABE

Sprich einem anderen ein Hoffnungswort zu.  
Schreibe einen Hoffnungssatz in schöner Schrift und verteile ihn in der Welt oder an deinem Spiegel.  
#hoffnungsteilen: Schreibe dein Hoffnungswort auf die Taskcard.



*„Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen,  
der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die euch erfüllt“  
1 Petrus 3,15*



# Geschichten der Hoffnung

Ich brauche Hoffnungsgeschichten.  
Gerade im Moment. Weil die Welt ist,  
wie sie ist. Und weil es vielleicht gerade  
im eigenen Leben nicht gut ist.

Menschen lieben gute Geschichten seit  
Jahrtausenden, sonst gäbe es keine  
Höhlenmalereien oder Märchen und  
Sagen. In so besonderen Zeiten wie  
diesen schreibt das Leben gerade be-  
sonders viele davon.

Geschichten, die erzählt werden, die  
Hoffnung machen.

Große und kleine Momente der Hoff-  
nung.

Es macht einen Unterschied, wenn  
Menschen Hoffnungsgeschichten tei-  
len. Weil Menschen, die von Hoffnung  
erzählen, an eine gute Zukunft glauben  
und für eine gute Zukunft handeln.

Was hast du in letzter Zeit erlebt, das  
dir Hoffnung macht?

## AUFGABE

„Lass uns wie die Denker und Dichter die guten Geschichten erzähl'n“  
(Max Mutzke, Gute Geschichten)

Versuche in dieser Woche nur gute Geschichten weiterzuerzählen.

Lies jemandem eine Hoffnungsgeschichte aus einem Buch vor.

*„Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude  
und mit allem Frieden im Glauben, dass ihr reich werdet an Hoffnung  
in der Kraft des Heiligen Geistes.“*

*Römer 15,13*



# Zusagen der Hoffnung

Wie können wir nun mit der Zukunft umgehen? Die Geschichte ist nicht planbar. Wir dürfen ihr mit der Stärke der Hoffnung begegnen.

Die Hoffnung ist wichtig für unser Wohlbefinden, wohl mehr als jede andere Eigenschaft entscheidend, dass wir Hindernisse überwinden. Sie treibt uns immer wieder an und lässt uns weitermachen.

Hoffnung beschreibt eine unruhige, aber positive Erwartungshaltung gegenüber der Zukunft.

Hoffnung ist wohltuend für die Seele und kann das Immunsystem stärken.

---

Sie verleiht Kraft, Mut und Durchhaltevermögen.

Für Christen verbindet sich die Hoffnung mit der Verheißung auf eine gute Zukunft.

In der Bibel findest du für das Wort Hoffnung oft den Begriff Verheißung. Gott tritt mit den Menschen in Beziehung: Er verheißt ihnen Gutes, Zukunft.

Frère Roger hat das so ins Wort gebracht: „Die Quelle der Hoffnung liegt in Gott, der nur lieben kann und uns unermüdlich sucht.“

**Auf welche Quelle kannst du zurückgreifen?**

## AUFGABE

Nimm dir Zeit und lies auf der Taskcard nach:  
Was von der dort geteilten Hoffnung spricht dich an?  
Was ist deine persönliche Zusage, die dich stärkt?  
Greife immer wieder darauf zurück



*„Glaube aber ist: Grundlage dessen, was man erhofft,  
ein Zutage treten von Tatsachen, die man nicht sieht.“  
Hebräer 11,1*

# Zum Schluss

## HOFFNUNGSSTUR

Bei einem Impuls, den ich im Radio gehört habe, habe ich ein neues Wort gelernt: Hoffnungsstur.

Das hat mich sehr fasziniert.

Mitgeprägt hat es wohl die Landesbischöfin von Baden Heike Springhart. Hoffnungsstur.

Eine Bedeutung von „Stur sein“ ist: beharrlich, nicht abbringen lassen.

Genau so: ich möchte mich nicht abbringen lassen von der Hoffnung.

Von der Hoffnung auf Gutes, auf Segen, auf Gott, der mit uns geht.

Gott, der diese Hoffnung in unsere Herzen legt.

Helles Leuchten, zartes Schimmern, starke Kraft.

Zwischen „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ und „Die Hoffnung lebt zuerst“ passt so viel Hoffnung für alle und die ganze Welt.

In diesem Sinne: bleiben wir **HOFFNUNGSSTUR**.

Wir wünschen dir eine hoffnungsvolle Zeit!

*Sylvia Neumeier und Tanja Rieger*

Herausgeber:

Diözese Rottenburg-Stuttgart, Hauptabteilung VIIIA – Liturgie;  
Bistum Speyer, Hauptabteilung I-1, Referat Katechese

Redaktion:

Sylvia Neumeier, Tanja Rieger

Bildredaktion und Umsetzung:

Patricia Mello Borja

Quellenvermerk für die Bibelstellen (soweit nicht anders angegeben):

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten.

Logo Pilger der Hoffnung:

© 2022 – Property of the Holy See – Vatican City Stat – All rights reserved