



**„Meine Hoffnung
und meine Freude“**

HAUSGEBET **im Heiligen Jahr** **FÜR DIE** **FASTENZEIT**

Hausgebet im Heiligen Jahr für die Fastenzeit 2025

Impressum

Diözese Würzburg KdöR
Bischöfliches Ordinariat – Hauptabteilung Seelsorge
Kilianeum – Ottostraße 1 | 97070 Würzburg
Telefon 0931 386-65 105 | Fax 0931 386-65 109
seelsorge@bistum-wuerzburg.de

Text

Paul Weismantel

Liebe Schwestern und Brüder,

„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.“
So schreibt Papst Franziskus zum Leitwort des Heiligen Jahres 2025.



An vielen Orten fragen Gläubige derzeit nach der Hoffnung, die uns erfüllt. Bei Besinnungstagen oder Gottesdiensten, bei Wallfahrten oder Nächten der Hoffnung sind sie mit diesem Thema pilgernd unterwegs.

So will auch dieses Hausgebet dazu einladen, sich von der Gnade der Hoffnung berühren zu lassen. Wenn wir die Heilige Schrift betrachten, wenn wir beten oder unsere Gedanken und Fragen austauschen, können wir uns einüben in die Grundhaltung der Hoffnung. Sie ist kein Gefühl, sondern die Zusage Gottes in Jesus Christus. Lassen wir uns von ihm neu erfüllen und ermutigen, trösten und erneuern!

Dazu wünsche ich uns gute Begegnungen und Gespräche, in denen unsere Hoffnung zu Wort kommt, wenn wir sie einander zusprechen und voreinander bezeugen.

Dabei segne und begleite uns der lebendige und treue Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Ihr

+ 
Bischof von Würzburg

1. Eröffnung

V Zum Hausgebet sind wir hier versammelt im Namen des dreieinigen Gottes, im Namen des Vaters, der uns erschaffen, im Namen des Sohnes, der uns erlöst, im Namen des Hl. Geistes, der in uns atmet und wohnt.

Singen wir zur gemeinsamen Einstimmung das folgende Lied:

2. Lied „Brot, das die Hoffnung nährt...“ | GL 378,1–3



1 Brot, das die Hoff-nung nährt, Freu-de,
2 Wort, das das Schwei-gen bricht, Trank,
3 Kraft, die die Lah-men stützt, Hand,



1 die der Trau-er wehrt, Lied, das die
2 der die Brän-de löscht, Lied, das die
3 die die Schwachen schützt, Lied, das die



1–3 Welt um-kreist, das die Welt um-kreist.



1 Wol-ke, die die Fein-de stört, Ohr,
2 Re-gen, der die Wü-sten tränkt, Kind,
3 Brot, das sich selbst ver-teilt, Hil-fe,



1 das von Ret-tung hört, Lied, das die
2 das die Gro-ßen lenkt, Lied, das die
3 die zu Hil-fe eilt, Lied, das die



3. Gebet

- V** Du Geistesgegenwart des lebendigen Gottes, immerfort atmest du in uns.
Du wohnst auf dem Grund unserer Seele. Aus deinem verborgenen Geheimnis sind wir geboren und seither darin zutiefst geborgen. Von deiner ewigen Liebe empfangen wir Tag für Tag unser Leben. Mit deiner unermüdlichen Treue sorgst du für alle deine Geschöpfe.
- A** Wir danken dir für das Licht dieses Tages und unserer Augen.
Wir danken dir für die Sehnsucht, die du uns ins Herz gelegt hast.
Wir danken dir für die unerschöpfliche Atemkraft der Hoffnung.
- V** Du schenkst uns die Räume und Zeiten unseres Lebens. Mit deiner Hilfe können wir sie gut gestalten, sinnvoll nutzen und miteinander teilen. Durch dein Wort berührst und bewegst du unsere Sinne und Seelen, damit wir zum Segen füreinander werden.
- A** Wir danken dir für so viele kostbare Anregungen und Ideen.
Wir danken dir für gute Beispiele, die uns anspornen.
Wir danken dir für alle Orte und Worte der Hoffnung.
- V** Deine göttliche Atemkraft, o Gott, will uns stets neu öffnen für die Zeichen und Wunder deiner Liebe. Du hilfst uns, sie wahrzunehmen und zu empfangen. Mit deiner Hilfe können wir die Zeichen unserer Zeit deuten und beantworten durch das Zeugnis glaubwürdig gelebter Hoffnung. Dafür danken wir und darum bitten wir durch Christus unseren Herrn.
- A** Amen.

4. Lied „Gott gab uns Atem...” | GL 468,1–3

1 Gott gab uns A - tem, da - mit wir le - ben.
 2 Gott gab uns Oh - ren, da - mit wir hö - ren.
 3 Gott gab uns Hän - de, da - mit wir han - deln.

1 Er gab uns Au - gen, dass wir uns sehn.
 2 Er gab uns Wor - te, dass wir ver - stehn.
 3 Er gab uns Fü - ße, dass wir fest stehn.

1 Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,
 2 Gott will nicht die - se Er - de zer - stö - ren.
 3 Gott will mit uns die Er - de ver - wan - deln.

1 dass wir auf ihr die Zeit be - stehn.
 2 Er schuf sie gut, er schuf sie schön.
 3 Wir kön - nen neu ins Le - ben gehn.

1 Gott hat uns die - se Er - de ge - ge - ben,
 2 Gott will nicht die - se Er - de zer - stö - ren.
 3 Gott will mit uns die Er - de ver - wan - deln.

1 dass wir auf ihr die Zeit be - stehn.
 2 Er schuf sie gut, er schuf sie schön.
 3 Wir kön - nen neu ins Le - ben gehn.

T: Eckart Bücken 1982, M: Fritz Baltruweit 1982

5. Worte der Hoffnung

V Die gesamte Heilige Schrift ist eine wahre Fundgrube und Sammlung von Hoffnungsworten; sie wollen uns ermutigen, der Hoffnung zu trauen, uns immer wieder neu für sie zu entscheiden, um sie als Haltung in unserem Leben einzuüben.

Lassen wir uns nun mit hörendem Herzen, dem ersten Ort der Hoffnung, von einigen biblischen Hoffnungsworten ansprechen!

Nehmen wir wahr, wie sie in uns nachklingen und wirken!

Praktischer Hinweis: in einer Gruppe können die Verse auch gut von verschiedenen Personen gesprochen werden.

„Hoffnung aber, die man schon erfüllt sieht, ist keine Hoffnung.
Denn wie kann man auf etwas hoffen, das man sieht?
Hoffen wir aber auf das, was wir nicht sehen, dann harren wir aus in Geduld.“
(Röm 8,24–25)

„Seid fröhlich in der Hoffnung,
geduldig in der Bedrängnis,
beharrlich im Gebet!“ (Röm 12,12)

„Hoffe auf den Herrn und sei stark,
hab festen Mut und hoffe auf den Herrn!“ (Ps 27,14)

„Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe;
denn von ihm kommt meine Hoffnung.“ (Ps 62,6)

„Selig die Menschen, die Kraft finden in dir,
die Pilgerwege im Herzen haben.“ (Ps 84,6)

„Lass mich in meiner Hoffnung nicht scheitern!“ (Ps 119,116)

„...denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben.“ (Jer 29,11)

„... wir rühmen uns unserer Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes. Mehr noch, wir rühmen uns ebenso unserer Bedrängnis; 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 5,2–5)

„In der Hoffnung haben wir einen sicheren und festen Anker der Seele.“ (Hebr 6,19)

6. Wechselgebet mit Liedruf: „Meine Hoffnung und meine Freude...” | GL 365

A „Meine Hoffnung und meine Freude ...“

Via, IXa

Mei - ne Hoff - nung und mei - ne

Freu - de, mei-ne Stär - ke, mein Licht. Chri-stus

mei - ne Zu - ver - sicht, auf dich ver -

trau ich und fürcht mich nicht, auf dich ver -

trau ich und fürcht mich nicht.

T: Taizé nach Jes 12,2, M u. S: Jacques Berthier (1923–1994), Gesang aus Taizé

V Gott, wir setzen unser Vertrauen auf dich. Wir erneuern unsere Hoffnung auf dich, um uns von dir stärken und erleuchten zu lassen in den Herausforderungen unserer Zeit.

A „Meine Hoffnung und meine Freude ...“

V Gott, wann immer unsere Hoffnung schwächelt, wo uns die Freude getrübt, verdorben oder geraubt wurde, wo wir die Lust verloren haben, erwecke du sie neu zum Leben. Wenn wir im Dunkeln tappen, Ängste uns bedrängen, wo wir an Grenzen stoßen, an unserem Unvermögen leiden, erbitten wir deine Hilfe, um sie von dir neu zu empfangen.

A „Meine Hoffnung und meine Freude...“

V Gott, lass du die Kraft des Vertrauens wachsen mit dem langen Atem der Geduld. Heile die Wunden unseres Scheiterns. Wandle den Kummer der Enttäuschungen. Lass die versiegten Kraftquellen wieder fließen. Ermögliche du uns einen neuen Anfang, wo wir am Ende sind. Eröffne uns einen neuen Zugang, wo wir nicht weiter kommen.

A „Meine Hoffnung und meine Freude...“

7. Zeichen und Zeiten der Hoffnung

Praktischer Hinweis: die einzelnen Impulse können wieder von mehreren Beteiligten vorgetragen werden; wenn gewünscht, kann zu einem kurzen Austausch darüber eingeladen werden.

Zeichen und Zeiten der Hoffnung ...

- sind wohl eher die leisen Töne und Klänge.
- bleibt die mühsam geduldige Wiederholung.
- sind die ersten, kleinen Schritte auf den schmalen Pfaden.
- bleiben die schlichten Lichtblicke im grauen Alltag.
- sind die wunderbaren Augenblicke der Gnade.
- bleiben die geschickten Fügungen der göttlichen Vorsehung.
- sind die sprudelnden Quellen der heilsamen Gottesnähe.
- bleiben die ins Herz geprägten Bilder der Verwandlung.
- sind die tiefen Atemzüge der Sehnsucht Gottes.
- bleiben Gottes zeitlos gültige Verheißungen.

- ist das persönliche Gebet zuhause (Morgen-, Abend-, Tischgebet).
- ist die Betrachtung der Heiligen Schrift (lectio divina).
- ist das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit als Tagesrückblick.
- ist ein geistliches Gespräch über den eigenen Glauben.
- ist das Erzählen über und Hören von Gestalten der Hoffnung.
- ist das Mitfeiern der Heiligen Messe.
- ist der Empfang der Heiligen Beichte – Sakrament der Versöhnung.
- ist die Feier eines Wortgottesdienstes.
- sind eine Wallfahrt – ein Pilgerweg – der Kreuzweg.
- ist das Rosenkranzgebet.
- sind Besinnungstage und Exerzitien.

8. Lied „Wenn wir das Leben teilen...“ | GL 474,1–3

Em Hm7

1 Wenn wir das Le - ben tei - len
 2 Wenn wir das Blut des Le - bens
 3 Wenn wir uns öff - nen für den

Em Hm7 Em

1 wie das täg - lich Brot, wenn al - le,
 2 tei - len wie den Wein, wenn man er -
 3 Herrn in die - ser Zeit, We - ge ihm

Hm7 Em D

1 die uns se - hen, wis - sen: Hier lebt Gott:
 2 kennt: In uns wird Gott le - ben - dig sein:
 3 bah - nen, dass er kommt und uns be - freit:

Kv Je - sus Christ, Feu - er, das die Nacht er-hellt,
 G D Em Hm Em

 Je - sus Christ, du er - neu-erst uns - re Welt.

4 Wenn wir die Liebe leben, die den Tod bezwingt, / glauben an Gottes Reich, das neues Leben bringt: **Kv**

5 Wenn wir in unsern Liedern loben Jesus Christ, / der für uns Menschen starb und auferstanden ist: **Kv**

T: Hans Florenz (*1953), M: Michel Wackenheim (*1945)

9. Fürbitten – Vater unser...

V Zu Christus, unserem Retter und Heiland, beten wir.

Ihm legen wir die Sorgen und Nöte der Menschen ans Herz,
 ihm vertrauen wir an, was wir selbst auf dem Herzen haben:

→ allen Mühseligen und Beladenen	A Herr, erbarme dich
→ den vielen Mutlosen und Friedlosen	A Herr ...
→ allen Verunsicherten und Überforderten	A Herr ...
→ der an Leib oder Seele Erkrankten	A Herr ...
→ allen Verlassenen und Trauernden	A Herr ...
→ den in aller Stille Hilfsbereiten und Betenden	A Herr ...
→ der Sterbenden und Verstorbenen	A Herr ...

V So lasst uns beten, wie der Herr es uns gelehrt hat:

A Vater unser ...

10. Lied | GL 474, 4 – 5

siehe oben

11. Segen

V Gott, wir bitten dich, segne uns mit lebendiger Hoffnung und heller Lebensfreude, mit wachen Sinnen und starkem Vertrauen, mit klarem Verstand und offenem Herzen!

A Amen.

V Gott, wir bitten dich, segne uns mit Respekt und tiefer Ehrfurcht vor jedem deiner Geheimnisse, mit hoher Achtung und Wertschätzung in unserem Umgang miteinander!

A Amen.

V Gott, wir bitten dich, segne uns mit deiner Geistesgegenwart und dem Reichtum deiner vielfältigen Gnadengaben, durch die du uns bestärkst und befähigst!

A Amen.

V So segne und begleite uns und alle, denen wir verbunden sind, der lebendige und treue Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

A Amen.

12. Schlusslied „O Maria, sei begrüßt...“ | GL 523, 1–3



1 O Ma - ri - a, sei ge - grüßt, die du
 2 Du bist nun ge - be - ne - deit vor den
 3 Mut - ter Got - tes, lie - be Frau, auf uns

1 vol - ler Gna - de bist; sei ge - grüßt, du
 2 Frau - en al - le - zeit. Lob dem, der dich
 3 ar - me Sün - der schau; bitt für uns bei

1 höch - ste Zier: Gott der Herr ist selbst mit dir.
 2 heim - ge - sucht, Je - sus, dei - nes Lei - bes Frucht.
 3 dei - nem Sohn, dass er uns im Tod ver - schon.

T: 1. Str.: Philipp von Schönborn 1656, 2. u. 3. Str.: neu bearbeitet EGB 1975, M: bei Michael Weiße 1531



Aktuelle Veranstaltungen und weitere Infos
zum Heiligen Jahr finden Sie unter
pilgerderhoffnung.bistum-wuerzburg.de

 **Bistum Würzburg**
Christsein unter den Menschen