

JUBILÄUM 2025



Zusammenstellung und Bearbeitung:
Dr. Mojca Bertoncel

HEILIGES JAHR

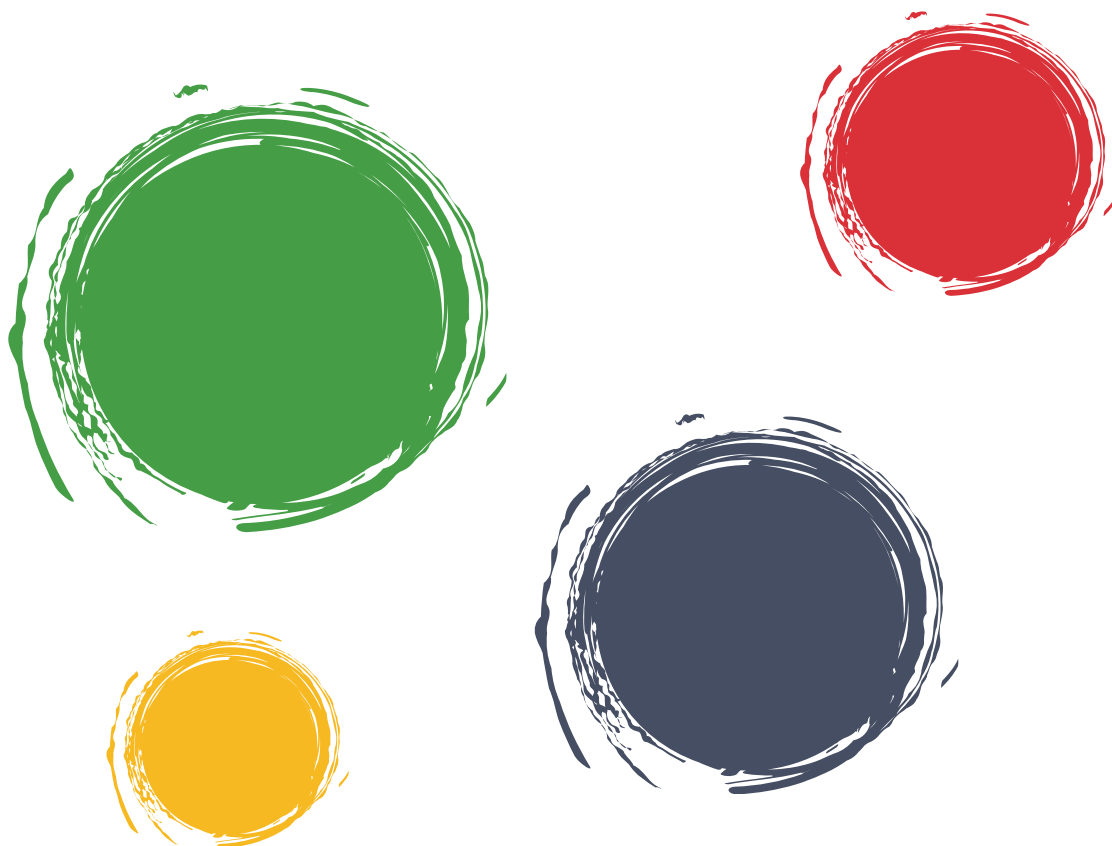


Quellen

- Papst Franciskus, Spes non confundit: Verkündigungsbule des ordentlichen Jubiläums 2025 (<https://www.vaticannews.va/de/papst/news/2024-05/heiliges-jahr-wortlaut-bulle-spes-non-confundit-papst-franziskus.html>)
- Die Bibel in der Einheitsübersetzung (Universität Innsbruck: <https://www.uibk.ac.at/theol/leseraum/bibel/>)
- Heiliges Jahr 2025 - Pilger der Hoffnung (<https://www.kath-kirche-kaernten.at/dioezese/detail/C2643/heiliges-jahr-2025-pilger-der-hoffnung>)

Inhalt

Jubiläum 2025	5
Zeichen des Heiligen Jahres	7
Liste der Kärntner Jubiläumskirchen im Heiligen Jahr 2025	9
Gebete der Hoffnung	10
Kleine Schritte, die Hoffnung wecken	16
Jubiläumsgebet	18





Jubiläum 2025

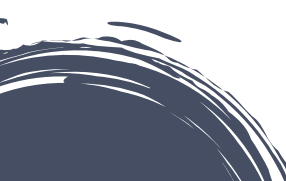
Das Jubiläum ist ein Jahr von besonderer geistlicher Bedeutung und eine Gelegenheit für eine tiefgreifende Erneuerung unserer Beziehung zu Gott, zu anderen Menschen und zur Schöpfung. Der Begriff leitet sich von der jüdischen Tradition ab, ein Widderhorn zu verwenden, um den Beginn eines besonderen Jahres anzukündigen. Dieses Jahr wurde alle 50 Jahre verkündet und beinhaltete den Erlass von Schulden, die Rückgabe von enteignetem Land und die Stilllegung der Felder.

Jubeljahr

»Du sollst sieben Jahreswochen, siebenmal sieben Jahre, zählen; die Zeit von sieben Jahreswochen ergibt für dich neunundvierzig Jahre. Im siebten Monat, am zehnten Tag des Monats, sollst du das Signalhorn ertönen lassen; am Versöhnungstag sollt ihr das Horn im ganzen Land ertönen lassen. Erklärt dieses fünfzigste Jahr für heilig und ruft Freiheit für alle Bewohner des Landes aus! Es gelte euch als Jubeljahr. Jeder von euch soll zu seinem Grundbesitz zurückkehren, jeder soll zu seiner Sippe heimkehren. Dieses fünfzigste Jahr gelte euch als Jubeljahr. Ihr sollt nicht säen, den Nachwuchs nicht abernten, die unbeschnittenen Weinstöcke nicht lesen. Denn es ist ein Jubeljahr, es soll euch als heilig gelten. Vom Feld weg sollt ihr den Ertrag essen. In diesem Jubeljahr soll jeder von euch zu seinem Besitz zurückkehren.«

Lev 25,8-13

In diesem Jahr des Jubiläums haben auch wir die Gelegenheit, unseren Glauben zu vertiefen. Der Beginn des Heiligen Jahres am 24. Dezember 2024 wurde durch die Öffnung der Heiligen Pforte durch Papst Franziskus in der Peterskirche in Rom markiert. Unser Bischof Dr. Josef Marketz öffnete die Heilige Pforte am 29. Dezember im Klagenfurter Dom.

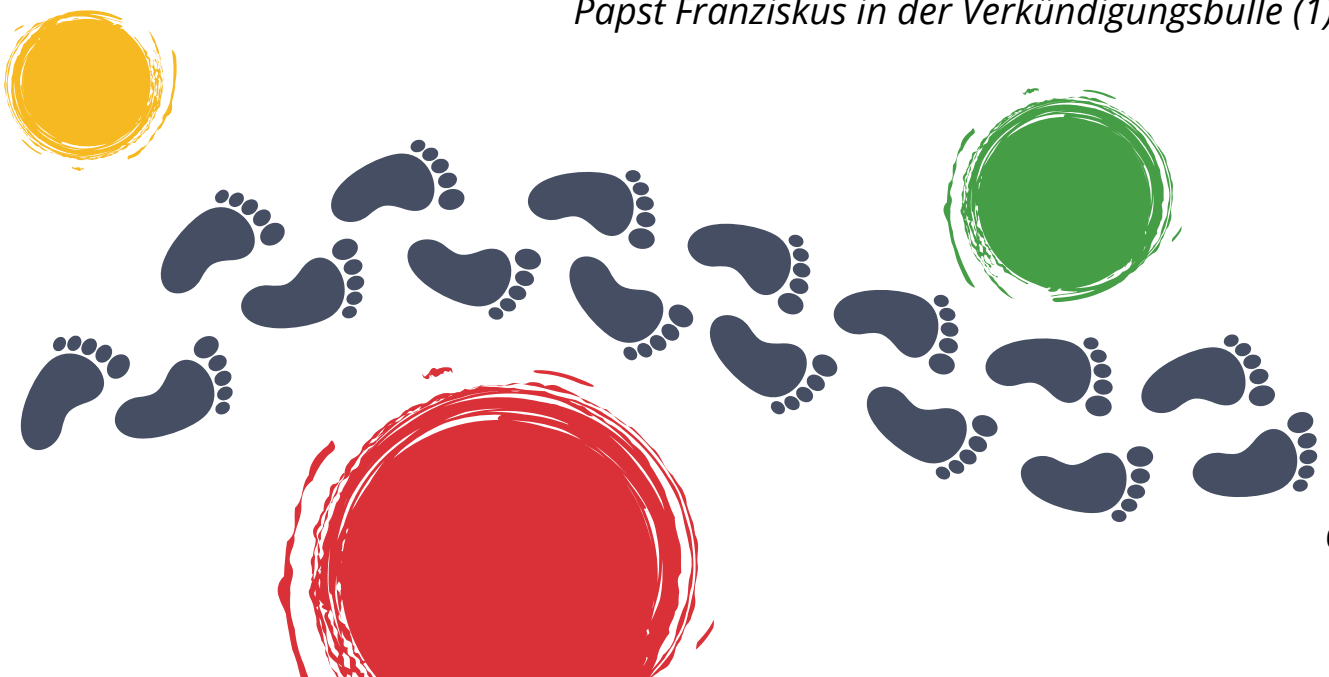


Dieser Ritus lädt auch uns ein, durch die Pforte der Jubiläumskirchen (z.B. in Villach St. Nikolai, Klagenfurt - Kapuzinerkirche ...) in eine Zeit der Gnade einzutreten, die uns die Möglichkeit zur Umkehr und zur Erneuerung unserer Beziehung zu Gott bietet.

»Hoffnung ist die zentrale Botschaft dieses besonderen Jahres, das der Papst nach alter Tradition alle fünfundzwanzig Jahre ausruft. Wofür aber steht das Zeichen der offenen Tür? Sie macht zu besonderen Anlässen deutlich, was immer gilt: Gott verschließt sich nicht vor uns. Wie der barmherzige Vater kommt er uns mit offenen Armen entgegen. So werden auch die Türflügel der Heiligen Pforte weit aufgestoßen, um alle einzuladen, Ruhe und Frieden zu finden. Gleichzeitig erinnert sie uns, dass Christus auch an unsere Tür klopft. Es liegt an uns, ob wir ihm in unserem Leben einen Platz geben« (Josef Marketz, Die Hoffnung lässt nicht zugrunde gehen).«

»Hoffnung ist ... die zentrale Botschaft des bevorstehenden Heiligen Jahres, das der Papst nach alter Tradition alle fünfundzwanzig Jahre ausruft. Ich denke an all die Pilger der Hoffnung, die nach Rom kommen werden, um das Heilige Jahr zu feiern, und an diejenigen, welche die Stadt der Apostel Petrus und Paulus nicht besuchen können und es in den Teilkirchen begehen werden. Für alle möge es ein Moment der lebendigen und persönlichen Begegnung mit unserem Herrn Jesus Christus sein, der ›Tür‹ zum Heil (vgl. Joh 10,7.9); einer Begegnung mit ihm, den die Kirche immer und überall und allen als ›unsere Hoffnung‹ (vgl. 1 Tim 1,1) zu verkünden hat. ... Möge das Heilige Jahr für alle eine Gelegenheit sein, die Hoffnung wieder aufleben zu lassen. Das Wort Gottes hilft uns, Gründe dafür zu finden.«

Papst Franziskus in der Verkündigungsbulle (1)



Zeichen des Heiligen Jahres

Das Heilige Jahr bietet uns bedeutende Zeichen, die uns einladen, unseren Glauben zu vertiefen:

Wallfahrt

Das Jubiläum fordert uns auf, uns auf den Weg zu machen und gewisse (innere) Grenzen zu überschreiten. In den Jubiläumskirchen finden Wallfahrten und besondere Gottesdienste statt, bei welchen es auch die Möglichkeit gibt, das Sakrament der Versöhnung zu empfangen und einen Ablass zu erwerben.

»Es ist kein Zufall, dass das Pilgern ein wesentliches Element eines jeden Heiligen Jahres darstellt. Sich auf einen Weg zu begeben, ist typisch für diejenigen, die sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens machen. Eine Fußwallfahrt trägt sehr dazu bei, den Wert der Stille, der Anstrengung und der Konzentration auf das Wesentliche wiederzuentdecken. Auch im kommenden Jahr werden die Pilger der Hoffnung es nicht versäumen, alte und neue Wege zu gehen, um das Heilige Jahr intensiv zu erleben.«

Papst Franziskus in der Verkündigungsbulle (5)

Versöhnung

Das Jubiläum ist ein Zeichen der Versöhnung, weil es eine Gelegenheit für die Umkehr bietet.

»Die sakramentale Vergebung ist nicht nur eine schöne geistliche Chance, sondern ein entscheidender, wesentlicher und unverzichtbarer Schritt für den Glaubensweg eines jeden Menschen. Dort erlauben wir dem Herrn, unsere Sünden zu vernichten, unsere Herzen zu erneuern, uns wieder aufzurichten und uns zu umarmen, und uns sein zärtliches und barmherziges Gesicht zu zeigen. Es gibt in der Tat keinen besseren Weg, Gott kennenzulernen, als sich von ihm versöhnen zu lassen (vgl. 2 Kor 5,20) und seine Vergebung zu erfahren. Verzichten wir also nicht auf die Beichte, sondern entdecken wir wieder neu die Schönheit des Sakraments der Heilung und der Freude, die Schönheit der Vergebung der Sünden!«

Papst Franziskus in der Verkündigungsbulle (23)



Gebet

Das Gebet ist die Grundlage für unsere persönliche Beziehung zu Gott. Das Gebet hilft uns, Gottes Gegenwart in unserem Leben zu spüren und uns für seine Liebe zu öffnen, was uns zu größerem Verständnis und Mitgefühl für unsere Mitmenschen führt.

Glaubensbekenntnis

Das Glaubensbekenntnis ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass wir getauft sind und zu Gottes Familie gehören. In diesem Jubiläumsjahr bekennen wir gemeinsam unserem Glauben und vertiefen die grundlegenden Wahrheiten unseres Glaubens, die uns im Leben leiten.

»Der gestorbene und auferstandene Jesus ist die Mitte unseres Glaubens. Indem der heilige Paulus diesen Inhalt in wenigen Worten und mit nur vier Verben ausdrückt, vermittelt er uns den ›Kern‹ unserer Hoffnung: ›Denn vor allem habe ich euch überliefert, was auch ich empfangen habe: Christus ist für unsere Sünden gestorben, gemäß der Schrift, und ist begraben worden. Er ist am dritten Tag auferweckt worden, gemäß der Schrift, und erschien dem Kephas, dann den Zwölf‹ (1 Kor 15,3-5). Christus ist gestorben, begraben worden, auferstanden und erschienen.«

Papst Franziskus in der Verkündigungsbulle (20)

Abläss

Der Ablass, das Geschenk der Barmherzigkeit Gottes, hilft uns durch eine gute Beichte, uns von der Last der Vergangenheit zu befreien und einen neuen Anfang in Gott zu finden. Das Sakrament der Buße gibt uns die Gewissheit, dass Gott unsere Sünden vergibt.

»Der Ablass lässt uns nämlich entdecken, wie grenzenlos Gottes Barmherzigkeit ist. Es ist kein Zufall, dass einst die Begriffe ›Barmherzigkeit‹ und ›Ablass‹ austauschbar waren, eben weil dieser die Fülle der Vergebung Gottes ausdrücken soll, die keine Grenzen kennt. ...«

Papst Franziskus in der Verkündigungsbulle (23)

Mögen all diese Zeichen eine Ermutigung für uns alle sein, unsere persönliche Beziehung zu Gott zu vertiefen und Frieden und Liebe in unsere Pfarrgemeinde zu bringen.

Liste der Kärntner Jubiläumskirchen im Heiligen Jahr 2025

»Jubiläumskirchen« zeichnen sich durch pastorale Initiativen aus, die Feier besonderer Tage des Kirchenjahres, die Förderung von Wallfahrten und die Möglichkeit, regelmäßig das Sakrament der Buße zu empfangen. Es wird mindestens einmal wöchentlich eine Beichtgelegenheit angeboten. Die Termine sind in den Pfarrnachrichten, auf der Pfarrwebsite und in den beiden Kirchenzeitungen veröffentlicht.

- Berg im Drautal
- Brückl
- Eberndorf/Dobrla vas
- Friesach
- Gmünd
- Grafenstein
- Heiligenblut
- Heiligengrab/Božji Grob - Filialkirche von Bleiburg-Pliberk
- Klagenfurt - Kapuzinerkirche
- Maria Luggau
- Maria Rain-Žihpolje
- Ossiach
- Spittal an der Drau
- St. Andrä - Basilika
- St. Leonhard i. Lav. - Leonhardikirche
- St. Marein
- St. Paul i. Lav.
- St. Ruprecht bei Völkermarkt/ Št.Rupert pri Velikovcu
- St. Veit a.d. Glan - Stadtpfarrkirche
- Villach St. Nikolai
- Wolfsberg



Gebete der Hoffnung

**Meine Hoffnung und meine Freude,
meine Stärke, mein Licht:
Christus meine Zuversicht,
auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht,
auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.**

Taize Gesang

Psalm 62

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,
von ihm kommt mir Hilfe.

*Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg;
darum werde ich nicht wanken.*

Wie lange rennt ihr an gegen einen Einzigen,
stürmt alle heran wie gegen eine fallende Wand,
wie gegen eine Mauer, die einstürzt?

*Ja, sie planen, ihn von seiner Höhe zu stürzen;
Lügen ist ihre Lust.*

Sie segnen mit ihrem Mund,
doch in ihrem Herzen fluchen sie.

*Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe;
denn von ihm kommt meine Hoffnung.*

Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg;
darum werde ich nicht wanken.

*Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre;
Gott ist mein schützender Fels, meine Zuflucht.*

Vertrau ihm, Volk (Gottes), zu jeder Zeit!

Schüttet euer Herz vor ihm aus!

Denn Gott ist unsere Zuflucht.

*Nur ein Hauch sind die Menschen,
die Leute nur Lug und Trug.*

Auf der Waage schnellen sie empor,
leichter als ein Hauch sind sie alle.



*Vertraut nicht auf Gewalt,
verlasst euch nicht auf Raub!
Wenn der Reichtum auch wächst,
so verliert doch nicht euer Herz an ihn!
Eines hat Gott gesagt,
zweierlei habe ich gehört:
Bei Gott ist die Macht;
Herr, bei dir ist die Huld.
Denn du wirst jedem vergelten,
wie es seine Taten verdienen.*

Psalm 71

*Herr, ich suche Zuflucht bei dir.
Lass mich doch niemals scheitern!
Reiß mich heraus und rette mich in deiner Gerechtigkeit,
wende dein Ohr mir zu und hilf mir!
Sei mir ein sicherer Hort,
zu dem ich allzeit kommen darf.
Du hast mir versprochen zu helfen;
denn du bist mein Fels und meine Burg.
Mein Gott, rette mich aus der Hand des Frevlers,
aus der Faust des Bedrückers und Schurken!
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.
Denn meine Feinde reden schlecht von mir,
die auf mich lauern, beraten gemeinsam;
sie sagen: »Gott hat ihn verlassen.
Verfolgt und ergreift ihn! Für ihn gibt es keinen Retter.«*



Gott, bleib doch nicht fern von mir!
Mein Gott, eil mir zu Hilfe!
*Alle, die mich bekämpfen,
sollen scheitern und untergehn;
über sie komme Schmach und Schande,
weil sie mein Unglück suchen.
Ich aber will jederzeit hoffen,
all deinen Ruhm noch mehren.*

Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden
und von deinen Wohltaten sprechen den ganzen Tag;
denn ich kann sie nicht zählen.
*Ich will kommen in den Tempel Gottes, des Herrn,
deine großen und gerechten Taten allein will ich rühmen.
Gott, du hast mich gelehrt von Jugend auf
und noch heute verkünde ich dein wunderbares Walten.*

*Auch wenn ich alt und grau bin,
o Gott, verlass mich nicht,
damit ich von deinem machtvollen Arm der Nachwelt künde,
den kommenden Geschlechtern von deiner Stärke
und von deiner Gerechtigkeit, Gott, die größer ist als alles.
Du hast Großes vollbracht.*

Mein Gott, wer ist wie du?
Du ließest mich viel Angst und Not erfahren.
*Belebe mich neu,
führe mich herauf aus den Tiefen der Erde!*

Bring mich wieder zu Ehren!
Du wirst mich wiederum trösten.
*Dann will ich dir danken mit Saitenspiel
und deine Treue preisen; mein Gott, du Heiliger Israels,
ich will dir auf der Harfe spielen.*

Meine Lippen sollen jubeln,
denn dir will ich singen und spielen,
meine Seele, die du erlöst hast, soll jubeln.
*Auch meine Zunge soll von deiner Gerechtigkeit reden den ganzen Tag.
Denn alle, die mein Unglück suchen,
müssen vor Scham erröten und scheitern.*



Psalm 146

Halleluja! Lobe den Herrn, meine Seele!
Ich will den Herrn loben, solange ich lebe,
meinem Gott singen und spielen, solange ich da bin.

*Verlasst euch nicht auf Fürsten,
auf Menschen, bei denen es doch keine Hilfe gibt.*

Haucht der Mensch sein Leben aus
und kehrt er zurück zur Erde,
dann ist es aus mit all seinen Plänen.

*Wohl dem, dessen Halt der Gott Jakobs ist
und der seine Hoffnung auf den Herrn, seinen Gott, setzt.*

Der Herr hat Himmel und Erde gemacht,
das Meer und alle Geschöpfe;
er hält ewig die Treue.

*Recht verschafft er den Unterdrückten,
den Hungernden gibt er Brot;*

der Herr befreit die Gefangenen.

Der Herr öffnet den Blinden die Augen,
er richtet die Gebeugten auf.

*Der Herr beschützt die Fremden
und verhilft den Waisen und Witwen zu ihrem Recht.*

Der Herr liebt die Gerechten,
doch die Schritte der Frevler leitet er in die Irre.

*Der Herr ist König auf ewig,
dein Gott, Zion, herrscht von Geschlecht zu Geschlecht.*

Behüte mich Gott,

ich vertraue dir.

Du zeigst mir den Weg zum Leben.

Bei dir ist Freude, Freude in Fülle!

Taize Gesang

Lesung aus dem Buch Jeremia (Jer 29,11-14)

Denn ich, ich kenne meine Pläne, die ich für euch habe - Spruch des Herrn -, Pläne des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben. Wenn ihr mich ruft, wenn ihr kommt

und zu mir betet, so erhöere ich euch. Sucht ihr mich, so findet ihr mich. Wenn ihr von ganzem Herzen nach mir fragt, lasse ich mich von euch finden - Spruch des Herrn. Ich wende euer Geschick und sammle euch aus allen Völkern und von allen Orten, wohin ich euch versprengt habe - Spruch des Herrn. Ich bringe euch an den Ort zurück, von dem ich euch weggeführt habe.

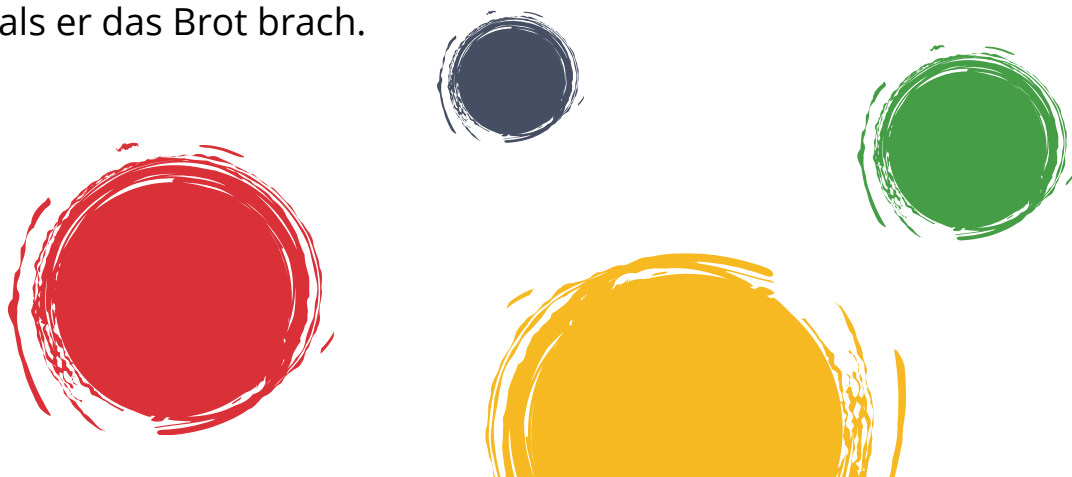
Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Römer (Röm 5,1-11)

Gerecht gemacht aus Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn. Durch ihn haben wir auch den Zugang zu der Gnade erhalten, in der wir stehen, und 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. Christus ist schon zu der Zeit, da wir noch schwach und gottlos waren, für uns gestorben. Dabei wird nur schwerlich jemand für einen Gerechten sterben; vielleicht wird er jedoch für einen guten Menschen sein Leben wagen. Gott aber hat seine Liebe zu uns darin erwiesen, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren. Nachdem wir jetzt durch sein Blut gerecht gemacht sind, werden wir durch ihn erst recht vor dem Gericht Gottes gerettet werden. Da wir mit Gott versöhnt wurden durch den Tod seines Sohnes, als wir noch (Gottes) Feinde waren, werden wir erst recht, nachdem wir versöhnt sind, gerettet werden durch sein Leben. Mehr noch, wir rühmen uns Gottes durch Jesus Christus, unseren Herrn, durch den wir jetzt schon die Versöhnung empfangen haben.

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas (Lk 24,13-35)

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen. Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem

Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht. Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht. So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen. Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr. Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss? Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach.



Kleine Schritte, die Hoffnung wecken

Für den persönlichen Gebrauch: Wähle jede Woche einen der kleinen Schritte, die Hoffnung wecken und versuche, ihn zu verwirklichen!

Für die Pfarren: Schreiben Sie jeden der kleinen Schritte die Hoffnung wecken, einzeln auf kleine Zettel, falten Sie sie und verteilen Sie sie am Ende des Gottesdienstes als kleine Ermutigung an die Gläubigen.

- Besuche einen Nachbarn, einen Bekannten, einen Freund, einen Verwandten, der einsam ist.
- Bete ein Vater unser für jemanden, der dir Unrecht getan hat.
- Geh unter der Woche in die Kirche und nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Beten.
- Mach das Kreuzzeichen beim Kreuz oder bei der Kapelle auf dem Weg.
- Bete das Abendgebet und danke für all die guten Dinge, die du im Laufe des Tages erlebt hast.
- Bete dein Morgengebet und übergib Gott den neuen Tag.
- Bitte Gott, dass du jemandem verzeihen kannst, der dich verletzt hat.
- Nimm dir Zeit für ein Gespräch mit einem Nachbarn.
- Lade einen Freund, den du schon lange nicht mehr gesehen hast, zu einem Kaffee oder Tee ein.
- Schenke deinen Eltern an deinem Geburtstag ein kleines Zeichen deiner Wertschätzung für das Leben, das sie dir geschenkt haben.
- Denk darüber nach, was du in deinem Leben bedauerst, und nimm dir vor, zumindest einiges davon zu verbessern. Vielleicht kann eine gute Beichte dabei helfen?
- Besuche eine Kirche, die während des Heiligen Jahres für alle, auch für dich, geöffnet ist. Eine Liste findest du online unter *Heiliges Jahr 2025 - Pilger der Hoffnung*.
- Überleg dir, wie du jemandem helfen könntest, der die Hoffnung verloren hat, und mach es möglich!
- Überrasche jemanden, der dich verletzt hat, mit einer guten Tat.
- Bitte Gott, dass er dir hilft, mit den Herausforderungen deines Lebens gut umzugehen.
- Denk daran, dass jeder Tag genug eigene Plagen hat (Mt 6,34).
- Lerne, in jeder Situation Zeichen der Hoffnung zu finden.
- Teile das, was du hast, mit denen, die weniger haben als du.
- Bete folgendes Gebet: »Lieber Gott, segne (Name der Person, die dir nicht lieb ist), und erbarme dich meiner«.
- Spende die Gabe für eine Heilige Messe mit einem besonderen Anliegen für all jene, die keine Hoffnung mehr in ihrem Leben sehen.
- Biete an, für zwei vielbeschäftigte junge Eltern zu babysitten, damit sie ein paar Stunden Zeit für ihre Beziehung haben.

- Sag jemandem in Not: »Ich bin bei dir! Gib nicht auf!«
- Überlege, wann du persönlich etwas anders machen hättest können, gemäß der folgenden biblischen Lehre: »Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen!« (Mt 7,12)
- Biete einem Obdachlosen oder einem Bettler deine Zeit an und muntere ihn mit einer Mahlzeit auf.
- Biete einer älteren Person, die nicht mehr allein zur Kirche gehen kann, an, sie zur Messe zu fahren.
- Lege das Handy weg und unterhalte dich mit jemandem, der dir nahe steht - mit deinen Eltern, deinen Kindern usw.
- Biete jemandem, der älter, einsam oder hilfsbedürftig ist, an, ihm bei alltäglichen Aufgaben zu helfen.
- Bete für die Menschen, die dir nahe stehen (Eltern, Ehemann, Ehefrau, Kinder, Ehemänner und Ehefrauen deiner Kinder) und erbitte ihren Segen.
- Mach eine Liste mit deinen »Feinden«. Bete dann jeden Tag für sie.
- Zeige deinem Nächsten, dass es gut für dich ist, ihn an deiner Seite zu haben.
- Lobe deinen Ehepartner/-in bzw. Freund/-in, damit er oder sie nicht zurückgezogen oder verbittert wird.
- Bemühe dich jeden Abend, den Tag noch mal zu reflektieren und um Vergebung für alles zu bitten, was nicht gut oder richtig war.
- Reagiere auf Provokationen mit Gelassenheit und Würde.
- Bete um Gottes Schutz und zu den Schutzengeln, wenn du auf eine Reise oder zur Arbeit gehst.
- Schreibe jemandem eine Grußkarte, um zu zeigen, dass er dir viel bedeutet.
- Wenn das Gespräch auf die Schwächen anderer Menschen, auf Streben, Klatsch und Verleumdung kommt, wechsle das Thema.
- Lade jemanden zu dir nach Hause ein, der selten dein Gast ist.
- Wenn du jemanden kennst, der schwach im Glauben ist, erzähle ihm, wie, wann und auf welche Weise Christus dein Leben verändert hat.
- Bevor du zu Bett gehst, mache das Kreuzzeichen auf der Stirn deiner Frau, deines Mannes und deiner Kinder und segne sie.
- Verwende oft die Worte: Danke, Bitte und Verzeihung!
- Lies die Bibelstelle, die von den Seligpreisungen spricht (Mt 5,3-12) und überlege, wie sie in deinem Leben verwirklicht werden.
- Überlasse die Probleme, die unlösbar erscheinen, Gott!
- Gib etwas auf, das du liebst, und lerne, das, was du hast, mehr zu schätzen.
- Freue dich zu jeder Zeit! Freue dich, dass es dich gibt!

Jubiläumsgebet

**Vater im Himmel,
der Glaube, den du uns in deinem Sohn
Jesus Christus, unserem Bruder, geschenkt hast,
und die Flamme der Nächstenliebe,
die der Heilige Geist in unsere Herzen gießt,
erwecke in uns die selige Hoffnung
für die Ankunft deines Reiches.**

**Möge deine Gnade uns zu
fleißigen Säleuten des Samens des Evangeliums verwandeln,
möge die Menschheit und der Kosmos auferstehen
in zuversichtlicher Erwartung
des neuen Himmels und der neuen Erde,
wenn die Mächte des Bösen besiegt sein werden
und deine Herrlichkeit für immer offenbart werden wird.**

**Möge die Gnade des Jubiläums
in uns Pilgern der Hoffnung
die Sehnsucht nach den himmlischen Gütern erwecken
und über die ganze Welt
die Freude und den Frieden
unseres Erlösers gießen.
Gepriesen bist du, barmherziger Gott,
heute und in Ewigkeit.
Amen.**



