



»VERZICHTEN, UM ERFÜLLT ZU LEBEN«

HIRTENWORT
ZUR FASTENZEIT 2024

DR. HEINER KOCH
ERZBISCHOF VON BERLIN



Erzbischöfliches Ordinariat Berlin
presse@erzbistumberlin.de
www.erzbistumberlin.de

»VERZICHTEN, UM ERFÜLLT ZU LEBEN«.

Hirtenwort zur Fastenzeit 2024

Liebe Schwestern und Brüder!

von Herzen wünsche ich Ihnen eine erfüllte und
gesegnete Fastenzeit 2024!

Im Abschnitt des Markusevangeliums, den wir am ersten Sonntag dieser Österlichen Bußzeit hören, berichtet der Evangelist von den ersten Worten Jesu am Beginn seines öffentlichen Wirkens: »Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe!« (Mk 1,15). Eine erfüllte Zeit in diesem Jahr 2024 – das scheint allen Erfahrungen in den ersten Wochen dieses Jahres zu widersprechen: An vielen Orten in der Welt, nicht nur in der Ukraine, in Israel und Palästina toben furchtbare Kriege. Die Zahl der Geflüchteten auch nach Deutschland ist wieder gewachsen und damit auch unsere Sorgen, wie wir ihnen gerecht werden können. Viele Menschen sorgen sich um die Wirtschafts- und die Finanzlage des Staates. Der Klimawandel schreitet weiter voran und die Spaltungen in unserer Gesellschaft zwischen arm und reich und zwischen den unterschiedlichen politischen Richtungen haben vielfach tiefe Gräben verursacht. Insbesondere Antisemitismus

und Rechtspopulismus drohen unsere Gesellschaft zu zerreißen. Die zu beobachtende Tendenz, nur die eigene Sicht auf die Wirklichkeit gelten zu lassen und vorrangig aus eigenen Interessen zu handeln, macht es schwer, in naher Zukunft auf ein stärker von Verständnis und Verständigung getragenes Miteinander zu hoffen. Wer mag da noch von einer »erfüllten Zeit« sprechen? Wie gelangte Jesus gerade während seiner Zeit in der Wüste zu der Erkenntnis, dass das Reich Gottes nahe sei? Weshalb brachten ihn die Versuchungen und die Verzichtleistungen, denen er dort ausgesetzt war, zu der Überzeugung, dass die Zeit erfüllt sei?

Sein Widerstand gegen die verlockenden Versuchungen bedeutete für ihn tatsächlich ein bewusstes Verzichten auf ihm vom Satan vorgeschlagene Möglichkeiten, sein Leben zu gestalten. So verzichtete er darauf, aus Steinen Brot zu machen und sich damit als allmächtig darzustellen. Er verzichtete weiter darauf, Gott auf die Probe zu stellen und ihn in seiner Macht und Unbegreiflichkeit zum Handeln zu zwingen. Und er verzichtete darauf, vor dem Teufel niederzuknien, um von ihm eine teuflische Herrschaft über die ganze Welt zu erhalten. Kurzum, er verzichtete auf die Angebote des Teufels, in dieser Welt mächtig dazustehen und für sein Können bewundert zu werden.

Jesus verzichtet in seinen Entscheidungen sehr bewusst auf Lebensmöglichkeiten. Das Wort »verzichten« steht im Bewusstsein vieler Menschen nicht hoch im Kurs. Verzichten ist oft unbeliebt und wird zu vermeiden versucht, weil es häufig wehtut und schmerzlich ist. Es wird dabei allerdings schnell übersehen,

dass verzichten meist auch einen sehr positiven Wert und eine das Leben kräftigende Wirkung hat. Verzicht befreit nicht selten von erdrückenden Lasten und Belastungen und öffnet den Blick für das Wesentliche im menschlichen Leben.

Zudem wenden Menschen im Prozess ihres Verzichtens oft große Mühen auf und erbringen manchmal erhebliche Opfer, weil das Ziel des Verzichtes, den sie eingehen, sinnvoll und vielleicht sogar lebensnotwendig für sie selbst, für einen anderen Menschen oder für die Gesellschaft ist. Was man im Verzicht erreicht oder erhält, ist damit bedeutender als das, worauf man verzichtet. So verzichten etwa Eltern auf manche Behaglichkeiten, tun dies aber in aller Regel mit großer Freude um ihrer Kinder willen, weil sie im Glück ihrer Kinder ihr tieferes eigenes Glück finden. Wer Verantwortung für einen Menschen übernimmt, übernimmt auch manche Last, er geht aber zugleich einen Weg, der ein Leben erfüllt leben lässt. Vieles, auf das man verzichtet, erweist sich als Abwurf von Ballast, der mehr wiegt als manches nur schwer zu überwindende »überflüssige Kilogramm«. Der Verzicht kann uns befreien. Und gleichzeitig können wir durch Verzicht beitragen zu einer besseren Welt, zu mehr Solidarität und zu einer größeren Gerechtigkeit.

Deshalb möchte ich am Beginn der Fastenzeit mit Ihnen nachdenken, welchen Lebenswert, welchen Wert auf dem Weg zur Lebensfülle ein Verzicht haben kann. Bitte überlegen Sie, wo Sie mit ihren Möglichkeiten aus Verantwortung für ein größeres Ganzes – im Privaten, aber auch im beruflichen, im kirchlichen

wie im gesamtgesellschaftlichen Rahmen – bewusst auf etwas verzichten können und sollen. Damit machen Sie sich auf den Weg, den Jesus am Beginn seines öffentlichen Wirkens in der Wüste gegangen ist. Damals hat er sehr bewusst auf die Macht verzichtet, die der Teufel ihm versprochen hat. Er wusste, dass er nur so seinen Lebensauftrag erfüllen konnte, den Menschen zu verkünden, wer Gott ist und wie er handelt. Dieser Gott macht nicht aus Steinen Brot und stürzt sich nicht vom Felsen, sondern lässt sich am Kreuz erhöhen. Ohne die Absage an die teuflischen Angebote und den damit verbundenen Verzicht auf Macht und Ansehen, hätte er nicht den Gott verkündet, an den wir glauben.

Drei Beispiele habe ich ausgewählt, die Sie anregen sollen zu überlegen, wie wir heute aus dem Geist Jesu verzichten und auf diese Weise Gott in unserer heutigen Welt darstellen und wirken lassen können.

1. Verzicht auf Aggressivität (und Rechthaberei)

Immer wieder berichten mir Menschen von ihren Erfahrungen in Familie, Beruf, Gesellschaft und Kirche, dass die Atmosphäre und das Miteinander der Menschen heute immer stärker geprägt werden von einer aggressiven Grundstimmung und -haltung. Die Lautstärke steige in vielen Gesprächen und Diskussionen, gegenseitige Unterstellungen überbieten sich, Verdächtigungen werden zu einer gewaltigen Kraft. Einen anderen Menschen verstehen zu wollen, auf ihn zu hören, achtsam miteinander umzugehen, davon auszugehen, dass der andere seine eigene begrün-

dede Überzeugung hat und mit ihm in einen respektvollen Austausch zu treten, all das scheinen verloren gegangene Tugenden zu sein im persönlichen Miteinander wie in der medialen Kommunikation. Gerade in dieser Situation auf Aggressivität und Härte zu verzichten, wäre ein dem eigenen Leben und dem Leben anderer Menschen dienlicher Verzicht. Die Hybris verunmöglicht ein überlegtes Denken, Sprechen und Handeln. Maßvoll und besonnen sich einzubringen ist dagegen ein Stück ehrlicher Bescheidenheit, die das eigene Leben und das Leben der anderen Menschen erleichtert. Damit ist nicht gegen notwendige und klare Auseinandersetzungen das Wort gesprochen. Aber solche Auseinandersetzungen müssen getragen sein vom dem Bewusstsein der eigenen Begrenztheit in unserem Denken und Handeln, von der Achtsamkeit dem Mitmenschen gegenüber und der Bereitschaft, im Hören aufeinander, das Beste zu suchen und zu finden für mein Gegenüber und für mich selbst. Verzicht auf alle Aggressivität zugunsten von Besonnenheit und sachlicher Klarheit ist ein erster lebensdienlicher Verzicht, auf den ich hinweisen möchte. Ich plädiere für den Verzicht auf Radikalität in unserem Sprechen, in unserem Denken und Handeln zugunsten einer Behutsamkeit und Bedachtsamkeit.

2. Verzicht auf Gleichgültigkeit

Es bewegt mich immer wieder, wie schnell sich viele Menschen in Kirche und Gesellschaft zurückziehen und Verantwortung auf andere Personen abschieben. So erzählen mir Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, wie sehr von ihnen erwartet

wird, Erziehungsaufgaben der Eltern zu übernehmen. Auch in der Kirche erleben wir oft die Tendenz, sich gleichsam als Zuschauerin oder Zuschauer aus der Verantwortung herauszustehlen und lieber von außen, oft mit harter Polemik, um sich zu schlagen: Das sollen andere machen, dafür haben wir sie ja in den Kirchenvorstand und den Pfarreirat gewählt, andere werden dafür doch bezahlt. Den Verzicht auf das Abschieben von Verantwortung zugunsten eines engagierten Sich-Selbst-Einbringens ist ein anderer Verzicht, auf den ich Sie um seines Lebenswertes willen hinweisen möchte. Als Christen wissen wir, dass wir vor Gott Verantwortung tragen. Jeder von uns ist wichtig und in seiner Einmaligkeit, seiner Würde und Größe unersetzbar. Ich danke allen, die in Familie, in Gesellschaft und Kirche Verantwortung übernehmen und auf diese nicht verzichten.

3. Verzicht auf Mutlosigkeit

Ein drittes Feld des Verzichtens möchte ich in Betracht ziehen: Sicherlich leben wir in einer Zeit, in der es viele Gründe für einen Pessimismus gibt: erlebte Ohnmacht, Lebensschicksale, Leiderfahrungen oder das eigene Versagen. Wir tragen aber oft in all den schweren Herausforderungen unserer Zeit auch dazu bei, dass sich immer mehr eine Atmosphäre der Mutlosigkeit ausbreitet. Mutlosigkeit ist nicht nur ein Gefühl, dem wir ohnmächtig ausgeliefert sind, es hat immer auch etwas mit Entscheidung zu tun. Es ist manchmal auch eine persönliche Entscheidung, alles schwarz wahrzunehmen und sich in seinem negativen Grundgefühl bestärkt zu sehen. Darauf zu verzichten und

mit Mut und Kraft, oftmals gegen tausend berechtigte Gründe immer wieder aufzustehen, neu anzufangen und zumindest einen positiven Schritt zu gehen und wieder etwas Gutes zu bewegen, ist ein Schritt zu einem weiten und erfüllten Leben.

Liebe Schwestern und Brüder, die Österliche Bußzeit lädt uns dazu ein, Verzicht nicht als ein *Weniger*, sondern als ein *Mehr* zu verstehen. Gott schenkt uns diese Möglichkeit. Aus diesem Geist wünsche ich Ihnen und allen Menschen, mit denen Sie privat und im Beruf, in Kirche und Gesellschaft verbunden sind, Gottes Segen.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized monogram 'HK' followed by a plus sign and the name 'Heiner Koch' written in a cursive script.

Heiner Koch
Erzbischof von Berlin

Dann wird der Mut von anderen auch größer.
Dann wird die Hoffnung größer.
Das Leben ist wieder etwas leichter.

Liebe Schwestern und liebe Brüder,

Jetzt ist die Fasten-Zeit.

Was ist wichtig?

Ich bin zufriedener mit weniger.

Ich mache es anders.

Dann ist das Leben schöner.

Gutes Leben ist wichtig und kostbar.

Ich versuche diese Fasten-Zeit so zu leben.

Jesus gibt Mut und Hoffnung dafür.

Ich wünsche Ihnen Segen.

Ich wünsche Ihrer Familie Segen.

Ich wünsche Ihren Freunden Segen.

Sie kennen viele Menschen.

Ich wünsche Segen für jeden Menschen.

Yv + Mein Herz

Heiner Koch

Erzbischof von Berlin

3. Ich verliere nicht den Mut: Ich habe Hoffnung

Viele Menschen verlieren den Mut.
Das Leben ist schwierig.
Manche Menschen sind sehr traurig.
Manche Menschen sind krank.
Manche Menschen leiden.
Manche Menschen sind sehr allein.
Manche Menschen sind mutlos.
Es gibt viele schlechte Nachrichten
aus der ganzen Welt.
Wie geht es weiter?
Manche Menschen haben keine Hoffnung.
Manchmal habe ich auch keinen Mut.
Manchmal habe ich auch keine Hoffnung.
Ich kann entscheiden:
Bleibt es so?
Wie geht es anders weiter?
Ich überlege.
Manchmal habe ich dann eine Idee.
Dann kann ich ein gutes Wort sagen.
Dann kann ich etwas kleines Gutes tun.
Dann wird mein Mut größer.
Das hilft dann anderen Menschen.

Sie denken:
Es ist mir egal.
Ich kümmere mich nicht.
Ich möchte nicht helfen.
Dann kann keiner sagen:
Du hast es schlecht gemacht.
Oder:
Ich höre auf.
Ich mache das nicht mehr.
Da können andere Menschen helfen.
Ich denke und glaube:
Gott hat uns gemacht.
Jeden Menschen gibt es einmal auf der Erde.
Du bist wichtig.
Du fehlst sonst.
Ich danke allen, die mitmachen.
Für ihre Ideen.
Für ihre Kraft.
Für ihr Interesse.
Für ihr Helfen.
Für ihre Treue.

Ich erlebe:
 Viele Menschen machen nicht mehr mit.
 Zum Beispiel in der Pfarrei!
 oder in der Stadt
 oder beim freiwilligen Helfen in einer Gruppe.

2. Ich mache trotzdem mit – ich bin dabei!

Ich helfe anderen.
 Ich vertraue:
 Die anderen Menschen sind gut.
 Das tut mir gut.
 Das tut anderen Menschen auch gut.
 Ich weiß:
 Es gibt Probleme.
 Alle denken anders.
 Manchmal ist es schwer, eine Lösung zu finden.
 Dann ist gut:
 Ich höre zu.
 Wir hören uns zu.
 Ich sage meine Gedanken.
 Wir erzählen uns unsere Gedanken.
 Wir bleiben freundlich.
 Wir suchen gemeinsam die beste Lösung.
 Jeder ist wichtig.

1. Ich bleibe freundlich:

Wir finden gemeinsam einen Weg

Viele Menschen erzählen mir:

Die Stimmung in der Familie ist angespannt.

Die Stimmung auf der Arbeit ist schwierig.

Die Stimmung im Alltag ist nicht so schön.

Die Stimmung in der Kirche ist angespannt.

Die Worte im Radio, im Fernsehen, im Internet

sind angespannt.

Viele Menschen hören nicht zu.

Sie denken und sagen:

Nur meine Meinung ist die richtige.

Die Gedanken von anderen Menschen

gefallen mir nicht.

Der andere meint es böse mit mir.

Es gibt Vorwürfe.

Es gibt Verletzungen.

Manche Menschen schreiben sich an.

Was ist besser?

Ich entscheide mich:

Ich bleibe freundlich.

Ich höre zu.

Jesus antwortet:
Ich will das Gute.
Ich höre auf Gott.
Ich will Gott dienen.
Ich will den Menschen dienen.
Ich will zeigen:
Gott ist gut.
Gott hilft jedem.
Gott ist der Größte.
Gott ist ein Gott des Lebens
Das Leben ist sehr gut.
Das Leben ist sehr kostbar.
Wir können viel von Jesus lernen.
Wir wollen zeigen:
Gott hilft allen Menschen.
Gott ist da.
Was ist wichtig?
Hier sind drei Ideen:

Das tut uns gut.
Das tut anderen gut.
Das gibt Hoffnung und Mut für die ganze Welt.

Heute lade ich Sie ein:
Bitte überlegen Sie für diese Fasten-Zeit:

Was wollen Sie anders machen?
Wem schenken Sie Zeit?
Was teilen Sie?
Wie helfen Sie anderen Menschen?

Was können wir von Jesus lernen?
Was hat Jesus anders gemacht?

In der Bibel lesen wir:

Der Teufel wollte Jesus sagen:
Du kannst alles.
Du kannst alles allein.
Du bist der Größte.

Jesus macht es anders.
Er entscheidet.
Er hört nicht auf den Teufel.
Der Teufel will das Böse.

Viele Menschen wollen viel schaffen.
Sie schenken ihre Zeit.
Sie schenken ihre Kraft.
Sie geben sich sehr große Mühe.
Sie wissen:
Es ist wichtig zu helfen.
Ich habe weniger:
Das tut mir gut.
Das macht mich zufriedener.
Das ist ein Geschenk.
Zum Beispiel:
Die Eltern schenken viel Zeit für ihre Kinder.
Sie haben wenig Zeit für sich selbst.
Das ist manchmal nicht leicht.
Sie spüren:
Wir sind glücklich mit unseren Kindern.
Sie denken:
Wir machen etwas Wichtiges.
Das gibt viel Kraft.
Sie glauben:
Die Liebe ist das Wichtigste im Leben.
Wir brauchen keine Angst haben.
Wir helfen zusammen für ein besseres Leben.

Jesus entscheidet sich:

Nein. Das tue ich nicht.

Jesus bleibt Gott treu.

Jesus zeigt:

Jesus braucht das alles nicht.

Jesus braucht Gottes Liebe.

Dann ist es gut.

Wie ist das bei uns?

Nein sagen ist schwer für uns.

Wir wollen alles haben.

Wir möchten nichts verlieren.

Dann haben wir Angst.

Wir denken:

Unser Leben ist nun wertlos.

Das stimmt nicht.

Viele Menschen wissen:

Weniger ist mehr.

Warum?

Ich habe dann mehr Zeit für gutes Leben.

Das ist wichtig und kostbar.

Jesus zeigt:

Wir brauchen die Liebe.

Jesus war 40 Tage in der Wüste.
Er hatte Zeit.
Er dachte an Gott und Gottes große Liebe.
Er sagt: Jetzt ist die richtige Zeit
für das gute Leben.
Das Himmel-Reich fängt schon an.
Am Ende sagte er: Dann wird alles gut.
Wieso hat Jesus Hoffnung?
Wieso gibt Jesus nicht auf?
Wie behält Jesus den Mut?

In der Bibel steht:
Jesus hat in der Wüste lange nichts gegessen.
Der Teufel störte Jesus.³
Der Teufel sagt:
Hier sind Steine.
Mach aus den Steinen Brot.
Du kannst alles.
Der Teufel sagt auch:
Dir gehört die ganze Welt.
Halte zu mir.

³ <https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-b-1-fastensonntag>

Was wird mit der Natur?
 Der Erde geht es nicht gut.
 Wir spüren es hier auch.
 Es gibt viel Streit.
 Das Denken von Menschen in unserem Land
 ist sehr verschieden.
 Es gibt Menschen, die gegen jüdische Menschen
 schlimme Worte sagen.
 Das darf nicht sein.
 Manche Menschen tun sehr schlechte Dinge
 und tun anderen Menschen weh.
 Das darf nicht sein.
 Viele Menschen denken nur an sich.
 Viele Menschen leben nur für sich.
 Die Menschen hören nicht gut auf andere.
 Sie sagen:
 Ich bin richtig und die anderen sind falsch.
 Es ist schwer:
 sich verstehen und miteinander zu leben.
 Leben wir in einer guten Zeit?
 Gibt es noch Hoffnung für ein gutes Leben jetzt?

Alles wird gut?
Jetzt im Jahr 2024 sieht das anders aus:

Leider:

Wir hören:

In der Welt gibt es Kriege.

Das ist sehr schlimm.

Zum Beispiel gibt es in der Ukraine einen Krieg.

Zum Beispiel gibt es einen Krieg in Israel

und Palästina.

Viele Menschen fliehen.

Das bedeutet: Sie können nicht zu Hause bleiben.

Es ist sehr gefährlich.

Sie gehen weg.

Viele Menschen fliehen nach Deutschland.

In Deutschland fragen wir uns:

Wie können wir gut zusammenleben?

Wie können wir gut helfen?

Viele Menschen machen sich Sorgen:

Reicht das Geld in unserem Land?

Reicht die Arbeit für alle?

Bleibt das Leben für alle sicher?

Der Hirten-Brief im Jahr 2024 hat das Thema:
**»VERZICHTEN,
UM ERFÜLLT ZU LEBEN«.**

Das bedeutet:

Ich mache es anders.

Ich bin zufriedener mit weniger.

Dann ist das Leben schöner.

Gutes Leben ist wichtig und kostbar.

Erz-Bischof Dr. Heiner Koch schreibt:

Liebe Schwestern und Brüder!

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine gute und
gesegnete Fasten-Zeit.

Am Sonntag nach Ascher-Mittwoch hören wir
im Gottesdienst einen Text aus der Bibel.

Er steht im Evangelium von Markus.

Jesus sagt zu den Menschen:

«Freut Euch. Gott will, dass alles in der Welt gut
wird. Ihr dürft Gott dabei helfen. Macht euch
bereit zum Helfen. Gott braucht euch.»²

² <https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-b-1-fastensonntag>

Erz-Bischof Dr. Heiner Koch schreibt einen Brief an alle Menschen im Erz-Bistum Berlin. Ein Erz-Bischof leitet ein großes und wichtiges Bistum.

Ein Bistum ist ein großes Gebiet.

Das Erz-Bistum Berlin befindet sich in Berlin, Brandenburg und Vorpommern.

Dieser Brief heißt Hirten-Brief.

Das Wort Hirten-Brief ist sehr alt.

Es erinnert an einen Hirten und seine Schafherde. Ein Hirte sorgt für seine Schafe.

Er begleitet sie.

Ein Bischof begleitet die Menschen

in seinem Bistum.

Der Hirten-Brief hat ein Thema.

Es gibt Fragen und wichtige Gedanken.

Der Erz-Bischof bittet alle Menschen im Bistum, über diese Fragen nachzudenken.

Der Brief wird im Gottesdienst vorgelesen.

Das ist am ersten Sonntag in der Fasten-Zeit.¹

Jeder kann den Brief mitnehmen.

¹ Die Fasten-Zeit dauert von Ascher-Mittwoch bis Kar-Samstag. Das sind viele Wochen. Danach feiern wir Ostern.

ERZBISCHOF VON BERLIN
DR. HEINER KOCH

HIRTENWORT
ZUR FASTENZEIT 2024

«VERZICHTEN, UM ERFÜLLT ZU LEBEN»

IN EINFACHER SPRACHE
