

IN EINFACHER SPRACHE

»HAB MUT, STEH AUF!«

(MK 10,49)

HIRTEN-WORT
ZUR FASTEN-ZEIT 2026

VON DR. HEINER KOCH
ERZ-BISCHOF VON BERLIN

Der Hirten-Brief im Jahr 2026

»HAB MUT, STEH AUF!«

Erz-Bischof Dr. Heiner Koch schreibt:

Liebe Schwestern und Brüder,

die Fasten-Zeit hat angefangen.

Papst Franziskus¹ hat gesagt:

2025 ist ein heiliges Jahr.

Die Über-Schrift für das Heilige Jahr war:

Pilger der Hoffnung.

In dem Heiligen Jahr haben wir viel über

Hoffnung nachgedacht.

Hoffnung ist für uns Christen sehr wichtig.

Wir wollen Hoffnung weiter-geben.

Vielen Menschen geht es heute nicht gut.

1 Der Papst leitet die katholische Kirche auf der ganzen Welt.
Er ist Bischof von Rom.
Der neue Papst heißt Papst Leo.

Viele Menschen haben Sorgen und Probleme:
In Freundschaften.
In der Familie.
Bei der Arbeit.
Im Alltag.

Unsere Welt ist sehr kompliziert.
Unsere Welt ist unruhig.
Oft wissen wir nicht:
Wie geht es weiter?
Es gibt keine einfachen Lösungen.

In der Bibel² lesen wir:
Bartimäus ist ein blinder Mann.
Bartimäus möchte Jesus sehen.
Jesus möchte Bartimäus helfen.
Jesus ruft zu ihm:
Hab Mut, steh auf!
Das steht im Markus Evangelium.

Dieses Jahr ist der Katholiken-Tag in Würzburg.
Dort treffen sich viele Christen.

2 Die Bibel ist das wichtigste Buch im Christentum.
Im Ersten Teil steht die Geschichte der Menschen aus Israel.
Im Zweiten Teil steht viel über Jesus Christus.

Das Motto für den Katholiken-Tag ist:
»Hab Mut, steh auf!«

Jesus macht uns Mut.

Jesus meint es gut mit uns.

Jesus traut uns etwas zu.

Wir glauben:

Die Liebe von Gott ist stärker als das Böse.

Die Liebe von Gott ist stärker als Hass.

Das Leben ist stärker als der Tod.

Wir haben den Wunsch:

Wir wollen weiter-gehen.

Wir wollen neu anfangen:

In unserem Leben

In unserer Kirche.

Dafür brauchen wir **Mut**.

Die Fasten-Zeit ist eine besondere Zeit.

Wir haben Zeit still zu werden.

Wir haben Zeit nachzudenken.

Wir können beten.

Wir können mit anderen Menschen sprechen.

Wir erkennen unsere Schwächen.

Wir schauen:
Was ist gut?
Was ist schlecht?
Vielleicht merken wir:
Ich bin müde.
Ich bin enttäuscht.
Ich habe Angst.
Ich mache mir Sorgen.

Das ist nicht schlimm.
Gott kennt uns.
Gott möchte uns helfen.

Die Beichte kann uns helfen.
Beichte ist ein schweres Wort.
Beichte bedeutet:
Ich will einen Fehler wieder gut machen.
Jeder Mensch macht Fehler.
Die Menschen erzählen dem Priester
von ihren Fehlern.
Der Priester ist wie das Ohr von Gott.
Der Priester sagt:
»Gott verzeiht allen Menschen ihre Fehler.
Mach es jetzt besser!«
Wir fangen neu an.

Ich lade Sie ein:
Nehmen Sie sich Zeit in dieser Fasten-Zeit:
Machen Sie eine Pause.
Denken Sie nach.

In der Bibel lesen wir heute:
Jesus denkt in Stille nach.
Jesus sieht das Böse.
Jesus macht es anders.
Jesus ist mutig
und macht Gutes.
Jesus kommt zu den Menschen:
Jesus erzählt von Gott.
Jesus ist stärker.
Jesus ist geduldiger.

Jesus schenkt uns Mut.
Jesus zeigt uns neue Möglichkeiten.
Wir können immer neu anfangen.

Überlegen Sie:
Wo ist ein Neu-Anfang wichtig?
In meinem Leben.
In der Kirche.
Für alle Menschen.

In diesem Jahr wählen wir neue Räte
in unserer Kirche.

Zum Beispiel:

Gemeinde-Rat.

Pfarrei-Rat.

Kirchen-Vorstand.

Die Räte sind wichtig in der Kirche.

Die Räte helfen in der Gemeinde.

Diese Wahlen sind wichtig.

Das ist wichtig in der Kirche:

Menschen machen mit.

Vielleicht ist es mutig, bei den Wahlen
mitzumachen.

Oder sich wählen zu lassen.

Die Menschen in den Räten wünschen sich:

Zusammensein in der Gemeinde.

Zusammen Glauben.

Ich lade Sie ein:

Gehen Sie wählen.

Überlegen Sie:

Wo kann ich helfen?

Wir brauchen verantwortliche Menschen.

Auch in unserer Gesellschaft.

Unser Bistum liegt in den Bundes-Ländern
Berlin,
Brandenburg
und Mecklenburg-Vorpommern.

Jedes Bundes-Land hat einen Land-Tag.
Im Land-Tag arbeiten Politiker.
In diesem Jahr wählen wir den Land-Tag:
in Berlin und Mecklenburg-Vorpommern.
Was machen die Politiker im Land-Tag?
Die Politiker machen Gesetze.
Gesetze sind Regeln.
An diese Regeln müssen sich alle Menschen halten.

Wir sind Christen.
Wir leben in einer Demokratie.
Demokratie ist ein schweres Wort.
Demokratie bedeutet:
Alle Menschen dürfen mit-bestimmen.

Es ist wichtig, dass wir wählen gehen.
Manche Menschen denken:
Ich bin nicht sicher.
Wen wähle ich?
Gott schenkt uns Mut.

Allein mutig sein, ist schwer.
Wir brauchen Menschen.
Die Menschen begleiten uns.

Wir sind zusammen mutig.
Und wir wissen:
Jesus ist bei uns.
Jesus macht uns Mut.
Jesus hat immer neu angefangen.

Ich traue mich, den ersten Schritt zu machen.
Ich traue mich, neu anzufangen.
Weil Gott mir Kraft schenkt.
Glaube bedeutet:
Ich vertraue Gott.

Ich danke allen Menschen, die bei den Wahlen
mitmachen.
Wählen gehen bedeutet:
Ich bin Christ.
Ich mach mit.
Ich bin mutig.

Manchmal ist das Leben schwer:
Manche Menschen sind sehr traurig.
Manche Menschen sind krank.
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.

Bald ist Ostern.
An Ostern ist Jesus auferstanden.
Ostern bedeutet:
Wir feiern das Leben.
Jesus ist gestorben.
Aber Jesus ist wieder auferstanden.
Jesus lebt.
Deshalb:
Wir haben Hoffnung.
Das gibt uns Mut.
Jesus gibt Mut und Hoffnung.

Ich wünsche Ihnen und allen Menschen
in der Fasten-Zeit:
Mut und Hoffnung.
Das wünsche ich Ihnen und allen Menschen
in der Fasten-Zeit.
Deshalb segne Sie der gute Gott:
Der Vater
Der Sohn
Und der heilige Geist.
Amen. Das bedeutet:
So soll es sein!

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

+ Heiner Koch
Erz-Bischof von Berlin