



»HAB MUT, STEH AUF!«

(MK 10,49)

HIRTENWORT
ZUR FASTENZEIT 2026

DR. HEINER KOCH
ERZBISCHOF VON BERLIN

»HAB MUT, STEH AUF!«

(MK 10,49)

Hirtenwort zur Fastenzeit 2026

Liebe Schwestern und Brüder!

auch am Anfang dieser Fastenzeit möchte ich mich mit einigen Gedanken und Impulsen an Sie wenden. Im vergangenen, im Heiligen Jahr haben wir viel über das Thema »Hoffnung« nachgedacht. Die Hoffnung auf Christus bleibt uns Christen als eine entscheidende Grundhaltung über das Heilige Jahr hinaus ins Stammbuch geschrieben.

Wir wollen Hoffnungsträger bleiben und immer mehr werden, gerade wenn uns Menschen begegnen, die von schweren Sorgen und Herausforderungen belastet sind: in Freundschaften, Beziehungen, im Arbeitsleben. Menschen, die erschöpft sind und unsicher auf die Spannungen in unserer Gesellschaft und unserer Welt blicken. Die Komplexität unserer Zeit lässt uns manchmal nüchtern erkennen: Einfache, glatte Lösungen gibt es nicht.

Dennoch – oder vielleicht gerade deshalb – spüren wir immer wieder in uns die Sehnsucht aufzustehen, neu anzufangen, weiterzugehen; in unserem persönlichen Leben, in unserer Kirche und in unserer Gesellschaft. Wir brauchen neue Aufbrüche in

vielen Bereichen unseres Lebens, damit wir freier, zufriedener und froher leben können. Wir brauchen Mut zu diesen Aufbrüchen.

»Hab Mut, steh auf!«

Dieser Satz aus dem Markusevangelium ist das Motto des kommenden Katholikentages in Würzburg. Er wird dem blinden Bartimäus zugerufen, weil Jesus ihn sehen wollte (Mk 10,49). So wächst auch für uns der Mut zum Aufbruch aus der Hoffnung des Evangeliums – aus der Hoffnung, dass die Liebe Gottes stärker ist als das Böse und der Hass, dass das Leben über den Tod siegt.

Die Fastenzeit kann dabei für uns eine Schule des Mutes und des notwendigen Neuaufstehens sein. Ein Aufbruch setzt voraus, dass wir uns zuerst wahrnehmen und uns unserer inneren Müdigkeit, Resignation, unseren Ängsten und Sorgen stellen, die uns lähmen und belasten: Wo bin ich müde und warum? Welche schlechten Gewohnheiten lähmen mich? Was hält mich innerlich gefangen?

Die Fastenzeit braucht Stille, Gebet und Gespräche mit hilfreichen Menschen an meiner Seite. Sie ist eine Zeit zum Nachdenken und zur Besinnung; eine Zeit, den täglichen Trott zu stoppen und die Ausrichtung meines Lebens zu prüfen. Erst wenn wir erkennen, was unser Leben bedrückt, finden wir die innere Kraft für neue Anfänge. Dabei hilft es uns, auch die eigenen Schwächen zu erkennen, umzukehren und das Sakrament der Versöhnung zu empfangen. Wie würde sich das eigene Leben und das Leben unserer Gesellschaft verändern, wenn wir versöhnt mit

uns selbst, mit den Mitmenschen und der gesamten Wirklichkeit in unserer Welt leben könnten?

Ich lade Sie ein: Nehmen Sie sich in dieser Österlichen Bußzeit ausreichend Zeit für dieses An- und Innehalten. Das Evangelium vom ersten Fastensonntag erinnert genau daran: Bevor Jesus öffentlich auftrat, suchte er die Stille, begegnete Versuchungen und kehrte danach mit Entschlossenheit, Kraft, Geduld und Durchhaltevermögen zurück, um das Wort Gottes zu verkünden.

Es gibt viele Gelegenheiten und Herausforderungen, die zu einem Aufbruch einladen. Nehmen Sie sich Zeit, um zu prüfen, wo Ihr Leben einen Aufbruch braucht – und wo ein solcher Aufbruch auch für Menschen an unserer Seite wichtig wäre, insbesondere für unsere Kirche und darüber hinaus für unsere ganze Gesellschaft.

In diesem Jahr stehen in unseren Pfarreien die Wahlen zu Gemeinde- und Pfarreiräten sowie zu den Kirchenvorständen an. Das ist mehr als eine formale Abstimmung – es ist ein Dienst am Aufbruch und an der Zukunft unserer Gemeinschaft. Wer daran teilnimmt, setzt ein klares Zeichen: Wir wollen aktiv mitgestalten, Verantwortung übernehmen und die Ausrichtung unserer Gemeinden mitgestalten.

Wäre es nicht auch ein besonders mutiger Schritt, sich entgegen aller Vorbehalte dazu bereit zu erklären, sich in eines dieser Gremien, die so wichtig für das Leben unserer Pfarreien sind, wählen zu lassen? Denn diejenigen, die gewählt werden, tragen maßgeblich dazu bei, in ihren Pfarreien Räume zu schaffen, in de-

nen Menschen Gemeinschaft erfahren und den Glauben leben. Nutzen Sie diese Gelegenheit, die Zukunft unserer Pfarreien, und damit die Kirche vor Ort, mitzugestalten.

Auf dem Gebiet unseres Erzbistums stehen in diesem Jahr in Berlin die Wahlen zum Abgeordnetenhaus und in Mecklenburg-Vorpommern die Landtagswahlen an. Wir Christinnen und Christen sollten den Aufruf zur demokratischen Wahl wahrnehmen und sehr bewusst und verantwortlich eine Wahlentscheidung treffen, die der Würde und Größe eines jeden Menschen entspricht und die sich den herausfordernden gesellschaftlichen Situationen, in denen wir stehen, verantwortlich gegenüber zeigt. Ich danke all denen, die bereit sind, sich zur Wahl zu stellen und politische Verantwortung für unsere freiheitlich-demokratische Grundordnung übernehmen wollen. Auch dieses Engagement ist ein christlicher Dienst. Unser Dienst auch in Kirche und Gesellschaft ist eine mutige Antwort auf den Ruf Gottes zur Verantwortung.

Sich diesem Ruf Gottes zu stellen, obwohl wir vielleicht Angst haben, uns so einzusetzen, ist eine Entscheidung und ein großes Zeichen. Es braucht dieses Zeichen, auch wenn viele unsere Lebens- und Glaubensüberzeugung nicht teilen.

Doch aus dem Appell allein, mutig zu sein, erwächst uns keine Kraft. Wir brauchen Ermutigung und die Menschen an unserer Seite brauchen unsere Ermutigung. Wir brauchen Menschen, die mit uns gehen und unseren Mut stärken. Wir brauchen Gemeinschaften, die uns beim Aufbruch stützen. Als Christen wissen wir, dass hinter uns Christus steht, der uns Mut macht, der

mit uns geht, der auf seinem Lebensweg immer wieder Mut bewiesen hat, der selbst durchgehalten hat und immer wieder neu aufgebrochen ist und der uns zu einem mutigen Leben aufruft. Es ist kein Übermut, sondern ein mutvolles Glauben, dass wir mit unseren Grenzen und Schwächen Gott – und damit dem Möglichen – mehr zutrauen als manchen erlebten Enttäuschungen. Wagen wir immer wieder einen ersten mutigen Schritt des Neuanfangs.

Es gibt tausend Gründe zur Entmutigung, aber wir sind im Glauben auf dem Weg zum Osterfest. Wir sind auf dem Weg der Überwindung aller Mutlosigkeit, aller Trägheit und aller Resignation. Wir sind auf dem Weg mit dem Auferstandenen. Er ist unsere Perspektive, unsere Hoffnung, unsere Erlösung. Er macht uns Mut. Er ist unser Mut.

Mit dieser Gewissheit dürfen wir uns trauen, eine mutige Kirche mit mutigen Christen zu sein. Das wünsche ich Ihnen und uns allen auf dem Weg zum Osterfest.

Dazu segne Sie der allmächtige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

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