

„Du brauchst nur
ein wenig an dich selbst
zu denken“
ist für mein Leben zu wenig



Hirtenwort
von Bischof Peter Kohlgraf
zur Österlichen Bußzeit 2026

Liebe Schwestern und Brüder im Bistum Mainz,

Am Weihnachtsfest haben Millionen von Christinnen und Christen weltweit ihren Heiland und Erlöser begrüßt und seine Geburt gefeiert. In der Fastenzeit erwarten sie und viele von uns auch die Erlösung durch das Kreuz und die Hoffnung auf die Auferstehung. Das Christentum ist eine Erlösungsreligion, Erlösung ist das Kernthema des Glaubens, das vielen Menschen auch innerhalb der Kirche wohl nicht mehr so einfach zugänglich ist. Bereits der Begriff „Erlösung“ und das damit verbundene Konzept können gedanklich herausfordernd sein und zunächst unvertraut und fremd erscheinen. Es lohnt sich, dieses Thema für sich selbst und das kirchliche Leben neu zu entdecken. Zwar sind dazu ganze Bibliotheken geschrieben worden, doch helfen Bücher allein dem einzelnen suchenden Menschen oft nicht weiter.

Ich will nur wenige Punkte zum Weiterdenken ansprechen. 1996 erschien ein Kurzfilm mit dem Titel „Ernst und das Licht“. Auch wenn der Film 30 Jahre alt ist, bleibt seine Botschaft aktuell. Die Handlung ist schnell erzählt. Ernst, ein Reinigungsmittelvertreter, ist mit seinem Auto auf dem Weg nach Hause und nimmt einen Anhalter mit. Dieser behauptet, Jesus, der Sohn Gottes, zu sein. Die beiden kommen miteinander ins Gespräch. Jesus versucht auf seltsam ungeschickte und altertümliche Art, Ernst für seine Mission zu gewinnen: die Menschheit zu erlösen. Doch Ernst interessiert sich für alles, nur nicht für das dringende Anliegen Jesu. Sein Handy ist kaputt und er möchte schnell

zu seiner Frau nach Hause, was er seinem Mitfahrer auch deutlich mitteilt: „Du brauchst hier keinen zu erlösen. Du brauchst nur ein bisschen an dich selbst zu denken“. Der ganze „Missionsmist“ geht ihm zunehmend auf die Nerven. Jesus hat offensichtlich mit seiner Sprache und seinen Themen längst den Anschluss verpasst. Was auf der Erde vorgeht, weiß er nicht. Ernst schildert ihm das wirkliche Leben. Mit seiner Botschaft kann Jesus nicht überzeugen.

Wenn Ernst die heutige Wirklichkeit widerspiegelt, ist dann die christliche Botschaft an ein Ende gekommen? Das glaube ich nicht und möchte dem Reinigungsmittelvertreter Ernst widersprechen. Ein Kern der christlichen Erlösungsbotschaft heute liegt nämlich für mich in dem Wunsch, davon befreit zu werden, nur an mich selbst denken zu müssen.

1. Ich will erlöst werden von jeder Form des Egoismus

Die christliche Botschaft von der Erlösung weitet den Blick vom „Ich“ auf die Verantwortung für die Welt und die vielen Beziehungen, in denen Menschen leben. Wer merkt, dass die eigene Meinung nicht genügt, wird seinen Blick weiten wollen. Es ist mein persönlicher Eindruck, den ich wiedergeben möchte: Für viele Menschen ist das Ich der letzte Maßstab geworden. Die Meinung anderer wird zunehmend als Bedrohung empfunden. Das Wort Gottes und sein Anspruch spielen für viele Menschen keine Rolle mehr. Für mich ist der erste Aspekt meiner Hoffnung auf Erlösung, dass mein eigener Horizont erweitert wird. Wir sind in der Kirche weltweit auf der Suche nach Synodalität. Mit diesem Wort ist genau dieses Anliegen beschrieben.

Christinnen und Christen werden in der Nachfolge Jesu immer bemüht sein, die eigene Meinung und Weltsicht nicht absolut zu setzen. Im Sinne des heiligen Ignatius von Loyola, dem Gründer der Jesuiten, muss es immer darum gehen, die Sichtweise des anderen Menschen „retten“ zu wollen. Den eigenen Horizont zu weiten, vom Ich zum Du zu führen, war das Lebensprogramm Jesu. Ihm ging es nicht um Selbstverwirklichung auf Kosten anderer. Sein Ziel war es, andere Menschen wachsen zu lassen, sie zu heilen und sie über ihr kleines Ich hinaus zu öffnen. Bei seiner Geburt verkündeten Engel den Frieden, Menschen erkannten in ihm die Hoffnung auf die Zukunft aller Menschen. Das Kreuz ist die Zusammenfassung seiner Lebenshaltung. Er gibt sich hin für alle Menschen.

„Du brauchst nur ein wenig
an dich selbst zu denken“
ist für mein Leben zu wenig



Im Philipperbrief (2,5-9) fasst der Apostel Paulus diese erlösende Grundhaltung zusammen:

„Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht: Jesus Christus war Gott gleich, / hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein, sondern er entäußerte sich / und wurde wie ein Sklave / und den Menschen gleich. / Sein Leben war das eines Menschen; er erniedrigte sich / und war gehorsam bis zum Tod, / bis zum Tod am Kreuz. Darum hat ihn Gott über alle erhöht / und ihm den Namen verliehen, / der größer ist als alle Namen.“

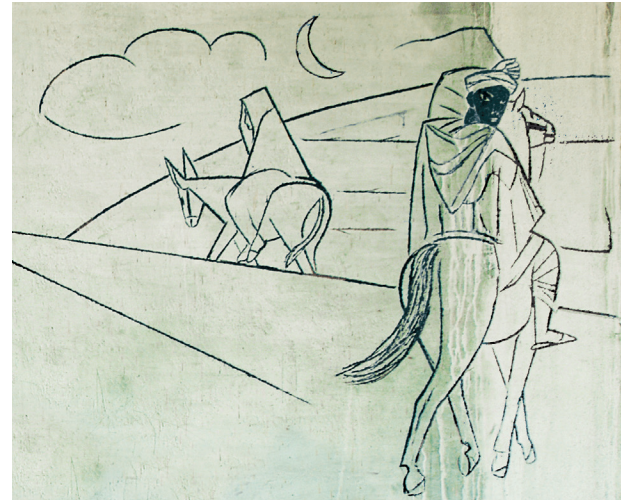
Die Öffnung über das eigene Ich hinaus berücksichtigt auch den Willen Gottes. Wer seinen Willen sucht, wird sich stets darum bemühen, das Wohl der Menschen zu fördern. Jeder Egoismus, jede Menschenverachtung und jeder Hass sind dem Willen Gottes fremd.

Manche berufen sich heute auf christliche Werte und Traditionen und schüren gleichzeitig die Verachtung gegenüber der Meinung und Person anderer. Von dieser Haltung sollen wir erlöst werden.

2. Ich will erlöst werden von meiner Schuld

Vielleicht ist das der Punkt, über den Menschen heute am wenigsten nachdenken. Für mich kann ich sagen: Ich bleibe hinter Gottes Anspruch an mein Leben zurück. Trotz meiner Bemühungen werde ich sowohl Gott als auch den Menschen gegenüber schuldig. Es hilft nicht, dieses Thema zu verdrängen. Menschen werden schuldig, indem sie das Gute unterlassen, indem sie in Gedanken, Worten und Werken sündigen. Diese Schuld kann ich mir nicht selbst vergeben. Sie zu ignorieren, hilft ebenso wenig.

Wenn Menschen sich der Tatsache bewusst sind, dass niemand perfekt ist, verändert das ihren Umgang miteinander. Zu meinem christlichen Glauben gehört wesentlich, dass ich meine Grenzen, mein Versagen und meine Schuld nicht verdrängen muss, sondern sie der Barmherzigkeit Gottes überlassen darf. Christus hat alle Schuld getragen und in Leben verwandelt. Zur Praxis meines Glaubens gehört die Beichte, doch auch jede andere Form der Gewissenserforschung und Haltungsreflexion verändert mich und stiftet neue Möglichkeiten, Leben und Gemeinschaft zu fördern.



3. Ich will erlöst werden von meiner Endlichkeit

Zu meinem Glauben gehört wesentlich, dass ich mich als einzigartiges Geschöpf verstehe. Gott hat mich beim Namen gerufen. Hoffnung bedeutet für mich, dass Gott mir zutraut, die Welt zu gestalten und zum Guten zu verändern. Ich bin keinem blinden Schicksal oder gar dem Bösen unterworfen. Der eigentliche Kern meiner Hoffnung ist jedoch, dass ich mich zum ewigen Leben berufen weiß. Ich bin in Gottes Hand geschrieben, ich werde bei Gott nie vergessen sein. Diese Hoffnung hege ich nicht nur für mich selbst, sondern für alle Menschen. Zu dieser Hoffnung gehört wohl auch die Hoffnung auf eine bleibende Gerechtigkeit. Ich hoffe fest darauf, dass die Opfer der Geschichte Gerechtigkeit erfahren werden. Ich glaube fest daran, dass ich zu einem Leben berufen bin, dass alle menschlichen Vorstellungen übertrifft. Darin liegt auch in diesem Jahr die österliche Hoffnung, die wir in unseren Gottesdiensten feiern werden.

„Du brauchst nur ein wenig an dich selbst zu denken“ ist für mein Leben zu wenig. Ich möchte von dieser Enge erlöst werden und meinen Egoismus überwinden. Ich möchte meine Schuld in Gottes barmherzige Hände legen dürfen, ebenso wie meine begrenzte Zeit. Ich hoffe auf ein ewiges Leben. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen eine gesegnete österliche Bußzeit.



+ Peter Hölzl



Titelbild:

Das Werk „Der barmherzige Samariter“ ist ein Sgraffito von 1949 vom Berner Maler Max von Mühlenen (1903–1971) an der Wand eines Gebäudes auf dem Areal des ehemaligen Spitalareals in der Stadt Bern / Schweiz.

Quelle:

<https://commons.wikimedia.org>



Eine Version in Einfacher Sprache sowie Übersetzungen in Sprachen von Gemeinden anderer Muttersprache im Bistum Mainz, Fürbitten, eine Audio-Fassung und ein Video in Deutscher Gebärdensprache stehen zur Verfügung unter bistummainz.de/fastenhirtenbrief

Fürbitten zum Fastenhirtenbrief 2026

- V: Jesus Christus wurde den Menschen gleich.
Alles Menschliche war ihm vertraut.
In den Fürbitten tragen für unsere Sorgen und Nöte vor Gott:
- L: Lasst uns beten für alle,
die ohne Rücksicht auf andere ihr Heil suchen. – STILLE –
Barmherziger Gott ... A: Wir bitten dich, erhöhe uns.
- L: Lasst uns beten für alle,
die Schuld auf sich geladen haben und sie verdrängen. – STILLE –
Barmherziger Gott ... A: Wir bitten dich, erhöhe uns.
- L: Lasst uns beten für alle,
die sich nach Erlösung von heillosen Zuständen,
Krieg und Gewalt sehnen. – STILLE –
Barmherziger Gott ... A: Wir bitten dich, erhöhe uns.
- L: Lasst uns beten für alle,
die sich in Kirche, Politik und Gesellschaft für das Gemeinwohl
und die Bewahrung der Schöpfung einsetzen. – STILLE –
Barmherziger Gott ... A: Wir bitten dich, erhöhe uns.
- L: Lasst uns beten für alle,
die selbstlos andere betreuen,
pflegen und bis ans Lebensende begleiten. – STILLE –
Barmherziger Gott ... A: Wir bitten dich, erhöhe uns.
- L: Lasst uns beten für alle Verstorbenen,
die uns vorausgegangen sind. – STILLE –
Barmherziger Gott ... A: Wir bitten dich, erhöhe uns.
- V: Barmherziger Gott,
erhöre unsere Bitten und schenke uns dein Heil.
Darum bitten wir dich im Heiligen Geist
durch Christus, unseren Herrn.
- A: Amen

[In der Wort-Gottes-Feier folgt nach der letzten Fürbitte nicht der Gebetsabschluss, sondern direkt die Überleitung zum Vaterunser.]



Wissen,
was im Bistum Mainz
wichtig ist:
Aussicht.online/
Kirchenzeitung

