

IN EINFACHER SPRACHE

# »VERZICHTEN, UM ERFÜLLT ZU LEBEN«

HIRTENWORT  
ZUR FASTENZEIT 2024

DR. HEINER KOCH  
ERZBISCHOF VON BERLIN

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.<sup>1</sup>

Jeder kann den Brief mitnehmen.

---

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

Der Hirten-Brief im Jahr 2024 hat das Thema:

## »VERZICHTEN, UM ERFÜLLT ZU LEBEN«.

Das bedeutet:

**Ich mache es anders.**

**Ich bin zufrieden 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.«<sup>2</sup>

---

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

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?

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?

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.<sup>3</sup>  
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>

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 wert-los.

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.

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 zufrieden.

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.



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.

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:

## 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 schreien sich an.

Was ist besser?

Ich entscheide mich:

Ich bleibe freundlich.

Ich höre zu.

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.

## **2. Ich mache trotzdem mit – ich bin dabei**

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

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.

### 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.

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 zufrieden 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.

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

Heiner Koch  
Erzbischof von Berlin