

Fastenpredigt Batschuns 2025

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, liebe Gläubige!

„Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der nach der Hoffnung fragt, die euch erfüllt.“
(1 Petr 3,15)

Diese Ermutigung stammt aus dem ersten Petrusbrief, der geschrieben wurde, um Menschen zu stärken, die aufgrund ihrer Zuwendung zum Christentum unter der Ausgrenzung aus ihrem bisherigen sozialen Umfeld und unter Repressalien ihrer Mitbürger zu leiden hatten. Ich möchte sie bewusst an den Anfang dieser Fastenpredigtreihe zum Thema „Was gibt uns Hoffnung, wenn nicht alles heil im Leben ist?“ stellen. Und ich möchte Sie jetzt zu Beginn einladen, für ein paar Momente die Augen zu schließen und der Frage nachzuspüren, was die Hoffnung ist, die Sie ganz persönlich erfüllt. Das können große, existenztragende Hoffnungen sein, aber auch kleine alltägliche Hoffnungen. Was also ist die Hoffnung, was sind die Hoffnungen, die Sie erfüllen? [...]

Wenn Sie diese Frage *mir* stellen würden, würde ich vermutlich je nach Situation und Kontext unterschiedliche Antworten geben: Da sind zunächst die kleinen, alltäglichen Hoffnungen, wie zum Beispiel, dass meine Studierenden von der nächsten Seminareinheit etwas mitnehmen oder ein Artikel rechtzeitig fertig wird; dann die etwas größeren Hoffnungen, wie beispielsweise, dass mir liebe Menschen gesund bleiben, Beziehungen und Freundschaften sich als tragfähig erweisen, das Leben meines Sohnes gelingt. Und dann ist da die ganz große, vielleicht auch etwas abstrakt erscheinende Hoffnung, dass durch alle anderen Erfahrungen hindurch letztlich die Liebe stärker sein wird als der Hass, das Leben stärker als der Tod. Es ist die große Hoffnung, die wir zu Ostern feiern werden und auf die uns die gerade begonnene Fastenzeit vorbereiten will.

Wenn wir in diesen Tagen die Nachrichten hören oder die Zeitung lesen, scheint es jedoch nicht viel Anlass zu geben für diese Hoffnung. Die geopolitischen Entwicklungen zeugen von einer neuen machtpolitischen Brutalität und offenen Häme, die noch vor kurzem undenkbar erschienen sind. Bei einer sozialethischen Fachtagung letzte Woche in Berlin warnte eine in den USA lehrende Kollegin mit eindringlichen Worten vor den Gefährdungen der Demokratie durch die dort erstarkende MAGA-Bewegung: MAGA - Make America great again - ist die Formel für einen auf die Spitze getriebenen, mit messianischen Erwartungen aufgeladenen, nationalen Egoismus, der die Grundwerte der Menschenrechte und des Völkerrechts mit Füßen tritt unter dem Vorwand, so die Interessen der eigenen Bevölkerung voranzutreiben.

Ähnliche Denkfiguren scheinen aktuell auch an vielen anderen Orten an Attraktivität zu gewinnen. Gespeist werden sie unter anderem durch zerbrochene Hoffnungen und damit zusammenhängende Zukunftsängste von Teilen der Bevölkerung. Es sind Ängste, zu kurz zu kommen, abgehängt zu werden; es ist die Verunsicherung angesichts sich wandelnder demographischer Verhältnisse und gesellschaftlicher Pluralität, aber auch die Sorge angesichts der nach wie vor nicht gelösten Klimakrise und der nicht enden wollenden Kriege. Zum Teil machen diese Ängste auf echte Herausforderungen aufmerksam bzw. warnen vor echten Bedrohungen, zum Teil werden sie geschürt, um eine politische Agenda zu verfolgen.

Jedenfalls versprechen scheinbar starke Männer und Frauen, in dieser herausfordernden Situation Halt zu geben mit einfachen Antworten und eindeutigen Schuldzuschreibungen. Und so ist auch in unserem eigenen Land und bei unseren deutschen Nachbarn der politische Ton rauer geworden. Die österreichische Migrationsforscherin Judith Kohlenberger spricht von einer „neuen Härte“, die Publizistin Ingrid Brodnig von einer „Verrohung“ durch gezielte Zerstörung öffentlicher Debatten durch Emotionalisierung und Fake News.

Warum erzähle ich Ihnen das alles? Weil ich denke, dass das der große gesellschaftspolitische Kontext ist, in dem wir uns heute die Frage nach der Hoffnung stellen sollen, ja stellen müssen. Die Frage, was uns Hoffnung gibt, wenn nicht alles im Leben und in dieser Welt heil ist. Oder – um das Motto des von Papst Franziskus ausgerufenen Hl. Jahres aufzugreifen – was es heute heißen kann, ein „Pilger:in der Hoffnung“ zu sein.

Vor dem Hintergrund der beschriebenen Weltlage ist es kein Zufall, dass Papst Franziskus uns dazu einlädt, die Hoffnung zu stärken: Ängste – darauf verweist bereits die Wortwurzel, denn Angst kommt vom lateinischen „angustus“, was eng bedeutet – Ängste machen uns eng: unseren Horizont, aber auch unsere Bereitschaft zu Solidarität und Miteinander. Die Hoffnung dagegen stärkt unsere Kreativität im Umgang mit Schwierigkeiten und öffnet unseren Horizont ebenso wie unser Herz.

Darum tun wir gut daran, der Einladung von Papst Franziskus zu folgen, und die Hoffnung zu stärken. Wir können das tun, weil und indem wir uns bewusst in die große Tradition der österlichen Hoffnung stellen – dass die Liebe stärker ist als der Hass und das Leben stärker als der Tod. Wir können das aber auch einfach im Sinne des von Vaclav Havel formulierten Verständnisses von Hoffnung tun: Havel meinte ja: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Drei Wege, um die Hoffnung in dieser Fastenzeit bei uns selbst und anderen zu stärken, möchte ich Ihnen abschließend kurz vorstellen bzw. vorschlagen.

Der erste Weg sind „**random acts of kindness**“ – auf Deutsch: zufällige Taten der Freundlichkeit, des Wohlwollens oder der Güte: Gemeint sind kleine Gesten, durch die wir anderen freundlich und zuvorkommend begegnen, ihnen etwas Gutes tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten, durch die wir ein wenig mehr Wärme und Fürsorge in diese Welt bringen. Das kann ein freundliches Lächeln für einen Fremden sein oder der zusätzliche Kaffee, den wir für die Person nach uns bezahlen. Sicher fallen Ihnen noch viele andere Möglichkeiten ein, anderen, gerade auch Ihnen unbekanntem Menschen eine kleine Freude zu machen. Wenn Sie „random acts of kindness“ googeln, finden Sie eine Vielzahl von Ideen. Übrigens: Die Forschung zeigt, dass es gut für unsere geistige Gesundheit ist, anderen zu helfen. Es baut Stress ab, verbessert unser emotionales Wohlbefinden und kommt sogar unserer körperlichen Gesundheit zugute. Kurz gesagt: Gutes tun tut gut – anderen, aber auch uns selbst. Indem wir uns täglich in und um unsere Gemeinschaften herum umeinander kümmern, schützen und erhalten wir eine gute psychische Gesundheit für alle.

Der zweite Weg ist „**gratefulness**“ – das bewusste Üben eines dankbaren und wertschätzenden Blicks auf unser tägliches Leben. Der Benediktiner David Steindl-Rast bezeichnet Dankbarkeit auch als spirituellen Weg, der allen Menschen, unabhängig von ihrem religiösen Bekenntnis, offensteht. Er hat den Satz geprägt, dass es nicht das Glück ist, das uns dankbar macht, sondern vielmehr umgekehrt die Dankbarkeit, die uns glücklich macht. Vielleicht nutzen Sie die Fastenzeit für ein kleines Experiment und nehmen sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um auf den Tag zurückzublicken und all die kleinen, schönen Momente und Erfahrungen festzuhalten, für die Sie dankbar sind. Sie können das beispielsweise tun, indem Sie diese in einem Dankbarkeitstagebuch notieren, oder auch, indem sie für jede schöne Erfahrung einen Kieselstein, eine Bohne oder eine Perle in eine dafür vorbereitete Schale legen.

Wenn ich Studierende an der Hochschule einlade, eine zeitlang diese Übung zu machen, berichten sie von erstaunlichen Erfahrungen, von einer größeren Tiefe und einem neuen Reichtum in ihrem Leben.

Ein dritter Weg ist die **Vertiefung in einen der großen biblischen Hoffnungstexte**, beispielsweise Psalm 91.

Wer im Schutz des Höchsten wohnt / und ruht im Schatten des Allmächtigen,
der sagt zum Herrn: «Du bist für mich Zuflucht und Burg, / mein Gott, dem ich vertraue.»
Er rettet dich aus der Schlinge des Jägers / und aus allem Verderben.
Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, / unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, /
Schild und Schutz ist dir seine Treue.

Täglich in der Früh oder am Abend diesen (oder einen anderen Hoffnungs-)Psalm zu lesen und sich davon inspirieren zu lassen, kann einen neuen Fokus geben und Vertrauen und Hoffnung stärken. Der Theologe und Dichter Wilhelm Bruners hat es so formuliert:

Nach dem morgendlichen Gang über die Psalmenbrücke drehe ich mich nicht mehr um die eigene Achse. Ich atme die alten Heilworte in meine Tagängste und bin guter Hoffnung.

Jeden Tag eine kleine Geste der Freundlichkeit setzen, Dankbarkeit üben, sich bewusst in die biblische Hoffnungstradition stellen – ich lade uns ein, uns in dieser Fastenzeit durch einen dieser Übungswege in der Hoffnung stärken zu lassen – und auf diese Weise immer tiefer und immer sichtbarer zu Pilger:innen der Hoffnung zu werden. Zu Menschen, die selbst von der Hoffnung getragen sind und die diese Hoffnung auch an andere ausstrahlen und weitergeben, gerade angesichts der gesellschaftspolitisch rauen Töne, die uns immer wieder entgegenschlagen.