



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de
www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat.
Verwendung nur zum privaten Gebrauch! Es gilt das gesprochene Wort.

**Dechant Msgr. Andreas Kurte,
Predigt zum Radiogottesdienst am 22. Februar 2026
in der Kirche St. Michael und St. Johannes Baptist in Brakel**

Liebe Schwestern und Brüder hier in St. Michael in Brakel und wo immer Sie uns zuhören!

Vor Jahren stieß ich auf ein Buch mit dem Titel: „Steinalt und kerngesund – 100 Jahre erfüllt leben“. Schon der Titel hat mich neugierig gemacht, denn erfüllt leben, das möchte wohl jeder Mensch. Wie kann ich also steinalt und kerngesund 100 werden? Und ist das dann ein erfülltes Leben? So frage ich mich.

Der Autor des Buches hat eine Reise zu den Hundertjährigen dieser Welt gemacht, um herauszufinden: wie wird man steinalt und bleibt kerngesund? Spannend zu lesen. Neben interessanten Ernährungstipps bleibe ich an einer Stelle kleben. Da heißt es: Regelmäßig einen Fasttag einlegen.

Mal ganz unabhängig davon, ob ich jetzt 100 Jahre alt werden will: Fasten liegt offenbar nach wie vor im Trend: Körperkult, schlank werden, gesund Leben und Essen, Lifestyle. Mehr noch: Die Zahl der Fastenanhänger steigt kontinuierlich an und das zeigte eine Umfrage. Schon vor acht Jahren sprachen sich 53 Prozent für den Verzicht aus, heute sind es bereits 63 Prozent. Besonders in der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen wird gerne gefastet. Das finde ich interessant.

Und was ich tröstlich finde, und auch das steht in den guten Ratschlägen der Fastenliteratur: Wenn du dich selbst im Verzicht üben willst und nach einigen Wochen strauchelst, gib nicht auf. Selbst wenn du das ganze Fasten nicht zu 100 Prozent durchhältst: Dein verbessertes Bewusstsein kann deinen Lebensstil auch in Zukunft positiv prägen. Was für eine tolle Perspektive!

Fasten ist ein uraltes religiöses Motiv. Für Juden ist z. B. der Jom Kippur Tag mit Fasten verbunden und im Islam gibt es den Ramadan. Und auch das Christentum kennt das Fasten. Seit letzten Mittwoch, dem Aschermittwoch begehen katholische Christen die Fastenzeit. 40 Tage lang bis Ostern – die Sonntage werden da nicht mitgerechnet. Das ist eine ganz schön lange Zeit. Dabei geht es nicht vornehmlich ums Schlankwerden oder um körperliche Fitness. Vielmehr steckt hinter dem Verzicht etwas Tieferes: Es geht darum, Gott näher zu kommen, selbst zur Ruhe zu kommen, sich neu auszurichten, ja, wieder bewusster zu leben. Deshalb kann und soll sich jede und jeder auch selbst entscheiden, auf was er oder sie wie verzichten will: auf Süßes, Fleisch, Alkohol, Zigaretten oder aufs Handy.

Beispielgebend dabei kann Jesus sein, von dem im Evangelium gerade die Rede war. Er hatte sich in die Wüste zurückgezogen und 40 Tage gefastet – auch eine lange Zeit! Egal, wie man sich seinen Verzicht vorstellt. Das Fasten muss ihm irgendwie Kraft gegeben haben, muss ihn stark gemacht haben, um sich auf seinen Auftrag vorzubereiten. Immerhin ist er gesandt, um zu heilen, was verwundet ist und um zu predigen. Er benötigt diese Auszeit, um Kräfte zu sammeln, ja letztlich, um sich zu vergewissern, welchen Auftrag er von Gott hat. Fasten wird so, wie ich das Beispiel Jesu verstehe, ganz grundsätzlich zu einer Zeit, um hinzuhören: Was ist mir wichtig? Was ist mein Auftrag heute und wie kann ich die nötigen Kräfte dafür sammeln? Wie ist meine Beziehung zu Gott? Wie und wo muss ich Korrekturen auf meinem Lebensweg vornehmen? Fasten ist dann eine Chance, mein Leben zu vertiefen, und damit – wenn

ich dem Titel des eingangs erwähnten Buches folge – erfüllter und vielleicht auch länger zu leben. Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, mir täglich einen kleinen Zeitraum zu gönnen, um bewusst auf mein eigenes Leben zu schauen. Zehn Minuten am Abend sind da völlig ausreichend, um den vergangenen Tag vor meinem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen und mir zu überlegen: Was war gut, was ist gelungen, was lief schlecht und ist gescheitert? Und: Was kann und möchte ich am nächsten Tag besser oder anders machen? Ich bin überzeugt: Dieses Hinhören in kleinen Schritten verändert mein Leben. Anders formuliert: Wer so nachdenkt und sein Leben verändert, der kehrt um. Umkehr im christlichen Sinne heißt nämlich nichts anderes, als sein eigenes Leben anzuschauen, sich selbst besser zu erkennen und neue Wege zu wagen und zu gehen, dort, wo es nötig ist. Und Fastenzeit wird so gesehen zu einer Zeit, in der ich mein Tun und Verhalten neu auslote.

Was also ist für mein Leben wirklich wichtig? Bin ich noch auf der Spur, die zu mir passt oder verrenne ich mich gerade? Wenn ich die Fastenzeit für mich bewusst gestalte, dann ist das so etwas wie eine Entschlackungskur: Fehlhaltungen und schlechte Gewohnheiten werden korrigiert.

Aber es geht nicht nur um Selbstreflexion, um den Blick auf und in mich. Es geht auch um den Blick auf andere, um das Einüben von Solidarität und Mitmenschlichkeit. Beides scheint immer mehr verloren zu gehen. Da muss ich nur täglich Nachrichten hören. Das Recht des Stärkeren scheint immer mehr das Maß der Dinge zu werden. Da droht ein Staat dem anderen oder bombt ihn zu Tode. Verträge und Absprachen werden nicht mehr eingehalten: Es zählt der Deal zum eigenen Vorteil. Das macht mich wütend und ohnmächtig zugleich. Haben wir nichts aus der Geschichte gelernt?

Und ich will jetzt nicht ablenken, indem ich auf die großen Player der Welt schaue. Was ist mein persönlicher, gesellschaftlicher und kirchlicher Anteil an Streit und Kriegen und was ist mein Beitrag zum Frieden und zur Versöhnung? Wie kann ich neue Perspektiven für ein Zusammenleben von Menschen unterschiedlicher Herkunft und Identität entwickeln? Ein Schlüssel könnte doch sein: Ich selbst muss konkrete Erfahrungen machen des guten Zusammenlebens.

Bei mir war das so: Ich selbst habe einige Jahre eine Gruppe begleitet, die jährlich am Beginn der Fastenzeit zu einer Wallfahrt aufbrach, und zwar zu Fuß. Mehrere Tage ging die Wallfahrt und wir trugen ein so genanntes Hungertuch mit uns, als Zeichen der Solidarität mit hungernden und leidenden Menschen in der Welt. Allein hätte ich die Wegstrecke nur schwer geschafft. Aber die anderen in der Gruppe haben mich jeden Tag neu motiviert, weiterzugehen. Und ich glaube, ich konnte umgekehrt auch den einen oder die andere motivieren. Genau das macht Gemeinschaft aus: einander beizustehen um eines gemeinsamen Zieles willen. Damals war das Ziel: den Wallfahrtsort zu erreichen und den Hunger und das Leiden in der Welt anzuprangern. Dabei halfen die täglichen Impulse und der Austausch auf dem Weg. Interessant zu erfahren: Wie verschieden versuchen auch heute noch Menschen die Botschaft Jesu in ihrem Leben lebendig werden zu lassen – auch und gerade für andere. Einige Wallfahrerinnen und Wallfahrer engagieren sich zum Beispiel besonders in der Nachbarschaftshilfe oder für Projekte in notleidenden Ländern.

All das ermutigt mich auf meinem Weg als Christ. Meine tiefe Erfahrung dabei: Christsein geht in der Gemeinschaft leichter, bei der Wallfahrt, in der Fastenzeit, eigentlich im ganzen Leben.

Die Fastenzeit will mir nicht die Freude am Leben nehmen. Sie will mich ermutigen, neue Akzente in meinem Leben zu setzen.

Es hört sich paradox an: Verzicht kann Gewinn bedeuten. Aber es stimmt, denn der Verzicht hilft mir, den Reichtum meines Lebens neu zu entdecken. Nach 40 Tagen „ohne“, lerne ich neu zu schätzen, worauf ich da so lange verzichtet habe. Und auch dann, wenn ich das nicht durchhalte: ich will nicht aufgeben, sondern es nochmal versuchen. Selbst wenn ich meine Vorsätze nicht zu 100 Prozent durchhalte, mein Bewusstsein für die Dinge haben sich verändert, haben sich verbessert. So kann jeder kleine gelungene Verzicht bereits meinen Lebensstil auch in Zukunft positiv prägen. Ich finde: eine tolle Perspektive – und eine tröstliche zugleich! Ich weiß wirklich nicht, ob ich

die Tage der Fastenzeit bis Ostern meinen Vorsätzen treu bleibe. Aber eines weiß ich sehr genau: Ich brauche Zeiten, um die Routine meines Alltags zu durchbrechen. Ich brauche Zeiten, um mein Leben neu auszurichten. Und ich brauche Zeiten, um wieder neu und anders darauf zu hören, was Gott mir wohl sagen will. Die knapp 40 Tage bis Ostern sind dazu noch eine willkommene Gelegenheit. Wer weiß, was ich da alles gewinne trotz oder gerade wegen meines Verzichtes. Vielleicht habe ich Sie jetzt ja ein wenig Neugierig gemacht, es auch einmal zu versuchen: Gewinn zu ziehen aus dem eigenen Verzicht. Und egal, was Sie sich vornehmen oder vorgenommen haben: Ich wünsche Ihnen alles Gute dabei – und wenn Sie Ihren Vorsatz nicht halten, dann geben Sie trotzdem nicht auf. Es lohnt sich!
Amen.