



Wenn er mich  
anruft, dann will ich  
ihn erhören. (Ps 91,15a)

Fastenhirtenbrief  
2026

# Liebe Schwestern und Brüder,

»Hast Du acht Minuten Zeit für mich?« – Vor kurzem erzählte mir ein Bekannter, wie der Satz »Hast Du acht Minuten Zeit für mich?« für ihn und eine Freundin zum Codewort wurde. Nach einer schweren Zeit – ihre Mutter im Krankenhaus, ihr Sohn arbeitslos, sie selbst gesundheitlich angeschlagen – fragte er sie, warum sie sich nicht gemeldet hätte. Sie meinte, sie habe es versucht, doch ihre Nachrichten klangen für ihn wie immer und er erkannte ihren Hilferuf nicht. Die Freundin hatte von einer Studie aus den USA gelesen: Acht Minuten mit einem Freund können in akuten Stresssituationen helfen, sich wieder besser zu fühlen. Seitdem schreiben sie sich bei Bedarf einfach: »Hast Du kurz acht Minuten Zeit für mich?«. Kein Tag ist so voll und kein Termin so wichtig, dass es nicht möglich wäre, sich diese kurze Zeit für jemanden zu nehmen, der das gerade wirklich braucht.

Aus zahlreichen Untersuchungen und unserem eigenen Erleben wissen wir, wie sehr das Gefühl der Beschleunigung und der Überforderung im Alltag bei vielen Menschen zugenommen hat. Wir wissen, wie sehr vor allem Jugendliche und junge Erwachsene unter Einsamkeit und Zukunftsängsten leiden.

Wie dringend sie also jemanden brauchen könnten, der acht Minuten einfach für sie da ist.

## **Orte der Freundschaft – Orte der Vertrautheit mit Gott**

Wie großartig wäre es, in dieser Fastenzeit genau darauf zu achten: Wer braucht acht Minuten Zeit von mir – einfach, indem ich zuhöre, einfach, indem ich da bin, in kleinen Zeichen und Gesten der Aufmerksamkeit und der Nähe? Vielleicht ist es ein kurzer Anruf, ein gemeinsamer Spaziergang, ein stilles Gebet füreinander. Es sind oft die kleinen Dinge, die Großes bewirken.

Unsere Gemeinden sind heute schon vielfach Orte der Freundschaft, an denen das Leben miteinander geteilt wird und Menschen ganz selbstverständlich füreinander da sind. Ich bin dankbar für all die vielen Menschen, die sich in unseren Gemeinden und Gemeinschaften, unseren Verbänden, Bewegungen und Einrichtungen engagieren, die zuhören, mittragen, mitbeten und mitfeiern.

Was für ein starkes Zeugnis für diese unsere Gemeinden als Orte der Freundschaft wäre es, wenn Menschen, die in den kommenden Wochen zu uns kommen, spüren und die Erfahrung machen: Hier ist jemand da, wenn ich ihn brauche. Dass sie erleben: Hier bin ich willkommen, hier werde ich gesehen, hier darf ich sein, wie ich bin. Ich möchte Sie ermutigen, diese kommenden 40 Tage besonders dafür zu nutzen, Menschen in unsere, in Ihre Gemeinden einzuladen, die vielleicht noch nie oder schon lange nicht mehr am Gottesdienst teilgenommen oder ein Angebot der Kirche wahrgenommen haben. Vielleicht

gibt es Menschen, die Ihnen jetzt gerade in den Sinn kommen. Denen Sie dieses Gefühl von Nähe und Angenommensein wünschen und von denen Sie sogar ahnen, wie gut es ihnen tun würde, wenn mal wieder jemand Zeit für sie hätte? Unsere Gemeinden können Orte sein, an denen niemand allein bleibt, an denen jeder einen Platz findet, an denen wir einander tragen und stärken.

Wenn ich an unsere Gemeinden und viele unserer kirchlichen Einrichtungen als Orte der Freundschaft denke, dann denke ich natürlich auch und besonders an unsere Freundschaft mit Gott. Dann erhoffe und ersehne ich, dass an diesen Orten auch immer mehr die Vertrautheit mit Gott wächst. Bisweilen klein und unscheinbar. Vielleicht zunächst mit acht Minuten am Tag – acht Minuten, die wir ganz bewusst für Gott reservieren. Für den, der immer da ist, der uns und unsere Herzen kennt. Für den, der in der Eucharistie, in der Heiligen Schrift und im stillen Gebet auf uns wartet. Unaufdringlich. Aber treu. Wie ein guter Freund.

## **Gottes Nähe in Jesus Christus**

Was für ein Geschenk, dass wir glauben dürfen: Gott ist in Jesus Christus Mensch geworden. Er ist nicht fern. Er ist uns nahe. Er ist unser Bruder und Herr. Jesus verurteilt uns nicht, sondern richtet uns auf. Er bleibt an unserer Seite, besonders dann, wenn wir ihn am meisten brauchen.

Wenn wir Gott unsere Einsamkeit, Sorgen, Ängste und unseren Stress anvertrauen – vielleicht nur acht Minuten am Tag – kann er unser Leben verwandeln. Denn Jesus kannte ja selbst diese

Zeiten der Wüste, der Einsamkeit und der Versuchung. Im Evangelium des ersten Fastensonntags begegnet er uns allein in der Wüste, aber getragen von der Nähe seines Vaters. Er weiß, wie es ist, mit Sorgen und Ängsten zu kämpfen und trotzdem zu vertrauen. Diesem Christus dürfen wir uns anvertrauen. Wir dürfen in dieser Fastenzeit das Vertrauen auf ihn, die Vertrautheit mit ihm, neu lernen.

Gerade in unsicheren Zeiten, in denen sich vieles verändert, dürfen wir uns auf die beständige Liebe Gottes verlassen. Sie trägt uns durch alle Veränderungen. Die Fastenzeit lädt uns ein, diese Hoffnung neu zu entdecken und uns von ihr stärken zu lassen. Sie ermutigt uns, nicht auf das zu schauen, was uns trennt, sondern auf das, was uns verbindet: die Liebe Gottes, die in Jesus Christus Mensch geworden ist und uns in jedem Augenblick nahe sein will.

### **Gerade jetzt!**

Vielleicht ist daher ja in all den Umbrüchen, Veränderungen und Abbrüchen, die wir vielfach auch schmerzhaft als Teil unserer Zeit und Wirklichkeit erleben, genau jetzt der richtige Moment, etwas Neues zu wagen und all dem starke Zeichen des Vertrauens, der Hoffnung und des ungebrochenen Glaubensmutes entgegenzusetzen! Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt, eine regelmäßige Anbetung, einen neuen Gebetskreis, eine Initiative für Bedürftige in unserer Nachbarschaft zu beginnen. Vielleicht auch einfach nur ganz freimütig und persönlich von unserem Glauben und unserer Hoffnung zu erzählen. Warum eigentlich nicht? Lassen wir uns inspirieren, unverzagt zu sein und neue Wege zu gehen.

»Wer glaubt, ist nie allein.« Dieses Wort von Benedikt XVI. bleibt eine große Wahrheit. Gott verlässt uns nicht. Niemals. Unsere Aufgabe als Christen ist es, diese Nähe und Liebe Gottes weiterzugeben – damit niemand allein bleibt. Gerade jetzt!

Deshalb lade ich Sie ein: Schenken Sie in dieser Fastenzeit jeden Tag zumindest acht Minuten – Gott, einem Freund, einem Menschen, der Ihre Nähe braucht. Lassen Sie sich von Gottes Gnade beschenken und geben Sie diese Gnade weiter.

Dazu schenke Gott uns Seinen reichen Segen,  
+ der Vater und + der Sohn und + der Heilige Geist. Amen.

Köln, am Fest der Darstellung des Herrn

Ihr

A handwritten signature in dark ink, reading "Rainer Maria Kard. Woelki". The signature is written in a cursive, flowing style.

Rainer Maria Kardinal Woelki  
Erzbischof von Köln



Erzbischöfliches Haus  
Kardinal-Frings-Straße 10  
50668 Köln

Nachbestellung:  
Postanschrift: Erzbistum Köln · 50606 Köln  
Tel: 0221 1642 3498  
E-Mail: [bestellung@erzbistum-koeln.de](mailto:bestellung@erzbistum-koeln.de)