

22.03.2026 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Stephanie Rieth,

Bevollmächtigte des Generalvikars und Dezernentin im Bistum Mainz

Durst nach Leben

Bei uns zu Hause wurde vor kurzem eine Wärmepumpe eingebaut. Für uns eine gute Entscheidung, langfristig sinnvoll – aber für eine Woche bedeutete das auch: immer wieder musste das Wasser abgestellt werden und vor allem: Es gab kein warmes Wasser. Eine Woche lang mussten wir improvisieren. Das Duschen organisieren, Wasser im Wasserkocher erwärmen, Abläufe neu planen. Nichts Dramatisches. Ein echtes Luxusproblem.

Dankbar für etwas, das ich sonst nie beachte

Und trotzdem hat es etwas verändert. Denn plötzlich habe ich gemerkt, wie sehr der Alltag davon abhängt, dass Wasser einfach verfügbar ist – und zwar selbstverständlich, jederzeit und in der richtigen Temperatur. Als nach einigen Tagen wieder warmes Wasser aus der Leitung kam, war ich nicht nur erleichtert, sondern wirklich dankbar. Dankbar für etwas, das ich sonst nie beachte.

Es ist für viele keine Selbstverständlichkeit

Heute, am Weltwassertag der Vereinten Nationen, denke ich daran zurück. Denn was für mich eine kurze Umstellung war, ist für viele Menschen weltweit dauerhafte Realität. Für Milliarden Menschen ist Wasser keine Selbstverständlichkeit. Die Vereinten Nationen sagen: „Die globale Wasserkrise betrifft alle – aber nicht gleichermaßen.“ Wasser entscheidet darüber, ob Kinder zur Schule gehen können oder Wasser holen müssen. Ob Felder wachsen oder verdorren. Ob Menschen bleiben können – oder ihre Heimat verlassen müssen.

Der Körper meldet sich unerbittlich

Wasser ist Leben. Und sein Fehlen verändert alles. Diese Erkenntnis ist mir als Theologin besonders nahe. Vielleicht passt dieser Gedanke, vielleicht passt der Weltwassertag besonders gut in diese Wochen der Fastenzeit. Viele verzichten jetzt bewusst auf etwas: auf Süßigkeiten, Alkohol, Medien oder Gewohnheiten. Fasten bedeutet ja ursprünglich nicht Selbstoptimierung. Es bedeutet, wieder zu spüren, was wirklich notwendig ist. Durst gehört zu den stärksten menschlichen Erfahrungen. Wer wirklich durstig ist, denkt an nichts anderes mehr. Der Körper meldet sich unerbittlich.

Glauben ist Beziehung zwischen Gott und Mensch

Die Bibel beschreibt so auch die Sehnsucht nach Gott. In einem Psalm heißt es: „Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so lechzt meine Seele, nach dir, Gott. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott.“ (Psalm 42,2) Ein erstaunliches Bild. Glauben ist nicht zuerst eine Sache des Denkens. Glauben ist Beziehung zwischen Gott und Mensch. Und Glauben beginnt nicht mit Antworten, sondern mit einem Mangel. Mit dem Gefühl: Etwas fehlt. Glauben ist Durst. Das lässt den Menschen sich hinwenden zu Gott. Auch ich kenne dieses Gefühl und meine Hoffnung ist: Gott ist da, bei mir, in dieser Welt.

Musik

Durstig nach Frieden, nach Stabilität, nach Hoffnung

Sehnsucht, Durst, nicht nur nach Gott, sondern auch nach Sicherheit, Glück, Frieden: Das kennen, glaube ich, gerade viele Menschen. Die Nachrichten zeigen Krieg in der Ukraine. Gewalt und Leid im Nahen Osten. Bilder zerstörter Städte, verletzter Menschen, erschöpfter Gesellschaften. Und auch die vielen, die weiter weg sind, in deren Länder es noch Sicherheit gibt, spüren eine leise und wachsende Unsicherheit. Es ist, als ob unsere Welt selbst durstig geworden ist – nach Frieden, nach Stabilität, nach Hoffnung. Aber was geschieht, wenn lebensnotwendige Ressourcen knapp werden? Wenn Menschen Angst haben, zu kurz zu kommen?

Es ist auch ein Machtmittel in unserer Welt

Wasser ist nicht nur ein Lebensmittel. Es ist auch ein Machtmittel in unserer Welt. Es entscheidet über Macht und Zukunft. In vielen Regionen der Welt ist der Zugang zu Wasser ungleich verteilt. Besonders im Nahen Osten spielt Wasser in den politischen Spannungen seit Jahrzehnten eine mindestens genauso bedeutende Rolle wie die Religion. Flüsse, Grundwasserreservoirs und Bewässerungssysteme bestimmen darüber, wer Landwirtschaft betreiben kann, wer wirtschaftliche Perspektiven hat – und wer nicht.

Reicht es denn für morgen?

Fachleute sagen deshalb: Wasser allein verursacht selten Kriege. Aber Wasserknappheit kann bestehende Konflikte verschärfen. Ungerechtigkeit wächst dort, wo Menschen das Gefühl haben, dass lebensnotwendige Güter unfair verteilt sind - zwischen arm und reich, zwischen Nord und Süd, zwischen Mann und Frau. Vielleicht berührt uns das stärker, als wir denken. Denn auch bei uns wächst die Sorge vor Knappheit – von Energie, Sicherheit und Vertrauen. Die großen Konflikte unserer Zeit lassen viele fragen: Reicht es für morgen? Bleibt unser Leben stabil? Angst entsteht oft dort, wo Menschen glauben, sie müssten um das Lebensnotwendige kämpfen.

Ein einfacher Satz, der Grenzen durchbricht

In der Bibel gibt es eine bemerkenswerte Erzählung über eine Begegnung am Jakobsbrunnen. Jesus trifft eine Frau beim Wasserholen. Eine Fremde, eine Samariterin und damit Angehörige einer mit den Juden der damaligen Zeit verfeindeten Gruppe. Eigentlich spricht man nicht miteinander. Doch Jesus bittet sie schlicht: „Gib mir zu trinken.“ (Johannes-Evangelium 4,7) Ein einfacher Satz – und doch durchbricht er Grenzen. Aus Feindschaft wird Begegnung. Aus Misstrauen Gespräch.

Eine gesellschaftliche Aufgabe, die nur gemeinsam zu lösen ist

Vielleicht liegt darin eine tiefe Wahrheit: Frieden beginnt nicht mit großen Verträgen, sondern mit der Anerkennung gemeinsamer Bedürftigkeit. Alle Menschen brauchen Wasser. Alle brauchen Sicherheit. Alle brauchen Würde. Das zeigt aber zugleich auch, wie groß die Aufgabe ist, wie grundsätzlich und weitreichend die Vorbereitungen und Vorarbeiten für einen so verstandenen Frieden sind, auch bei uns im Land. Eine gesellschaftliche Aufgabe, die wir nur gemeinsam schaffen können. Auch die Kirche kann und muss dazu ihren Beitrag leisten. Die Fastenzeit anders verstanden, könnte deshalb auch heißen: Ich verzichte auf das Denken in Lagern, auf vorschnelle Urteile. Ich lerne, den anderen nicht zuerst als Gegner zu sehen. Die entscheidende Frage bleibt: Was stillt eigentlich den Durst unserer Welt?

Musik

„Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen“

Was stillt eigentlich den Durst unserer Welt? Eine Frage, die Menschen zu allen Zeiten bewegt hat. Sie steht auch unausgesprochen hinter der biblischen Erzählung von der Begegnung einer Frau mit Jesus am Jakobsbrunnen.

Jesus hat Durst und bittet die Samariterin um Wasser. Die Frau ist verwundert, weil Jesus die Grenzmauern überwindet. Aber während die Frau nur an den körperlichen Durst denkt, denkt Jesus weiter. Er sagt zu ihr: „Wer von diesem Wasser trinkt, wird wieder Durst bekommen. Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, wird niemals mehr Durst haben; vielmehr

wird das Wasser, das ich ihm gebe, in ihm zu einer Quelle werden, deren Wasser ins ewige Leben fließt.“ (Johannes-Evangelium 4,13) Das klingt zunächst fremd, in manchen Ohren zu religiös. Aber vielleicht meint es genau das, wonach viele Menschen heute suchen: Eine innere Quelle der Hoffnung, die nicht von Nachrichtenlagen abhängt. Eine Hoffnung, die bleibt, auch wenn äußere Sicherheiten brüchig werden.

Der Schlüssel der Hoffnung für unsere konfliktreiche Welt

Die Fastenzeit führt auf Ostern zu. Auf die Geschichte vom Leben, das stärker ist als Gewalt und Tod. Christlicher Glaube behauptet nicht, dass Konflikte verschwinden. Aber er vertraut darauf, dass Versöhnung möglich bleibt. Wasser spielt auch in der Feier des Osterfestes in der Erinnerung an die Taufe eine Rolle. In der Taufe wird Wasser zum Zeichen eines neuen Anfangs.

Eigentlich erinnert uns der Weltwassertag an etwas sehr Einfaches: Die Grundlagen des Lebens sind Geschenk. Niemand hat Wasser erfunden. Niemand besitzt es wirklich. Und genau darin liegt ein Schlüssel der Hoffnung für unsere konfliktreiche Welt. Wenn das Lebensnotwendige Geschenk ist, dann kann es nicht gerecht sein, wenn andere davon ausgeschlossen werden. Frieden wächst dort, wo Menschen teilen, was Leben ermöglicht.

Da wo Gerechtigkeit wächst, bekommt auch der Frieden eine Chance

Das kann heute ganz klein beginnen. Ich will heute wieder einmal das Wasser aus der Leitung ganz bewusst wahrnehmen und dafür dankbar sein, wie kostbar es ist. Und ich bete für die, denen es am Lebensnotwendigen fehlt: an Wasser, an Gerechtigkeit, an Frieden. Und ich setze mich nach meinen Möglichkeiten für sie ein. Die Woche ohne warmes Wasser bei uns zu Hause hat mir jedenfalls noch einmal neu vor Augen geführt, wie selbstverständlich vieles in meinem Alltag ist: Dass Wasser fließt, dass ich genug von allem habe, dass ich leben kann, ohne jeden Tag darum kämpfen zu müssen.

Für mich ist auch das die Botschaft dieses Sonntags - dieses Weltwassertags: Unsere Welt hat Durst. Nach Gerechtigkeit. Nach Frieden. Nach Zukunft. Doch Quellen versiegen dort nicht, wo Menschen anfangen zu teilen. Da kann Gerechtigkeit wachsen. Und wo Gerechtigkeit wächst, bekommt auch der Frieden eine Chance.