22.02.2026 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN

Ein Beitrag von
Stefan Herok,
Katholischer Pastoralreferent i.R. in der Pfarrei St. Bonifatius, Wiesbaden

„Misereor“ – Ich habe Mitleid

Guten Morgen!

Ich bin oft das, was man „rührselig“ nennt. Ein emotionaler Film im Fernsehen, ein gefühlvoller Song, eine bewegende Nachricht – und mir kommen schnell die Tränen. Je älter ich nun werde, umso mehr. Letztens sogar wieder einmal im Kino und als das Licht anging, konnte es so mancher in meiner Nähe sehen. Nein, es ist mir nicht peinlich. Ich habe durchaus nichts dagegen, ein „weicher Mann“ zu sein und über viele Anteile meiner Emotionalität freue ich mich sogar…

Erst recht, wenn ich so in die kleine und die große Welt um mich herum schaue und Situationen wahrnehme, wo Mitgefühl und Mitleid Mangelware sind. Wenn Leute das Leid anderer z.B. schaulustig und – ich sage es mal drastisch – katastrophengeil beglotzen, filmen, posten und sich darüber mehr lustig machen, als Mitgefühl zu zeigen. Andere starren nur auf die Mittel und Chancen, die sie **nicht** haben, entwickeln Sozialneid gegen Hilfeempfänger und versinken in Selbstmitleid: „Mir schenkt ja auch keiner was!“ „Und andere kriegen alles hinten rein…!“

Ich finde das oft traurig und zynisch und werbe darum, wo ich kann, für echte Empathie.

Mehr Mitgefühl zeigen…

Am heutigen Sonntag habe ich dazu deutschlandweit meine katholische Kirche zur Seite. Und zwar - wie sie das traditionell gerne macht - auf lateinisch: „Misereor“ – **„Ich habe Mitleid“!** So heißen die Aktion und das kirchliche Hilfswerk, die am heutigen ersten Sonntag in der Fastenzeit die deutsche Gesellschaft – jede und jeden von uns – einladen, mehr Mitgefühl zu zeigen.

© 2026 · Kirche im hr

Dabei geht es um Liebe und Mitgefühl für arme Menschen, die fern von uns auf andren Kontinenten leben – für manche deshalb vermeintlich außerhalb unserer Nächstenliebe. Aber christliche Nächstenliebe beschränkt sich nie auf die eigene Familie oder das eigene Land und Volk. Zur Nächstenliebe gehört die „Fernstenliebe“ schon immer dazu! Auch wenn es heute bei uns eine Menge Leute gibt, die für fremde und für ferne Not nichts übrighaben, ganz echt und sehr real im „leeren Geldbeutel“ oder gefühlt im „leeren Herzen“…

Halt, Stopp, das muss ich etwas differenzieren: Wenn weltweit schlimme Katastrophen und Unglücke passieren, die die mediale Weltöffentlichkeit dann primetimeaktuell in unsere Wohnzimmer spült, dann gibt es schon größere Spenden- und Einsatzbereitschaft. Aber die ganz gewöhnlichen, riesengroßen Alltagsprobleme von Armut und Benachteiligung, die haben heute bei uns wenig Chance auf Großherzigkeit.

Können wir uns Solidarität noch leisten?

Es sind ja auch wirklich z.Zt. viele Menschen bei uns wirtschaftlich und sozial in Not, vielleicht sogar in unseren eigenen Familien. Die deutsche Wirtschaft lahmt. Die Menschen machen sich Sorgen. Seit einiger Zeit liegen darum z.B. Investitionen in den Sozialstaat oder auch zum aktiven Umweltschutz bei uns in Deutschland auf Eis. Viele Leute – gerade in der Politik – denken, dass wir uns Sozialstaat und Umweltschutz nicht mehr leisten können. Dasselbe gilt dann noch stärker für die weltweite Armutsbekämpfung! Kein Geld! Kein Thema! Kein Thema! Kein Geld! Weil das Mitgefühl für die Not ferner Menschen deutlich abgenommen hat, begründet man Entwicklungshilfe heute bestenfalls mit Migrationsbekämpfung: Die Menschen in der Ferne vor Ort stärken, damit sie ja nicht zu uns flüchten…

Blick nach Kamerun

Gegen diesen Trend zum Empathieverlust rückt uns das kirchliche „Ich-habe-Mitleid-Hilfswerk“ – Misereor - exemplarisch junge Menschen im **afrikanischen Kamerun** in den Blick.

Musik 1

Das Hilfswerk Misereor sammelt bei uns Geld, um dort in Kamerun ganz konkret junge Leute bei der Finanzierung ihrer Ausbildung zu unterstützen. Das Motto heißt: **„Hier fängt Zukunft an!“** Natürlich die Zukunft der jungen Leute, die so gefördert werden, aber auch die Zukunft einer besseren und gerechteren Welt überhaupt. Wenn…, ja wenn sich Menschen hier bei uns zu einem Stück Großherzigkeit anregen lassen…

Mein persönliches Interesse am Mitgefühl und die heutige Eröffnung der Misereor-Fastenaktion… das beides wäre alleine schon Grund genug, Ihnen davon zu erzählen. Dazu kommt: Diese bundesweite Aktion wird in unserem Sendegebiet eröffnet. Gleich, um zehn Uhr ist ein festlicher

© 2026 · Kirche im hr

Gottesdienst in einer Kirche in **Hofheim am Taunus**. Der Hessische Rundfunk überträgt die Feier live für die ARD im Ersten. Vielleicht haben Sie Lust, nachher mal reinzuschauen. Unser Limburger Bischof, der scheidende Vorsitzende der Deutschen Bischofskonferenz, Georg Bätzing, hat die Misereor-Eröffnungsveranstaltung in sein Bistum eingeladen, weil hier Menschen und Kirchen schon lange Jahre persönliche Kontakte nach Kamerun pflegen und eine intensive Partnerschaft in das **Bistum Kumbo**, im Nordwesten des Landes. Leider herrscht dort seit 2016 ein Krieg zwischen Separatisten und der Zentralregierung, unter dem die Zivilbevölkerung enorm leidet und der die Hilfe natürlich erschwert. Es ist einer der vielen „vergessenen“ Kriege auf unserer Welt…

Persönliche Verbindungen machen Empathie leichter

Wo persönliche Kontakte, wo Patenschaft und Partnerschaft entstehen, da sind uns die Menschen und ihre Nöte auf einmal nicht mehr fern und fremd, egal wieviel tausend Kilometer zwischen uns liegen. Dann fällt Empathie leichter.

Meine Kollegin Monika und ihre Kirchengemeinde im Frankfurter GallusViertel unterstützt seit vielen Jahren die St. Michaels-Schule in der Stadt Meluf in Kamerun. Sie und andere Menschen aus der Gemeinde waren dort schon zu Besuch und immer wieder kommen Delegationen von ihnen zu uns. So auch heute in den Gottesdienst nach Hofheim.

Julius Molo heißt der Direktor der Schule und mit „nur“ 667,00 €, von der Frankfurter Gemeinde gespendet, zahlt er die Lehrergehälter für ein ganzes Jahr.

Musik 2

Monika erzählt und aus ihren Worten höre ich heraus, wie berührend und bewegend es sein kann, Menschen von weit weg näher an sich heranzulassen. Das verändert auch uns und unser Leben hier in Europa. Es verändert unseren Blick – auch auf uns selbst und unsere Sorgen. Und es inspiriert zum Handeln. Monika: „Kamerun hat so viele junge Menschen, sie könnten ein großer Schatz für das Land sein! Aber sie haben so wenig Perspektive auf eine gute, selbstbestimmte Zukunft. Bildung ist der Schlüssel dazu und um diesen Schlüssel zu erhalten, brauchen vor allem die Kinder und Jugendlichen aus armen und prekär lebenden Familien Unterstützung. Wir helfen ihnen, indem wir eine Schule mitfinanzieren, die sowohl Allgemeinunterricht wie auch Berufsausbildung anbietet, speziell für arme Schüler*innen. Sie bekommen so eine Perspektive für ihr Leben und damit auch für ihre Familien, für ihre Gemeinschaften und für ihr Land. Was wir als einzelne Frankfurter KirchenGemeinde tun können, ist wenig. Doch wenn es einigen jungen Menschen zu einer Zukunftsperspektive verhilft, dann ist es viel!“ Soweit Monika.

Wer fühlt, was er sieht…

Wie war noch das Motto der gesamten Misereor-Fastenaktion? „Hier fängt Zukunft an!“ Wie

© 2026 · Kirche im hr

treffend!

Wer sich anrühren lässt vom Schicksal und den Geschichten anderer Menschen, wer dann ihre Not auch an sich heranlässt und nachempfindet, was sie für den Notleidenden bedeutet, der wird auch bereit zu handeln. Wer fühlt was er sieht, der tut, was er kann! (Volker Halfmann)

Wenn ich solche Geschichten höre, wie Monika sie von der St. Michael-Schule in Meluf erzählt, dann bin ich schon wieder – ganz gerührt. Und es besänftigt ein gutes Stück weit meinen Kulturpessimismus, angesichts von Hass, Häme und Zynismus.

Und dieses sprachlich fremde und doch herzensnahe Wort „Misereor“ beginnt in mir zu klingen und macht sich breit und am liebsten möchte ich es in die ganze Welt hinausposaunen und alle Menschen, die mir begegnen fragen: „Hallo, Du, wann hast Du es zum letzten Mal wirklich intensiv gespürt in Dir, dieses „MisereorGefühl“ – ICH HABE MITLEID!?

Ich schaue mal rein nachher in den Eröffnungsgottesdienst der Misereor-Fastenaktion. Und ihr Motto sei gleichzeitig mein Wunsch für ihr Gelingen: **„Hier fängt Zukunft an!“**

Musik 3

Und hier geht's zur: www.misereor.de/fastenaktion.

© 2026 · Kirche im hr