Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 17. Oktober 2026

„Stärkung tut gut“

Bevor sich die Gruppe auf die Wanderung macht, wird zu einer kleinen Stärkung eingeladen. Zwischen zwei Arbeitsblöcken einer Tagung erwartet mich eine kleine Stärkung. Diese gibt es ebenfalls zum Beginn einer exklusiven Schulhausführung, die wir zum Abi-Jubiläum vom Direktor erhalten.

Ja, der Körper benötigt seine Nahrung, aber ebenso dürsten Geist und Seele nach Sättigung. Bei all den Herausforderungen, die auf der Agenda stehen, tut Stärkung gut, - nicht nur die kleine, sondern eine umfassende. Kraftquellen und innere Bestärkungen, die auch in dichten Zeiten ihre Wirkung entfalten und in Krisen tragen.

Dazu gehören ermutigende Worte, die wir anderen zusprechen, in der Familie, unter Freunden oder am Arbeitsplatz. Ein „gut gemacht“, „da bin ich ganz bei dir“ oder „gemeinsam schaffen wir das“ kann Berge versetzen und neue Energien freisetzen, stärkt den Willen zur guten Tat.

Der weitgereiste Völkerapostel Paulus hatte mit so mancher Prüfung zu kämpfen. Mit Krankheit konfrontiert, von seinen Mitstreitern falsch verstanden sowie von Gegnern verfolgt und mit dem Tod bedroht. Dieser Paulus bleibt standhaft. Er bekennt von sich, wenn er an Sattsein und Hunger, Überfluss und Entbehrung denkt: „Alles vermag ich durch den, der mich stärkt.“ (Phil 4,13)

Hier geht es weder um ein Häppchen am Buffet noch um den morgendlichen Kaffee. Auch die ernst gemeinten und so hilfreichen Worte greifen zu kurz. Paulus erkennt vielmehr in Gott denjenigen, der wahrhaft Stärkung schenkt, der ihn auf seinem Weg weitergehen lässt. Dabei verwendet er die Formulierung „alles vermag ich durch den mich stark Machenden“, da steckt das Griechische Dynamis drin.

Umfassende Stärkung ist nicht pure Kraft und planlose Power, sondern lebendige Dynamik aus Leidenschaft und Begeisterung; nicht durch ein Manifest oder Programm, vielmehr durch eine Person, ein göttliches Gegenüber. Es ist eine Stärkung, die andere mitnimmt, die integriert, die nach vorne schaut und lohnenswerte Ziele in den Blick nimmt.

Jetzt am Wochenende empfangen in der katholischen Kirchengemeinde Baden-Baden über 440 Jugendliche das Sakrament der Firmung, - die Bestärkung im Heiligen Geist. Ein starkes Zeichen, das in zwölf Gottesdiensten gefeiert wird: Junge Christen stehen zu ihrem Glauben und erfahren dabei neue Stärke durch die lebendige Kraft Gottes.

Zumindest eine kleine Stärkung, - sie tut uns allen gut.

Christoph Müller
(Pastoralreferent, katholische Kirchengemeinde)