

FASTEN

Matthäus 6,16-18

In meiner Predigt heute geht es um das Fasten. In genau drei Wochen starten wir unsere Gebets- und Fastenwoche, heute möchte ich uns ein paar Impulse zum Thema Fasten weitergeben.

Den Bibeltext zur Predigt finden wir in der Bergpredig. Dort sagt Jesus:

Mt 6,16 »Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten!

17 Bei dir soll es anders sein: Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so,

18 dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt – außer deinem Vater im Himmel. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.«

Im gesamten 6. Kapitel bei Matthäus finden wir drei Abschnitte, die ganz ähnlich aufgebaut sind, sich teilweise sogar in der Wortwahl gleichen und die alle eine Thematik betonen (Mt 6,1):

→ »Hütet euch davor, eure Frömmigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen. Sonst könnt ihr von eurem Vater im Himmel keinen Lohn mehr erwarten.«

Im ersten Abschnitt geht es darum, Almosen zu geben, der zweite Abschnitt handelt vom Gebet und beim dritten geht es um das Fasten.

Wenn du **Almosen** gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut.

Deine Almosen soll verborgen bleiben, und **dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.**

Sei beim **Gebet** kein Heuchler. Heuchler stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden.

Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu

deinem Vater, der im Verborgenen ist. **Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.**

Wenn ihr **fastet**, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und **dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.**

Für Jesus ist es selbstverständlich, dass seine Jünger fasten werden. Wie das Almosengeben und das Gebet steht auch das Fasten selbst nicht zur Diskussion. Er sagt nicht: „Es könnte vielleicht hin und wieder mal vorkommen, dass jemand unter euch fastet.“ Er sagt auch nicht: „Ihr sollt ab und zu oder soundso oft fasten!“ Er sagt einfach: „Wenn ihr fastet...“ Also die Tatsache, dass die Jünger fasten, ist ganz klar, das ist für ihn selbstverständlich. Es geht ihm jetzt nur noch um die Frage, **wie** man fasten soll, vor allem, welche Einstellung man dabei haben soll.

Jesus betont dabei das Verborgene. Er sagt, so wie das Almosengeben und das Gebet, so ist auch das Fasten eine Sache zwischen dir und Gott! Es geht um die Beziehung zu Gott.

Nicht, dass es einfach wäre, andere finanziell zu beschenken, Dinge für einen guten Zweck wegzugeben oder auf Nahrung zu verzichten. Almosen geben oder Fasten kostet dich etwas. Es ist herausfordernd und häufig auch anstrengend.

Und obwohl wir beim Almosengeben, beim Beten und Fasten schon einiges leisten, sollen wir – wenn es nach Jesus geht – davon auch noch niemandem erzählen dürfen, wie grossartig wir sind!

Ich glaube es ist – nicht erst seit es die sozialen Medien gibt – ein Wunsch von jedem Menschen, gesehen zu werden.

Darin gesehen zu werden, wie grossartig, positiv, einzigartig, leistungsfähig, liebenswert, grosszügig, stark und besonders wir sind.

Und jetzt sagt Jesus:

→ »Hütet euch davor, eure Frömmigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen. Sonst könnt ihr von eurem Vater im Himmel keinen Lohn mehr erwarten.«

Anfang der 90er-Jahre war ich auf einer Gebetskonferenz in Norddeutschland. Ich war jung im Glauben, KV-Lehrling und wohnte noch bei meiner Mutter.

Damals gab es noch Eurocheques, mit denen man bezahlen konnte.

Die Konferenz ging über drei Tage und am letzten Tag gab es einen grossen Spendenaufruf. Ich hatte nicht genug Bargeld dabei, aber ich hatte mein Scheckheft mitgenommen!

Ich weiss nicht mehr, wofür der Spendenaufruf war, aber ich habe einen fetten Scheck ausgestellt - zumindest im Vergleich zu meinem damaligen Lehrlingsgehalt.

Ich war mit einem Kollegen aus der Gemeinde dort und musste mir ständig auf die Zunge beißen, ihm nichts von meiner Spende zu sagen.

So gerne hätte ich ihm die Summe unter die Nase gerieben! Aber ich habe es nicht gemacht. Ich habe mich beherrscht.

Wahrscheinlich kennt ihr solche Situationen gar nicht. Du tust eine gute Tat, und tust diese im Verborgenen, wo nur Gott davon weiss. Das finde ich beeindruckend!

Aber bei mir ist das damals ein grosser Kampf gewesen und ganz leicht fällt es mir immer noch nicht. Wenn ich etwas Gutes tue, dann würde ich gerne anderen davon erzählen.

Doch es geht nicht darum, was andere denken und wie dich andere finden, wenn es um Almosen, Gebet oder das Fasten geht.

Das macht Jesus in dem Abschnitt ganz deutlich!

Wie immer geht es Jesus um die innere Einstellung, um das Herz. Wenn wir fasten, dann soll unser Herz bei Gott sein.

- Wir sollen es nicht tun, nur weil es alle machen,
- wir sollen es nicht tun, um in der Gemeinschaft der Christen anerkannt zu werden.

Und wir sollen es mit Freude machen. „Macht kein finsternes Gesicht!“ Das Fasten ist nicht immer leicht. Im Psalm 35 heisst es sogar einmal: „Ich quälte mich ab mit Fasten“ (Ps 35,13).

Was Jesus hier vorschlägt, ist eine gute innere Gegenbewegung. „Setze keine wehleidige Miene auf!“ Freut euch! Macht es mit Freude! Durch die Freude, durch die innere Überzeugung, dadurch, dass wir es gern tun, mit Liebe und aus Liebe, können wir etwas gegensteuern gegen das Unangenehme, das das Fasten normalerweise mit sich bringt.

Jesus sagt zu Beginn des ganzen Abschnitts:

»Hütet euch davor, eure Frömmigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen. Sonst könnt ihr von eurem Vater im Himmel keinen Lohn mehr erwarten.«

→ Wenn wir fasten, dann soll unser Herz bei Gott sein.

Mt 6,18: ...dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten

Was ist Fasten eigentlich?

Fasten heisst, dass man sich jedes Versuches enthält, den normalen Appetit zu befriedigen. Fasten kann freiwillig sein, wie in diesem Abschnitt, oder unfreiwillig (z. B. in Apg 27,33).

Im NT wird das Fasten im Zusammenhang mit Trauer (Matth 9,14,15) und Gebet (Lk 2,37; Apg 14,23) gesehen. In unserem Abschnitt begleitet das Fasten das Gebet als Zeichen der eigenen Ernsthaftigkeit, den Willen Gottes zu erkennen.

Fasten hat keinen Wert für die Errettung des Menschen, auch gibt es dem Christen keinen besonderen Status vor Gott.

Ein Pharisäer rühmte sich einst, dass er zweimal die Woche fastete, dennoch erlangte er damit nicht die Rechtfertigung, die er suchte (Lk 18,12,14). (Das Gleichnis vom Pharisäer und vom Zolleinnehmer: V. 12 Ich faste zwei Tage in

der Woche und gebe von allen meinen Einkünften den zehnten Teil für dich.)

Aber wenn ein Christ im Verborgenen als geistliche Übung fastet, dann sieht Gott das und belohnt es:

- Fasten wird im NT zwar nicht befohlen, doch werden wir durch das Versprechen der Belohnung dazu ermutigt. *...und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.*
- Es unterstützt die Ernsthaftigkeit eines Gebets und ist in Krisenzeiten sehr wertvoll, wenn man den Willen Gottes zu erfahren sucht.
- es ist von Wert, um sich in der Selbstdisziplin zu üben.
- Fasten ist eine Angelegenheit zwischen einem einzelnen Gläubigen und Gott und sollte nur aus dem Wunsch heraus durchgeführt werden, Gott zu gefallen.
- Es verliert seinen Wert, wenn es von aussen auferlegt wird oder aus einem falschen Motiv heraus "vorgezeigt" wird.

Machen wir das Fasten mal ganz praktisch:

- Was ist dein grösstes Gebetsanliegen im Augenblick?
- Wie lange liegst du damit Gott schon in den Ohren?
- Welchen Einsatz hast du gebracht, damit dein Anliegen eine Ernsthaftigkeit bekommt?

→ Bitte verstehe mich nicht falsch, Fasten ist kein roter Knopf, den du drücken kannst und dann handelt Gott so, wie du es willst. Wir können Gott zu nichts zwingen. Dennoch unterstreicht Fasten deine Ernsthaftigkeit und Hingabe an das, worum du Gott bittest.

Dabei hat sich der Fastenbegriff über die Jahrhunderte verändert.

Während Fasten in der Bibel mit dem Verzicht auf Essen und Trinken definiert wird, kamen über die Jahrhunderte das *gewöhnliche Fasten* und auch das *Teilfasten* hinzu.

Beim gewöhnlichen Fasten wird in der Regel auf feste Nahrungsmittel verzichtet, man trinkt

aber Wasser und Tee, manchmal sogar Saft oder Suppe.

Beim Teilfasten wird – wie der Name sagt – auf Teile verzichtet.

So kann Fasten der bewusste Verzicht auf eine Bedürfnisbefriedigung sein, die ganz unterschiedliche Dinge beinhaltet, auf die wir verzichten. Auch kann der Umfang des Fastens variieren.

In der Bibel dürfte der Normalfall ein eintägiges Fasten, vom Morgen bis zum Sonnenuntergang gewesen sein.

Wir lesen in der Bibel aber auch von dreitägigem Fasten (Esther), oder siebentägigem Fasten (Trauer um König Saul; 1Sam 31,13) sowie 40-tägiges Fasten.

Fasten heutzutage kann aber auch Verzicht in ganz vielen Bereichen bedeuten:

- Medien-Konsumverzicht – kein TV, kein Smartphone, kein Internet
- Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Alkohol oder Brokkoli.
- Verzicht auf Schlaf – eine Stunde früher aufstehen und beten
- Verzicht auf eine Mahlzeit – das Zmittag zu streichen oder das Znacht und diese Zeit für ein geistliches Anliegen wie Bibellesen und Gebet zu nutzen.

Ich möchte dich heute einladen, ab dem 20. Februar mitzufasten. Wir wollen als Gemeinde – indem du dich mit einklinkst – Gott unsere Ernsthaftigkeit und Hingabe zum Ausdruck bringen.

Dabei ist nicht der Umfang deines Fastens und Betens das entscheidende, sondern dass du überhaupt an irgendeiner Stelle mit dabei bist!

Wenn du noch nie gefastet hast, dann informiere dich bitte zuerst, wie fasten funktioniert.

Wenn du nicht gesund bist, solltest du auch zuerst mit einem Arzt reden, ob du überhaupt fasten darfst. Wenn du unter Essstörungen leidest, dann solltest du definitiv nicht fasten.

Aber neben dem Verzicht auf Essen, gibt es eben auch noch andere Möglichkeiten des Fastens:

- Vielleicht fängst du mit Medien-Konsum an. Aber denke nicht, dass es leichter wäre, als auf Nahrung zu verzichten. Erst wenn wir Verzicht wollen, merken wir, wie sehr wir uns normalerweise um diese Dinge drehen.
- Du kannst ein bestimmtes Nahrungsmittel weglassen.
- Du kannst eine Mahlzeit auslassen- nimmst dir dafür dann die Zeit zum Gebet und Bibel lesen.
- 1x - an einem Tag.
- Dann kannst du das Fasten langsam steigern... und vielleicht schaffst du schon bald ein 12-stündiges oder 24-stündiges fasten.

→ Ich möchte es nochmals betonen: wenn du noch nie gefestet hast, informiere dich bitte vorher, wie das geht und besprich dich mit einem Arzt. Immerhin setzt man den Körper einigem Stress aus, und dafür sollte man gesund genug sein, um das zu tun!

Wenn wir ab dem 20. Februar für 6 Tage in eine Gebets- und Fastenzeit starten, dann ist das schöne daran, dass wir es gemeinsam tun. Du kannst dir einen Fastenpartner/eine Fastenpartnerin suchen, mit dem oder der du dich in dieser Woche austauschst, vielleicht auch zum Gebet triffst. So könnt ihr euch gegenseitig ermutigen und anfeuern.

Wir werden jeden Wochentag – Mo-Fr – unter ein bestimmtes Motto stellen und mit einem kleinen Video, das du jeden Tag bei dir als eMail bekommst, in das Thema einführen und Impulse und Ideen zum Beten weitergeben. Natürlich kannst du auch für deine eigenen Anliegen beten!

Du kannst dann zum Beten hier in die Gemeinde kommen, oder zu Hause beten oder dich mit einem Gebetspartner zum Gebet treffen. Die Gebetszeiten in der Gemeinde findet ihr hier auf der Folie und im Internet.

Was könnten wir gemeinsam bewegen, wenn wir uns in dieser Woche gemeinsam den Gebetsanliegen stellen und unsere Ernsthaftigkeit mit einem Fasten oder Teilfasten unterstreichen?

Dazu lade ich dich schon heute ein!

Sei gesegnet. AMEN

Fragen zur Predigt zur Vertiefung in Kleingruppen

1. Wie hast du schon Gottes eingreifen nach einem Gebet erlebt? Welche Gebetserhörungen hast du schon erlebt?
2. Welche Erfahrungen hast du bisher mit dem Fasten gemacht? Was war die grösste Herausforderung dabei? (Wenn du noch nie gefastet hast, was hat dich bislang davon abgehalten?)
3. Welche Form des Fastens spricht dich am meisten an (Medienkonsum, bestimmte Nahrungsmittel, Schlaf, auf Essen verzichten,...)?
4. Welche Art des Fastens könntest du dir in der Fastenwoche 2022 vorstellen? Wie wirst du dich an der Fastenwoche im Gebet beteiligen (Gebet in der Kleingruppen, Anlässe in der Chrischona besuchen, Zweierschaften,...)?

© Chrischona Amriswil
 Sandbreitestrasse 1
 8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch