

# Gebet und Fasten

---

*Pfingstkonzferenz Crivitz 2026*

## **Abschnitt 1:**

In diesem Sondervortrag soll es jetzt um das Thema Gebet und Fasten gehen. Lasst mich dazu erst ganz allgemein etwas zum Thema Fasten sagen, dann Fasten als einen Aspekt der Fürbitte vorstellen und abschließend überlegen, wie das Thema praktisch werden kann.

Fangen wir mit der Frage an: Was ist Fasten? Der Begriff Fasten beschreibt den Verzicht auf Essen und häufig auch auf Trinken.

Interessant ist jetzt, dass es in der Bibel **keine Anweisung** gibt, wie man fasten soll. Es gibt in der Bibel nicht einmal ein Fastengebot im Sinn von: Du sollst fasten! Und trotzdem sehen wir reihenweise Gläubige genau das tun! Mose, David, Esra, Nehemia, Ester, Daniel, - im NT – Hannah, Johannes den Täufer und seine Jünger, Jesus (Matthäus 4,2), Paulus... sie alle fasten.

Und die Spur zieht sich durch die Jahrhunderte der Kirchengeschichte. Wo Christen etwas für Gott erreicht haben, haben sie auch gefastet.

Und doch ist Fasten etwas total Freiwilliges. Wenn überhaupt, dann wurde „zwangsweise“ nur am Großen Versöhnungstag gefastet.

**3Mose 23,26.27: Und der HERR redete zu Mose: 27 Doch am Zehnten dieses siebten Monats, da ist der Versöhnungstag. Eine heilige Versammlung soll (er) für euch sein, und ihr sollt euch selbst demütigen und sollt dem HERRN ein Feueropfer darbringen.**

Bei dem Wort demütigen findet sich manchmal eine **Fußnote** mit dem Hinweis: w. eure Seelen erniedrigen. Und schaut man in der Mischna nach, was Juden alles für den Großen Versöhnungstag verboten war, dann findet sich neben so Sachen wie **Baden**, dem Gebrauch von **Kosmetikartikeln**, dem Tragen von **Sandalen** und dem **Beischlaf** eben auch das **Essen und Trinken**. Der große Versöhnungstag als ein Tag der freiwilligen Demütigung war ein Tag des Fastens, des Verzichts auf Essen und Trinken. Jedenfalls in der Anwendung von 3Mose 26, denn der Text selbst spricht nur davon, dass sich Seelen erniedrigen, aber nicht davon, wie das genau zu geschehen hat. So das ist also die Stelle, die noch am ehesten als ein „Fastengebot“ durchgehen könnte! **Mehr gibt es nicht.**

Außer, dass ganz viele es in der Bibel tun! Und wir werden noch sehen, dass die Idee des Fastens dem Herrn Jesus nicht fremd ist. Er selbst fastet

**Matthäus 4,2: und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn schließlich.**

Und der Herr Jesus fastet nicht nur selbst, sondern geht irgendwie auch davon aus, dass seine Jünger es tun. So formuliert er in der Bergpredigt:

**Matthäus 6,16: Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn weg. 17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 18 damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.**

**Wenn ihr fastet.** Das Wörtchen wenn hier bedeutet so viel wie: **immer** wenn. Wie selbstverständlich geht Jesus davon aus, dass sein Nachfolger fasten werden. Und er gibt ihnen sogar Anweisungen dafür, wie sie es richtig machen sollen! Nämlich so, dass **keiner es mitbekommt**. Und er betont, dass Gott dieses geheime Fasten sieht und belohnt!

Also einerseits gibt es kein Gebot, zu fasten, andererseits rechnet Jesus damit, dass seine Jünger fasten werden.

**Markus 2,18-20: Und die Jünger des Johannes und die Pharisäer fasteten; und sie kommen und sagen zu ihm: Warum fasten die Jünger des Johannes und die Jünger der Pharisäer, deine Jünger aber fasten nicht? 19 Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. 20 Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann, an jenem Tag, werden sie fasten.**

**An jenem Tag** meint nicht irgendeinen 24-Stunden-Tag, sondern so viel wie: in jener Zeit. **Es wird eine Zeit kommen**, wo die Jünger Jesu wie selbstverständlich fasten werden. Als die Jünger des Johannes und die Jünger der Pharisäer fragen, lag dafür kein Grund vor; also fasteten die Jünger Jesu nicht! Aber sobald der Bräutigam, also Jesus, *weggenommen sein* würde, also wohl nach seiner **Gefangennahme** oder der **Himmelfahrt**, *an jenem Tag*, zu jener Zeit, *werden sie fasten*.

Mich hat das Thema Fasten **früh herausgefordert**, weil es von dem Herrn Jesus so **betont** wird und ich gleichzeitig kaum Christen kannte, die es taten – und ich meine nicht, um **abzunehmen**! Christen, die fasteten, um Gewicht zu verlieren, kenne ich eine Menge. Mir geht es um das **Fasten als religiöse Übung**, die zum großen Bereich **Gottseligkeit** oder **Frömmigkeit** gehört. Also zu den praktischen, geistlichen Übungen, von denen Paulus sagt, dass wir sie **üben oder trainieren** sollen (1Timotheus 4,7).

Wie gesagt, mich hat das Thema schon als junger Christ herausgefordert, weil es die Bibel so durchzieht und gleichzeitig wenig darüber gepredigt wird. Schauen wir uns also an, wann Christen in der Bibel fasten.

## **Abschnitt 2:**

Wann haben Gläubige gefastet? In welche Situationen passt das Fasten?

### **Erstens: Menschen fasten bei großen Verlusten.**

Schauen wir dazu ins Buch der Richter. Nicht unbedingt ein Buch, das Spaß macht, aber eines, aus dem man leider viel über die Abgründe des Menschseins lernen kann. Und wir springen mitten in einen Krieg zwischen dem Stamm Benjamin und dem Rest von Israel:

**Richter 20,24-26: Und die Söhne Israel näherten sich den Söhnen Benjamin am zweiten Tag. 25 Und (auch) Benjamin zog am zweiten Tag aus Gibea heraus, ihnen entgegen, und sie streckten unter den Söhnen Israel nochmals 18 000 Mann zu Boden; diese alle zogen das Schwert. 26 Da zogen alle Söhne Israel und das ganze (Kriegs)volk hinauf und kamen nach Bethel. Und sie weinten und saßen dort vor dem HERRN und fasteten an jenem Tag bis zum Abend; und sie opferten Brandopfer und Heilsopfer vor dem HERRN.**

**Weinen und Fasten** passen gut zusammen. Hier weinen Männer um Freunde, die in der Schlacht gefallen waren. Ihnen war im wahrsten Sinn des Wortes der Hunger vergangen. Das ist Punkt 1. Menschen fasten bei großen Verlusten als Ausdruck ihrer tiefen Trauer.

### **Zweitens: Menschen fasten in Zeiten großer Not, weil sie Gottes Hilfe suchen.**

Immer wieder lesen wir in der Bibel von Gläubigen, die in Not geraten, und mit Fasten antworten.

Der König Joschafat, reagiert, als er vom Angriff der Moabiter und Ammoniter hörte so:

**2Chronik 20,3: Da fürchtete sich Joschafat und richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen. Und er rief ein Fasten aus in ganz Juda.**

Dasselbe tut Esther, ihre Dienerinnen und alle Juden in Susa, bevor sie unter Lebensgefahr zum persischen König geht, um für ihr Volk zu flehen.

**Esther 4,15.16: Da ließ Ester dem Mordechai antworten: 16 Geh hin, versammle alle Juden, die sich in Susa befinden! Und fastet um meinetwillen und esst nicht und trinkt nicht drei Tage lang, Nacht und Tag! Auch ich selbst werde mit meinen Dienerinnen ebenso fasten. Und sodann will ich zum König hineingehen, obwohl es nicht nach dem Gesetz ist. Und wenn ich umkomme, so komme ich um!**

Das ist Punkt 2. Menschen fasten in großer Not, weil sie Gottes Hilfe suchen.

### **Drittens: Menschen fasten als Ausdruck ihrer Buße und ihrer Umkehr zu Gott.**

Wer könnte uns beim Thema Buße ein besseres Beispiel sein als die Stadt Ninive, die auf die Predigt des Jona hin zu Gott umkehrt.

**Jona 3,5-7.9: Da glaubten die Leute von Ninive an Gott; und sie riefen ein Fasten aus und kleideten sich in Sacktuch von ihrem Größten bis zu ihrem Kleinsten. 6 Und das Wort erreichte den König von Ninive; und er stand von seinem Thron auf, legte seinen Mantel ab, hüllte sich in Sacktuch und setzte sich in den Staub. 7 Und er ließ in Ninive auf Befehl des Königs und seiner Großen ausrufen und sagen: Menschen und Vieh, Rinder und Schafe sollen gar nichts zu sich nehmen, sie sollen nicht weiden und kein Wasser trinken! ... 9 Wer weiß, (vielleicht) wendet sich Gott und lässt es sich gereuen und kehrt um von der Glut seines Zornes, sodass wir nicht umkommen.**

Eine Stadt kehrt um und ihr Fasten macht genau das deutlich. Hier müssen sogar die Rinder und Schafe mitfasten.

Dasselbe fordert übrigens Joel von den Israeliten:

**Joel 2,12: Doch auch jetzt, spricht der HERR, kehrt um zu mir mit eurem ganzen Herzen und mit Fasten und mit Weinen und mit Klagen!**

Das ist **Punkt 3**: Fasten als Ausdruck von Buße und Umkehr zu Gott.

**Viertens: Menschen fasten, weil sie als Verantwortungsträger wichtige Entscheidungen zu treffen haben.**

Wenn es um **wichtige geistliche Entscheidungen** geht, ist Fasten genau das Richtige. Von den Propheten und Lehrern der Gemeinde in Antiochia lesen wir:

**Apostelgeschichte 13,2.3: Während sie aber dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: Sondert mir nun Barnabas und Saulus zu dem Werk aus, zu dem ich sie berufen habe! 3 Da fasteten und beteten sie; und als sie ihnen die Hände aufgelegt hatten, entließen sie sie.**

Genial, oder? Wie ihr Dienst ganz normal von Fasten begleitet wird. Und natürlich wird gefastet, bevor Älteste eingesetzt werden (Apostelgeschichte 14,23). Für den Apostel Paulus ist das Fasten so normal im Dienst, dass er im 2Korintherbrief, wo er sich gegen Vorwürfe zur Wehr setzt, schreiben kann:

**2Korinther 6,3.4: wir geben in keiner Sache irgendeinen Anstoß, damit der Dienst nicht verlästert werde, sondern in allem empfehlen wir uns als Gottes Diener, - was folgt ist eine Liste von Dingen, an denen man erkennen kann, dass er ein echter Diener Gottes ist, und mitten drin steht in Vers 4: in Fasten.**

**Ein Diener Gottes fastet.** Täte er es nicht, so hätte er damit in Frage gestellt, ob er wirklich im Dienst tadellos ist.

Das ist Punkt 4, warum Menschen fasten: Weil sie als Verantwortungsträger Gottes Beistand brauchen.

Schauen wir uns also an, was Fasten mit Gebet zu tun hat.

### **Abschnitt 3:**

#### **Fünftens: Menschen fasten, um die Ernsthaftigkeit ihrer Bitten herauszustellen.**

Fangen wir mit Esra an.

**Esra 8,21-23: Und ich rief dort, am Fluss Ahawa, ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigten, um von ihm einen geebneten Weg zu erbitten für uns und für unsere Kinder und für alle unsere Habe. 22 Denn ich hatte mich geschämt, vom König Soldaten und Pferde zu unserer Unterstützung gegen den Feind auf dem Weg zu erbitten. Wir hatten nämlich zum König gesagt: die Hand unseres Gottes ist zum Guten über allen, die ihn suchen, aber seine Macht und sein Zorn sind gegen alle, die ihn verlassen. 23 Und so fasteten wir und suchten in dieser Sache (Hilfe) von unserem Gott, und er ließ sich von uns erbitten.**

Hier geht es um eine **Bitte um Bewahrung** auf dem Weg zurück nach Israel. Esra stellt sich hin, bekennt mutig die gute Hand Gottes, um dann von diesem Gott durch Fasten und Beten eine sichere Heimreise zu erleben.

Halten wir das kurz fest. **Fasten unterstreicht die Ernsthaftigkeit** meines Gebets. Wenn mir etwas wirklich wichtig ist, dann werde ich nicht nur beten, sondern ich werde fasten und beten. Bevor wir diesem Aspekt noch etwas nachgehen, noch ein Beispiel: Ein großartiges Vorbild in punkto Fürbitte. Daniel.

**Daniel 9,2-4a: im ersten Jahr seiner Königsherrschaft achtete ich, Daniel, in den Bücherrollen auf die Zahl der Jahre, über die das Wort des HERRN zum Propheten Jeremia geschehen war, dass (nämlich) siebzig Jahre über den Trümmern Jerusalems dahingehen sollten. 3 Und ich richtete mein Gesicht zu Gott, dem Herrn, hin, um (ihn) mit Gebet und Flehen zu suchen, in Fasten und Sack und Asche. 4 Und ich betete zum HERRN, meinem Gott, und ich bekannte und sprach:**

Und was dann kommt ist ein großartiges Fürbitte-Gebet, das mit den Worten endet:

**Daniel 9,18: Neige, mein Gott, dein Ohr und höre! Tu deine Augen auf und sieh unsere Verwüstungen und die Stadt, über der dein Name ausgerufen ist! Denn nicht aufgrund unserer Gerechtigkeiten legen wir unser Flehen vor dich hin, sondern aufgrund deiner vielen Erbarmungen.**

Fürbitte pur, von einem Mann, der Gott mit *Gebet und Flehen* sucht und dabei fastet.

Und lasst mich euch noch eine andere Stelle aus dem Buch Daniel beleuchten. Es ist die Erzählung davon, wie Daniel darum betet, dass Gott ihm die **Zukunft Israels offenbart**. Drei Wochen lang fastet er.

**Daniel 10,2.3: In jenen Tagen trauerte ich, Daniel, drei volle Wochen. 3 Kostbare Speise aß ich nicht, und weder Fleisch noch Wein kamen in meinen Mund; und ich salbte mich nicht, bis drei volle Wochen um waren.**

Und dann, nach drei Wochen, kommt ein Engel. Und der erklärt ihm zwei Dinge:

**Daniel 10,12: Und er sprach zu mir: Fürchte dich nicht, Daniel! Denn vom ersten Tag an, als du dein Herz darauf gerichtet hast, Verständnis zu erlangen und dich vor deinem Gott zu demütigen, sind deine Worte erhört worden. Und um deiner Worte willen bin ich gekommen.**

Lest bitte genau, was hier steht. Nach **drei Wochen** kommt der Engel, aber das Gebet und Fasten von Daniel wurde **wann erhört?** *Vom ersten Tag an, als du dein Herz darauf gerichtet hast, Verständnis zu erlangen.* Das ist ein ganz wichtiger Punkt! **Gott erhört unsere Gebet sofort.** Es gibt hier ein paar **Einschränkungen** im Hinblick auf erhörliches Gebet. Es gibt Dinge, die machen die Erhörung von Gebeten so gut wie unmöglich, Dinge wie Unglaube, Eigenwille, Sünde oder eine gestörte Beziehung zu Gott und Menschen... aber **grundsätzlich gilt:** Gott erhört ein Gebet, das wir im Glauben sprechen **sofort**. Wie hier bei Daniel. Nur – und das ist wirklich wichtig – es gibt einen Unterschied zwischen **Erhörung und Erfüllung**.

Das ist der zweite Punkt des Engels.

**Daniel 10,13: Aber der Fürst des Königreichs Persien stand mir 21 Tage entgegen. Und siehe, Michael, einer der ersten Fürsten, kam, um mir zu helfen, und ich wurde dort entbehrlich bei den Königen von Persien.**

**Erhörung sofort, Erfüllung später,** wenn die **Kräfte niedergerungen** sind, die der **Erfüllung im Weg stehen**. Mit unseren Gebeten wirken wir hinein in einen **kosmischen Konflikt**, in dem wir **nicht die einzigen Player** sind.

Lasst es mich mit einem Bild erklären: Jedes **Gebet ist wie ein Pfeil** in einer Schlacht. Gott verspricht, dass er mein Gebet erhört. Jeder Pfeil trifft. Aber **wie viele Pfeile** es braucht, um einen **Gegner** niederzuringen... das liegt nicht bei uns. **Unsere Aufgabe** ist es, um Jesus zu zitieren, **dass wir allezeit beten und nicht ermatten** (Lukas 18,1). Wir dürfen **wissen**, dass jedes Gebet **erhört** wird, aber **wann** die Erfüllung kommt... tja, das kann dauern. Und bis dahin beten wir weiter.

Und jetzt wird es interessant. Wir können nämlich nicht nur Beten; um im **Bild zu bleiben**: wir können nicht nur Pfeile abschießen. Ich kann aus meinen Gebeten Armbrustbolzen machen, ihnen Durchschlagskraft verleihen. Dazu gibt es in der Bibel: das anhaltende Gebet, das flehentliche Gebet, Gebet plus Verzicht auf Schlaf = Wachen, Gebet plus Verzicht auf Sachen = Gelübde und Gebet plus Verzicht auf Essen oder wie im Fall von Daniel auf Delikatessen und Parfum.

Das war Punkt 5. Menschen fasten, um die Ernsthaftigkeit ihrer Bitten zu unterstreichen.

#### **Abschnitt 4:**

Jetzt verstehen wir vielleicht besser, warum Jesus formuliert:

**Matthäus 9,15: Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann werden sie fasten.**

Jesus sagt hier, dass eine Zeit kommen wird, da **werden seine Jünger fasten**. Sie werden es tun, weil sie **Anliegen** haben, von denen sie sich **wünschen**, dass diese nicht nur **erhört** werden, sondern sich auch **erfüllen**. Damit wir uns nicht falsch verstehen. Es geht niemals um ein **mechanisches Plappern wie** die Heiden! Das verurteilt der Herr Jesus aufs Schärfste! Wenn wir beten, dann **manipulieren** wir Gott nicht und wir **informieren** ihn nicht. Und doch ist die **Art und Weise, wie wir beten, Ausdruck unseres Glaubens**. Mein **Gebetsleben spiegelt** wider, was ich von Gott **erwarte**. Wer **wenig betet, erwartet wenig**. Mein Gebetsleben ist ein Spiegel meines Glaubens (vgl. Lukas 18,8).

Solange Jesus da ist, können und brauchen seine Jünger nicht fasten. **Wozu auch**. Der König ist da, der jede **Krankheit** heilen, jeden **Dämon** austreiben und jede **Frage** beantworten kann. *Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann werden sie fasten*. Fasten, weil sie sich wünschen, dass ihre **Kinder** und **Enkel** zum Glauben finden, fasten, weil sie sich vor **Krankheit, Kriegen** und **Konflikten** fürchten, fasten, weil **Gemeinden** schrumpfen und **evangelistische Bemühungen** ins Leere laufen oder weil sie sehen, dass der Glaube von Geschwistern langsam **schwindet**, Jobs **verloren** gehen, Weisheit im **Miteinander** fehlt...

**Deshalb lasst uns zum Schluss darüber nachdenken**, wie das mit dem Fasten praktisch werden kann. Und weil es kein Gebot gibt, erzähle ich euch einfach, wie ich es mache. Ihr könnt dann überlegen, was davon für euch passt und was nicht.

Ich jedenfalls habe mir erst einmal angeschaut, wie denn die **Juden fasteten**. Einerseits gibt es **keine Regeln**, andererseits gibt es natürlich schon so etwas wie **Hinweise**.

Es gab im rabbinischen Judentum so etwas wie das „normale“ **Fasten**. Dabei hatte man am Tag vor dem Fasten eine **Erklärung** abzugeben, dass man fasten will. *„Das Fasten begann dann ganz früh am nächsten Tag und endete nach Sonnenuntergang. In das täglich dreimal zu betende Achtzehngebet hatte der Fastende ein besonderes Fastengebet einzuschalten, dabei war auch wohl der Grund anzugeben, der das Fasten veranlasst hatte.“*<sup>1</sup> Praktisch wurde also nur ein **halber Tag** gefastet und man kann davon ausgehen, dass in der Regel auf **Essen und Trinken** verzichtet wurde. Die **Dauer** eines solchen Fastengelöbnisses konnte nun **verschieden** lang sein. **Ein Tag, viele Tage, ganze Jahre**. Fastete man längere Zeit, wurde häufig an **zwei Tagen** in der Woche, nämlich am Montag und am Donnerstag gefastet (vgl. Didache 8,1). Soweit die Regeln, die wir aus den Schriften des rabbinischen Judentums entnehmen können. Ich fand das ganz erhellend und imitiere diesen Ansatz auf folgende Weise:

Zuerst einmal habe ich mich hingesetzt und mir überlegt, **welche Anliegen** mir so wichtig sind, dass ich für sie fasten will. So entstand meine **Fasten-Gebetsliste**: Anliegen für meinen Fasten-Tag. Und am Fasten-Tag selbst **frühstücke** ich und **esse** auch Abendbrot, aber dazwischen verzichte ich auf Nahrung. Stattdessen nutze ich die **Mittagspause** für mein **Fastengebet**. Einen Verzicht auf Essen und Trinken schaffe ich nicht.

Dieser Fasten-Tag gilt meinen regelmäßigen Mega-Anliegen... da finden sich Politiker, Familie, aktuelle Projekte, meine Lieblingssünden oder die Entwicklung der Gemeinde.

Neben diesem regelmäßigen Fasten verzichte ich, wie Daniel, auch immer mal wieder auf Dinge, die ich eigentlich mag, um meine Ernsthaftigkeit beim Beten für bestimmte Anliegen zu unterstreichen. Aktuell verzichte ich bis zum Sommer auf Serien, Filme und – was mich besonders schmerzt – auf Kino-Trailer... ich finde die total interessant,... ich verzichte, um intensiver für fünf Anliegen zu beten: (1) Bewahrung Gemeinde vor Vandalismus, (2) Entwicklung Ältestenschaft, (3) Entwicklung Hauskreise, (4) Gelingen der Integration der Neuen und (5) fruchtbare Evangelisation (Chatbots und Straßeneinsätze).

Ich will das noch einmal sagen: Es gibt keine Regeln zum Fasten. Es gibt nur die Aussage von dem Herrn Jesus, dass seine Jünger es tun werden. Und deshalb habe ich es mir angewöhnt. Ich habe einfach den Eindruck, dass man nicht genug Segen bekommen kann.

---

<sup>1</sup> [https://www.frogwords.de/media/predigten/fasten\\_strack\\_billerbeck\\_4\\_exkurs\\_6.pdf](https://www.frogwords.de/media/predigten/fasten_strack_billerbeck_4_exkurs_6.pdf)

Lasst uns deshalb nicht allgemein enden. Nimm ein Anliegen, das größer ist als du. Nicht irgendein frommer Gedanke, sondern etwas, bei dem du weißt: Wenn Gott nicht eingreift, wird es nicht gut. Vielleicht ist es ein Mensch, der sich immer weiter von Christus entfernt. Vielleicht ist es eine Sünde, die dich zu lange beherrscht. Vielleicht ist es deine Ehe, deine Familie, deine Gemeinde, ein Dienst, eine evangelistische Tür, die sich öffnen muss, oder eine Entscheidung, für die du Weisheit brauchst.

Und dann leg einen Verzicht daneben. Nicht, um Gott zu beeindrucken. Nicht, um ihn unter Druck zu setzen. Sondern um deinem Gebet Gewicht zu verleihen. Sag nicht nur: „Herr, das ist mir wichtig.“ Zeig es ihm. Mit einem ausgelassenen Mittagessen. Mit einem Tag ohne Essen. Mit einer Woche ohne Medien. Mit dem Verzicht auf etwas, das dir wirklich etwas bedeutet. Nicht für Menschen sichtbar. Sondern nur für deinen Vater, der im Verborgenen sieht.

Denn vielleicht ist genau das der Schritt, der uns in unserem Glaubensleben und in unseren Gemeinden häufig fehlt: nicht noch mehr Erkenntnis über Gebet und Fasten, sondern ein erster Gehorsamsschritt hinein in diese für uns ungewohnte Praxis des Glaubens.

Also: Nimm ein Anliegen, das größer ist als du. Leg einen Verzicht daneben. Und dann geh schick Armbrustbolzen auf Armbrustbolzen, bis aus Erhörung Erfüllung wird.