

PodC JLL Episode 226

Standard: Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/ Holzgerlingen; | Alternativen: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung („NGÜ“) – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft | Gute Nachricht Bibel („GN“), revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Gott wird Mensch, Leben und Lehre des Mannes, der Retter und Richter, Weg, Wahrheit und Leben ist...

Hauptteil

Episode 226: Richtig Fasten (Matthäus 6,16-18)

Heute möchte ich ein Thema wiederholen, das wir schon hatten. Nämlich das Thema Fasten. Wer sich mit diesem Thema näher beschäftigen möchte, den verweise ich auf die Episoden 136 bis 140¹. *Vom Fasten Teil 1-5*. Vor allem die ersten beiden Episoden geben einen guten ersten Einblick in das Thema.

Ich mag heute deshalb nur kurz zusammen fassen, was wir hoffentlich alle noch wissen.

Fasten ist für Christen ein normaler Bestandteil ihres Lebens. Jedenfalls bezeichnet der Herr Jesus es als normal, wenn er hier in Matthäus 6 formuliert. *Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler!* Wie schon beim Almosen-Geben wird mit dem Wörtchen *wenn* ein übliches Verhalten, also ein *immer wenn* ihr das tut, zum Ausdruck gebracht.

Fasten ist ein normaler Bestandteil unseres Lebens, weil wir mit dem Fasten unsere Hingabe an Gott und die Dringlichkeit unseres Gebets unterstreichen. Hier noch einmal die fünf Gründe, warum Menschen in der Bibel fasten aus Episode 137:

Erstens: Menschen fasten aus Betroffenheit bei großen Verlusten.

Zweitens: Menschen fasten in Zeiten großer Not, wenn sie Gottes Hilfe suchen.

Drittens: Menschen fasten als Ausdruck ihrer Buße und ihrer ehrlich gemeinten Umkehr zu Gott.

Viertens: Menschen fasten, um die Ernsthaftigkeit ihrer Fürbitte herauszustellen.

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

Wie gesagt. Aus der Jesus-Perspektive gehört Fasten ganz normal zum

¹ <https://www.frogwords.de/jesus/skripte/2022>

Christsein dazu. In Matthäus 9 prophezeit Jesus seinen Gegnern, dass seine Jünger fasten werden, wenn er einmal nicht mehr da ist.

Soviel als Einstieg. Kommen wir zu unserem Text.

Matthäus 6,16-18: 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.

Thematisch kommt uns das bekannt vor – oder? Hier sind sie wieder, die Heuchler. Nur diesmal lassen sie nicht vor sich her posaunen, wenn sie spenden, oder stehen an den Straßenkreuzungen, wenn sie beten. Diesmal machen sie eine Show ums Fasten.

Fasten ist Verzicht; vor allem auf Essen. Und zwar nicht, um abzunehmen, sondern als eine geistliche Übung, die Teil meiner praktizierten Gerechtigkeit ist. Ich faste, weil ich mir meiner Abhängigkeit von Gott bewusst bin. Fasten ist deshalb ein Bekenntnis meiner Hilflosigkeit.

Wenn Christen in Deutschland heute nicht mehr fasten, dann hat das in meinen Augen nicht nur damit zu tun, dass sie nicht wissen, was Jesus gesagt hat,... es ist eh putzig, wie sich Christen in Deutschland über alles Mögliche und Unmögliches in die Haare bekommen, aber ganz selten mal einfach studieren, was Jesus eigentlich gesagt hat und was er von ihnen will... also... wenn Christen in Deutschland heute nicht mehr fasten, dann wohl deshalb, weil sie sich viel zu sicher und viel zu unabhängig fühlen. Ein Christ, der nicht fastet, predigt seiner Seele, dass er Gott eigentlich nicht braucht. Oder dass ihm das Niveau seines geistlichen Lebens völlig genügt. Wer hingegen fastet, der ist sich der Ernsthaftigkeit seiner Berufung, der Gewaltigkeit der Herausforderung und vor allem der eigenen Schwäche bewusst und wenn so jemand fastet, dann predigt er seiner Seele: Ich will mehr! Ich will ernsthaft mehr. Ich will erleben, dass um mich herum Reich Gottes wächst. Ich will sehen, dass Menschen zum Glauben kommen. Ich will Gemeinde Gottes erblühen sehen und nicht erleben, wie sie unter Verfolgung und Verführung und Dummheit zerbricht.

Ich persönlich verzichte einmal in der Woche auf mein Mittagessen. Das ist das klassische jüdische Fasten, bei dem man auf eine Mahlzeit verzichtet². Ich verzichte auf mein Mittagessen, schnappe mir eine spezielle Top-12-Gebetsliste von Sachen, die mir super-wichtig sind und gehe in den Wald. Probiert es aus. Hungrig beten, bewusst verzichten, um die Ernsthaftigkeit der Anliegen zu unterstreichen, für die man betet. Eine wirklich spannende

² Lesetipp: https://www.frogwords.de/media/predigten/fasten_strack_billerbeck_4_exkurs_6.pdf

Sache.

Aber zurück zu dem Herrn Jesus, der uns davor warnt beim Fasten wie Heuchler zu agieren.

Matthäus 6,16-18: 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 ich faste, dann soll ich darauf achten, dass es niemand mitbekommt. Deshalb ist es wichtig, dass ich nicht *düster aussehe*; man mir meinen Verzicht also nicht ansieht. Es ist auch falsch, das Fasten dadurch kenntlich zu machen, dass ich auf Körperpflege und Parfum verzichte.

Genau das Gegenteil ist richtig. Fasten ja, aber niemand soll es mitbekommen. Und vor allem dann, wenn ich längere Zeit faste und sich vielleicht mein Körpergeruch verändert und ich ein wenig zu müffeln beginne. Genau dann gilt: *salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht*. Ich faste so, dass nur Gott weiß, was ich tue. Ich faste nicht, um den Leuten zu zeigen, was für ein heiliger Mensch ich bin, sondern ich faste, weil mir bestimmte Anliegen richtig wichtig sind und weil ich weiß, dass Fasten die – nennen wir es einmal – Durchschlagskraft meiner Gebete erhöht. Und ich habe eben Anliegen, bei denen will ich alles einsetzen, was mir möglich ist, damit sie zur Erfüllung kommen. Bei mir ist das meine Top-12-Liste, die sich ganz wesentlich um meine Gemeinde, um die Politiker in unserem Land, um Bekehrungen, um meine Familie und um mein eigenes geistliches Leben dreht.

Ich faste und bete und ich darf wissen, dass niemand mir das Fasten ansieht, aber Gott selbst weiß, was ich tue. Er ist der, der ins Verborgene hineinschaut, er weiß um die Zusammenhänge, er weiß, warum ich tue, was ich tue, und er wird mir *vergelt* d.h. mich dafür belohnen.

Fazit: Fasten? Ja, unbedingt. Aber eben so, dass niemand es mitbekommt. Niemand außer Gott.

Anwendung

Was könntest du jetzt tun?

Du könntest darüber nachdenken, ob du dem Thema Fasten genug Aufmerksamkeit widmest. Wenn nein, warum nicht?

Das war es für heute.

Bei mir bewährt es sich, am Anfang der Woche in einem Rutsch alle

anstehenden Termine für die Woche durchzubeten. Probiere das doch mal aus.

Der Herr segne dich. Erfahre seine Gnade und lebe in seinem Frieden.

AMEN