

Handout Predigt Mt 6,16-18

“Fasten – ein nahezu unentdecktes Land”

Mit unserer Gebets- und Fastenwoche wollen wir Jesus dieses neue Jahr hinhalten. Und vielleicht entwickelt sich ja daraus eine gute Tradition, als Gemeinde jedes neue Jahr in solch einer Weise zu beginnen...

Die Bibel – vor allem das AT – redet oft vom Fasten. Mose fastete 40 Tage auf dem Berg Sinai in der Gegenwart Gottes, als er die Bundesgebote empfing. Und auch das Volk Israel fastete in der Wüste, um sich auf die Begegnung mit Gott vorzubereiten. Männer und Frauen des Alten Bundes verzichteten in Krisen und Notsituationen auf Nahrung, also in Dürrezeiten, während Heuschrecken, Seuchen oder Kriege das Volk bedrohten. Daniel nahm nur Gemüse zu sich, um Gott an einem fremden Ort zu ehren. Nehemia verzichtete auf Essen, um die verstörenden Nachrichten aus Jerusalem vor Gott auszubereiten. Aus persönlicher Betroffenheit fastete Elia auf seinem Weg zum Berg Gottes und aus Reue David für seinen kranken Sohn. Schließlich gab es in Israel auch feste Fastenzeiten: am Versöhnungstag und später zum Gedenken an die Zerstörung des Tempels durch die Babylonier.

Das NT hingegen erwähnt Fasten nur am Rand, weil es die jüdische Praxis voraussetzt. So wird von der alten Prophetin Hanna, dem reichen Jüngling und Paulus nur gesagt, dass sie es taten. In der Apg wird es zweimal bei der Aussendung und Einsetzung von Ältesten erwähnt. Von Jesus wird es nur einmal berichtet. Unmittelbar nach seiner Taufe trieb ihn der Heilige Geist in die Wüste. Hier blieb Jesus 40 Tage ohne Speise. Wie auch Mose oder Elia 40 Tage fasteten. Denn in Jesus erfüllen sich Gesetz und Propheten. Einmal wurde Jesus gefragt, warum seine Jünger nicht fasteten. Seine Antwort:

„*Warum sollten sie, solange ich bei ihnen bin?*“ Und nur einmal – in seiner Bergpredigt – lehrte Jesus über das Fasten: Mt 6,16-18.

Fünf kurze Schlaglichter zu dem, was Jesus hier sagt und zu unserer Gebets- und Fastenwoche:

❶. Unsere Motivation.

Wenn wir fasten, tun wir das nicht, um Gott zu bewegen, auf unsere Gebete zu antworten. Wenn wir fasten, ringen wir Gott nichts ab. Und wir wollen uns auch nicht vor ihm ins rechte Licht setzen. Oder gar etwas verdienen. Fasten macht unsere Gebete nicht erhörlicher. Im Hebr 10,19 heißt es: „*Durch das Blut Christi haben wir einen freien Zugang zu Gottes Thron.*“ Allein durch das Blut Jesu, und nicht durch unser Tun, Beten oder Fasten. Fasten ist kein Mittel zum Zweck, sondern ein Beziehungsgeschehen. Zwischen dir und Gott. Eine Zeit der Verdichtung, der Ernsthaftigkeit, des Suchens und Hörens.

❷. Unsere Haltung.

„*Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler.*“ Zurzeit Jesu war das Fasten am Versöhnungstag besonders streng. Die Rabbiner sagten: „Wer an diesem Tag so viel wie eine Dattel isst oder so viel wie einen Schluck Wasser trinkt, der macht sich schuldig.“ An diesem Tag durfte man sich nicht waschen. Man musste das Salben des Körpers unterlassen. Man bestreute sich stattdessen mit Asche, lief barfuß und mit zerknirschter Miene umher. Als Zeichen der Reue. Aber Jesus kennt unsere Herzen genau. Die Pharisäer damals haben viel gefastet. Und vielen war es wichtig, dabei gesehen zu werden. Denn sie verstanden sich als die geistliche Elite Israels. Jesus nennt ihre Haltung Heuchelei. Und fährt fort: „*Wenn du aber fastest, dann wasche dich, salbe deinen Kopf, blicke freundlich drein. Denn was du vor den Menschen verhüllst, wird vor deinem Vater im Himmel umso mehr enthüllt, weil er in das Verborgene sieht. Er sieht nicht nur dein Äußeres, er sieht dein Herz.*“ Dein

Fasten ist eine Sache zwischen dir und Gott. „*Und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten.*“

3. Unsere Vorbereitung.

Auf Nahrung zu verzichten, verändert den Energiehaushalt des Körpers. Dh. man muss mit Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, am Anfang starkem Hungergefühl..... rechnen. Darin dann trotzdem am Gebet festzuhalten, gehört zum Durchkämpfen. In der Regel hören diese Empfindungen wieder auf. Und du findest dann leichter in die Stille. Mitunter kommen auch verdrängte Gefühle hoch: Ärger, Frust, Wut, Ungeduld. Was für eine Chance, diese nicht zu verdrängen, sondern Jesus hinzuhalten. Damit er die Ursache heilt...

4. Unsere Praxis.

Im NT gibt es keinen einzigen Imperativ: „Faste!“ Denn fasten ist eine Sache zwischen dir und Gott. Es ist daher immer freiwillig. Wir laden euch ein, in der kommenden Woche auf Essen zu verzichten, aber wir verpflichten euch nicht. Jeder darf seiner Entscheidung gewiss sein! Es gibt verschiedene Möglichkeiten zu fasten:

- auf feste Speise verzichten und nur Flüssigkeiten zu sich nehmen (Wasser, Tee, Brühe)
- auf bestimmte Speisen verzichten (Danielfasten) und nur Rohkost zu sich nehmen
- die Anzahl der Mahlzeiten am Tag reduzieren.
- die ganze Woche fasten, ein paar Tage oder auch nur einen Tag.

In der Bibel steht Fasten immer im Zusammenhang mit dem Essen. Aber sicher gibt es in deinem Leben auch Zeitfresser – Fernsehen, Computer, Smartphone. Vielleicht verzichtest du in der nächsten Woche auch einmal darauf. In allem geht es nur darum, Jesus Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Aus Liebe und mit Vertrauen zu ihm. Und ja, das wird dich etwas kosten...

5. Unsere Hoffnung

ist, dass Jesus zu dir und zu uns als Gemeinde neu redet. Darin liegt Orientierung und Kraft. In Antiochia z.B. traf sich die Gemeinde zu Gebet und Fasten. Und in diese Versammlung hinein sprach der Heilige Geist: „*Setzt Paulus und Barnabas frei für das Werk, das ich ihnen zugedacht habe.* (Apg 13,2) Und die beiden gingen los, gründeten Gemeinde, brachten das Evangelium nach Europa. Weil die Gemeinde im Fasten Jesus hörte. „*Euer Vater, der in das Verborgene sieht, wird es euch vergelten*“, sagte Jesus.

Zum Schluss: Womit gehen wir in unsere Gebets- und Fastenwoche?

1. Mit unserer aktuellen Situation.

Natürlich beten wir um ein Ende dieser schrecklichen Pandemie. Und wir stehen als Gemeinde vor vielen Fragen und Herausforderungen: Wie können wir als Präsenz- und Online-Gemeinde zusammenbleiben und Gemeinschaft leben, die ausstrahlt? Wie erreichen wir Menschen in unserem Umfeld? Wo müssen wir neu oder anders denken? Was hat Jesus für uns im Jahr 2022 bereit? Wohin sollen wir schauen und gehen? Wo will er uns entlasten und voranbringen? Wo mutiger und wo demütiger machen?

2. Mit einer genialen Verheißung: „*Siehe, ich will ein Neues schaffen. Jetzt sprosst es auf? Erkennt ihr's denn nicht? Ich mache einen Weg in der Wüste und Wasserströme in der Einöde.*“ (Jes 43,19) Gott will unter uns Neues schaffen. Wir hören oft: Er will es besser machen. Aber Gott meint Neues. Das hat mit Veränderung, Umwälzung und Verwandlung zu tun. Auch damit, Vertrautes aus der Hand zu legen. Loslassen. Aushalten. Und dann empfangen. Das ist oft nicht leicht. Bewegt doch diese Verheißung in der kommenden Woche vor Gott. Lasst euch zeigen, was sie für euch persönlich und für uns als Gemeinde bedeuten kann.

Und natürlich kommen wir **3.** mit unserem normalen Leben vor Gott. Was will er uns sagen, was in konkrete, persönlichen Herausforderungen hineinsprechen?