

MT 6,16-18: (WIE) SOLLEN CHRISTEN FASTEN?

Es ging um die Wurst. In Zürich im Jahr 1522. Der Buchdrucker Froschauer lud während der Fastenzeit demonstrativ zum Wurstessen ein. Damit setzte er sich extra über die kirchlichen Regeln hinweg. Zwingli als Grossmünsterpfarrer unterstützte die Aktion und die Reformation in Zürich nahm ihren Lauf. Leute haben die Bibel neu entdeckt. Daher befreiten sie sich von den Vorschriften, die die Kirche zusätzlich aufgestellt hatte.

Wie ist das heute mit dem Fasten? (Wie) sollen Christen fasten? Also erst einmal: Sollen Christen überhaupt fasten? Und wenn ja, wie sollen sie es tun? Wenn wir heute übers Fasten reden, dann geht es nicht um gesundheitliche Gründe dafür, sondern um die Ausrichtung auf Gott. Eine kleine Umfrage dazu. Was denkt ihr? Ihr habt drei mögliche Antworten. Wer ist der Meinung:

- 1) Fasten hat für Christen keine Bedeutung.
- 2) Fasten ist eine gute Sache.
- 3) Jeder Christ sollte regelmässig fasten.

In seiner berühmten Bergpredigt äussert sich Jesus zum Thema Fasten (Mt 6). Den Zusammenhang haben wir in den letzten zwei Wochen gesehen: Jesus spricht von drei klassischen Bereichen, wie Juden damals ihren Glauben an Gott gelebt haben – Spenden, Beten und Fasten. Die einen haben daraus eine Show gemacht und sich als besonders fromm dargestellt. Da sollten die Nachfolger von Jesus nicht mitmachen.

Matthäus 6,16–18 (NGÜ): ¹⁶ Wenn ihr fastet, setzt keine Leidensmiene auf wie die Heuchler. Sie vernachlässigen ihr Aussehen, damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten. Ich sage euch: Sie haben ihren Lohn damit schon erhalten. ¹⁷ Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht wie sonst auch, ¹⁸ damit die Leute dir nicht ansehen, dass du fastest; nur dein Vater, der auch im Verborgenen gegenwärtig ist, soll es wissen. Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen.

Wir sehen wieder das gleiche Muster wie beim Spenden und Beten: Macht es nicht wie die Heuchler! Ihr einziger 'Lohn' ist der Applaus der Leute. Stattdessen: Zeigt euren Glauben ehrlich und Gott wird euch belohnen!

Schauen wir zunächst, was die Bibel sonst noch zum Fasten sagt. Normalerweise geht es dabei um den Verzicht aufs Essen (und fast nie das Trinken). Im AT gibt es nur einen Fastentag, der Pflicht ist: der Versöhnungstag (Yom Kippur). Der leitende Priester durfte nur an diesem Tag den sonst verbotenen Bereich des jüdischen Heiligtums betreten.

³⁰ *Denn an diesem Tag wird Wiedergutmachung für euch geschaffen, um euch zu reinigen, und ihr werdet in der Gegenwart des HERRN von allen euren Sünden rein.* ³¹ *Es soll ein Tag völliger Ruhe sein, an dem ihr fasten sollt.* (3. Mose 16,30–31, NLB)

Alle anderen Fastenzeiten im AT waren freiwillig. Menschen entschieden sich aus den folgenden Gründen dafür:

- Wichtige Ereignisse: Mose fastete, als er von Gott die Zehn Gebote erhielt (2. Mose 34,28).
- Grosse Trauer: Nehemia fastete, als er von den katastrophalen Zuständen in Jerusalem hörte (Neh 1,4).
- Umkehr zu Gott: Die Einwohner von Ninive bereuten, dass sie gegen Gott gelebt hatten. *Da glaubten die Einwohner Ninives an Gott, und alle, vom Höchsten bis zum Geringsten, beschlossen zu fasten und sich in Säcke zu kleiden.* (Jona 3,5, NLB)
- In Krisenzeiten: Als alle Juden im persischen Reich ermordet werden sollten, rief Ester zum Fasten auf (Est 4,16).

Fasten drückt aus: Ich brauche Gott noch mehr als das Essen. Ich suche ihn: Seine Hilfe, Seine Vergebung, Seine Führung. Im NT gibt es keine Pflicht mehr, zu fasten. Das liegt an dem 'neuen Versöhnungstag'. Jesus ist der wahre Priester, der Vermittler zwischen Gott und Menschen. Er opfert sich stellvertretend und stirbt am Kreuz für die Schuld aller Menschen. Danach ist kein weiteres Opfer mehr nötig. Wer an Jesus glaubt, dem vergibt Gott alle Sünden. **Glaubst du das?**

Wir erinnern uns daran u. a. mit dem Abendmahl. Dass sein Opfer gilt, belegt die Auferstehung. Gott hat seinen Sohn Jesus von den Toten auferweckt. Er lebt und wir können heute durch den Heiligen Geist mit ihm verbunden sein. Also eine Pflicht ist das Fasten seit dem NT nicht mehr. Wir lesen jedoch von zahlreichen Personen, die freiwillig fasten:

- Jesus bevor er beginnt, öffentlich zu aufzutreten (Mt 4,1f).
- Die Prophetin Hanna: *Sie verbrachte ihre ganze Zeit im Tempel und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.* (Lukas 2,37, NGÜ)
- Die Jünger fasten nicht! Dafür werden sie von anderen kritisiert. Jesus verteidigt seine Jünger, Matthäus 9,15 (HfA): *Sollen die Hochzeitsgäste denn traurig sein und fasten, solange der Bräutigam noch bei ihnen ist? Die Zeit kommt früh genug, dass der Bräutigam ihnen genommen wird. Dann werden sie fasten.*
Mit dem Bräutigam meint Jesus sich selbst. Nach seiner Zeit auf der Erde werden seine Nachfolger fasten.
- So berichtet es die Apostelgeschichte dann auch von den späteren Gläubigen (Kap. 13,2f; 14,23).

Fasten ist für Christen also keine Vorschrift. Aber eine gute Sache. Jesus geht davon aus, dass seine Nachfolger es regelmässig tun. Und dafür gibt er ihnen die Anweisungen in der Bergpredigt (Mt 6,16-18). ¹⁶ *Wenn ihr fastet, setzt keine Leidensmiene auf wie die Heuchler. Sie vernachlässigen ihr Aussehen, damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten. Ich sage euch: Sie haben ihren Lohn damit schon erhalten.*

Zweimal pro Woche haben diese Leute gefastet (Lk 18,12). Und sie haben das richtig zelebriert. Andere sollten ihren knurrenden Magen hören: *'Hört her, wie ich für Gott leide...!'* Vermutlich sind sie extra ungekämmt und ungewaschen durch die Strassen

marschiert. Ihr Ziel lautete: *damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten*. Sie hatten Erfolg damit. Sie bekamen die Anerkennung. Andere Leute fanden das gut. Gott nicht. Schon die Propheten im AT kritisierten das Fasten des Volkes Gottes (Jes 58). Das Volk hat nach aussen hin fromm getan und gefastet. Aber hintenrum unglaublich gelebt und Menschen ausgebeutet.

An mehreren Stellen der Bibel steht der Grundsatz: *Gott stellt sich den Stolzen entgegen, den Demütigen aber schenkt er Gnade* (Jakobus 4,6, NLB; Spr 3,34; Mt 23,12; 1Petr 5,5). Christen wirken manchmal auf Andersdenkende überheblich. Als wären sie etwas Besseres. Und hätten das Leben immer im Griff. Verstecken wir uns nicht hinter einer frommen Fassade! Geben wir zu, womit wir zu kämpfen haben. Wo wir versagen. Wo wir Fragen und Zweifel haben. Wir sind nicht perfekt. ER ist es für uns. Und der Heilige Geist hilft uns, Jesus ähnlicher zu werden.

Jesus stellt dem falschen Fasten die Alternative gegenüber: ¹⁷ *Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht wie sonst auch*, ¹⁸ *damit die Leute dir nicht ansehen, dass du fastest; nur dein Vater, der auch im Verborgenen gegenwärtig ist, soll es wissen. Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen*.

Die NGÜ ergänzt hier *wie sonst auch*. Genau das meint Jesus: Wer fastet, soll weder auffällig ungepflegt noch aufwändig herausgeputzt daherkommen. Man soll es sich nicht ansehen lassen. Wir werden bei uns unten im Bistro keine Plätze für diejenigen reservieren, die fasten. Damit man die bewundern kann, wie sie vor leeren Tellern sitzen...

Beim Fasten richten wir uns auf Gott aus, nicht auf andere Menschen. Jesus sagt: *nur dein Vater... soll es wissen*. Jesus betont wieder, dass die Jünger Gott zum Vater haben (siehe letzte Woche). Und was macht der Vater? Zufrieden lächeln? Nein! *Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen*. Das ‚lohnt‘ sich, das genauer anzuschauen. Ist Fasten also ein Druckmittel Gott gegenüber? Wie ein Hungerstreik, mit dem man Gott zum Handeln zwingt? Nein, Fasten ist keine Technik, um Gott herumzukriegen. Wir können ihn nicht beeindrucken. Er schuldet uns nichts. Wir leben von seiner Gnade. Wir müssen uns seinen Segen nicht erarbeiten oder verdienen.

Doch Fasten bedeutet Verzicht. Und Jesus macht denen ein grossartiges Versprechen, die für ihn etwas aufgeben, Markus 10,29–30 (NGÜ): ²⁹ *Jeder, der um meinetwillen und um des Evangeliums willen Haus, Brüder, Schwestern, Mutter, Vater, Kinder oder Äcker zurücklässt*, ³⁰ *bekommt alles hundertfach wieder: jetzt, in dieser Zeit, Häuser, Brüder, Schwestern, Mütter, Kinder und Äcker – wenn auch unter Verfolgungen – und in der kommenden Welt das ewige Leben*. Der Vater versorgt seine Kinder. Wenn das länger dauert, kann das unser Vertrauen strapazieren. Und das kann schwierig sein. Allerdings würden wir den Himmel nicht mehr brauchen, wenn wir jetzt schon alles hätten.

Wie kann der Lohn fürs Fasten aussehen? So unterschiedlich wie die Gründe, warum jemand fastet. Gott kann dich damit beschenken, dass du seine Nähe besonders erlebst. Oder seinen Frieden. Oft ist Fasten mit Gebet kombiniert. Fasten unterstreicht ein Anliegen. Nach seinem Aufruf zum Gebet schreibt Paulus, Philipper 4,7 (HfA): *Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid*. Gott kann deine besondere Bitte erfüllen, wegen der du fastest. Er kann dir in einer offenen Frage den Durchblick schenken. Ein ‚Lohn‘ ist garantiert: Wer fastet, weil er sich seiner Schuld vor Gott besonders bewusst ist, wird Vergebung bekommen.

Wie kann das mit dem Fasten konkret aussehen? Vier Varianten:

- (1) komplett Fasten: für eine bestimmte Zeit nichts essen, nur Wasser, Säfte, Bouillon zu sich nehmen
- (2) teilweise Fasten: kein Fleisch oder keine Süßigkeiten für eine bestimmte Zeit

- (3) kurzes Fasten: eine Mahlzeit auslassen, z. B. einmal pro Woche das Mittagessen
- (4) anderes Fasten (Aus gesundheitlichen Gründen müssen manche in regelmässigen Abständen essen.): für eine bestimmte Zeit auf Social Media, TV o. ä. verzichten

Bevor du dich hineinstürzt: Wähle eine Fastenvariante aus! Wenn von deiner Gesundheit her möglich, empfehle ich, mal auf das Essen zu verzichten. Da wird unsere Abhängigkeit von Gott am meisten spürbar. Und du kannst so richtig auf den ‚Geschmack‘ des Fastens kommen. Überlege dir, warum du fasten möchtest (z.B. um ein bestimmtes Gebetsanliegen zu unterstreichen)!

Beim Fasten sparst du Zeit. Wichtig ist, wie wir die Zeit füllen, die wir einsparen, da wir nicht einkaufen, kochen, essen und abwaschen müssen. Sinnlos wäre es, die freie Zeit einfach mit Seriengucken zu verballern. Nutze die Zeit für Gott, zumindest einen Teil davon. Hör ein gutes Lied, das Gott gross macht. Lies ein paar Psalmen der Bibel. Bete. Sei still vor Gott.

Beim Fasten sparst du auch Geld, das du fürs Essen ausgeben würdest. Die Internetseite www.truefasting.com (echtes Fasten) lädt zum Fasten ein. Wie auf einer Speisekarte in einem Restaurant kann man sich ein Essen auswählen, z. B. ein leckeres Curry für 10 Dollar. Das klickt man an und statt es zu essen, fastet man und spendet den Betrag an ein Hilfsprojekt, z. B. in Nordafrika. Geniale Idee – probiert es aus! Warum nicht diese Woche?

(Wie) Sollen Christen fasten? *Wer fasten wolle, solle das tun. Wer es nicht tun wolle, solle es nicht tun*, sagte Zwingli. Fasten ist kein Muss für Christen, aber eine gute Sache. Die richtige Motivation ist wichtig. Dann ist es eine Möglichkeit, deine Liebe zu Gott auszudrücken. Deinen ‚Hunger‘ nach ihm. Dich auf ihn zu fokussieren. Eine Bitte / eine Frage zu unterstreichen. Die Abhängigkeit von Gott zu spüren. Und gespannt zu sein, wie er dich beschenkt. Worauf verzichtest du diese Woche?

Pfarrer Marcel Eversberg, 07.07.2024

Zum Vertiefen:

- Was hältst du vom Fasten? Aus welchem Grund würdest du fasten?
- Wie zeigst du Gott, dass du ihn liebst?
- Welchen ‚Lohn‘ von Gott hast du schon erfahren?
- Wie erklärst du einem Muslim, der fasten muss, den Unterschied zum christlichen Fasten?
- Lies, was in Jesaja 58 über falsches und richtiges Fasten steht!
- Was würde Jesus heute an dem kritisieren, wie wir unseren Glauben leben?

Weitere Bibelstellen: 1Sam 7,6; 2Sam 12,16ff; 2Chr 20,1-4; Joel 2,12-15