

# Vom Segen des Fastens

(Predigt am 4. Februar 2018, von Tillmann Krüger)



**Bibelstellen: Matthäus 6,16-18; Sacharja 7,5**



**Was hat mich bei dieser Predigt / Bibelstelle berührt?**



**Kerngedanken der Predigt:**

Am 14. Februar beginnt die Fastenzeit. Viele überlegen, worauf man denn verzichten könnte: Fernsehen, Schokolade, Alkohol oder Facebook ... **In dieser Predigt soll es um den Segen gehen, den das Fasten bringt.** „Fasten“ meint hier: Verzicht auf feste Nahrung aus geistlichen Gründen. Nächsten Sonntag gibt es dann praktische Tipps fürs Fasten ;-)

## 1. Rechtes Fasten

Jesus geht davon aus, dass wir fasten: „*Wenn* ihr fastet ...“ → nicht „*Falls* ihr fastet ...“ Jesu Linie ist dabei eindeutig: Wer betet, spendet oder fastet soll dies nicht tun, um von anderen gesehen zu werden, sondern im Verborgenen. Entscheidend ist, dass unser himmlischer Vater es sieht! Wir sollen uns nicht in unserer Frömmigkeit darstellen oder mit Beten, Spenden, Fasten protzen! Umgekehrt geht es auch nicht darum, Mitleid zu erheischen: „Ach der Arme, jetzt ist er seit Tagen gar nichts – nur für den Herrn!“

## 2. Fasten bringt geistliche Kraft

Es ist nicht von ungefähr, dass der Dienst Jesu mit einer 40tägigen Fastenzeit beginnt. Wer fastet, nimmt sich Zeit fürs Gebet. Die fehlende Nahrung schwächt uns körperlich etwas (vor allem in den ersten 3 Tagen!). Doch geistlich werden wir offener, sensibler und stärker! Wenn du dich geistlich schwach fühlst, wäre es vielleicht eine gute Idee, eine Fastenzeit einzulegen! Ein Versuch ist es wert ...

## 3. Das Motiv

Sacharja 7,5: „... habt ihr dann wirklich für mich gefastet?“ Klar kann man auch fasten, um zu entschlacken oder abzunehmen. Doch das ist dann kein *geistliches* Fasten! Es ist wichtig, dass wir uns vor Antritt einer Fastenzeit über unsere Motive klar werden und dies auch im Gebet vor Gott bewegen: „Fasten muss man vor Gott, vor den Augen des Vaters, der ins Verborgene sieht.“ (WALLIS, *Fasten*, S. 38)

## 4. Die Wirkung

Esra 8,23 zeigt, dass Fasten unserem Gebet mehr Vollmacht verleiht: „... er ließ sich von uns erbitten.“ Und Ester 4,16 unterstreicht die Wichtigkeit einer Fastenzeit, um Gott mit auf den Plan zu rufen. In der frühen Kirche war klar: manche Dämonen können nur „durch Gebet und Fasten“ ausgetrieben werden (Mt 17,21).

**Gedankenanstöße:**

- Hast du schon einmal gefastet? Wie waren deine Erfahrungen? Wünschst du dir mehr Vollmacht?

**Anregungen:**

- Erzählt von euren Fastenerfahrungen. War es für euch ein geistlicher Segen?
- Wie wäre es, als Gruppe zu fasten? Einen Tag pro Woche / für eine bestimmte Zeit? [Mehr nächsten Sonntag]

**Ein Buchtipps:** Arthur WALLIS, *Fasten: Was sagt die Bibel dazu?* Herold-Buch. [gibt es antiquarisch im Internet]

**Vom Segen des Fastens | Matthäus 6,16-18 – Materialien zur persönlichen Anwendung**