

Predigt Mai 2025 Herisau: Fasten

Reto Gubelmann

1 Einleitung

In dieser Predigt geht es um Fasten. Heute versteht man manchmal unter Fasten auch Süsses Fasten, Fernseh-Fasten, Internet-Fasten oder Alkohol-Fasten. Das kann ein grosser Segen und auch sehr herausfordernd sein, dagegen ist nichts zu sagen. Doch in der Bibel ist die Bedeutung von Fasten etwas enger: Es geht beim biblischen Fasten immer darum, tatsächlich weniger zu essen als man wollen würde. Also Malzeiten auslassen, auch wenn man eigentlich Hunger hätte. Wer von Euch hat in den vergangenen drei Monaten in diesem Sinne gefastet? Ich frage jetzt nicht, wer in den vergangenen drei Monaten Almosen gegeben, also gespendet hat - Ich denke, die meisten werden Geld gespendet haben.

Spannenderweise scheint es vor allem die Wellness-Branche zu sein, welche das Fasten wiederentdeckt hat. Einige überhaupt nicht besonders gläubige Leute in meinem Umfeld sprechen seit längerem von “intermittent fasting”, also dem zeitweisen Fasten. Sie essen beispielsweise nichts zwischen 7 Uhr Abends und 11 Uhr morgens. Ein Bekannter isst sogar immer nur zwischen 18 und 20 Uhr abends. Studien legen nahe, dass Fasten entzündungshemmend wirkt, zur Gewichtsreduktion beitragen und das Immunsystem stärken kann (Anton et al. 2017; Golbidi et al. 2017; Longo and Mattson 2014). Für die meisten Menschen gibt es also rein von der Gesundheit her etwas zu gewinnen, wenn sie fasten. Doch wir sind ja hier nicht in einem Wellness-Kurs, sondern in einem Gottesdienst. Es soll also darum gehen, weshalb es gut sein kann, als Gläubige zu fasten, und was die Bibel dazu zu sagen hat.

2 Fasten in der Bibel

Tatsächlich ist Fasten über weite Strecken in der Bibel belegt. Im Alten und im Neuen Testament ist jeweils nicht die Frage, ob die Gläubigen fasten sollen, sondern wie sie richtig fasten. Dass sie fasten sollen ist also sozusagen selbstverständlich.

Das zeigt sich auch im heutigen Predigttext aus dem Neuen Testament. Im Griechischen steht beim “Wenn” für “Wenn ihr aber fastet” im Matthäus 6, 16, ein “otan”. Das bedeutet ungefähr: “immer dann, wenn” und weniger: “falls”. Bei “falls” ist ja nicht klar, ob das, worum es geht, wirklich passiert. Wenn ich sage: “Falls ich je einen Marathon laufe, dann rufe ich Dich sicher an”. Dann bist Du nicht sicher, ob Du einen Anruf kriegst. Anders ist es bei “Immer wenn:” Wenn ich sage: “Immer wenn ich einen Marathon laufe, rufe ich Dich an”, dann wirst Du einige Anrufe kriegen – oder ich bin ein Angeber.

Auch in vielen bekannten Geschichten der Bibel kommt das Fasten so selbstverständlich vor, dass wir es kaum bemerken. Gefastet wird dabei insbesondere in vier Situationen.

1. Zur Betonung der Ernsthaftigkeit der Umkehr oder der Busse. Nehmen wir die Geschichte von Jona und seiner Botschaft für Ninive. Jona hat dort Ninive die Zerstörung angedroht, wenn die Stadt nicht von ihren sündigen Wegen umkehren würde. Für die Bewohner von Ninive war es damals selbstverständlich, dass sie die Ernsthaftigkeit ihrer Reue, ihrer Umkehr auch mit einer Fastenzeit zum Ausdruck brachten (Jona 3,5). Und Gott hat sie erhört. Sehr zum Ärger von Jona, wie wir wissen. Im Neuen Testament
2. Als Ausdruck von Trauer. Eindrücklich ist hier im Alten Testament die Reaktion von Nehemia auf die Nachricht, dass es Jerusalem nicht gut geht, dass ihre Stadtmauern in Trümmern liegen und die Menschen in stetiger Angst vor Überfällen leben müssen: “Und als ich diese Worte gehört hatte, setzte ich mich und weinte und trauerte tagelang, und dabei fastete ich und betete vor dem Gott des Himmels” (Nehemia 1,4)
3. Um Gottes Stimme in einer bestimmten Angelegenheit zu vernehmen. Es war beispielsweise im Neuen Testament in der Gemeinde von Antiochia an einem bestimmten Zeitpunkt nicht ganz klar, wie es weitergehen soll mit der Mission, und da feierten die Gläubigen zusammen Gottesdienst und fasteten, und Gott sprach in diese Zeit hinein, dass sie Saulus und Barnabas Gott zur Verfügung stellen sollten (Apg 13,2).
4. Zur Vorbereitung auf wichtige Momente. Im Alten Testament sticht hier die beeindruckende Person der Ester hervor: Sie verordnet den Juden im ganzen persischen Reich eine dreitägige Fastenzeit. Dies in Vorbereitung auf einen Besuch beim König Xerxes, der nicht nur über

ihr eigenes Leben, sondern über das Leben aller Juden im Perserreich entscheiden würde (Esther 4,16). Im neuen Testament ist es Jesus Christus selbst, der vor der Versuchung durch den Teufel vierzig Tage und vierzig Nächte fastete – wohl als Vorbereitung auf die Anstehende Versuchung. Die Bibel schreibt dann ziemlich lakonisch: Danach hungerte ihn. Das kann ich allerdings gut verstehen. (Matth. 4,2)

Mein Eindruck ist aber, dass heute Gläubige eher selten fasten – also eben im biblischen Sinn fasten: Auf Nahrung verzichten, und nicht beispielsweise auf Soziale Medien. Wenn ich von Menschen höre, die in diesem Sinne Fasten, dann sind es wie erwähnt in der Regel säkulare Menschen, die auf Nahrung verzichten, weil sie sich dadurch eine Verbesserung ihrer Gesundheit erhoffen. Ich glaube, es gibt hier eine Chance für uns Gläubige, an die reiche Fastentradition in unserem Glauben anzuknüpfen und diesen Schatz neu zu entdecken. Ich denke, das gilt gerade auch für uns Methodisten. Weshalb also lohnt es sich heute noch für uns, zu fasten? Bevor wir dazu kommen, gilt es zwei wichtige Dinge zu beachten, auf die uns die Bibelstellen aufmerksam machen, die wir zusammen gelesen haben.

3 Fasten kann nicht vom Einsatz für das Reich Gottes getrennt werden

Den ersten Hinweis macht uns Jesaja in der vorgelesenen Bibelpassage sehr deutlich: Gott kann mit Leuten nichts anfangen, die zwar brav fasten, sich aber nicht um die Gerechtigkeit in ihrem Haus, ihrem Betrieb, ihrem Dorf, ihrem Land kümmern. Wir sind eben doch nicht in einem Wellness-Wochenende, sondern in einem christlichen Gottesdienst: Für uns kann Fasten nie einfach nur dazu dienen, etwas für uns selbst herauszuholen: Dass wir uns besser fühlen, unsere innere Balance finden, bessere Gesundheit erreichen, oder auch Gottes Wohlwollen kaufen oder ähnliches. Als Gläubige sind wir immer aufgerufen, auf unsere Mitmenschen zu schauen, uns für Gerechtigkeit einzusetzen.

4 Fasten soll der Ausrichtung zu Gott hin dienen und nicht dem “Virtue Signalling”

Vielleicht das schlimmste Missverständnis bezüglich des Fastens spricht Jesus in der gelesenen Passage aus dem Matthäus-Evangelium an: Das Fasten darf nie dazu dienen, dass wir unseren gesellschaftlichen Status verbessern.

Diese Versuchung besteht nämlich tatsächlich: Ist es nicht beeindruckend, bewundernswert, wenn es jemandem mit dem Glauben so ernst ist, dass er sogar einen knurrenden Magen in Kauf nimmt? Was für eine Disziplin und Selbstbeherrschung! Das stimmt ja vielleicht alles, und die Versuchung, damit anzugeben, scheint hier grösser als beim Almosengeben. Wenn jemand viel Geld hat und eine grosse Spende macht, dann ist das auch bewundernswert, aber mit dem Fasten kann man vielleicht schon noch etwas besser angeben, weil es, wie man so schön sagt, ans lebendige geht. Aber es kann ja beim christlichen Fasten auf keinen Fall darum gehen, dass wir selbst uns möglichst gut darstellen. Nur Jesus ist gut.

5 Drei Gründe für das Fasten

Wenn wir im Kopf behalten, dass Fasten alleine ohne einen Einsatz für die Anderen nie christlich sein kann, und wenn wir uns bewusst sind, wie gross die Gefahr ist, mit unserem Fasten anzugeben. Was kann es dann für einen Christen oder eine Christin für Gründe geben, zu fasten? Ich glaube, es gibt viele davon, ich gehe auf drei ein.

1. Jesus Christus hat gefastet. Wie bereits erwähnt hat Jesus vor seiner Versuchung durch den Teufel gefastet. Tatsächlich war es das erste, was er nach seiner Taufe getan hat. Ich muss gestehen, dass ich mich da etwas ertappt gefühlt hatte. Jesus ist der Sohn Gottes; er blieb in seinem ganzen Leben ohne Sünde, er hatte sich selbst immer im Griff, und er war dem Vater so nah, wie wir es uns nicht einmal vorstellen können. Und trotzdem bin ich bisher nicht auf den Gedanken gekommen, dass es für mich vielleicht auch eine gute Idee sein könnte, seinem Beispiel zu folgen und zu fasten. Denn ich weiss nicht, ob es Euch schon aufgefallen ist: Ich bin überhaupt nicht ohne Sünde, und meine Nähe zum Vater ist nicht wirklich auf dem Level von Jesus. Deshalb: Wenn wir Jüngerinnen und Jünger von Christus sind, dann sollten wir glaube ich zumindest ernsthaft prüfen, auch eine Art von Fastenroutine anzufangen. Schliesslich geht es ja beim Christsein darum, das zu tun, was Jesus tun würde. Und wahrscheinlich würde er tatsächlich fasten.
2. Das Fasten schafft Raum in uns für Gott. Wenn wir uns für eine bestimmte Zeit frei machen von Essen, dann sind wir wacher, und es ist uns bewusst, wie vollständig wir von Gott abhängig sind. Wenn wir hingegen Pappsatt sind, dann setzt schnell eine gewisse Trägheit auch im Geistlichen ein.

Man könnte vielleicht darauf entgegnen, dass es nur darauf ankommt, ob wir unseren **Geist** offen und frei machen für das, was Gott uns gerade sagen will. Doch ich glaube, wir sollten den Körper hier nicht unterschätzen. Körper und Geist beeinflussen sich auf viele Weisen gegenseitig. Ich glaube, Esther ist ganz richtig gelegen, als sie sich selbst und allen Juden eine Fastenzeit verordnet hat, bevor sie den alles entscheidenden Gang zu Xerxes angetreten hat. Zur Gemeinde in Antiochia hat Gott in eine Fastenzeit eine unheimlich wichtige Botschaft gesprochen. Und die Tatsache, dass Jesus vor einer seiner grössten Prüfungen, nämlich der Versuchung durch den Teufel, gefastet hat, scheint das zu bestätigen. Er hat nicht nur über Bibelversen meditiert, er hat gefastet.

3. Das Fasten gibt uns Zeit und Anreiz zum Gebet. Das ist eigentlich ganz einfach: Wenn wir keine Zeit zum Essen brauchen, dann haben wir mehr Zeit für das Gebet. Und wenn unser Magen knurrt, dann werden wir auch während des Tages, an dem ja immer so viel passiert, immer wieder aus dem Alltagstrott herausgerissen. Immer wieder wird uns bewusst gemacht, dass wir Gott brauchen, und wir erhalten eine Gelegenheit, zu Gott ins Gebet zu kommen. Gerade für diejenigen, die nicht freiwillig auf Nahrung verzichten, die also Hungern, können wir dann beten. Bei Nehemia beispielsweise war das Fasten zuerst ein spontaner Ausdruck der Trauer über den Zustand von Jerusalem. Doch dann geht die Trauer in eine Phase des Eintretens vor Gott für Jerusalem über. Nehemia bittet um Verzeihung für die Sünden des Volkes Israel, und er bittet Gott darum, dass er Jerusalem wieder auf die Beine helfen möge.

Bei Gläubigen geht es beim Fasten nicht primär darum, dass es uns besser geht. Sondern es geht darum, unser ganzes Wesen - Geist und Körper - im Gebet neu auf Gott auszurichten. Dann können wir an dem Ort, an den Gott uns gestellt hat, zum Segen werden.

6 Ein konkreter Vorschlag

Zum Schluss möchte ich nochmals etwas expliziter auf die methodistische Tradition aufbauen. Die methodistische Kirche wird so genannt, weil ihre Gründer, der so genannte Holy Club um John und Charles Wesley, für ein sehr methodisches, also systematisches und geregeltes Leben bekannt waren.

Im Frühen 18. Jahrhundert führten Sie an der Universität Oxford in England ein Leben, das sehr klar strukturiert war. Hilfe für Arme, Besuche in Gefängnissen, Gebet und eben auch das Fasten spielten eine wichtige Rolle. John Wesley war bekannt dafür, dass er von Sonnenuntergang am Donnerstag bis Sonnenuntergang am Freitag jeweils keine feste Nahrung zu sich nahm und sich noch stärker als sonst auf das Gebet konzentrierte. Wesley hat das Fasten sogar als ein Gnadenmittel bezeichnet und es so in die Nähe des Abendmals oder der Predigt gerückt. Für Wesley sind die Gnadenmittel Wege, oder eben Mittel, mit denen Gott uns ganz besonders Kraft und Klarheit für unser Wirken als Kristen geben möchte (Klaiber and Marquardt 1993, p. 334).

Wesley hat sogar eine Predigt nur über das Fasten geschrieben (verfügbar online hier). Ich kann sie nur empfehlen; sie besteht in einer sehr ausführlichen Erörterung der Vorteile und Gefahren des Fastens, und Wesley diskutiert auch mögliche Einwände gegenüber dem Fasten im Detail. In dieser Predigt warnt Wesley auch eindringlich vor der Gefahr, dass wir uns auf unser Fasten etwas einbilden, sogar gegenüber Gott. Anspielend auf die Vergeltung im Sinne von Belohnung, die uns in Matthäus 6, 18 versprochen wird, schreibt Wesley: *Wenn wir aber diese Belohnung wünschen, sollten wir uns zweitens davor hüten, uns einzubilden, dass wir durch unser Fasten etwas von Gott verdient haben. Davor können wir nicht oft genug gewarnt werden; denn der Wunsch, „unsere eigene Gerechtigkeit zu errichten“, das Heil aus Verdienst und nicht aus Gnade zu erlangen, ist so tief in unseren Herzen verwurzelt. Das Fasten ist nur ein von Gott bestimmter Weg, auf dem wir auf seine unverdiente Barmherzigkeit warten, und auf dem er uns ohne unser Zutun versprochen hat, uns seinen Segen zu geben.* Wesley betont hier nochmals die Gefahr der Selbstgerechtigkeit, die wir uns glaube ich alle hinter die Ohren schreiben können, unabhängig davon, ob wir fasten oder nicht: Egal, wie gut wir zu sein glauben, unsere Gerechtigkeit wird uns immer aus Gnade geschenkt, wir können sie niemals verdienen.

Zum Abschluss ein konkreter Vorschlag in guter methodistischer Tradition: Es gibt glaube ich keine Pflicht für uns Gläubige zu fasten. Doch wenn es Jesus und Wesley gemacht haben und wir methodistische Christen sind: Sind das nicht zwei sehr gute Gründe, es zu versuchen? Kinder, sehr betagte Menschen, Schwangere oder Stillende, oder solche mit chronischen Krankheiten sollten nicht fasten. Bei allen anderen wird generell davon ausgegangen (Vgl. Bspweise WebMD), dass eine kürzere Fastenperiode wie beispielsweise 24 Stunden unbedenklich ist (sogar ich habe es überlebt ;-)). Deshalb schlage ich vor, wenn Ihr möchtet, einfach einmal 24 Stunden ohne feste Nahrung und ohne kalorienhaltige Getränke zu verbringen. Die freier-

dende Zeit könnt Ihr dann für das Gebet nutzen. Danach könnt Ihr für Euch schauen, ob es uns näher zu Gott und zu unseren Nächsten gebracht hat. Vielleicht entdeckt Ihr so eine der ältesten methodistischen Gnadenmittel für Euer Leben. Amen

References

- Anton, S. et al. (2017). “Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying Health Benefits of Fasting”. In: *Obesity (Silver Spring, Md.)* 26, pp. 254–268. DOI: 10.1002/oby.22065.
- Golbidi, S. et al. (2017). “Health Benefits of Fasting and Caloric Restriction”. In: *Current Diabetes Reports* 17, pp. 1–11. DOI: 10.1007/s11892-017-0951-7.
- Klaiber, Walter and Manfred Marquardt (1993). *Gelebte Gnade: Grundriss Einer Theologie Der Evangelisch-Methodistischen Kirche*. Christliches Verlagshaus.
- Longo, V. and M. Mattson (2014). “Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications.” In: *Cell metabolism* 19 2, pp. 181–92. DOI: 10.1016/j.cmet.2013.12.008.