# Fasten | Hunger nach Veränderung

**Datum:** 25. janvier 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
**Serie:** Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Römer 7,15-25

**Zusammenfassung**
Fasten ist im biblischen Sinn ein geistlicher Weg der Hingabe, der uns in der Heiligung voranbringt und unsere Selbstzentriertheit schonungslos offenlegt. Es zeigt, wie stark wir vom Lustprinzip und von uns selbst getrieben sind, und führt uns genau in dieser Schwäche zur befreienden Gnade von Jesus Christus. Dabei verändert Fasten nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Wünsche, indem es uns neu auf Gott ausrichtet. Ziel ist nicht Selbstoptimierung, sondern Anbetung: ein bewusstes Verzichten, das uns lehrt, dass der Mensch mehr braucht als Brot – nämlich das Leben aus Gottes Wort.

---

Ich bin wie gesagt ziemlich neu am Fasten. Aber in der Bibel ist das Fasten breit belegt. Die Menschen fasteten aus verschiedenen Gründen. Mose fastete 40 Tage und Nächte, begegnete dort Gott und empfing das Gesetz (2. Mose 34,28). König David fastete aus Reue, Fürbitte und Trauer für sein krankes Kind (2. Samuel 12,16). Elia war am Ende seiner Kräfte. Nachdem Gott ihn mit Essen gestärkt hatte, fastete er 40 Tage (1. Könige 19,8). Daniel betete und fastete. Tat Busse und fastete für Erkenntnis (Daniel 9,3). Königin Ester fastete, um eine lebensbedrohliche Situation abzuwenden (Ester 4,16). Nehemia suchte durch das Fasten Gottes Führung für seine Aufgabe (Nehemia 1,4). Esra fastete um Schutz und Leitung durch Gott (Esra 8,21–23). Die Einwohner von Ninive fasteten als Zeichen der Reue und Umkehr (Jona 3,5–10). Jesus fastete als Vorbereitung auf seinen Dienst (Matthäus 4,1–2). Auch die frühe Kirche fastete um Leitung durch den Heiligen Geist und zur Entscheidungsfindung (Apostelgeschichte 13,2-3; 14,23).

## Fasten zur persönlichen Heiligung

Beim Befassen mit Fasten bin ich auf einen Strang gestossen, der persönliche Heiligung in Verbindung mit Fasten bringt. Ich glaube sogar, dass jedes Fasten der persönlichen Heiligung diente. Der Kirchenvater Augustin formuliert es wie folgt: *«Das Fasten ist deshalb notwendig, damit selbst in erlaubten Vergnügungen die Lust des Fleisches gebremst wird, damit sie nicht zu unerlaubten ausbricht»* (Augustinus von Hippo).

Heiligung heisst, eine Veränderung zu Gott hin. Heilig heisst im biblischen Sinne ausgesondert, geweiht. Wenn etwas heilig ist, bedeutet dies, dass es einen besonderen Zweck hat. Wenn wir in der Heiligung voranschreiten, heisst dies, immer mehr dem Willen Gottes ähnlicher zu werden. Paulus schreibt: *«Darum: Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden»* (2. Korinther 5,17 LUT). Die Kraft und Macht dazu ist die Annahme von und durch Jesus Christus.

Solche Verse hinterlassen auch eine gewisse Spannung. Jesusnachfolger sind eine neue Kreatur, und gleichwohl ist noch nicht alles perfekt. Der gleiche Paulus schreibt: *«Ich begreife mich selbst nicht, denn ich möchte von ganzem Herzen tun, was gut ist, und tue es doch nicht. Stattdessen tue ich das, was ich eigentlich hasse»* (Römer 7,15 NLB). In der neuen Kreatur ist das Alte nicht mehr bestimmend.

Durch Jesus Christus erhalte ich Zugang zu dieser verändernden Kraft. Andererseits tue ich dies, was ich eigentlich hasse.

Im Römerbrief, insbesondere hier, wird immer wieder vom Fleisch gesprochen. Dies meint die fleischliche Natur. Wobei dies nicht die Materie, sondern die Neigung des Menschen meint, nicht Gott an die erste Stelle zu setzen, sondern etwas Gutes zum Besten zu machen. Dabei wird deutlich, dass ich nicht aus meiner Willenskraft gegen meine fleischliche Natur ankämpfen kann (Römer 7,18). Gott machte Jesus zur Sünde, also zur Zielverfehlung, damit wir Zugang zu Gott haben. *«Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, auf dass wir in ihm die Gerechtigkeit würden, die vor Gott gilt»* (2. Korinther 5,22 LUT).

## Fasten konfrontiert uns schonungslos mit unserer Selbstzentriertheit

Dies führt uns zum zweiten Punkt, dass Fasten uns schonungslos mit unserer Selbstzentriertheit konfrontiert. Ich fastete vor knapp zwei Wochen das erste Mal. Ich liess das Frühstück und Mittagessen weg und ersetzte es durch Zeit mit Gott. Als ich am Abend nach Hause gekommen bin, kam es zu einer Situation, in der ich unseren ältesten Sohn Hosea so fest angeschrien habe wie noch nie! An diesem Abend ging ich ins Fitness und hörte eine sehr seelsorgerliche Predigt zum Fasten – einiges davon ist hier eingeflossen. Mir wurde plötzlich bewusst, dass ich diesen Ausbruch nicht trotz des Fastens hatte, sondern wegen des Fastens.

Ich hatte diesen Ausbruch nicht, weil Fasten nicht funktioniert, sondern weil es funktioniert. Ich hatte diesen Ausbruch nicht, weil ich Hunger hatte und jeder so reagiert. Sondern weil Fasten zutage bringt, wie viel für mich notwendig ist, um «eine gute Person» zu sein. Fasten führte mich an den Punkt, wo ich erkannte, «was für ein elender Mensch» ich bin. So kann ich nicht anders, als mich der Frage von Paulus anzuschliessen: *«[…] Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes»* (Römer 7,24 LUT).

Nun sind wir/war ich an dem Punkt angekommen, der einen Teil meines Ichs offenbarte. Einerseits bin ich der nette Mann, freudig, umgänglich mit allen, oft am Lachen. Andererseits bin ich derjenige, der seine Kinder anschreit und lieblos behandelt. Das bin ich! Wer bist du? Heute herrscht eine grosse Tendenz vor, negative Seiten unseres Ichs kleinzureden. Du denkst vielleicht: «Dein Verhalten ist völlig normal, das heisst nicht, dass du böse bist.» Aber dies ist in mir! Wenn du das Böse aus meinem Leben kleinredest, wie sieht es mit deinem Leben aus? Achtung. Ich sage nicht, du bist böse! Aber auch nicht, du bist gut! Beides ist in uns drin. Wir sind einerseits weniger gut, als wir vorgeben zu sein, und andererseits viel böser, als wir es uns ausdenken können.

Doch hier kommt die Schönheit des Evangeliums hervor. Einerseits wird offen kommuniziert, dass du zu viel mehr Bösem in der Lage bist, als du denkst! Andererseits bist du wunderbar gemacht, ein Tempel des Heiligen Geistes (1. Korinther 6,19). Beides ist wahr! Erst wenn ich an diesen Punkt gelange, erkenne ich, dass es eine grosse Frage gibt! Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes? Dieser verzwickten Situation. Es ist eben nicht wie in den verschiedenen Podcasts, Serien, Filmen, Romanen, Strategien etc. in mir selbst zu finden! Sondern *«Gott sei Dank: Jesus Christus, unser Herr! […]»* (Römer 7,25 NLB).

Die treibende Kraft in unserem Leben ist die Selbstzentriertheit, welche sich in zwei Dingen zeigt. Einerseits, dass ich so gut bin und lebe, dass Menschen und Gott mich lieben müssen. Das Motiv dahinter ist Angst. Ich habe Angst, nicht gut dazustehen. Angst zu versagen. Angst, nicht zu reichen.

Angst, zu wenig zu haben. Angst ist ein treibender Motivator. Angst ist nichts anderes als Selbstzentriertheit. Andererseits lasse ich dem Bösen freien Lauf und mache alles, was ich will. Das Motiv dahinter ist Auflehnung. Niemand sagt mir, was ich zu tun habe. Niemand weiss, wie es ist, ich zu sein. Niemand kann sich vorstellen, dass … Ich bin halt einfach so! Beides ist Selbstzentriertheit!

## Was das Fasten macht

Hier kommt das Fasten hinzu. Es hilft, gegen unsere Selbstzentriertheit anzukämpfen. Es ist nur Fasten im biblischen Sinne, wenn es das Ziel hat, sich Gott hinzugeben und ihn anzubeten. Wenn der Fokus auf den vielen positiven Gesundheitseffekten, dem Abnehmen etc. liegt, dann ist der Fokus falsch, und das meine ich nicht mit Fasten. Ziel ist es, in der Heiligung voranzuschreiten. Dass ich immer mehr nach dem Willen Gottes lebe. Dabei macht das Fasten vier Dinge, um uns in unserer Heiligung, der Absonderung für und zu Gott hin, weiterzubringen. *«[…] Ihr sollt heilig sein, weil ich, der HERR, euer Gott, heilig bin»* (3. Mose 19,2 NLB). Es geht darum, Jesus ähnlicher zu werden.

Erstens kämpft das Fasten gegen unser Lustprinzip. Hinter dem Essen liegt ein noch tieferes Verlangen, es ist das Lustprinzip. Dies ist unser eigentlicher Antrieb: Ich mache das, wozu ich Lust habe. Wir verwechseln heutzutage Lust mit Freude. Kurzfristige gute Dinge bringen langfristig grossen Schaden. Dinge, die kurzfristig keinen Spass machen, bringen langfristig gute Dinge hervor.

Zweitens offenbart es, was in deinem Herzen ist. Fasten zeigt mir, wie schwach wir sind und wie sehr wir vom Lustprinzip getrieben sind. Es zeigt, wie sehr wir andere Dinge brauchen, um glücklich zu sein. Es zeigt uns, wo wir etwas Gutes zum Besten machen. Genau hier, in unserer Schwäche, treibt es uns in die liebenden, offenen Arme von Jesus Christus.

Drittens verändert es unsere Wünsche. Da Fasten gegen das Lustprinzip ankämpft, hilft es mir auch gegen meine Selbstzentriertheit. Indem ich bewusst Zeit mit Gott verbringe im Fasten und meine Abhängigkeit von ihm am eigenen Körper spüre, verändert sich, was mir wichtig ist.

Viertens nutzt es die Kraft Gottes, um die Sünde zu überwinden. Fasten fördert die Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Selbstkontrolle heisst, etwas nicht zu tun, was ich nicht will. Selbstdisziplin heisst, etwas zu tun, was ich nicht will. Ist dies kein Widerspruch? Nein, denn ich übe Kontrolle im einfacheren Bereich des Essens aus und lade Gott dabei ein, mir in den grösseren Bereichen (Sucht, Selbstwert, Charakterveränderung) zu helfen. Indem ich nämlich immer auch für etwas faste!

Daher spreche ich nicht nur vom Fasten über eine längere Zeit, sondern gerade auch vom Fasten als integrierter Bestandteil meiner Woche! Die Zeit des Essens und der Essensbeschaffung ersetze ich durch Begegnungen mit Gott. Das Ziel dabei ist immer die Anbetung Gottes – nicht die Anbetung meiner Fähigkeit, auf Essen zu verzichten. Es ist ein bewusstes Verzichten auf Grundbedürfnisse, welches ausdrückt: *«[…] Der Mensch braucht mehr als nur Brot zum Leben. Er lebt auch von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt»* (Matthäus 4,4 NLB).

## Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Römer 7,15-25

1. Was bedeutet Fasten für dich persönlich – und was löst das Thema in dir aus?
2. Wo merkst du in deinem Alltag, dass Selbstzentriertheit oder das Lustprinzip dein Denken und Handeln prägen?
3. Wo erlebst du die Spannung zwischen dem Wunsch, Gott nachzufolgen, und dem Erleben

eigener Schwachheit oder Widersprüche?
4. Hast du schon erlebt, dass geistliche Zeiten (z. B. Gebet, Stille, Fasten) verborgene Seiten deines Herzens sichtbar gemacht haben? Wie bist du damit umgegangen?
5. Woran erkennst du bei dir selbst, ob dein geistliches Leben eher von Hingabe oder von Leistung und Selbstoptimierung geprägt ist?
6. Welche Wünsche, Gewohnheiten oder inneren Antreiber wünschst du dir, dass Gott in dir verändert oder neu ausrichtet?
7. Was könnte für dich ein konkreter nächster Schritt sein, bewusst auf etwas zu verzichten, um mehr Raum für Gott zu schaffen?