Fasten | Wie Gott es liebt

Datum: 22. Febbraio 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Jesaja 58,1-14

Zusammenfassung
Was, wenn wir fasten – und Gott trotzdem sagt: So nicht? In Jesaja 58 stellt Gott ein grosses «Wenn» voran – und verbindet es mit gewaltigen Verheissungen von Licht, Heilung und innerer Fülle. Es gibt ein Fasten, das wirkungslos bleibt – und eines, das unser Leben wie einen bewässerten Garten aufblühen lässt. Die Frage ist nicht, ob wir verzichten, sondern ob unser Herz wirklich mit Gottes Herz übereinstimmt.

Heute kommen wir zur vierten und letzten Predigt der Serie übers Fasten. Bis jetzt haben wir uns Gedanken gemacht, weshalb überhaupt Fasten. Fasten als Weg zur persönlichen Heiligung. Fasten, welches im Zusammenhang mit Gebet geschieht. Heute geht es darum, so zu fasten, wie es Gott lieb ist. Dabei tauchen wir ein in den Text, welchen wir schon in der Textlesung gehört haben.

Fasten & Gebet in Herausforderung

Leute feiern zwar einen Gottesdienst, der Fasten beinhaltet, aber er gefällt Gott nicht! *«[…]. Ihr fastet zurzeit nicht so, dass ihr eurer Stimme damit im Himmel Gehör verschaffen könntet»* (Jesaja 58,4 NLB). Diese Aussage bedeutet, dass wir uns mit dem Fasten als Verstärkung unserer Stimme im Himmel Gehör verschaffen können! Doch dabei ist ein «Wenn» wichtig. Es gibt im gesamten Jesaja 58 ein verheissungsvolles «Wenn». Darauf folgen fünf «Dann». Das grosse «Wenn» findet sich in Vers 8. *«Wenn du so handelst [Fasten wie Gott es liebt], wird dein Licht aufleuchten wie die Morgenröte. Deine Heilung wird schnelle Fortschritte machen. Deine Gerechtigkeit geht dir dann voraus, und die Herrlichkeit des HERRN folgt dir nach»* (Jesaja 58,8 NLB). Diese Verheissungen sind jeweils an das ganze Volk Israel gerichtet; darin ist aber auch der Einzelne einbezogen. Die dritte «Dann»-Verheissung ist äusserst kraftvoll. *«Dann wird dich der HERR beständig leiten und dir selbst in Dürrezeiten innere Zufriedenheit bewahren. Er wird deinen Körper erfrischen, sodass du einem soeben bewässerten Garten gleichst und wie eine nie versiegende Quelle bist»* (Jesaja 58,11 NLB). Die Frucht ist, dass Gott in Dürrezeiten innere Zufriedenheit bewahrt – in Mangel, Not, Unterdrückung, auf der Flucht, in Nacktheit und in Gefangenschaft. Gott wird unseren Körper erfrischen. Wörtlich steht dort «Knochen». Gott wird, was scheinbar tot ist, wiederbeleben. In einem bewässerten Garten keimt, sprosst und gedeiht es. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir reichlich empfangen. Die nie versiegende Quelle deutet auf den Überfluss hin, den Gott schenkt.

Wie ist dieses «Wenn»? Wie sieht ein solcher Gottesdienst aus? *«Tut an meinem heiligen Tag, dem Sabbat, nicht, was ihr wollt, sondern erlebt ihn als Wonne und ehrt den heiligen Tag des HERRN. Ehrt ihn, verfolgt nicht eure eigenen Interessen, geht nicht euren Geschäften nach und spart euch leeres Geschwätz»* (Jesaja 58,13 NLB). Es geht darum, nicht zu tun, was wir wollen. Also nicht etwas Gutes zum Besten zu machen (Arbeit, Familie, Erfolg, Geschäftigkeit, Ansehen vor Leuten), sondern Gott an erste Stelle zu setzen. Erfüllung und Sicherheit von ihm abhängig zu machen und nicht von anderem. Ein Gottesdienst, der Gott an erster Stelle hat, gibt sein ganzes Leben Gott hin und versucht, Reden und Handeln in Einklang zu bringen.

Handeln – wie Gott es liebt

Wie sieht denn ein solches Handeln aus, das Gott entspricht? *«Fasten, wie ich es liebe, sieht doch vielmehr so aus: Lasst die zu Unrecht Gefangenen frei und gebt die los, die ihr unterjocht habt. Lasst die Unterdrückten frei. Zerbrecht jedes Joch. Ich möchte, dass ihr euer Essen mit den Hungrigen teilt und heimatlose Menschen gastfreundlich aufnehmt. Wenn ihr einen Nackten seht, dann kleidet ihn ein. Verleugnet euer eigenes Fleisch und Blut nicht»* (Jesaja 58,6–7 NLB).

Wenn wir Jesaja 58 so verstehen, dass Fasten als solches nicht wichtig ist, zeigt sich immer noch eine grosse Diskrepanz zwischen gelebtem Gottesdienst und Fürsorge für Arme und Unterdrückte. Als Jesusnachfolger ist alles, was ich tue oder nicht tue, Gottesdienst – mein gesamtes Leben! Gottesdienst ist nicht beschränkt auf den Sonntagmorgen. Fürsorge für Arme und Unterdrückte hören gewisse nicht gerne und stülpen einem gleich den Stempel «linke Kirche» über. Doch dieses Label hilft nicht weiter. Denn Gott ordnet immer wieder Fürsorge für Arme und Unterdrückte an. *«Wer den Armen unterdrückt, beleidigt seinen Schöpfer, wer aber dem Armen hilft, ehrt Gott»* (Sprüche 14,31 NLB). Gott sagt nicht: Kümmert euch um die Einflussreichen, um diejenigen, denen es gut geht. Denn die können für sich selbst einstehen. Jesusnachfolger sollen für die einstehen, die nicht für sich selbst einstehen können. Jesusnachfolger sind eingeladen, sich für Gleichbehandlung einzusetzen. Jesusnachfolger sind eingeladen, für die zu sprechen, die nicht gehört werden. Jesusnachfolger sind eingeladen, einen grosszügigen Lebensstil zu leben. Jesus sagt: *«[…] Ich versichere euch: Was ihr für einen der geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan!»* (Matthäus 25,40 NLB).

Was heisst es, wenn wir Jesaja 58 so verstehen, dass Fasten immer noch seinen Platz hat? Fasten ist dann eine Möglichkeit, Zugang zu eröffnen zu denjenigen, die nicht genügend Essen haben. Ich kann mir vielleicht ein bisschen besser vorstellen, wie es ist, wenn Mahlzeiten ausfallen. Es eröffnet die Möglichkeit, selbst im eigenen Umfeld aktiv zu sein. Beispielsweise kann ich das gesparte Geld, das ich nicht für Mahlzeiten brauche, weitergeben. Fasten kann verstärkend wirken, weil ich es an meinem eigenen Körper erlebe. Es geht aber nicht um Fasten als Praxis an und für sich. Für gewisse Personengruppen ist Fasten nicht geeignet. Dies betrifft gemäss einer aktuellen SRF-Doku Personen mit Kachexie, Magersucht, Schilddrüsenüberfunktion, Leber- oder Niereninsuffizienz, Diabetes Typ 1 sowie Schwangere und Stillende. Hier könnte bewusster Verzicht eine gute Alternative sein. Denn es geht nicht um Fasten als solches, sondern um die Herzenshaltung dahinter. Will ich Gott ehren, dann sollte mein Gottesdienst (Leben) dies widerspiegeln. Fasten kann ein Teil dieses Gottesdienstes sein.

Doch wie kommen wir an den Punkt, an dem wir nicht nur Mitleid, sondern Barmherzigkeit haben? Mir gefällt die Definition von Harry Graf immer noch am besten, die er hier vor einiger Zeit gegeben hat: Barmherzigkeit ist, dann Mitleid mit jemandem zu haben, wenn er selbst schuld ist! Es folgt die Einladung: *«Öffne dem Hungrigen dein Herz und hilf dem, der in Not ist. […]»* (Jesaja 58,10 NLB). Wie kommen wir dahin?

Schönheit des Evangeliums

Dabei geht es nicht um ein «Blaming», wie es auf Social Media zur Genüge geschieht. Es geht aber auch nicht darum, vor anderen damit zu scheinen, wie es ebenfalls zur Genüge geschieht. Auch moralische Appelle bringen uns nicht weiter. Wenn es – nämlich das Herz zu öffnen – etwas ist, das ich tun muss, dann ist es schlussendlich auch nur Selbstzentriertheit. Wenn ich aber mein Herz

öffne, weil ich die Schönheit des Evangeliums erfasst habe, dann führt es mich weg von mir und hin zu Gott.

Das Vorbild für unseren Umgang ist kein Geringerer als Jesus Christus selbst. Jesus Christus identifizierte sich mit den Armen – mehr als dass er sich nur wörtlich für sie einsetzte. *«Ihr kennt ja die grosse Liebe und Gnade von Jesus Christus, unserem Herrn. Obwohl er reich war, wurde er um euretwillen arm, um euch durch seine Armut reich zu machen»* (2. Korinther 8,9 NLB). Jesus selbst war arm um unseretwillen. Er wurde in einem Stall geboren – am Rande der Gesellschaft. Beim obligatorischen Reinigungsopfer nach einer Geburt brachten seine Eltern das Mindeste an Opfer dar: zwei Tauben. Dies war für arme Leute so vorgeschrieben (Lukas 2,22–24). Jesus wuchs in einem Gebiet auf, von dem nichts Bedeutungsvolles erwartet wurde (Johannes 1,46). Er kümmerte sich viel um die Armen, Unterdrückten und Schwachen und heilte sie. Er begegnete Prostituierten und den verhassten Zöllnern voller Liebe. Streit hatte er vor allem mit den religiösen Führern. Zu guter Letzt starb er am Kreuz ausserhalb der Stadt. Er wurde in einem fremden Grab beigesetzt.

Welchem Jesus folgst du nach? Einem, dem Arme und Unterdrückte wichtig sind und Menschen in die persönliche Nachfolge einlädt? Oder einer verwestlichten Variante davon? In unserem Gottesdienst (Leben) zeigt sich der Unterschied. Dabei geht es nicht um die Handlung an sich. Denn die Handlung kommt aus der Gottesbeziehung heraus und hat dort ihren Ursprung.

Jesaja verheisst über den Gottesdienst, den Sabbat, etwas Grandioses: *«Tut an meinem heiligen Tag, dem Sabbat, nicht, was ihr wollt, sondern erlebt ihn als Wonne und ehrt den heiligen Tag des HERRN. Ehrt ihn, verfolgt nicht eure eigenen Interessen, geht nicht euren Geschäften nach und spart euch leeres Geschwätz. Dann wird der HERR eure Freude sein […]!»* (Jesaja 58,13–14 NLB). Wonne ist das Gefühl der Beglückung, der höchsten Freude. Sehnst du dich danach? Der Weg dazu geht nur darüber, dass du nicht mehr deine eigenen Interessen verfolgst, sondern deine Sicherheit und Erfüllung von Gott abhängig machst. Lade Gott ein, deinem Herzen zu zeigen, was seinem Herzen wichtig ist. Fasten kann hierzu ein Weg sein. Es geht aber um mehr als nur die äusserliche Handlung beim Fasten. Beim ganzen Thema Fasten geht es nicht darum, Gott zu gefallen, weil ich faste, sondern Zeit mit ihm zu verbringen. Ich möchte die Predigt wieder mit dem Gebet beenden, das ich in der Predigtserie über Besitz und Glaube letztes Jahr gebraucht habe: «Herr, zeige meinem Herzen, was deinem Herzen wichtig ist. Amen.»

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Jesaja 58

1. **Wo erkenne ich in meinem eigenen Leben die Gefahr eines «wirkungslosen Fastens» – also äussere Frömmigkeit ohne innere Herzenshaltung?**
2. In Jesaja 58 verbindet Gott ein «Wenn» mit gewaltigen «Dann»-Verheissungen.
   Was bedeutet dieses «Wenn» konkret für meinen Alltag – über religiöse Handlungen hinaus?
3. *«Dann wird dein Licht aufleuchten […]»* (Jesaja 58,8 NLB). **Wo sehne ich mich nach Heilung, Leitung oder innerer Zufriedenheit – und was könnte es heissen, Gottes Prioritäten dort an erste Stelle zu setzen?**
4. Gott beschreibt Fasten als Einsatz für Hungrige, Unterdrückte und Bedürftige (Jesaja 58,6–7). **Welche konkrete Person oder Gruppe legt Gott mir vielleicht gerade aufs Herz? Wie könnte ein erster Schritt aussehen?**
5. Jesus sagt: *«[…] Was ihr für einen der geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan»* (Matthäus 25,40 NLB). **Wie verändert dieser Blick meinen Umgang mit**

schwierigen, anstrengenden oder «selbst schuld» wirkenden Menschen?

6. Das Vorbild ist Jesus Christus, der *«reich war und arm wurde»* (2. Korinther 8,9 NLB). **Wo fordert mich sein Lebensstil heraus – vielleicht gerade in meinem Umgang mit Besitz, Zeit oder Ansehen?**
7. Wenn Gott verheisst: *«Dann wird der HERR eure Freude sein […]»* (Jesaja 58,14 NLB): **Wovon mache ich meine Freude und Sicherheit aktuell abhängig – und wie könnte echte Wonne in Gott konkret wachsen?**