Fasten | Fasten & Gebet

Datum: 8. февраля 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** 2. Chronik 20,1-30

Zusammenfassung
Fasten und Gebet gehören seit jeher untrennbar zusammen – besonders dann, wenn das Leben ins Wanken gerät. Am Beispiel von König Joschafat wird sichtbar, wie ein Mensch auf reale Angst und Bedrohung reagiert und sich bewusst auf Gott ausrichtet. Seine Geschichte zeigt, wie Sorgen in Gebet verwandelt werden können und wie echte Abhängigkeit von Gott neue Perspektiven öffnet. Wir sind eingeladen, Fasten ganz praktisch mit einem konkreten Gebetsleben zu verbinden.

Fasten und Gebet gehen immer wieder Hand in Hand. Es gibt verschiedene Bibelstellen, welche dies ausdrücklich zeigen. In den zwei bisherigen Predigten übers Fasten sprach ich vor allem über den regelmässigen Rhythmus. Es gibt aber auch ein Fasten aus einer Not heraus. Genau so ein Fasten finden wir bei Joschafat.

Fasten & Gebet in Herausforderung

König Joschafat richtete sich nach Gott aus. Er setzte unbestechliche, gottesfürchtige Richter ein. Er wird als guter und gottgefälliger König bezeichnet. Doch später zogen drei Völker gegen ihn in den Krieg. Es werden keine Gründe genannt. So ist es auch bei uns. Wenn es gut läuft im Leben, dann kommt sicher wieder etwas, was uns Sorgen bereitet. Joschafats Reaktion haben wir in der Textlesung gehört. Ich möchte gerne auf sein Verhalten eingehen und überlegen, was dies für uns bedeuten könnte!

Als Joschafat die Meldung über den anstehenden Kampf hört, fürchtet er sich. Angst und Sorgen gehören dazu und sind natürliche Reaktionen. Wenn eine besorgniserregende Diagnose auf mich zukommt, dann ist es genau dies Besorgniserregend. Wenn ich meinen Beruf verliere, verliere ich damit auch einen Teil dessen, was mir Halt im Leben gibt. Wenn meine Kinder nicht den von mir erwünschten Weg einschlagen, dann zerbricht mein Traum und meine gutgemeinten Zukunftsabsichten. Joschafat fürchtete sich auch. Aber anstatt viel Energie mit Sorgen zu verwenden, verwandelte er diese Energie in Gebetsenergie! Wie wäre es, wenn wir die Energie, die wir normalerweise mit Sorgen verbringen, wenn Schwierigkeiten auf uns zukommen, in Energie im Gebet umwandeln und die Sorgen Gott überlassen? Treu nach der Bibelstelle *«Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!»* (1. Petrus 5,7 NLB).

Was ich an Joschafat so mag, ist seine Ehrlichkeit. Er schildert seine hoffnungslose Situation. Und kommt an den Punkt *«[…] Wir können nichts gegen dieses riesige Heer ausrichten, das uns angreifen will. […]»* (2. Chronik 20,12 NLB). Aber er ist immer noch hoffnungsvoll. *«Immer, wenn uns ein Unglück droht wie Krieg, Strafgericht, Krankheit oder Hungersnot, dann dürfen wir in deiner Gegenwart vor dieses Haus treten, wo dein Name verehrt wird. Wir dürfen dich um Rettung anflehen und du wirst uns hören und uns helfen»* (2. Chronik 20,9 NLB). Wir dürfen immer zu Gott kommen im Gebet!

Joschafat macht sich und das ganze Volk in dieser Situation von Gott abhängig. Wir lesen nicht, dass er sein Heer versammeln liess. Lesen nicht, wie er Vorbereitungen auf den Kampf traf. Ich gehe

davon aus, dass er dies tat. Aber es war nicht entscheidend. Denn *«[…] Wir wissen nicht, was wir tun sollen, aber unsere Augen sind ganz auf dich gerichtet»* (2. Chronik 20,12 NLB). Doch weshalb Fasten? Würde nicht Gebet alleine auch reichen? Fasten bedeutet den Verzicht auf Essen und teilweise sogar aufs Trinken. Wir wissen nicht, wie lange sie hier fasteten. Aber es bedeutet vor allem eines: Zeit! Sie hatten dadurch Zeit fürs Gebet und dafür, Gott zu suchen! Es drückt aus: Gott, mir ist es ernst! Ich mache mich ganz von dir abhängig.

Das 5x5-Fingergebet

Fasten und Gebet gehen Hand in Hand. Doch hier stellt sich auch die Frage, wofür ich bete. Ich möchte euch an dieser Stelle eine Methode vorstellen, welche ich seit Kurzem anwende. Ich setze jetzt mal voraus, dass Gebete etwas bewirken! Wenn du dies anders siehst, Fragen hast etc., darfst du gerne auch auf mich zukommen oder einen Kommentar hinterlassen.

Die Finger der linken Hand stehen dafür, für wen ich bete:

- Daumen: Familie und Freunde
- Zeigefinger: Lehrer und Leiter
- Mittelfinger: Influencer, Mächtige
- Ringfinger: Die Schwachen
- Kleiner Finger: Für mich

Die Finger der rechten Hand stehen dafür, wofür ich bete:

- Daumen: Herz (Matthäus 22,37 NLB).
- Zeigefinger: Prioritäten (Matthäus 6,33 NLB).
- Mittelfinger: Einfluss und Vorbild (Matthäus 5,16 NLB).
- Ringfinger: Beziehungen (Kolosser 3,13 NLB).
- Kleiner Finger: materieller Segen (Jakobus 4,2 NLB).

Diese Gebetsmethode kann helfen, die Gebetsanliegen zu strukturieren und ausgewogen zu beten.

Fasten & Gebet als Einladung

Am 18. Februar startet die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern. Dies ist eine gute Möglichkeit, um mit dem Fasten zu starten. Ich möchte dich herzlich dazu einladen. Ich habe dazu einen Blogbeitrag vorbereitet, gebe aber gerne hier auch ein paar Impulse. Es gibt hierzu verschiedene Möglichkeiten, diese Zeit des Fastens zu gestalten, wobei sich Fasten, wie gesagt, auf den Verzicht von Essen bezieht. Wenn du neu mit dem Thema Fasten bist, dann mach unbedingt kleine Schritte und nicht gleich 40 Tage. Lass lieber eine Mahlzeit pro Tag aus, faste an einem bestimmten Tag pro Woche. Lieber nur ein Tag pro Woche, dafür integriert in den Lebensrhythmus. Dabei aber immer die Zeit, die du fürs Essen gebraucht hättest, mit Zeit mit Gott ersetzen.

Du kannst aber die Fastenzeit auch nutzen, um sie mit Abstinenz zu kombinieren: Smartphone-Verzicht, Verzicht auf spezielle Nahrungsmittel, Social Media, Alkohol. Dabei legt Fasten mehr den Fokus darauf, Zeit mit Gott zu verbringen und in Abhängigkeit zu ihm zu gelangen, während Verzicht teilweise schon auch zu mehr Zeit mit Gott führt, aber wohl eher auch ein Ausdruck der Ernsthaftigkeit ist. Gott, du bist mir wichtiger als …! Wie gesagt liegt der Fokus auf dem Gebet. Daher zwei Angebote, um Impulse für dein Gebetsleben zu haben. Denn du wirst womöglich mehr

Zeit dafür haben. Es sind dies die Aktion «Passion 40» und «30 Tage Gebet für die islamische Welt». Ebenso bietet sich natürlich unser monatlicher Gebetskalender an. Eine Person aus unserer Kirche fastet ab und zu für bis zu fünf Tage. Über den Blogbeitrag und das angehängte Formular dort darfst du dich gerne bei ihr melden. In der letzten Woche dieser Fastenzeit wird auch das Pray, unsere Gebetswoche, stattfinden. Weitere Infos dazu werden folgen. Ich lade dich herzlich dazu ein, bei dieser Aktion mitzumachen. Das Ziel dieser Fasten- & Gebetszeit ist es, mehr Zeit mit Gott zu haben.

Nochmals zu König Joschafat. Wie ist dies bei ihm ausgegangen? Gott verhiess, dass er einschreiten und für sie kämpfen würde. *«Nachdem er sich mit dem Volk beraten hatte, ernannte der König Sänger, die in heiligem Schmuck dem Heer vorangehen und dem HERRN singen und seine Herrlichkeit preisen sollten. Sie sangen: Dankt dem HERRN; denn seine Gnade bleibt ewig bestehen!»* (2. Chronik 20,21 NLB). Sie kämpften und rangen mit Gott im Gebet. Er kämpfte für sie auf dem realen Schlachtfeld.

Gott fügte den Gegnern eine so grosse Niederlage zu, dass die Leute von König Joschafat drei Tage lang mit dem Einsammeln der Kriegsbeute beschäftigt waren. Danach versammelten sie sich im Lobetal und beteten Gott an. Doch wisst ihr, um was es geht? *«Als die Könige der umliegenden Reiche hörten, dass der HERR selbst gegen die Feinde Israels gekämpft hatte, kam der Schrecken Gottes über sie. Und so herrschte Frieden in Joschafats Reich, denn sein Gott schenkte ihm ringsum Ruhe»* (2. Chronik 20,29–30 NLB). Gottesfurcht verbreitete sich ringsherum, und Gott schenkte Frieden.

Fasten und Gebet entspricht nicht unserer Zeit. Dies entspricht auch nicht meinem Typ. Ich neige dazu, in Aktivismus zu verfallen. Dagegen ist Fasten & Gebet viel schwieriger. Hat aber mit der richtigen Priorität zu tun. Die Namen in der Bibel sind häufig auch Programm. Wisst ihr, was der Name Joschafat bedeutet? «Gott schafft Recht». Gott schafft Recht. Nicht ich muss, sondern Gott macht's! Dies heisst nicht, alles hinzunehmen und sich nicht zu wehren, es heisst aber, sich auf Gott auszurichten und am richtigen Ort zu kämpfen!

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: 2. Chronik 20,1-30

1. **Ehrlichkeit vor Gott:** Joschafat spricht seine Angst und Hilflosigkeit offen aus. Wie leicht oder schwer fällt es dir, Gott deine Sorgen ungefiltert zu sagen?
2. **Umgang mit Sorgen:** Sorgen in «Gebetsenergie» zu verwandeln – was bedeutet das ganz praktisch für deinen Alltag?
3. **Abhängigkeit von Gott:** *«Wir wissen nicht, was wir tun sollen, aber unsere Augen sind ganz auf dich gerichtet»* (2. Chronik 20,12 NLB). Wo erlebst du aktuell Situationen, in denen du diese Haltung einüben könntest?
4. **Fasten aus der Not heraus:** Hast du schon einmal in einer konkreten Krise intensiver gebetet oder gefastet? Was hast du dabei erlebt – innerlich oder äusserlich?
5. **Fasten & Zeit mit Gott:** Der Gedanke: Die frei werdende Zeit bewusst mit Gebet füllen. Wie realistisch ist das für dich? Was würde dir helfen, diese Zeit wirklich mit Gott zu nutzen?
6. **Gebetsstruktur (5-Finger-Gebet):** Welche der genannten Gebetskategorien (Personen oder Anliegen) kommt in deinem Gebetsleben eher zu kurz?
7. **Prioritäten vs. Aktivismus:** Woran merkst du, dass du in Aktivismus verfällst? Was könnte dir helfen, zuerst Gottes Perspektive zu suchen?