Fasten | Hunger nach Gott

Datum: 11. Januar 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Matthäus 6,16-18

Zusammenfassung
Fasten ist eine oft fremde, aber zentrale geistliche Übung, die Jesus für seine Nachfolger voraussetzt. Jesus kritisiert nicht das Fasten selbst, sondern ein zur Schau gestelltes, heuchlerisches Fasten, und lädt zu einem verborgenen, freudigen Fasten ein, das ganz auf den Vater ausgerichtet ist. Biblisches Fasten bedeutet bewusst auf Essen zu verzichten, um sich mit dem ganzen Körper Gott zuzuwenden und ihn anzubeten. Es ist Ausdruck der Haltung, dass Jesus wichtiger ist als selbst unsere grundlegendsten Bedürfnisse, und kann als geistlicher Rhythmus neu entdeckt werden.

Im Matthäusevangelium, Kapitel sechs, spricht Jesus über drei Frömmigkeitsübungen. Das Geben an Bedürftige, Gebet und Fasten. Welche dieser dreien ist die fremdeste für dich? Für mich und wohl die meisten hier drin ist es das Fasten! Welche Berührungen hattest du mit Fasten? Meine lassen sich an einer Hand abzählen. Die erste Erinnerung ist von vor ca. sieben bis acht Jahren. Es war eine Zeit, in der ich Intervallfasten machte. Ich verzichtete zwischen 20:00 und 12:00 Uhr aufs Essen. Ziel war es, abzunehmen und mich gesünder zu ernähren. Dies machte ich für etwa ein halbes Jahr. Meine zweite Erfahrung liegt etwa sechs Monate zurück. Ich war am Morgen knapp dran. Also entschied ich mich dafür, bewusst Zeit mit Gott zu verbringen und das Frühstück auszulassen.

Wie sieht dein Bezug zum Fasten aus? Was löst das Thema bei dir aus? Angst? Wachrütteln von schlechten Erfahrungen oder Erinnerungen? Fasten ist ausserhalb der westlichen Kirche weitverbreitet und wird von praktisch allen anderen Religionen praktiziert. Fitness-Gurus fasten. Verschiedene nicht jesuszentrierte spirituelle Strömungen fasten. Teile der katholischen Kirche fasten. Auch die orthodoxen Kirchen fasten.

Die heutige Predigt markiert den Start von insgesamt vier Predigten im Rhythmus von jeweils zwei Wochen. Die letzte findet am 22. Februar statt. Diese Predigten sind einerseits vorbereitend für die Fastenzeit, welche vom 18. Februar bis zum 5. April begangen wird. Andererseits ist es ein Impuls, das Fasten als regelmässigen Rhythmus in deiner Woche zu integrieren. Auch in dieser Serie hast du die Möglichkeit, deine Fragen, Anmerkungen und Reaktionen mir über einen YouTube-Kommentar zukommen zu lassen.

Wenn ihr fastet…

Ich bin wie gesagt ein absoluter Neuling auf dem Gebiet des Fastens – wie du vielleicht auch! Gemeinsam tauchen wir ein in die Worte von Jesus Christus über das Fasten. Dies machte mich persönlich sehr «glustig». Jesus sagt: *«Wenn ihr fastet, so tut es nicht öffentlich wie die Heuchler, die blass und nachlässig gekleidet herumgehen, damit die Leute sie für ihr Fasten bewundern. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür erhalten werden»* (Matthäus 6,16 NLB). Jesus sagt «wenn»! Er sagt nicht falls ihr fastet, sondern wenn! Er geht also davon aus, dass Jesusnachfolger fasten! Das griechische Wort hier heisst, sich der Speise enthalten.

Jesus kritisiert hier nicht das Fasten als solches, sondern die gängige Praxis. Er bezeichnet diese als

Heuchler. Als sogenannte «hypokrites». Dies waren ursprünglich Theaterschauspieler, welche hinter einer Maske eine bestimmte Person darstellten. Dies wurde dann umgangssprachlich und auch im Kontext des Neuen Testaments als Bild für jemanden verwendet, der im Reden und Handeln etwas zu sein vorgibt, was er nicht ist. Die Menschen gaben sich äusserlich bieder, damit sie durch das Fasten glänzend herauskommen.

Gleich wie Jesus ein paar Verse zuvor Anweisungen gibt, wie richtig gebetet werden soll, so macht er dies auch beim Fasten. *«Wenn du fastest, dann kämme deine Haare und wasche dir das Gesicht»* (Matthäus 6,17 NLB). Anders formuliert: Verhalte dich wie immer! Diese Aussage von Jesus gibt aber auf dem Boden der damaligen Kultur eine tiefgründige Aussage übers Fasten. Wörtlich steht hier «salbe dein Haupt». Salben war ein Zeichen, dass die Zeit der Trauer vorüber ist und nun ein Grund zum Feiern da war (2. Samuel 12,20). Was Jesus hier also sagt, ist, dass Fasten nicht eine Zeit der Trauer ist, sondern vielmehr ein Grund zu feiern.

Weshalb sagt Jesus, dass gefastet werden soll? *«Dann wird niemand auf den Gedanken kommen, dass du fastest, ausser deinem Vater, der weiss, was du in aller Stille tust. Und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen»* (Matthäus 6,18 NLB). Dem Fasten liegt eine geistliche Grundorientierung zugrunde: die zum Vater! Martin Luther, deutscher Reformator, sagt deshalb: *«Willst du recht fasten, so bedenke, dass du zuvor ein frommer Mann seiest»* (Martin Luther). Ein Kind Gottes zu sein heisst, sich am Vater zu orientieren, ihn zum Besten meines Lebens zu machen und ihm alles unterzuordnen! Ein weiterer Grund zum Fasten: Es gibt eine Belohnung! Es wird aber nicht gesagt, was für eine. Ich denke, es geht um ein verändertes Herz.

Was Fasten nicht ist und was es ist!

Bevor wir anschauen, was Fasten im biblischen Kontext ist, will ich ein paar Dinge dazu verlieren, was es nicht ist. Fasten heisst nicht, bloss auf gewisse Gewohnheiten zu verzichten. Handyfasten oder Social-Media-Fasten. Verzicht auf Alkohol, Fleisch, Daniel-Fasten. Fasten im biblischen Sinne heisst Verzicht auf Essen und teilweise sogar Trinken! Abstinenz von gewissen Dingen ist gut, ist aber nicht mit biblischem Fasten gemeint.

Es gibt auch viele nicht religiöse Motive zum Fasten. Es kann von Selbstkontrolle über Gesundheitsübung, Protest, Transformation, Erlangen von Erkenntnis bis hin zum Ausdruck von Autonomie alles umfassen. Es ist daher wichtig zu wissen, weshalb gefastet wird und wozu!

Essen ist nicht einfach schlecht, sondern absolut positiv. Gerade mit Brot und Traubensaft erinnern wir uns an Jesus Christus. Aber es gibt mehr als Nahrung. Jesus sagt: *«[…] Die Schrift sagt: 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). Er sagt dies nach 40 Tagen Fasten in der Wüste, als er vom Teufel versucht wurde. Oftmals haben wir den Eindruck, der Teufel begegnet ihm in der Zeit der grössten Schwäche. Was, wenn Jesus hier aber in der Zeit der grössten Stärke war! Nicht trotz Fasten, sondern wegen!

Fasten ist diejenige Übung Gottes, die unsere Beziehung zum Essen und zu unserem Körper, ja unsere gesamte Person, in Kontakt mit Gott bringt! In der Bibel werden zwei Arten von Fasten unterschieden. Zum einen gibt es sie als Antwort auf Angriffe, Verluste etc. Zum anderen als Rhythmus (3. Mose 23,27). Entscheidend ist vor allem das Ziel! Es geht um Anbetung! Fasten ist eine konzentrierte Zuwendung zu Gott.

Jesus das Brot des Lebens

«Jesus erwiderte: Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird nie wieder hungern. Wer an mich glaubt, wird nie wieder Durst haben» (Johannes 6,35 NLB). Jesus Christus ist das Brot des Lebens. Aber haben wir auch Hunger nach ihm? Hunger ist das Gefühl, etwas zu wollen oder zu brauchen, was wir nicht haben. Beim Fasten opfern wir unseren ganzen Körper Gott!

Wer ist bereits der maslowschen Bedürfnispyramide begegnet? Diese ordnet Bedürfnisse nach ihrer Wichtigkeit ein und beginnt mit grundlegenden Überlebensbedürfnissen bis hin zum Bedürfnis der Selbstverwirklichung. Es geht darum, dass die Bedürfnisse von unten nach oben ansteigen. Desto weniger ein unteres Bedürfnis erfüllt ist, desto weniger wird in der Regel nach einem höheren gestrebt. Verzicht auf Essen und das Erleiden von Hunger setzt bei der untersten Stufe an. Es ist ein Grundbedürfnis. Ohne die Stillung dieses ist alles andere zweitrangig. Jesusnachfolger sagen genau dies: Jesus ist das Wichtigste in ihrem Leben. Alles andere ist zweitrangig! Das Fasten ist ein Ausdruck dieser Einstellung.

Das Fasten ist nicht mehr «IN». Wir haben die Theologie des Leibes verloren. Diese besagt, dass wir nicht nur einen Körper haben, sondern wir sind ein Körper! *«Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr euren Leib hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst»* (Römer 12,1 LUT). Viele Bibeln übersetzen mit «euer Leben». Doch die Betonung liegt explizit auf dem Körper! Hier sind wir nun wieder ganz nahe an der letztjährigen Predigtserie zu «Glaube & Körper». Das Ziel des Fastens ist es, Jesus Christus mit unserem ganzen Körper anzubeten. Dies ist nicht leicht, so konfrontiert uns das Fasten mit unserer Schwäche. Fasten wird uns nirgends geboten, aber viele Bibelcharaktere, inkl. Jesus, fasteten.

Doch was nun? Herzliche Einladung zum Fasten. Es wäre schön, wenn die ganzen Überlegungen nicht nur verkopft bleiben, sondern eben auch in den Körper gelangen. Überlege dir, wo und wie du fasten könntest. Bspw. eine Mahlzeit ersetzen durch Begegnung mit Gott. 24 Stunden Fasten. Vom Aufstehen bis zum Sonnenuntergang. Bei all den Gedanken wichtig: Starte, wo du bist, und nicht, wo du sein möchtest! Nutze die Zeit, welche im Zusammenhang mit Essen wäre, um Gott anzubeten (Einkaufen, Kochen, Essen). Wenn es für dich aus bestimmten Gründen nicht möglich ist zu fasten (Gesundheit, besondere Situation, Beruf), dann starte mit Abstinenz. Wie gesagt nicht unbedingt Fasten, aber ein erster Schritt!

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Matthäus 6,16-18

1. **Welche der drei Frömmigkeitsübungen aus Matthäus 6 (Geben an Bedürftige, Gebet, Fasten) ist dir persönlich am fremdesten – und weshalb?** Welche Erfahrungen oder Prägungen spielen dabei eine Rolle?
2. **Was löst das Thema Fasten spontan in dir aus?** Eher Neugier, Widerstand, Angst, Gleichgültigkeit – woher könnten diese Gefühle kommen?
3. **Jesus sagt: «Wenn ihr fastet …»(Matthäus 6,16).** Was macht diese Selbstverständlichkeit des Fastens mit deinem Bild von Nachfolge?
4. **Warum legt Jesus so grossen Wert darauf, dass Fasten verborgen geschieht und nicht zur Schau gestellt wird?** Welche Gefahr sieht er – und wie könnte diese heute aussehen?
5. **In der Predigt wurde Fasten als etwas Freudiges und Anbetendes beschrieben.** Wie passt

diese Perspektive zu deinem bisherigen Verständnis von Fasten?

6. **Fasten konfrontiert uns mit unseren Grundbedürfnissen und unserer Abhängigkeit.** Was könnte Fasten in deinem Leben sichtbar oder neu ordnen?
7. **Was könnte ein realistischer, konkreter nächster Schritt für dich sein?** (z. B. eine Mahlzeit auslassen, ein 24-Stunden-Fasten, bewusste Abstinenz) – und wie könntest du diese Zeit konkret für Gott nutzen?