



THEMA: FASTEN – FÜR MEHR HUNGER NACH GOTT (MATTHÄUS 9,14-17)

Sonntag, der 15.03.2026 – Eduard Käfer

ZUSAMMENFASSUNG

Sollen Christen fasten? Die Antwort lautet: Ja! Dabei kommt es aber auf die Motivation an. Fasten geschieht nicht, damit man sich für „geistlicher“ halten kann als andere oder um Anerkennung von Menschen zu erhalten oder um Gott unter Druck zu setzen. Der wahre Zweck des Fastens ist Gott selbst. Durch Fasten drücken wir aus, dass wir Hunger nach unserem geliebten Gott und Jesus, unserem Herrn, haben, dessen Liebe wir schon gekostet haben, und gerade deshalb noch mehr von ihr wollen. Zugleich kann uns diese geistliche Übung dabei helfen, *mehr* „Hunger“ nach Gott und seiner Liebe zu entwickeln. Wenn ich bewusst auf Essen verzichte, kommt das ans Licht, was mich wirklich beherrscht (z.B. Sorgen, Ängste, Ärger, Begierden, Götzen) oder was mir fehlt (Frieden, Liebe, Geduld, Identität, Sinn, Ruhe,

Bewegung u.a.). Ich habe dann die Chance, all dem, was mich beherrscht, abzusagen und im Vertrauen auf Gott bei Jesus nach dem zu suchen, was mich wirklich erfüllt. Fasten kann so „zu einem Schlüssel werden, der Türen öffnet, wo andere Schlüssel versagt haben. Es kann Horizonte in der unsichtbaren Welt erschließen“ (Arthur Wallis).

PERSÖNLICHE FRAGEN

1. Was war die längste Zeit, die Du ohne Nahrung ausgekommen bist? Wie war das für Dich und für Deine Mitmenschen?
2. Hast Du schon aus geistlichen Gründen gefastet? Wenn ja, welche Gründe waren das und welche Erfahrungen hast Du dabei gemacht?
3. Was ist das Besondere am christlichen Fasten?
4. Welche Ziele sollte christliches Fasten verfolgen und welche Ziele haben mit dem christlichen Fasten nichts zu tun?
5. Wie würdest Du Deinen Hunger nach Gott in den letzten drei Monaten einschätzen?

ZUR UMSETZUNG

1. Benutzt Du Essen manchmal dafür, um mit negativen Gefühlen oder innerem Schmerz oder Enttäuschungen oder Stress fertig zu werden? Wohin führt diese Strategie?
2. Wie könntest Du mit Blick auf diese Dinge durch Fasten ausdrücken, dass Du Dein Vertrauen und Deine Hoffnung auf Gott richtest?
3. Wenn man mit dem Fasten startet, sollte man

- a. klein anfangen (eine Mahlzeit auslassen, in der nächsten Woche zwei usw.; entweder eine pro Tag oder hintereinander)
- b. sich überlegen, wie sich das Fasten auf andere auswirken könnte und sie ggf. rechtzeitig informieren
- c. die Gedanken nicht um den Hunger kreisen zu lassen, sondern sich gedanklich bewusst auf Gott ausrichten
- d. die freigewordene Zeit damit verbringen, über Gottes Wort nachzusinnen und zu beten.