

.: Einstieg

Ich habe diese Woche mit meinem Coiffeur über das Fasten gesprochen. Er ist ursprünglich aus dem Kosovo und als Muslime fastet er während dem Ramadan. Ich fragte ihn, was seine Motivation sei, zu fasten. Er gab mir zur Antwort, dass es einerseits sei, weil der Prophet es gesagt habe, aber vor allem auch aus gesundheitlichen Gründen. Nach 20 Tagen Fasten fühle er sich gesünder und vor allem fokussierter. Und es helfe ihm auch geduldiger zu sein. Er meinte, es würde allen Menschen gut tun zu fasten, egal welcher Religion sie angehören. Weiter fragte er dann mich, ob nicht auch wir Christen aktuell so eine Art Fastenzeit hätten in welcher wir auf Dinge verzichten würden. Ich erklärte ihm, dass die christliche Fastenzeit ursprünglich ähnlich gedacht war wie der Ramadan. Eine 40-tägige Fastenzeit von Sonnenaufgang bis Untergang. Er fragte mich, warum wir Christen nicht mehr fasten würden? Gute Frage, dachte ich mir. Ich antwortete, dass ich es auch nicht genau wisse, wahrscheinlich weil wir nicht mehr so recht daran glauben.

Wir sprechen in diesen Wochen über das Thema Fasten, eine vergessene Gewohnheit. Jedenfalls bei uns in der westlichen Kirche wird kaum mehr gefastet. Und bitte versteht mich nicht falsch, es geht nicht darum, dass wir uns zwingen Fasten als religiöse Pflicht einzuhalten. Vielmehr zeigt uns die Bibel und die Geschichte von viele Menschen, dass im Fasten eine grosse Kraft liegt. Letzte Woche sahen wir, dass es beim Fasten schlussendlich darum geht, mit Gottes Liebe in Berührung zu kommen und einen neuen Hunger und eine neue Sehnsucht nach Gott zu bekommen. Es wäre spannend zu hören, welche Erfahrungen alle jene gemacht haben, die letzte Woche gefastet haben.

Heute sprechen wir darüber, dass Fasten ein Weg ist, um in der Heiligung zu wachsen. Der Begriff „Heiligung“ ist heute sehr verstaubt und kaum jemand versteht ihn mehr. „Heilig“ ist ursprünglich kein moralischer Begriff, es bedeutet nicht perfekt zu sein oder „anti-Spass“ oder auf andere hinabzusehen. „Heilig“ bedeutet anders sein oder verschieden oder für einen besonderen Zweck bestimmt. Wenn wir zu Jesus gehören, dann sind wir heilig, weil wir für ein anderes Leben bestimmt sind. Ein Leben geprägt von Liebe, Friede, Freude und Barmherzigkeit und nicht von Angst, Gier und Sorgen. **Was die Gesundheit für den Körper ist, ist die Heiligkeit für die Seele (J. M. Comer).** Fasten bringt viele Vorteile für die Gesundheit, das hat die Medizin schon lange entdeckt. Aber Christen sind überzeugt, dass Fasten auch unsere Seele ganz und heil werden lässt. Wir alle wissen, dass in keinem Bereich unseres Lebens etwas Gutes entsteht, wenn wir einfach aufs Sofa sitzen und nichts tun. Wir werden nicht sportlicher, wir lernen so keine Sprache und auch nicht besser zeichnen. Genauso ist es mit der Heiligung, mit der Gesundheit unserer Seele. Sie geschieht nicht automatisch. Ein Weg zu einer gesünderen Seele ist das Fasten.

.: Fasten offenbart unser Herz

Als erstes beginnen wir mit einem herausfordernden Punkt: Fasten offenbart unser Herz. In Römer 7,15 schreibt Paulus: **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.** Im ganzen Abschnitt bis V. 25 klagt Paulus, dass in ihm ein Kampf tobt zwischen dem Guten, das er eigentlich tun möchte, aber nicht tut und

dem Schlechten, das er eigentlich nicht tun möchte, aber trotzdem tut. Wovon spricht Paulus hier? Es gibt unter Theologen eine lange Debatte über diesen Abschnitt. Spricht Paulus hier von seinem Leben bevor er Jesus begegnete? Oder spricht er hier von einer Drittperson, einem Nichtchristen? Oder von seinem aktuellen Erleben? Eine Auslegung, der ich heute folge, sagt, dass Paulus hier die tiefliegende Angst in uns Menschen anspricht, die wir alle empfinden in Zusammenhang mit Sünde oder mit dem Bösen. Wir tun Dinge, die nicht gut sind und eigentlich wollen wir es gar nicht. Kennst du das? Ich kenne es gut...

Ein paar Verse später schreibt Paulus dann auch noch: **Was bin ich doch für ein elender Mensch! Wer wird mich von diesem Leben befreien, das von der Sünde beherrscht wird? (Röm. 7,24)** Heisst das, unser Leben, unser Körper ist schlecht? Wir sind von der Sünde, vom Bösen beherrscht? Letzte Woche sahen wir aber etwas anderes. Im 1. Korintherbrief schreibt Paulus: **Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist? (1. Korinther 6,19)** Was jetzt? Ist unser Körper wunderbar geschaffen und ein Tempel des Heiligen Geistes, der Ort, wo Gott seine Liebe ausgiesst? Oder sind wir elende Menschen, von der Sünde beherrscht? Die Antwort ist: Beides stimmt! Einerseits sind unsere Körper wunderbar geschaffen und wir sind Wohnort und Tempel des Heiligen Geistes. Und gleichzeitig ist unser Herz voller schlimmer Abgründe und wir tun Dinge, die wir eigentlich nicht wollen.

Hier kommt das Fasten ins Spiel. Fasten offenbart unser Herz. Richard Foster formuliert es so: **Das Fasten enthüllt die Dinge, die uns kontrollieren.** Wenn du also diese Woche gefastet hast oder ein anderes Mal und du hast es schlecht erlebt, dann heisst das nicht, dass das Fasten nicht funktioniert hat, sondern im Gegenteil, es zeigt, was in deinem Herzen wirklich los ist und wie es wirklich um uns steht. Ich habe diese Woche auch gefastet am Dienstag, zusammen mit ein paar anderen meiner Kleingruppe. Abends haben wir uns dann getroffen, um gemeinsam zu grillieren. Es war ein richtig guter Tag, ich habe die Zeit am Mittag mit Gott sehr genossen. Am Mittwochmorgen war aber das erste was ich gemacht habe, dass ich unfreundlich war gegenüber meiner Frau. Sie hat einen Vorschlag gemacht und ich habe richtig kindisch reagiert. Ich habe mich über mich selber genervt: Meine Heiligung hat Luft nach oben. Allgemein merke ich seit ich regelmässig faste: Ich kenne die Abgründe meines Herzens besser, ich fühle mich zerbrechlicher, nicht selbstsicherer. Aber das macht mich gleichzeitig auch abhängiger von Jesus.

Wenn du also das nächste Mal fastest, kann es sein, dass du es schwierig erlebst, weil dein Herz, deine Motive und deine Antriebe im Leben sichtbar werden. Das sind Chancen um heiler und gesünder zu werden.

.: Fasten entwöhnt uns vom Lustprinzip

Der zweite Punkt ist, dass Fasten uns vom Lustprinzip entwöhnt. Paulus schreibt in Vers 18: **Ich weiß, dass ich durch und durch verdorben bin, soweit es meine menschliche Natur betrifft. Denn immer wieder nehme ich mir das Gute vor, aber es gelingt mir nicht, es zu verwirklichen.** Der Begriff, der hier mit „menschliche Natur“ übersetzt wird, heisst im griechischen „sarx“, was wörtlich „Fleisch“ bedeutet. Der Begriff wird auch mit „sündige Natur“ oder „verkehrte Wünsche“ übersetzt.

Paulus meint hier nicht die Materie, unser „Fleisch“ im Sinne unseres Körpers. Vielmehr meint er die grundlegenden menschlichen Triebe. Wir alle haben das Bedürfnis nach Essen, nach Schlaf, nach Sex, nach körperlicher Nähe oder auch nach Sicherheit, Anerkennung usw. Diese Bedürfnisse sind an sich nicht schlecht. Aber diese Bedürfnisse können zu stark und übertrieben werden, so dass sie unseren Willen überwältigen. Wir essen dann mehr als gut ist, kontrollieren andere mehr als gut ist usw. Es sind dann *verkehrte* Wünsche, die uns zu falschem Verhalten verführen wollen. Paulus schreibt dazu: **Doch in mir wirkt ein anderes Gesetz, das gegen meine Vernunft kämpft. Dieses Gesetz gewinnt die Oberhand und macht mich zum Sklaven der Sünde, die immer noch in mir ist (V. 23).** Das fühlt sich dann wie ein Kampf an in unserem Inneren zwischen dem Guten und dem Bösen. Wichtig: **Unser Kampf ist nicht gegen den Körper, sondern für den Körper. Unser Kampf ist gegen das Fleisch (J. M. Comer).**

Diese verkehrten Wünsche in uns, das „Fleisch“ kann man auch als „Lustprinzip“ bezeichnen. Das bedeutet, man tut, was sich gut anfühlt oder worauf man gerade Lust hat. Das Lustprinzip war früher den Kindern und den Jugendlichen vorbehalten und es ist ein Zeichen von Reife und Mündigkeit, dass man nicht mehr nur nach dem Lustprinzip lebt. Doch mehr und mehr funktioniert unsere ganze Gesellschaft so. Was sich gut *anfühlt*, wird als gut erachtet. Auch in christlichen Kreisen sucht man nach dem guten Gefühl und fragt sich, was los ist, wenn das ausbleibt. Das gute Gefühl ist zum höchsten Massstab geworden. Das Problem: Es fühlt sich im Moment vielleicht gut an, zornig zu reagieren, aber auf die lange Sicht, zerstört das Beziehungen. Der Verzicht auf Essen oder auf eine neue Anschaffung fühlt sich im Moment ungut an, aber bringt auf lange Sicht mehr Gutes im Leben hervor.

Der Kampf gegen das Fleisch heisst, dass wir uns das Lustprinzip abgewöhnen müssen. Paulus beschreibt es im Galaterbrief so: **Wer zu Jesus Christus gehört, der hat sein selbstsüchtiges Wesen [wörtl.: Fleisch] mit allen Leidenschaften und Begierden ans Kreuz geschlagen. Durch Gottes Geist haben wir neues Leben, darum wollen wir uns jetzt ganz von ihm bestimmen lassen! (5,24-25)** Paulus braucht drastische Bilder! Das Fleisch muss getötet werden. Es gibt keinen anderen Weg. Wir müssen uns das Lustprinzip abgewöhnen. Unser verkehrten Wünsche sollen wir mehr und mehr mit Gott in Einklang bringen.

Hier ist Fasten ein hilfreicher Weg. Durch Fasten können wir uns das Lustprinzip abgewöhnen. Wir lernen das Richtige zu tun, auch wenn es schwer ist und wie wir glücklich sein können, auch wenn wir nicht alles haben, was wir wollen. Als Folge davon werden wir auch in anderen Bereichen des Lebens weniger abhängig von Umständen. Wenn wir mal nicht kriegen, was wir wollen, können wir freier und fröhlicher reagieren, auch wenn nicht immer alles genau so läuft, wie wir es möchten.

.: Fasten verbindet uns mit der Kraft des Heiligen Geistes

Als Drittes kommt noch das Wichtigste: Fasten verbindet uns mit der Kraft des Heiligen Geistes. Fasten ist mehr als eine religiöse Gewohnheit oder ein „Lifhack“ für ein besseres Leben. Paulus schreibt weiter: **Was bin ich doch für ein elender Mensch! Wer wird mich von diesem Leben befreien, das von der Sünde beherrscht**

wird? Gott sei Dank: Jesus Christus, unser Herr! (Röm. 7,24+25) Wir alle, egal ob wir an Gott glauben oder nicht, haben Bereiche in unserem Leben, wo wir uns Veränderung wünschen. Sprechen wir mal nicht von Geld oder Sex, Themen, die in unserer Gesellschaft sehr umstritten sind. Aber sprechen wir von Sorgen und Ängsten. Es wird wohl kaum jemand sagen, dass er sich viele Sorgen und grosse Ängste im Leben wünscht. In unserer westlichen Gesellschaft wird uns eingeredet, dass wir es alleine schaffen, an uns glauben sollen und dann unsere Ängste und Sorgen überwinden können. Es wird an *unseren guten Willen appelliert*. Und der menschliche Wille ist tatsächlich etwas sehr gutes. Ebenso unsere Fähigkeit Entscheidungen zu treffen. Doch das reicht nicht. Mein guter Wille reicht grad knapp, dass ich jeden Tag meine Zähne putze und sogar die Zahnseide verwende, weil mein Zahnarzt es mir sehr empfohlen hat. Aber wie ist das mit den Sorgen? Oder den Ängsten? Vielleicht hast du mal in einer Predigt gehört, dass du dir keine Sorgen machen musst. Und dann bist du raus, hast entschieden, du machst dir keine Sorgen und dann war es anders? Wohl kaum. Im Kampf gegen Sünde, gegen Süchte, aber auch gegen Sorgen und Ängste, reichen gute Entscheidungen und unser Wille nicht.

Wir brauchen Hilfe von aussen, davon spricht Paulus in Vers 25. Gott seid Dank! Jesus Christus, der auferstandene Herr hilft uns. Und wie? Indem er uns anspornt von der Seitenlinie? Nein, indem er *durch seinen Geist in uns selbst wohnt!* Im nächsten Kapitel schreibt Paulus: **Liebe Brüder, ihr seid also nicht mehr dazu gezwungen, euch von den Wünschen eurer menschlichen Natur beherrschen zu lassen. Denn wenn ihr euch weiter von ihr bestimmen lasst, werdet ihr sterben. Wenn ihr euch aber durch die Kraft des Heiligen Geistes von eurem alten Wesen und den bösen Taten abwendet, werdet ihr leben (Röm. 8,12-13).** Unser Wille reicht nicht, um unsere verkehrten Wünsche zu überwinden. Wir müssen die Kraft des Heiligen Geistes dafür anzapfen. Und Fasten ist ein besonders guter Weg um dieser Kraft in unserem Leben mehr Raum zu geben. **Fasten ist eine Möglichkeit, den Geist zu nähren und das Fleisch verhungern zu lassen (J. M. Comer).**

Das geschieht nicht, wenn wir einmal einen Tag gefastet haben. Sondern mit der Zeit, beim regelmässigen Fasten, wird die Kraft des Heiligen Geistes in uns zunehmen und unsere Wünsche mehr und mehr in Einklang kommen mit den Wünschen von Gott.

.: Schluss

Der Vorschlag für nächste Woche ist wieder, dass wir einen Tag lang fasten und uns Zeit nehmen für das Gebet. Diesmal mit dem Schwerpunkt der Heiligung. Wenn der Hunger kommt oder Schwieriges in dir hochkommt, dann bitte Jesus, dass er dich reinigt, erneuert, verändert. Wichtig: Das ist nur ein Vorschlag, du triffst die Entscheidung. Nochmals: Fasten kann unsere Zerbrechlichkeit zeigen. Mich spricht es sehr an, wie Paulus es formuliert: **Doch diesen kostbaren Schatz (den Heiligen Geist) tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen, nämlich in unseren schwachen Körpern. So kann jeder sehen, dass unsere Kraft ganz von Gott kommt und nicht unsere eigene ist. (2. Kor. 4,7).** Ganz wichtig: Das Ziel beim Fasten ist Jesus selbst. Wir wollen mit seiner Liebe in Berührung kommen und uns von seiner Kraft erfüllen lassen.