

Predigt: „Ein Fasten, das Gott gefällt“

(Gesprochene Sprache: Mundart)

Liebe Gottesdienstgemeinde,

mit der Passionszeit vor Ostern hat auch die Fastenzeit angefangen.

„*Ein Fasten, das Gott gefällt*“ – lautet darum das Thema von der heutigen Predigt.

Wie sieht das aus: ein Fasten, wo Gott gefällt?

Die einen verzichten in diesen Tagen und Wochen vielleicht auf den Konsum von Fleisch oder Süßigkeiten.

Andere schränken sich ein beim Genuss von Kaffee, Tabak oder Alkohol.

Manche befolgen gar strenge Diäten oder machen Fasten- und Heilkuren nach Buchinger oder Hildegard von Bingen,

während wiederum andere essen und trinken wie sonst, dafür aber im Sinne von „Almosen verteilen“ einen Geldbetrag an ein Hilfswerk spenden, z.B. an Fastenopfer, Brot für alle, Caritas oder HEKS – auch das kann ein Fasten sein, wo Gott gefällt – wir werden später noch mehr dazu hören.

Ob und wie man fastet in den 40 Tagen zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag und an welche Absagen oder Einschränkungen man sich halten will, ist jeder und jedem selber überlassen.

Wir sind auch frei, auf das Fasten zu verzichten und quasi vom Fasten zu fasten.

Fasten jedenfalls - in welcher Form auch immer - soll einen Menschen nicht schwächen, sondern stärken.

Von daher kommt der Begriff:

Fasten bedeutet Fest-werden, Gefestigt- und Gestärkt-werden an Körper, Seele und Geist.

Die Fasten- und Passionszeit will neue Kräfte geben - auch im Glauben.

Ein Fasten, wo Gott gefällt, ist darum immer auch ein Gefestigt- und Gestärkt-werden auf unserem Weg mit Jesus Christus, wo sagt:

Wenn ihr mich ruft, will ich euch erhören.

Ich bin bei Euch in der Not und stärke euch.

Es gibt rituelles, religiöses, politisches, gesundheitliches, schönheitsbedingtes Fasten.

Es gibt Fasten *nach* Buchinger, Heilfasten *nach* Hildegard von Bingen, Fasten *nach* Anselm Grün oder Rüdiger Dahlke, Fasten und Yoga, Fasten und Meditation.

Es gibt Heilkuren und Diäten und viele andere Formen vom Fasten zur Verbesserung von der Fitness.

Fasten aber hat nicht nur mit der eigenen persönlichen Gesundheit zu tun, sondern auch mit der Gesundheit von unserer sozialen und ökologischen Umwelt.

Fasten kann darum auch heißen, für soziale, ökologische und politische Gerechtigkeit zu sorgen. Es kann bedeuten, ungerechte Fesseln aufzubrechen, mit Hungrigen das Brot zu teilen, Arme und Obdachlose ins Haus zu bringen“- und das wäre dann ein Fasten „nach Jesaia“!

Ist nicht dies ein Fasten, wie ich es will, sagt Gott, Ungerechte Fesseln öffnen, die Stricke der Jochstange lösen und Misshandelte freilassen und dass ihr jedes Joch zerbrecht?

Bedeutet es nicht, dem Hungrigen dein Brot zu brechen und dass du Arme, Obdachlose ins Haus bringst?

Liebe Gottesdienstgemeinde,

Fasten nach Buchinger:

Gemüsesuppe, Bouillon, Fruchtsäfte und Tee.

Und möglichst viel Bewegung und frische Luft.

Fasten nach Hildegard:

Dinkel, Fenchel, Äpfel, Honig in allen Variationen - ein relativ sanftes Diät-Regime von der Heiligen.

Fasten nach Jesaia:

Ungerechte Fesseln öffnen, die Stricke der Jochstange lösen und Misshandelte freilassen und dass ihr jedes Joch zerbrecht.

Fasten nach Johannes dem Täufer:

Misshandelt niemanden, erpresst niemanden und begnügt euch mit eurem Sold.

Wie sieht ein Fasten nach Jesus aus?

Wenn ihr fastet, macht kein saures Gesicht wie die Heuchler, denn sie machen ein saures Gesicht, um den Leuten zu zeigen, dass sie fasten,

sagt Jesus in der Bergpredigt.

Wenn du aber fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, um nicht den Leuten zu zeigen, dass du fastest, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist.

Mach deine Haare schön und wasche dein Gesicht, bleib fröhlich, und mach auf jeden Fall kein grosses Wesen daraus, wenn du fastest.

Dein Fasten soll es von einem Strahlen von der Zufriedenheit und Freude umgeben sein, weil Gott, der Vater, wo im Verborgenen ist, dich im Verborgenen belohnt.

Ein Fasten nach Jesus, wo Gott gefällt, ist ehrlich und geht achtsam mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten um.

Es kann sich durchaus an Buchinger, Hildegard von Bingen, Jesaia oder an Johannes den Täufer halten – aber zuletzt muss es diskret sein, schlicht, keine Supersache, sondern ein Fasten nach dem, wo der eigene Verstand, das eigene Herz und der eigene Wille einem sagen.

Ein solches Fasten sucht Gerechtigkeit und Lauterkeit vor Gott und dem Spiegel vom eigenen Gewissen und mit einer Verheissung verbunden:

*Wenn du dies tust, sagt Gott durch den Propheten Jesaia,
dann wird dein Licht hervorbrechen wie das Morgenrot.*

Du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, deren Wasser nicht trügen.

Der Lohn vom Fasten besteht in neuem Lebensschwung.

Auf den Glauben bezogen bedeutet dies: die Fasten- und Passionszeit vor Ostern dient zur Erneuerung von unserer Beziehung zu Gott, dem Vater, dem Sohn und dem Heiligem Geist.

Die Fastenzeit ist eine Zeit von der Umkehr, vom Umdenken, von der Sinnesänderung.

Schon ist die Axt an die Wurzel der Bäume gelegt,
ruft Johannes der Täufer dem Volk zu.

Jeder Baum, der nicht gute Frucht bringt, wird gefällt und ins Feuer geworfen.

Und die Leute fragen ihn erschrocken:

Was sollen wir tun?

Wer mehr Besitz hat als genug, gebe dem Anteil daran, wo nichts hat. Macht nicht mehr Profit, als fair ist.

Misshandelt niemanden, erpresst niemanden und begnügt euch mit eurem Sold.

Kurz gesagt: Macht, was euch geboten ist und führt ein anständiges Leben!

Ein Fasten, wo Gott gefällt ist, ist ein Suchen nach Ausgleich und Gleichgewicht im eigenen, individuellen Leben wie auch im kollektiven Leben von der Gesellschaft.

Was Güter und Ressourcen, was Gesundheit, Bildung, Arbeit, Sicherheit, Lebensstil usw. betrifft: ein Maß soll angestrebt und eingehalten werden, wo mit heutigen Worten gesagt nachhaltig, klimagerecht, menschen- und naturgerecht, sozial- und ökologieverträglich ist.

Johannes sagt dem Zöllner ja nicht:

Hör auf, am Zoll zu schaffen, obwohl dieser Beruf nicht gerade einer von den feinsten gewesen ist. Vielmehr sagt er ihm und den anderen Leuten vom Volk und damit auch uns:

Treibt nicht mehr ein, als euch vorgeschrieben ist!

Den Soldaten, wo ihn befragen, was zu tun sei, verbietet er nicht Militärdienst zu leisten, obwohl das Reich Gottes nur auf dem Weg vom Frieden erreicht und aufgerichtet wird.

Er mahnt sie vielmehr - und uns alle:

*Erpresst niemanden und begnügt euch mit eurem Sold.
Begnügt euch mit dem, was euch zusteht!*

Hinter der Praxis vom Fasten, wie es Gott gefällt, steckt eine Ethik von der Bescheidenheit, Ausgewogenheit und Verhältnismässigkeit.

Der Plan klingt zwar sozialutopisch und geradezu revolutionär, aber wir alle wissen, dass er realisierbar ist:

„Ihr Menschen, begnügt euch mit dem, was ihr habt und was euch zusteht, statt andere auszubeuten“ - bzw. damit andere nicht ausgebeutet werden.

Ob Fasten nach Buchinger, Hildegard von Bingen, Jesaia, Johannes dem Täufer oder ein anderes Fasten - ein Fasten, wo Gott gefällt, haltet sich an das Wort von der Bergpredigt:

„Macht kein finsternes Gesicht, wenn ihr fastet“.

Macht kein Büro auf, hängt es nicht an die grosse Glocke, macht keine Sache daraus.

Freut euch vielmehr und lässt euer Gesicht erstrahlen, weil ihr gewürdigt werdet, fruchtbarer Boden zu sein für das, wo GOTT im Heiligen Geist in euch, mit euch und durch euch in dieser Zeit bewirken will!

*Dein Licht wird hervorbrechen wie das Morgenrot.
Und Du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, deren Wasser nicht trügen. Amen.*