

Lesungen: **AT:** 1.Mose 3,1-15 | **Ep:** 2.Kor 6,1-10 | **Ev:** Mt 4,1-11

Lieder:*

147,1-5	Seele, mach dich heilig auf
192 (WL)	Gott der Vater wohn uns bei
335	Wer Gott vertraut hat wohl gebaut
146	Herr Jesus Christ, dein teures Blut
147,6	Seele, mach dich heilig auf

Wochenspruch: Dazu ist erschienen der Sohn Gottes, dass er die Werke des Teufels zerstöre. 1.Joh 3,8

* Angaben nach Lutherisches Kirchen Gesangbuch (LKG); WL = Wochenlied

Predigt zu Matthäus 6,16-18

Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.

In unserem Herrn und Heiland Jesus Christus! Die erste Hälfte der vergangenen Woche war für den Narren eine harte Zeit. Kopfschmerzen haben ihn gequält. Müde ist er gewesen. Über so manche Stunde kann er heute keine Auskunft mehr geben. Er kann sich nicht erinnern. Die Karnevalszeit ist für den Narren eine Zeit des ausgelassenen Feierns. Das wahre Gesicht hinter einer Maske versteckt und das Gewissen mit viel Alkohol beruhigt, verbringt er diese Tage losgelöst von allen Schranken, die seinem Handeln sonst gesetzt sind. Ganz anders sieht nun für den Narren die zweite Wochenhälfte aus. Seit dem Aschermittwoch ist die Maske abgelegt. Statt sich besinnungslos treiben zu lassen, will sich der Narr nun auf seine Sünden besinnen. Statt maßlosem Genuss auf allen Gebieten, will er nun Maß halten. Denn nun hat die Fastenzeit begonnen. Doch was ist das Fasten und wie soll der Narr fasten, ohne erneut Fasching zu feiern, ohne erneut eine Maske aufzusetzen, die sein wahres Ich verdeckt? Darauf gab uns Jesus in der Bergpredigt eine klare Antwort und die wollen wir nun aus gegebenem Anlass näher betrachten. Jesus sagt:

Wenn ihr fastet ...

- I. dann fastet von Herzen!**
- II. dann fastet allein vor Gott!**

Seit dem vergangenen Mittwoch befinden wir uns in der Fastenzeit. Fasten ist ein ganz alter Brauch, von dem wir schon im Alten Testament hören. Menschen verzichteten für eine gewisse Zeit auf Nahrung. So fasteten die Einwohner Ninives, nachdem ihnen Jona seine Bußpredigt gehalten hatte. Das Fasten geschah als äußeres Zeichen des Schreckens, der den Menschen im Herzen gekommen ist. Immer wieder ist in der Heiligen Schrift vom fasten die Rede. Und nicht nur da. Wer sich in diesen Tagen eine der bunten Zeitschriften

anschaut, die mit Tipps und Tricks für den Alltag dienen, der wird auch Artikel über das richtige Fasten finden. Vielleicht über das Heilfasten, bei dem auf feste Nahrungsmittel ganz oder teilweise verzichtet wird, um den Körper mal so richtig zu entgiften. Die Zeitschrift Brigitte veröffentlichte etwa einen Artikel unter der Überschrift: „Fasten: Das Zwölf-Tage-Programm“ Und unter der Überschrift heißt es dann: „Fasten heißt, den Körper von überflüssigem Ballast zu befreien. Wie lässt es sich mit Bewegung, Entspannung und Körperpflege unterstützen? Ein 12-Tage-Programm.“ Dann folgen zwölf Punkte, die das Fasten unterstützen sollen und die Zeit des Verzichts so angenehm wie möglich machen sollen.

Nun ist es unbestritten, dass mancher ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen hat und es ihm nicht schaden könnte, wenn er einige von diesen Pfunden los werden könnte. Aber es ist zu beachten, dass dieses Fasten nichts mit dem zu tun hat, was die Bibel unter Fasten versteht. Jesus hatte in seiner Bergpredigt nicht unseren Körperbau vor Augen, als er vom Fasten redete, sondern unsere Seele. Im biblischen Sinn heißt Fasten eben nicht, den Körper von überflüssigem Ballast zu befreien, sondern die Seele. Wie? Kann denn die Seele unter Übergewicht leiden? In gewisser Weise schon. Sie leidet unter all den Lasten, die wir ihr täglich auferlegen. Unter der Last unserer Sorgen. Die Sorge um unsere Zukunft, um unsere Kinder um unsere Gesundheit oder um unsere Arbeit. Vor allem die Sorgen, die wir uns um Dinge machen, auf die wir keinen Einfluss haben, lasten oft schwer auf der Seele. Sie setzen überflüssigen Ballast an und mit ihnen gehen oft unzählige Ängste einher, die noch schwerer auf der Seele lasten. Eine weitere Last für die Seele sind unsere Gewissen. Nicht umsonst reden wir von einem belasteten Gewissen. Die Karnevalszeit ist ja nicht nur für ihre tiefsinnigen Büttenreden, die bunten Umzüge oder die süßen Karamells bekannt. Sie ist auch eine Zeit der Zügellosigkeit. Wahrscheinlich wird sich so mancher nach diesen tollen Tagen fragen, ob er es nicht doch besser etwas ruhiger hätten angehen sollen. Da werden die Kopfschmerzen noch das geringste Übel gewesen sein. Wer im Internet nach den Begriffen Karneval und Seitensprung eine Suchanfrage startet, der bekommt eine Menge Einträge gezeigt. Auf einem Internetportal war die Geschichte eines jungen Mannes zu lesen, der ein schlechtes Gewissen bekam, nachdem er erfahren hatte, dass die Frau, die er im Karneval kennengelernt hatte, verheiratet war. Hatte er eine Ehe zerstört? Durfte er es so weit kommen lassen? Auf seinem Gewissen lastete die Schuld des Ehebruchs. Richtig erschreckend waren dann auch die Antworten, die er auf seine Frage von anderen bekam. Er solle sich doch keine Vorwürfe machen. Es sei doch alles halb so schlimm und wenn einer Schuld hätte, dann die verheiratete Frau. Lediglich einer fand es beachtenswert, dass sich dieser junge Mann überhaupt Gedanken über sein Verhalten machte.

Nun ist der Karneval in unserer Gegend nicht so verbreitet, wie in anderen Regionen Deutschlands. Aber niemand braucht eine besondere Zeit, um Schuld auf sich zu laden. Was der eine im Karneval tut, das tut der andere an einem ganz normalen Tag im Jahr. Er tut es in seinen Gedanken, mit seinen Worten oder auch in seinen Taten. Und mit jeder Sünde, die auf dem Gewissen liegt, nimmt auch die Seele wieder einige Pfunde zu. Da ist ein Fasten angebracht! Doch worin besteht eigentlich ein Fasten, von dem Jesus in seiner Bergpredigt redet? Als erstes sollten wir erkennen, dass Jesus ein solches Fasten für möglich hält. Er sagt: „Wenn ihr fastet...“ Er verbietet das Fasten nicht, er macht es uns aber auch nicht zum Gebot. Fasten ist eine „feine äußerliche Ordnung“, wie Martin Luther zu

Recht im Kleinen Katechismus schreibt. Wenn wir aber fasten, dann soll es von Herzen kommen. Ja, fasten bedeutet, auf Speise zu verzichten. Das ist der ursprüngliche Sinn. Aber dieser Verzicht kann nur ein Ausdruck dessen sein, was im Herzen geschieht. Im dritten Buch Mose lesen wir, wie sich die Israeliten durch ein Fasten auf den Versöhnungstag vorbereiten sollten. In unseren Bibeln heißt es an dieser Stelle: *„Am zehnten Tage des siebenten Monats sollt ihr fasten und keine Arbeit tun, weder ein Einheimischer noch ein Fremdling unter euch.“* Was hier mit dem deutschen Wort fasten wiedergegeben wird, bedeutet eigentlich: *„Ihr sollt eure Seele demütig machen.“*

Wie geschieht das? Wann ist eine Seele demütig? Nun, wer eine Diät beginnt, um seinen Körper um ein paar Kilo zu erleichtern, der muss zuerst zur Erkenntnis kommen, dass er diese Diät nötig hat. Sonst wird er sich den Verzicht auf das gewohnte Essen nicht antun. Solang er mit seinem Aussehen nicht unzufrieden ist, solang er sich der gesundheitlichen Probleme nicht bewusst ist, solang wird er auch nichts ändern wollen. Genau so ist es mit den Pfunden, die auf der Seele lasten. Die Seele demütig zu machen, heißt nichts anderes, als Buße zu tun. Ja, auch als Christen leben wir doch täglich sehr ungesund. Unsere Seele bekommt leider nicht nur die gesunde Nahrung, die uns der Herr in seinem Wort reicht. Wie oft werden wir schwach oder geben uns auch ganz bewusst der Sünde hin? Wie oft vergessen wir, dass wir Kinder des ewigen Vaters sind und ergeben uns in unsere Sorgen und Ängste? Wie oft ist unser Glaube klein und schwach, so dass er die Seele in Anfechtungen und Zweifel nicht tragen kann?

Der Verzicht auf Nahrung oder auf liebgewordene Gewohnheiten, wie er zur Fastenzeit gern gehalten wird, der mag eine feine äußerliche Ordnung sein. Eine Ordnung, die wir halten können, aber nicht müssen. Wenn wir sie aber halten, wenn wir die Passionszeit auch als Fastenzeit nutzen wollen, dann nur als einen äußeren Ausdruck der Buße, die im Herzen geschehen muss. Die Buße selbst ist uns nicht ins Belieben gestellt. Eine demütige Seele, ein bußfertiges Herz haben wir alle immer wieder nötig. Ein Herz also, das sich vor dem Herrn demütigt und um Vergebung bittet. Und weil es sich vor dem Herrn demütigt, darum gilt nun auch das zweite, das wir aus dem Mund Jesu hören wollen. Er sagt: Wenn ihr fastet, dann fastet von Herzen!

II. Dann fastet allein vor Gott!

Mit dem Fasten wurde wohl schon immer der größte Schindluder getrieben. Im Mittelalter gab es bestimmte Tage und Zeiten, die per Gesetz zur Fastenzeit erhoben wurden. Auch gab es bestimmte Speisen, die in solchen Zeiten entweder verboten oder erlaubt waren. So war Fleisch in der Fastenzeit verboten. Fisch aber und das Fleisch aller Tiere, die im Wasser lebten, durfte gegessen werden. Das Fasten wurde zu einem gesetzlichen Werk. Es geschah äußerlich und die Reformation hat diese Art des Fastens zu Recht verworfen.

Aber nicht erst im Mittelalter wurde das Fasten seines eigentlichen Sinnes beraubt. Schon zu Jesu Zeiten gab es den Missbrauch. Darauf zielen Jesu Worte, wenn er in unseren Predigtversen spricht: *„Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt.“* Vielleicht macht der eine oder andere eine Diät, um vor anderen Menschen äußerlich schöner zu wirken. Wer meint,

dass er das nötig hat, der soll es tun. Er wird seinen Lohn bekommen, wenn er für seine tolle Figur und sein Durchhaltevermögen gelobt wird. Aber wer vorgibt, dass er als Zeichen der Buße fastet und dabei doch nur auf Ansehen und Ehre vor Menschen aus ist, der darf nicht erwarten, dass sein Fasten vor Gott etwas gilt. Es mag sein, dass er von Menschen die erwartete Ehre empfängt, mehr aber nicht. Denn wenn ihr fastest, dann fastet allein vor Gott.

Jesus sagt es ganz deutlich, wie unser Fasten äußerlich zu geschehen hat. Er sagt: *„Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.“* Christliches Fasten geschieht nicht vor den Menschen, sondern allein vor Gott. Es dient nicht der Befriedigung der eigenen Ehrsucht, sondern der Demut vor Gott, vor dem wir mit unserem ganzen Leben stehen. Wer also fastet, der tut es vor Gott und niemand anderes muss davon wissen. Und auch das muss klar sein, dass er damit kein Werk tut, mit dem er sich etwas vor Gott und den Menschen verdienen könnte. Rechtes Fasten dient allein uns. Es kann uns helfen, ein bewussteres Leben im Glauben zu führen. Es kann uns helfen, Missstände in unserem Glaubensleben zu ändern. Wenn wir bewusst auf solche Dinge verzichten, die uns in Versuchung zur Sünde führen, die die Kraft haben uns lieber zu werden als unser Heiland oder die uns abhalten, unsere Zeit für unseren Glauben zu nutzen, dann ist das ein gutes Fasten, aus dem wir Gewinn ziehen werden.

Wie aber kann solches Fasten ganz praktisch aussehen? Zum Beispiel so, dass wir einmal ganz bewusst für eine bestimmte Zeit auf Internet, Tablet, Laptop oder Handy verzichten. Das kann unserem Glaubensleben helfen. Dann nämlich, wenn wir die gewonnene Zeit auch gewinnbringend einsetzen. Wenn wir sie etwa zum ausführlichen Gebet in unserem *„stillen Kämmerlein“* nutzen. Oder wenn wir diese gewonnene Zeit zur Bibellese nutzen. Ja, gerade die vorösterliche Passionszeit ist immer noch als traditionelle Fastenzeit im Bewusstsein verankert. Warum also nicht einmal auf einige Dinge verzichten und dafür umso mehr das Bewusstsein auf die Passion Jesu schärfen? So könnten wir zum Beispiel unsere Gesangbücher hervor nehmen und mit den Worten der Passionslieder die Leiden des Herrn betrachten und uns daran erinnern lassen, wozu diese Leiden dienten.

Eine solche Betrachtung wird uns wieder bewusst machen, auf was unser Herr Christus alles verzichten musste, um uns aus der Verlorenheit unserer Sünden zu erlösen. Was er tat, hat ihm vor den Menschen keine Ehre eingebracht. Viele haben ihn nicht verstanden. Viele haben ihn verachtet und gehasst. Seinen Tod haben sich die Menschen am Karfreitag gewünscht und voller Hohn und Spott standen sie unter seinem Kreuz. Er aber sah nicht sauer drein, sondern er sah voller Güte und Barmherzigkeit von seinem Kreuz auf die Menschen. Und in dieser Güte hatte er auch uns schon im Blick. Darum kann sein Leiden und Sterben auch unsere Seelen trösten. All die Verachtung, die Schmerzen und die Leiden die er für uns auf sich genommen hat, können uns nur demütig werden lassen. Eine solche Betrachtung der Leiden Jesu wird uns aber auch die Seele erleichtern. Denn wir dürfen erkennen, dass all das zu unserer Rettung geschehen ist. Die, die mühselig und beladen sind, die erkannt haben, wie sehr ihre Seele unter den Sorgen und Ängsten und unter der Schuld ihrer Sünden leidet, die finden bei Jesus zu neuer Freiheit. Wo uns diese Erkenntnis gekommen ist, da erfahren wir den Segen, den der Herr selbst auf ein Fasten

legt, das nach seinem Willen geschieht. Ein solches Fasten sollte dann nicht nur auf die Passionszeit beschränkt bleiben, sondern immer wieder dann begonnen werden, wenn wir uns der überflüssigen Pfunde auf unserer Seele bewusst geworden sind.

Ja, die Narrenzeit ist seit dem Aschermittwoch vorüber, jedenfalls für die nächsten Monate. Dann beginnt das närrische Treiben von vorn. Lasst uns aber bemüht sein, selbst keine Narren zu werden. Weder vor Menschen noch vor Gott wollen wir uns eine Maske aufsetzen und etwas vorgeben, was wir eigentlich nicht sind. In allen Dingen gilt es wahrhaftig zu bleiben. Auch im Fasten! Dazu sagt uns Jesus: Wenn ihr fastet, dann fastet von Herzen! Und dann fastet allein vor Gott! Der Herr helfe uns zu dieser Demut und schenke uns Weisheit, dass wir auch darin den richtigen Weg gehen.

Amen.



1. Herr Je - sus Christ, dein teu - res Blut ist mei -
ner See - le höchs - tes Gut, das stärkt, das labt, das
macht al - lein mein Herz von al - len Sün - den rein.

2. Dein Blut, mein Schmuck, mein Ehrenkleid, / dein Unschuld und Gerechtigkeit / macht, dass ich kann vor Gott bestehn / und zu der Himmelsfreud eingehn.

3. O Jesus Christus, Gottes Sohn, / mein Trost, mein Heil, mein Gnadenthron¹, / dein teures Blut, dein Lebenssaft / gibt mir stets neue Lebenskraft. ¹ Röm 3,25

4. Herr Jesus, in der letzten Not, / wenn mich schreckt Teufel, Höll und Tod, / so lass ja dies mein Labsal sein: / Dein Blut macht mich von Sünden rein.

T: Johann Olearius 1671 • M: Johann Eccard 1597, Bartholomäus Gesius