

Matthäus 6,16-34

Predigtreihe „Gemeinde liest Bibel“

(Alle Bibelstellen werden im Anhang wörtlich zitiert)

Fasten (Verse 16-18):

- **Was ist „Fasten“?** Fasten bedeutet, auf etwas lebenswichtiges (meistens Essen) eine bestimmte Zeit lang zu verzichten und dabei eine bestimmte Erwartungshaltung Gott gegenüber zu haben.
- **Wofür fasten?** Die Bibel zeigt uns verschiedene Gründe zum Fasten auf:
 1. Als Zeichen dafür, dass man bereut, was man getan hat und um Vergebung zu bekommen. (Beispiel: Die Stadt Ninive, nachzulesen in Jona 3,4-10.)
→ HEUTE: Vergebung nur in Jesus Christus!
 2. Um Gott um seine Unterstützung für eine Aktion zu bitten. (z. B. um eine sichere Rückkehr nach Jerusalem, nachzulesen in Esra 8,21-23)
 3. Als eine Form von Gottesdienst (z. B. die Prophetin Hanna in Lukas 2,36-37)
 4. Um einen geistlichen Durchbruch zu erleben (z. B. ein bestimmter Dämon, der den Menschen nur durch Fasten und Beten verlässt, nachzulesen in Matthäus 17,21)
 5. Um Weisheit für eine Entscheidung zu bekommen (z. B. bevor die Apostel Saulus und Barnabas auf Missionsreise schickten, nachzulesen in Apostelgeschichte 13,2-3)
- **Was macht fasten mit mir?** Aus medizinischer Sicht reinigt und entgiftet fasten den Körper:
 1. Am ersten Tag baut der Körper Zucker ab. Zusätzlich werden fehlerhafte, funktionslose und gealterte Bestandteile deiner Körperzellen entfernt und recycelt.
 2. Nach zwei Wochen werden unnötige Eiweiße und letztendlich das Bauchfett vom Körper verarbeitet. Dieses Fett würde normalerweise krankheitsbegünstigende Stoffe produzieren.
 3. Nach 40 Tagen sind bei einem durchschnittlichen Menschen alle Fettreserven aufgebraucht (Interessant: In der Bibel wird meistens 40 Tage gefastet). Je nach Konstitution kann dieser Wert natürlich abweichen. Nach dieser Zeit ist dein Körper quasi einmal ordentlich durchgeputzt und general-überholt.

Du erkennst hierin die geistliche Bedeutung von Fasten: Ein Reinwaschen. Wenn du jedoch sauber und aufgeräumt bist, musst du dir gut überlegen, wen du in den neuen Körper hineinlässt: Deswegen bete viel, während du fastest, damit Gott die schöne, neue Wohnung bezieht.

- **Wie fasten?** Zum Beispiel auf feste Speise verzichten (stattdessen z. B. Suppe), genug trinken und Bewegung nicht vergessen.
 1. Prüfe deine Beweggründe (ist das, wofür ich faste, in Gottes Willen?)
 2. Nutze die Zeit zum Beten (die Bibel redet fast immer von Fasten UND Beten)
 3. **Lass es dir nicht anmerken!** (Deine Belohnung wartet schließlich bei Gott und nicht bei Menschen)

Möchtest du nicht auf Essen verzichten, suche dir eine andere Sache aus, die dir sehr wichtig ist. Das kann zum Beispiel deine Bildschirmzeit oder dein Social Media sein. Die Bibel spricht in 1. Korinther 7,5 auch davon, dass ein Ehepaar gemeinsam eine Zeit lang auf Sex verzichten kann, um sich dem Fasten und Gebet zu widmen.

Geld und Schätze (Verse 19-24):

- **Ein paar Fragen zum Nachdenken:**
 1. Wofür machst du deine Ausbildung/Studium, wofür arbeitest du?
 2. Denkst du viel an dein Geld, wenn du Geschenke für Menschen machst?
 3. Würde es dir schwerfallen, einem Fremden ohne Grund 100€ zu schenken?
 4. Wie wertvoll ist das Wertvollste, das du dir mit Geld kaufen kannst?
- Jesus erzählt in Lukas 16,1-8 ein Gleichnis von einem Verwalter, der mithilfe des Geldes seines Herrn ohne Absprache vielen Leuten das Leben leichter macht. Jesus lobt den Verwalter, weil er das Wohlergehen der Menschen über das Geld stellt.
- Je schneller dein Geld nicht mehr bei dir ist, desto weniger läufst du Gefahr des Götzendienstes. Investiere dein Geld in Menschen und ihr Wohlbefinden. Das hat Ewigkeitswert.
- „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.“ (Markus 10,25)

Sorgen (Verse 25-34):

- **Wie wird man Sorgen los?**
 1. Mache dir bewusst, welche Sorgen du hast (lass dir vom Heiligen Geist helfen)
 2. Entscheide dich, dass Gott dir die Sorgen rauben darf und bitte ihn darum
 3. Erstelle dir einen individuellen Notfallplan. Anregungen:
 - Liste mit Bibelstellen, die geistliche Wahrheiten enthalten und dich beruhigen.
 - Höre dir bewusst ein Lobpreislied an und singe mit, bete zu Gott
 - Rufe einen Buddy an (Partner/in, Freund/in, Eltern, ...) und bete zusammen mit ihm oder ihr.

Wende den Notfallplan sofort an! Gib der Sorge keinen Raum in deinem Leben. Du hast sie bereits abgegeben und möchtest sie nicht zurückholen (genauso wenig, wie irgendjemand die Klospülung rückgängig machen möchte)

Next Steps (Nächste Schritte):

- Falls du noch nie gefastet hast, probiere es doch einfach mal aus.
- Suche nach Momenten, wo du großzügig sein kannst – dann zögere nicht.
- Klügel einen Notfallplan für Sorgen aus.

ANHANG

HIER WERDEN ALLE BIBELSTELLEN WÖRTLICH ZITIERT AUFGESCHRIEBEN.

Die verwendete Übersetzung wird in Klammern dahinter angegeben.

▪ Jona 3,4-10:

„Und Jona fing an, eine Tagereise weit in die Stadt hineinzugehen, und er rief und sprach: »Noch 40 Tage, und Ninive wird zerstört!« Und die Leute von Ninive glaubten Gott; und sie riefen ein Fasten aus und legten Sacktuch an, vom Größten bis zum Kleinsten unter ihnen. Und das Wort gelangte bis zum König von Ninive; und er stand von seinem Thron auf, legte seinen Mantel ab, hüllte sich in Sacktuch und setzte sich in die Asche. Und er ließ ausrufen und sagen in Ninive, auf Befehl des Königs und seiner Großen: »Menschen und Vieh, Rinder und Schafe sollen nichts genießen, sie sollen weder weiden noch Wasser trinken; sondern Menschen und Vieh sollen sich in Sacktuch hüllen und mit aller Kraft zu Gott rufen und sollen umkehren, jeder von seinem bösen Weg und von dem Unrecht, das an seinen Händen klebt! Wer weiß, Gott könnte anderen Sinnes werden, es sich gereuen lassen und ablassen von seinem grimmigen Zorn, sodass wir nicht untergehen!« Und Gott sah ihre Taten, dass sie umkehrten von ihren bösen Wegen, und ihn reute das Übel, das er ihnen angedroht hatte, und er tat es nicht.“ (SCH2000)

▪ Esra 8,21-23:

„Und ich rief dort, am Fluss Ahawa, ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigten, um von ihm einen geebneten Weg zu erbitten für uns und für unsere Kinder und für alle unsere Habe. Denn ich hatte mich geschämt, vom König Soldaten und Pferde zu unserer Unterstützung gegen den Feind auf dem Weg zu erbitten. Wir hatten nämlich zum König gesagt: die Hand unseres Gottes ist zum Guten über allen, die ihn suchen, aber seine Macht und sein Zorn sind gegen alle, die ihn verlassen. Und so fasteten wir und suchten in dieser Sache Hilfe von unserem Gott, und er ließ sich von uns erbitten.“ (ELB)

▪ Lukas 2,36-37:

„In Jerusalem lebte damals auch eine Prophetin namens Hanna, eine Tochter Penuels aus dem Stamm Ascher. Sie war schon sehr alt. Nach siebenjähriger Ehe war ihr Mann gestorben; sie war Witwe geblieben und war nun vierundachtzig Jahre alt. Sie verbrachte ihre ganze Zeit im Tempel und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.“ (NGÜ)

▪ Matthäus 17,21:

„Aber diese Art fährt nicht aus außer durch Gebet und Fasten.“ (SCH2000)

▪ Apostelgeschichte 13,2-3:

„Als diese Männer während einer Zeit des Fastens gemeinsam beteten, sprach der Heilige Geist zu ihnen: »Gebt Barnabas und Saulus für die Aufgabe frei, zu der ich sie berufen habe!« Da fasteten und beteten sie weiter, legten Barnabas und Saulus die Hände auf und sandten sie zum Missionsdienst aus.“ (HFA)

▪ 1. Korinther 7,5:

„Entzieht euch einander nicht, außer nach Übereinkunft eine Zeit lang, damit ihr euch dem Fasten und dem Gebet widmen könnt; und kommt dann wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versucht um eurer Unenthaltbarkeit willen.“ (SCH2000)

▪ Lukas 16,1-8:

„Jesus wandte sich zu seinen Jüngern und sagte: »Ein reicher Mann hatte einen Verwalter. Über diesen gingen Klagen bei ihm ein; es hieß, er veruntreue ihm sein Vermögen. Da ließ er den Verwalter rufen. ›Was muss ich von dir hören?‹, sagte er zu ihm. ›Leg die Abrechnung über deine Tätigkeit vor; du kannst nicht länger mein Verwalter sein.‹ Der Mann überlegte hin und her: ›Was soll ich nur tun? Mein Herr wird mich entlassen. Für schwere Arbeit taue ich nicht, und ich schäme mich zu betteln. Doch jetzt weiß ich, was ich tun kann, damit die Leute mich in ihren Häusern aufnehmen, wenn ich meine Stelle als Verwalter verloren habe.‹ Nacheinander rief er alle zu sich, die bei seinem Herrn Schulden hatten. ›Wie viel bist du meinem Herrn schuldig?‹, fragte er den ersten. ›Hundert Fass Olivenöl‹, antwortete der. Darauf sagte der Verwalter: ›Hier, nimm deinen Schuldschein, setz dich schnell hin, und schreib statt dessen fünfzig.‹ Dann fragte er den nächsten: ›Und du, wie viel bist du ihm schuldig?‹ – ›Hundert Sack Weizen‹, lautete die Antwort. Der Verwalter sagte zu ihm: »Hier, nimm deinen Schuldschein, und schreib statt dessen achtzig.‹ Da lobte der Herr den ungetreuen Verwalter dafür, dass er so klug gehandelt hatte. In der Tat, die Menschen dieser Welt sind im Umgang mit ihresgleichen klüger als die Menschen des Lichts.«“ (NGÜ)