



# **Biblische Ethik**

Die Bibel,  
der Christ und ...

**... das Fasten**

## Das Fasten

Das Fasten ist der freiwillige Verzicht auf die Nahrungsaufnahme. Es wird von der Schrift als segensreiche Einrichtung empfohlen, aber nirgends verpflichtend geboten.

Wie es gestaltet wird, liegt im eigenen Ermessen: Gefastet wird sowohl im Alten wie im Neuen Testament – einzeln oder als Gruppe bzw. Volk. Bisweilen wird ganz auf Essen und Trinken verzichtet. Als Königin Esther vom geplanten Judenmord hört, fordert sie Mordechai auf (Est 4,16, vgl. Apg 9,9): *Geh hin, versammle alle Juden, die sich in Susa befinden! Und fastet um meinetwillen und esst nicht und trinkt nicht drei Tage lang, Nacht und Tag!* Andere enthalten sich nur der Nahrung (2Sam 12,16-23) oder bestimmter Speisen (Dan 10,2-3): *In jenen Tagen trauerte ich, Daniel, drei volle Wochen. Köstliche Speise ass ich nicht, und weder Fleisch noch Wein kamen in meinen Mund; und ich salbte mich nicht, bis drei volle Wochen um waren.* Auch die Dauer kann ganz unterschiedlich sein: von einem (Ri 20,26; 1Sam 7,6) über drei (Est 4,16; Apg 9,9) bis zu sieben Tagen (1Sam 31,13; 2Sam 12,16-23). Beim vierzigägigen Fasten von Mose und Elia (2Mo 34,28; 1Kön 19,8; vgl. Mt 4,2) ist von einem Wunder Gottes auszugehen. Um die innere Haltung gegen aussen sichtbar zu machen, wurde manchmal auch Kleidung aus rauem Sacktuch getragen oder Asche bzw. Erde auf das Haupt gestreut (vgl. 1Kön 21,27; Neh 9,1).

Warum wird gefastet? Fasten kann ein Zeichen der Trauer um eine nahestehende Person sein

(1Sam 31,13; 2Sam 1,12). Der Nahrungsverzicht ist aber auch mit der Demütigung vor Gott und der Busse verbunden (vgl. 2Sam 12,16-23; 1Kön 21,27; Neh 9,1; Joel 2,12-18; Jon 3). Von den in Mizpa versammelten Israeliten heisst es (1Sam 7,6): *Sie fasteten an demselben Tag und sagten dort: Wir haben gegen den Herrn gesündigt!* Schliesslich dient das Fasten auch der ungestörten und intensiven Begegnung mit Gott (2Mo 34,28). Deshalb ist es untrennbar mit dem Gebet verbunden und wird gerade vor grossen Ereignissen, Veränderungen oder Entscheidungen gepflegt, wo Gottes Wegweisung gesucht wird (Est 4,16; Mt 4,2; 14,23). So heisst es von der Gemeinde in Antiochia (Apg 13,2): *Während sie aber dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: Sondert mir nun Barnabas und Saulus zu dem Werk aus, zu dem ich sie berufen habe!*

Das Fasten soll aus freiem Willen und von Herzen geschehen. Bereits die Propheten warnen davor, dass es zum Menschengesetz bzw. zur frommen Tradition wird, die dazu sind, um vor Gott gut dazustehen (vgl. Jes 58; Sach 7-8). Jesaja sagt (Jes 58,3-4): *Seht doch, was ihr an euren Fastentagen tut! Ihr geht euren Geschäften nach und beutet eure Arbeiter aus. Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr euch [...]. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör.* Genauso lehnt auch Jesus das heuchlerische Fasten der Pharisäer ab: Nachfolger Jesu fasten im Verborgenen vor Gott und nicht, um einen frommen Eindruck zu erwecken (Mt 6,16-18; vgl. weitere Aussagen Jesu zum Fasten: Mk 2,18-20; 9,28-29). Darauf liegt Gottes Verheissung (V. 18): *Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich belohnen.*