

Fasten, aber richtig



Jesaja erklärte, wie das Fasten richtig funktioniert (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Malachi Cowie

In der Passionszeit etwas wegzulassen, kann sehr hilfreich sein. Doch wie wird Fasten zum lebensverändernden Schritt? Der Prophet Jesaja sagt einiges darüber, wie Fasten funktioniert und wie nicht.

In diesen Tagen ist es normal, wenn du ein Stück Kuchen ablehnst: «Danke, ich faste gerade Süßes.» Auch das Feierabendbier oder der Social-Media-Konsum werden häufig eingeschränkt. Manche nutzen die Passionszeit sogar zu einem sogenannten Vollfasten. Aus geistlichen oder gesundheitlichen Gründen essen sie für einen bestimmten Zeitraum nichts. All das passt unter die Überschrift «Fasten».

Die Sache mit der Lebenswirklichkeit

Während die einen bereits den Verzicht auf Kaffee als extrem herausfordernd empfinden, fängt für andere echtes Fasten erst mit einer 40-Tage-Nulldiät an. Dabei gab es schon immer unterschiedliche Ansätze beim Fasten. Es muss nämlich in die Lebenswirklichkeit der fastenden Menschen passen. Eine schwangere oder stillende Frau sollte vielleicht nicht 40 Tage ohne Essen auskommen wollen. Für eine Journalistin wäre Medienfasten beruflicher Selbstmord und in mancher familiären Situation ist es nicht angebracht, wenn eine Person sich ständig fastend zurückzieht. Gleichzeitig hat Fasten in den letzten Jahren eine neue gesellschaftliche Akzeptanz gefunden. Während es in anderen Kulturen völlig normal war – nicht zuletzt in islamischem Umfeld durch den Ramadan –, galt Fasten in Westeuropa lange als antiquiert bis schädlich. Das hat sich deutlich gewandelt.

Die Sache mit dem Fokus

Immer noch schiebt sich beim Fasten jedoch eine Haltung in den Vordergrund: das Weglassen. Die grosse Fastenaktion der evangelischen Kirche heisst nicht umsonst «7 Wochen ohne». Inzwischen tritt sie deutlich konstruktiver auf als früher. Das aktuelle Motto ist daher: «[Mit Gefühl. Sieben Wochen ohne Härte](#)». Damit greift sie einen Grundgedanken auf, der gar nicht so selbstverständlich ist: Fasten ist mehr als Weglassen. Schon im Alten Testament der Bibel wird dies thematisiert, denn schon damals bestand die Gefahr, das Fasten rein äusserlich zu erledigen, als fromme Pflichtübung sozusagen.

Der Prophet Jesaja [nimmt die Klage seines Volks auf](#), das sich deswegen bei Gott beschwert: «Warum fasten wir, und du siehst es nicht, warum kasteien wir unsere Seelen, und du beachtest es nicht?» Er erwidert seinen Landsleuten: Ihr habt das mit dem Fasten nicht verstanden! Jesaja [wirft ihnen vor](#): «Siehe, ihr fastet, um zu zanken und zu streiten und dreinzuschlagen mit gottloser Faust; ihr fastet gegenwärtig nicht so, dass euer Schreien in der Höhe Erhörung finden könnte. Meint ihr, dass mir ein solches Fasten gefällt, wenn der Mensch sich selbst einen Tag lang quält und seinen Kopf hängen lässt wie ein Schilfhalm und sich in Sacktuch und Asche bettet? Willst du das ein Fasten nennen und einen dem Herrn wohlgefälligen Tag?»

Natürlich spricht der Prophet hier nicht von Heilfasten, sondern von einem geistlichen Fasten, aber er unterstreicht, dass es dabei nicht um Hungern und Enthaltensamkeit geht, mit denen man sich bei Gott einen Bonus verdienen könnte. Kann es Gott gefallen, wenn du dich selbst quälst, aber mit anderen im Streit lebst? Jesus greift diesen Gedanken in der Bergpredigt auf. Zu fasten ist für ihn

selbstverständlich, doch auch [er schaut auf die Haltung](#) dabei: «Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, damit es von den Leuten bemerkt wird, dass sie fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon empfangen.»

Die Sache mit der Gerechtigkeit

Jesaja bleibt in seiner Anklage allerdings nicht stehen, er zeigt, was Fasten eigentlich ausmacht. Das Weglassen von Nahrung ist demnach keine belohnenswerte Leistung, es scheint eher ein Hilfsmittel für Menschen, damit sie sensibler werden für Gottes Reden. Und dies betont der Prophet, [wenn er fortfährt](#) : «Ist nicht das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: dass ihr ungerechte Fesseln losmacht, dass ihr die Knoten des Joches löst, dass ihr die Unterdrückten freilasst und jegliches Joch zerbrecht? Besteht es nicht darin, dass du dem Hungrigen dein Brot brichst und arme Verfolgte in dein Haus führst, dass, wenn du einen Entblösten siehst, du ihn bekleidest und dich deinem eigenen Fleisch nicht entziehst?» Bis heute ist dieser Aufruf relevant. Fasten ist nicht zuerst der Blick nach innen, sondern der nach aussen zu Menschen, die Hilfe nötig haben. Wer fastet, übernimmt ihnen gegenüber Verantwortung – und stellt sich dabei auch dem eigenen Versagen. Fasten entzieht nicht mir und dir das Essen, sondern arbeitet daran, Gerechtigkeit zu leben und wiederherzustellen.

Die Sache mit dem Segen

Fasten ist eine segensreiche Aktion. Wenn du deinen Körper entschlacken möchtest, dann hilft es dir dabei. Wenn du herauskommen möchtest aus (schlechten) Gewohnheiten, unterstützt es dich. Und wenn du Gott näherkommen willst, ist es ein geeigneter Weg – vorausgesetzt, du baust nicht darauf, dass Hungern dich zu einem anderen Menschen macht. Mit deinem Fasten und dem Fokus auf Gerechtigkeit allerdings kannst du erleben, was Jesaja damals schon [seinem Volk zusagt](#): «Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird rasche Fortschritte machen...»

Fasten? Unbedingt. Aber auf einem anderen Niveau.

Zum Thema:

[Ab dem 18. Februar: Gebetsimpulse für die Fastenzeit](#)

[Gemeinsam gottwärts gehen: Fasten und feiern in ökumenischer Verbundenheit](#)

[Neue Wege gehen: Fasten mal ganz anders](#)

Datum: 05.03.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)

[Gebet](#)