

## Leben! Aber richtig! - Betrachtung der Bergpredigt

Lektion 14: Matthäus 6,16-18

# Fasten! Aber richtig.

"Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, ..."

Matthäus 6,17

1. Unter den religiösen Praktiken haben wir in den vergangenen Lektionen das Geben von Almosen und das Gebet betrachtet. Heute betrachten wir die Letzte innerhalb der Bergpredigt, das Fasten. Hast du schon einmal gefastet? Falls ja, worauf hast du verzichtet? Und was sind deine Erfahrungen diesbezüglich?  
Warum hast du gefastet (oder warum nicht)? Was war das Resultat?
2. Zeiten des Fastens sind Zeiten des Verzichts. Die „Heuchler“ machten die anderen darauf aufmerksam, dass sie „fromm“ waren (finsternes Gesicht, trübseliges Aussehen). Welchen Lohn haben sie bereits erhalten? Und wichtiger noch, welchen Lohn haben sie nicht erhalten?
3. Die bessere Art zu fasten ist, es dir nicht anmerken zu lassen (Verse 17 und 18). Was ist das Ziel des Fastens? (Ein englisches Zitat von Dallas Willard, das der Autor des Fragebogens sehr bereichernd fand: „Fasting is feasting upon God“, was man mit „Fasten ist ein Festmahl bei Gott“ übersetzen könnte.) Ist das etwas, das wir ebenfalls tun sollten? Und wie und wann und in welchem Rahmen könnten wir das tun?
4. Kennst du andere geistliche Disziplinen außer dem Geben von Almosen, Gebet und Fasten? Welche Rolle spielten diese geistlichen Praktiken in der frühen Gemeinde und in der Kirchengeschichte (ganz grob und nur so weit bekannt)? Was kannst du davon ableiten über die Wichtigkeit dessen? Welche Rolle könnten diese Art von Praktiken in deinem Leben spielen? Könnte das eine Bereicherung sein?