



Thema 4: Beten und Fasten

Schritt 1: Bibelstelle lesen

„Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, damit sie von den Leuten gesehen werden. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. [Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.] Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergibt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

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.“

Matthäus 6,5-18

Schritt 2: Erläuterungen lesen

Gläubige Juden hatten mehrere festgelegte Gebetszeiten am Tag. Dann ließen sie alles liegen, egal was sie gerade machten, und beteten. Jesus hat nichts gegen diese Praxis einzuwenden, sondern eher dagegen, dass manche versuchten, sich genau zu diesen Gebetszeiten an

öffentlichen Plätzen aufzuhalten, damit andere ganz „nebenbei“ sahen, dass sie ernsthafte Gläubige waren.

Jesus hat nichts gegen das Gebet in der Öffentlichkeit, aber er weist darauf hin, dass es nicht darum geht, sich dadurch zur Schau zu stellen.

Beim Beten geht es nicht darum, Gott zu manipulieren, zu beeindrucken oder zu überzeugen. Es geht um ein Gespräch zwischen Gott und dem Betenden.

Die Anrede „*Unser Vater*“ (Abba = so wie Papa) zeigt eine sehr vertraute Beziehung zwischen einem Kind und seinem Vater. Gott ist nicht nur Schöpfer oder Richter, sondern vor allem auch Vater, bei dem wir Nähe und Fürsorge finden können.

„*Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet*“. Das heißt nicht, dass es überflüssig ist zu beten. Es macht deutlich, wie interessiert und aufmerksam Gott uns gegenüber ist.

„*Unser Vater im Himmel*“. Hier geht es nicht um eine Ortsangabe, sondern es macht den Unterschied zwischen einem irdischen und dem himmlischen Vater deutlich.

„*Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden*“. Dort wo Gottes Wille getan wird, zeigt sich seine Herrschaft. Durch das Tun seiner Jünger soll sein Wille auf der Erde geschehen.

„*Unser tägliches Brot gib uns heute*“. Luther sagte zu dieser Bitte Folgendes: „*alles, was zu des Leibes Nahrung und Notdurft gehört, wie Essen, Trinken, Kleidung, Schuhe, Haus, Hof...gute Regierung, gut Wetter, Friede, Gesundheit...gute Freunde, getreue Nachbarn und dergleichen.*“ All das macht deutlich, wie abhängig wir von Gott sind.

„*...wie auch wir vergeben unseren Schuldigern*“. Hier werden wir daran erinnert, dass wir dazu aufgerufen sind, unseren Nächsten zu vergeben, weil wir selbst Vergebung bei Gott erfahren haben.

Bei „Versuchung“ geht es um „Probe“ oder „Test“. Die Bitte drückt aus, dass wir die Kraft brauchen, in so einer Situation das Richtige zu tun.

Das Fasten war ein Brauch für Juden, bei dem sie von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang kein Essen zu sich nahmen.

Fasten bedeutet, seine Zeit mit voller Aufmerksamkeit und Energie Gott zu geben und sich auf ihn auszurichten. Es geht nicht um die Frage, ob man fastet, sondern wie man es tut (nämlich ohne die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu lenken.)

Schritt 3: Text unter die Lupe nehmen:

Fasst den Text in euren eigenen Worten zusammen:

Verheißungen (Zusagen von Gott), die du in Anspruch nehmen kannst?

Vorstellungen, die sich verändern müssen?

Anweisungen, die du befolgen sollst?

Fehler, die du meiden kannst?

Wahrheiten, die du glauben darfst?

Schritt 4: Impulse fürs Gespräch:

Wie kann das *Vater Unser* eine Hilfe für deine eigenen Gebete sein?

„Das Beten ist nicht auf eine bestimmte Form und Haltung festgelegt. Die biblischen Beispiele und Redewendungen zeigen vielmehr, wie alles Denken, Fühlen und Reden des Herzens davon umschlossen ist und dabei erschlossen wird. Im Gebet spricht der Mensch sich vor Gott aus, und das soll er nicht nur tun, sondern das braucht er auch. Man könnte das Gebet daher durchaus als ein menschliches Grundbedürfnis und als Grundvollzug bezeichnen, der in dem besteht, was einen Menschen innerlich bewegt. So kann auch in der Bibel das Gebet, unabhängig davon, ob es laut oder leise geschieht, als „Gespräch meines Herzens vor dir“ bezeichnet werden (Psalm 19,15). Gebet ist also unmittelbare Gemeinschaft mit Gott (...).“

Reinhard Slenczka

Was ist Gebet für dich?

Was fällt dir schwer am Beten?

Welche Erfahrungen hast du bisher mit Fasten gemacht?

Schritt 5: Mach es persönlich, praktisch und möglich:

Nehmt euch 5 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, was euch heute wichtig wurde und wie ihr es praktisch auf euer Leben beziehen könnt. Zum Schluss teilt es kurz mit der Gruppe.