

Predigt zum 1. Fastensonntag 2026 A
Gen 2, 7 – 9, 3, 1 – 7/Mt. 4, 1 – 11

„Ein Mann wollte seinen Schatten loswerden. Also rannte er los. Doch der Schatten verfolgte ihn. Er rannte voller Verzweiflung. Plötzlich brach dieser Mann tot zusammen. Ein anderer, der das beobachtete, sagte: Er hätte sich einfach nur unter einem Baum stellen sollen, dann hätte er seinen Schatten nicht mehr gesehen.“

Diese Geschichte sagt viel über uns aus. Wir haben alle unsere guten Seiten, unsere Fähigkeiten und Talente. Wir haben Schwächen und Fehler. Wir haben auch unsere Schattenseiten. Wir haben Misserfolge, wir erleben Anfeindungen durch Mitmenschen. Das Gute wie auch das Schwere gehört zu unserem Leben dazu. Wir versuchen, diesen Schattenseiten davonzulaufen. Wir erleben immer wieder Versuchungen.

Jesus hat in der Wüste die Versuchungen der Menschen erlebt. 40 Tage hatte er gefastet. Der Versucher tritt an ihn heran. Zuerst wird Jesus versucht, aus Steinen Brot zu machen, um seinen körperlichen Hunger zu stillen. Es ist wichtig, genug zu essen und zu trinken bekommen. Es ist wichtig, ein Dach über dem Kopf zu haben. Doch der Mensch ist mehr als das, was er für den Körper braucht. Ganz deutlich sagt Jesus darum: Der Mensch braucht mehr als Brot für die körperliche Nahrung. Er braucht Gottes Wort. Es ist ein Wort, das jeden Menschen annimmt, jedem Menschen zusagt, wie sehr er geliebt ist. Jesus vertraut auf Gott. Weil Jesus tief Gott vertraut, darum hat er es nicht nötig, Gott auf die Probe zu stellen. Weil Jesus ganz aus Gott lebt, darum betet er nur Gott an, nicht den Versucher, nicht den Reichtum.

Was Jesus erfährt, sind auch unsere Versuchungen. Wir werden immer wieder versucht, unsere tiefsten Sehnsüchte und Bedürfnisse zuzudecken, sei es mit vielem Essen und Trinken, sei es mit anderen Genüssen. Wir werden immer wieder versucht, nur dann an Gott zu glauben, wenn wir Zeichen und „Beweise“ von Gott bekommen. Wir werden versucht, allem den ersten Platz zu geben, was unser Leben lebenswert macht. Das kann Gesundheit sein, das kann das Geld sein, der berufliche Erfolg, unsere Familie, unsere Freunde. So wichtig und gut das ist, zuerst ist Gott wichtig, seine Liebe, seine Worte. Wir sind versucht, uns selbst zu Gott zu machen. Das zeigt die Versuchung aus dem Buch Genesis. „Ihr werdet sein wie Gott...“ Die Menschen wollten sein wie Gott. Sie wollen auch heute wie Gott sein, nur nach den eigenen Geboten leben.

Die Fastenzeit kann eine Zeit werden, in der wir uns selbst anschauen, mit dem Guten und dem Bösen, das in uns ist. So begegnen wir uns selbst. Die Fastenzeit kann eine Zeit werden, in der wir innerlich in die Wüste gehen. Ob ich auf das eine oder andere verzichte, um unabhängig davon zu werden, von dem ich meinte, es sei so wichtig für mein Leben. Ob ich ganz bewusst mehr in einem geistlichen Buch lese, um mich innerlich fortzubilden. Vielleicht besucht jemand bewusst einen Gottesdienst oder Fastenandachten. Diese und noch viel mehr Möglichkeiten können hilfreich sein, dass ich in dieser Fastenzeit mich wieder selbst neu kennenlerne. In der Fastenzeit kann ich wieder intensiver und auch bewusst mir selbst begegnen. Dabei hat jeder von uns seine Schattenseiten. Jeder hat seine eigenen Versuchungen. Diese Versuchungen hindern uns dann, im Glauben zu wachsen und auch zu reifen.

Gerne laufen auch wir – wie der Mann in der Geschichte – unserem Schatten davon. Das kann unruhig machen und hektisch werden lassen. Der Mann könnte sich in den Schatten eines Baumes stellen. Wir begegnen uns in den kommenden Wochen selbst, unseren Schwächen und Versuchungen. Stellen auch wir uns in den Schatten, indem wir auf Gott vertrauen. Amen.