

*Vom Fasten:*

*Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten.*

*Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.*

*Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.*

*Matthäusevangelium 6, 16-18  
(Einheitsübersetzung)*

Menschen können aus verschiedenen Gründen Gutes tun und fasten. Sie möchten auf anderen Menschen Eindruck machen, um sich damit zu brüsten, um gelobt zu werden, um vor sich selbst gut dazustehen und das eigene Gewissen damit zu beruhigen.

Sie alle, sagt Jesus, haben ihren Lohn bereits erhalten.

Wir können auch Gutes tun, weil es uns Freude macht, gut zu sein, anderen und vor allem Gott Freude zu machen. Dann haben wir es nicht nötig, unser Gutsein öffentlich zur Schau zu tragen. Vor solchem Gutsein, sagt der Herr, hat Gott Respekt.

Das Fasten verträgt sich nicht mit Selbstgerechtigkeit. Beim Fasten darf ich nicht überheblich auf meine Brust schlagen und sagen: „Du bist ein toller Mensch!“

Es ist Bescheidenheit angesagt. Wir sollten uns fragen: „Aus welchen Gründen fasten wir und tun wir Gutes? Sind wir da immer ehrlich? Oder sind Hintergründe im Spiel?“

Gebet: Herr hilf uns, wenn wir auf der Suche nach der richtigen Meinung und dem richtigen Verhalten sind. Zeige uns den richtigen Weg, Amen.

Impuls in Anlehnung an die Fastenmeditationen von Pater Ruhe und „Gottes Wort für jeden Tag“.