

1. Fastensonntag – A – 2026



Bild von [Wolfgang_Hasselmann](#) auf [Pixabay](#)

Bibeltext: [Matthäus 4, 1-11](#)

Stellen wir uns eine Landschaft vor, in der alles Überflüssige verschwindet:

Weite. Steine. Sand. Trockenheit.

Die Sonne sticht am Tag, nachts wird es bitterkalt.

Der Himmel ist groß, der Boden hart.

Vierzig Tage – und dabei fasten.

Die Schritte werden langsam.

Kein Geräusch außer dem eigenen Atem.

Keine Ablenkung.

Nur das Nötigste zählt: Wasser, Schutz, ein Platz zum Ausruhen, der nächste Schritt.

Eine Wüste ist ein Ort, an dem nichts geschönt ist.

Ein Ort, an dem man auf sich selbst zurückgeworfen ist – mit dem, was einen lockt, mit dem, was Angst macht, mit der Frage:

Was trägt mich wirklich?

Solche Erfahrungen kennen wir alle, auch ohne echte Wüste. Ich habe noch nie wirklichen Hunger erlebt, weiß also nicht um die existentielle Not um Nahrung und Brot. Aber ich kenne Situationen, in denen ich mit mir selbst konfrontiert war: mit meinen Fragen, meinen Grenzen, meinen Sehnsüchten.

Mit der Frage: **Was gibt meinem Leben Halt? Was schenkt mir Kraft? Wer lässt mein Herz leicht werden?**

Wir nennen solche Zeiten „Wüstenerfahrungen“. Manche suchen sie bewusst – als Exerzitien. Andere geraten hinein: durch Krankheit, Überforderung, Einsamkeit, einen Bruch im Leben.

In der gestrigen [Sendung „Kölner Treff“ \(20.02.2026\)](#) war auch [Kevin Kühnert](#) zu Gast. Nachdem er aus der Politik herausgegangen ist, hat er sich zwei Monate Auszeit genommen, um die Alpen zu durchqueren – allein. Während dieser Zeit war er ganz auf sich zurück geworfen. ***Es lohnt sich, seine Ausführungen ab Minute 58:10 zu verfolgen.***

Das Evangelium erzählt heute von Jesu Wüstenerfahrung. Und es zeigt drei Versuchungen, die auch uns betreffen – damals wie heute.

–

1. Die Versuchung rund um das Existenzielle

„Mach aus diesen Steinen Brot.“

Es geht um Grundbedürfnisse: **Sicherheit, Versorgung, Halt.** Die Versuchung lautet: ***„Sorge zuerst für dich – koste es, was***

es wolle.“

Heute begegnet uns das so:

– Wenn die Angst, zu kurz zu kommen, uns antreibt:

Wir sichern ab, kontrollieren, horten – nicht aus Vernunft, sondern aus innerer Unruhe.

– Wenn wir aus Erschöpfung zu vermeintlich schnellen Lösungen greifen:

zu viel Alkohol, um runterzukommen;

zu viel Ablenkung, um nicht spüren zu müssen, wie es uns wirklich geht.

– Wenn wir meinen, wir müssten alles allein schaffen, weil wir sonst „nicht genügen“.

Jesus sagt: „Der Mensch lebt nicht nur von Brot.“

Er sagt nicht: Brot ist unwichtig.

Er sagt: Es ist nicht alles.

–

2. Geistlich-religiöse Versuchungen

„Stürz dich hinab – Gott wird dich schon auffangen.“

Das ist die Versuchung, Gott für die eigenen Zwecke einzuspannen.

Die Versuchung, Glauben zu benutzen statt zu leben.

Heute zeigt sie sich so:

– Wenn wir meinen, wir hätten Gott „auf unserer Seite“ – und andere damit klein machen.

– Wenn wir fromme Worte benutzen, um uns selbst zu erhöhen oder Konflikten auszuweichen.

– Wenn wir Gott testen wollen: **„Wenn du wirklich da bist, dann...“**

Jesus antwortet: **„Du sollst Gott nicht auf die Probe stellen.“**

Glaube ist Beziehung, nicht Manipulation.

–

3. Die Versuchung von Macht, Einfluss und Geltung

„All das will ich dir geben...“

Diese Versuchung kommt oft leise daher.

Sie sagt: *„Du kannst groß rauskommen – du musst nur ein bisschen deine Werte beugen.“*

Heute begegnet sie uns so:

– **Wenn wir uns wichtiger machen, als wir sind:**

indem wir übertreiben, um Eindruck zu machen, oder so tun, als hätten wir alles im Griff.

– **Wenn wir andere übergehen, um selbst zu glänzen:**

etwa wenn wir im Team die Idee eines anderen als unsere eigene verkaufen.

– **Wenn wir uns von Anerkennung oder Karriere treiben lassen:**

wenn wir Entscheidungen nicht nach dem treffen, was richtig ist, sondern nach dem, was uns beliebt macht.

– **Wenn wir uns anpassen, um dazuzugehören – obwohl es uns innerlich gegen den Strich geht:**

wenn wir schweigen, obwohl wir spüren: „Das ist nicht in Ordnung.“

Jesus sagt: **„Nur Gott sollst du anbeten.“**

Treue zu Gott und zu sich selbst – das ist das Ziel.

–

Was wir von Jesus lernen können

Auffällig ist: Jesus antwortet aus seinem Glauben heraus.

Er lässt sich nicht treiben, nicht locken, nicht einschüchtern.

Sein Glaube gibt ihm Klarheit und Standfestigkeit.

Er hilft ihm, Versuchungen zu durchschauen und ihnen die Macht

zu nehmen.

Am Ende steht der Versucher sprachlos da.

—

Was heißt das für uns?

Fastenzeit heißt nicht: „Werde perfekt.“

Fastenzeit heißt: „Schau ehrlich hin.“

Schau hin auf das, was dich lockt, was dich schwächt, was dich antreibt.

Schau hin auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Schau hin auf das, was dich trägt.

Vielleicht ist die Fastenzeit eine Einladung, die eigene „innere Wüste“ nicht zu fürchten, sondern als Chance zu sehen:
als Ort der Klärung,
als Ort der Wahrheit,
als Ort, an dem Gott uns neu begegnen kann.

Denn Jesus zeigt:

Man kann Versuchungen bestehen.

Nicht, weil man stark ist,
sondern weil man sich halten lässt
und sich gehalten weiß.