

Die Kraft des Fastens

Was Fasten ist – und was nicht

Fasten ist keine Last, sondern ein Vorrecht.

+	--
<ul style="list-style-type: none">- Akt der Absonderung für unseren Vater- Aus geistlichen Gründen auf Nahrung oder anderes zu verzichten- Geistliche Disziplin, die uns hilft unsere Aufmerksamkeit auf Gott zu richten	<ul style="list-style-type: none">- Verdienst bei Gott- Manipulation von Gott damit ich bekomme, was ich möchte- Schrei nach Aufmerksamkeit von Gott (wir sind seine Kinder!! Wir haben seine volle Aufmerksamkeit)- Selbstbestrafung/ Selbstkasteiung/ Sich selbst Gewalt zufügen- Diät

Warum fasten?

Man kann aus unterschiedlichen Beweggründen fasten. Fasten hat natürlich auch körperliche und gesundheitliche Vorteile, doch der Hauptnutzen liegt im geistlichen Bereich. Man fastet z.B.:

- um seine Beziehung mit Gott zu vertiefen
- um geistlich zu wachsen
- für mehr geistliche Kraft und Autorität
- um den Glauben zu stärken
- um eine spezifische Antwort von Gott zu bekommen
- für Weisheit und Offenbarung von Gott
- um über Sünde zu triumphieren und geistlichen Durchbruch zu erfahren
- für eine gesteigerte Empfindsamkeit dem Heiligen Geist gegenüber

a) Fasten weckt Hunger nach Gott

Unsere Seele ist so voll von anderen Dingen, dass wir „übersättigt“ und nicht hungrig nach Gott sind.
→ Alles fasten, was uns von der Gegenwart des Herrn wegzieht.

b) Fasten zapft Gottes Kraftquellen an und setzt diese frei

Bsp: Esther:

Esther 4,16: „Geh hin, versammle alle Juden, die sich in Susa befinden! Und fastet um meinetwillen und esst nicht und trinkt nicht drei Tage lang, Nacht und Tag! Auch ich selbst werde mit meinen Dienerinnen ebenso fasten. Und sodann will ich zum König hineingehen, obwohl es nicht nach dem Gesetz ist. Und wenn ich umkomme, so komme ich um!“

Esra 8,23: „Und so fasteten wir und suchten in dieser Sache Hilfe von unserem Gott, und er ließ sich von uns erbitten.“

Joschafat: Gebet und Fasten führen zu erstaunlichem Sieg:

2Chronik 20,2-4: „Ein Bote kam und meldete dem König: »Ein riesiges Heer zieht von der Ostseite des Toten Meeres von Edom her gegen uns heran. Sie sind inzwischen schon in Hazezon-Tamar angelangt.« – Hazezon-Tamar war ein anderer Name für En-Gedi. Diese Nachricht jagte Joschafat Angst ein. Er wandte sich an den HERRN um Hilfe und rief ganz Juda zum Fasten auf. Aus allen Städten Judas kamen die Menschen nach Jerusalem, um zum HERRN um Hilfe zu beten.“

2Chronik 20,14-15: „Plötzlich kam der Geist des HERRN über Jahasiël, einen Leviten aus der Sippe Asaf. Sein Vater hieß Secharja, die weiteren Vorfahren waren Benaja, Jehiël und Mattanja. Jahasiël rief: »Hört, ihr Leute von Juda, ihr Einwohner Jerusalems und du, König Joschafat! So spricht der HERR: »Habt keine Angst! Fürchtet euch nicht vor diesem großen Heer! Ich werde gegen sie kämpfen, nicht ihr!«

c) Fasten bewirkt Demut und Disziplin

→ Abhängigkeit von Gott, Schwachheit wird offenbar

Psalm 35,13: „Wenn einer von ihnen schwer krank war, zog ich Trauerkleidung an, fastete für ihn und betete mit gesenktem Kopf.“

d) Fasten erhöht unsere geistliche Sensibilität und Wahrnehmung

Schafft Atmosphäre für Antworten auf Fragen, Wegweisung, Hilfe und Offenbarung Gottes. Bringt uns in Einklang mit IHM.

Beispiel: Eine 84-jährige Witwe namens Hanna:

Lukas 2,37-38: seit langer Zeit Witwe und nun eine alte Frau von 84 Jahren. Hanna brachte ihre ganze Zeit im Tempel zu. Um Gott zu dienen, betete und fastete sie Tag und Nacht. Während Simeon noch mit Maria und Josef sprach, trat sie hinzu und begann ebenfalls, Gott zu loben. Allen, die auf die Rettung Jerusalems warteten, erzählte sie von diesem Kind.

Sie erkennt Jesus als den Messias bereits als er erst 8 Tage alt war. Die Pharisäer konnten ihn nicht mal sehen als er 33 Jahre alt war und Dämonen austrieb.

War Prophetin: Ihre prophetische Einsicht erhielt sie durch Fasten und Gebet.

e) Erhöht unsere geistliche Autorität

Mann tritt zu Jesus und klagt, weil sein Sohn von stummen Geist besessen war (warf ihn zu Boden, wurde starr, knirschte mit Zähnen) – Jünger konnten ihn nicht austreiben → Jesus tat es und Sohn war frei. Jünger fragen: Warum konnten wir ihn nicht austreiben?

Mk 9,29: Und er sprach zu ihnen: Diese Art kann durch nichts ausfahren als nur durch Gebet und Fasten.

Wenn wir Glauben kultivieren, erhöht sich dadurch unsere Autorität, weil wir unser Vertrauen auf Gott setzen und nicht auf uns.

Fasten, Gebet und der Heilige Geist

Verbinde das Fasten immer mit Gebet. Fasten ohne Gebet hat keinen geistlichen Wert und kann negative Auswirkungen haben.

1. Richte bestimmte Gebetszeiten ein. Lass dir nicht von der Geschäftigkeit des Alltags den Grund des Fastens stehlen - Zeit mit Gott zu verbringen!

2. Setze dir Ziele im Gebet

- Für wen und was willst du besonders beten?
- Wie oft willst du beten?
- Welche Antworten erwartest du?
- Erwarte das Wirken Gottes nach Seinem Maßstab.

3. Sei empfindsam dem Heiligen Geist gegenüber, wenn er mit dir spricht

- Verändere Dinge, sodass dein Leben in allen Dingen mehr mit seinem Willen übereinstimmt.
- Gehe alle bewussten Sünden an, die dich von einer Antwort für dein Gebet abhalten könnten und räume sie aus.

Jes. 58:5-7 „Ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe, etwa wie dies: Ein Tag, an dem der Mensch sich demütigt? Seinen Kopf zu beugen wie eine Binse und sich in Sacktuch und Asche zu betten? Nennst du das ein Fasten und einen dem Herrn wohlgefälligen Tag? Nein, ein Fasten, wie ich es haben will, sieht anders aus! Löst die Fesseln der Gefangenen, nehmt das drückende Joch von ihrem Hals, gebt den Misshandelten die Freiheit und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Ladet die Hungernden an euren Tisch, nehmt die Obdachlosen in euer Haus auf, gebt denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen und helft allen in eurem Volk, die Hilfe brauchen.“

Kol. 2:20-23 „Wenn ihr mit Christus den Elementen der Welt gestorben seid, was unterwerft ihr euch Satzungen, als lebtet ihr noch in der Welt? Berühre nicht, koste nicht, betaste nicht! Dinge, die alle zur Zerstörung durch den Gebrauch bestimmt sind nach den Geboten und Lehren der Menschen, die zwar einen Schein von Weisheit haben in eigenwilligem Gottesdienst und in Demut und im Nichtverschonen des Leibes, also nicht in einer gewissen Wertschätzung, sondern zur Befriedigung des Fleisches.“

Verschiedene Arten des Fastens in der Bibel

1. Kurzfasten (1-3 Tage)

Diese Art von Fasten kommt am häufigsten in der Bibel vor. Über die Tage wurde „voll gefastet“, also ganz ohne Nahrungsaufnahme, aber mit so viel Wasser wie nötig. Der Körper braucht Wasser - mehr als ein paar Tage ohne Flüssigkeit kann sehr gefährlich werden!

2. Ausgedehntes volles Fasten

Solches Fasten kann mehrere Wochen andauern. Solch volles Fasten (Wasser wird weiter getrunken!) ist normalerweise damit verbunden die alltäglichen Aktivitäten einzustellen um Gott im Gebet zu suchen. Es ist ratsam sich zu informieren, bevor man eine längere Fastenzeit in Angriff nimmt.

3. Teil-Fasten

Wenn du weiter zur Arbeit gehst, kann auch ein Teil- Fasten in Frage kommen – auch genannt “Daniel-Fasten”. Basierend auf dem Buch Daniel in der Bibel, der drei Wochen lang auf reichhaltige Nahrung verzichtete. Dieses Teil-Fasten reduziert die Mahlzeiten auf einfache vegetarische Lebensmittel, roh oder als Suppe. Teil-Fasten empfiehlt sich auch für schwangere Frauen und Kinder.

4. 40 Tage Fasten

Mose, Elia und Jesus sind die einzigen Menschen in der Bibel, die 40 Tage lang gefastet haben. Die übernatürlichen Situationen, die dieses Fasten umgaben zeigen, dass ein solches Fasten nur mit der ausdrücklichen Führung des Heiligen Geistes angegangen werden sollte. Auch hier ist es wichtig, sich vorher gut zu informieren! Es gibt auch andere Fasten-Strukturen. Hier ein paar Beispiele:

- Einen Tag pro Woche fasten (Martin Luther hat dies Zeit seines Lebens getan)
- Eine Woche lang auf das Mittagessen verzichten und diese Zeit im Gebet verbringen
- Sonntags auf das Frühstück verzichten und im Gebet vorbereitet zum Gottesdienst kommen.

Ein paar praktische Punkte

- Um den Körper **auf längeres Fasten einzustellen**, ist es gut, schon einige Tage vor dem Fasten die Ernährung umzustellen. Fettiges und Gewürz-intensive oder zuckerreiche Speisen meiden und dafür auf Gemüse, Frucht und Fruchtsäfte umsteigen. Auch ist es ratsam schon im Vorfeld die Speiseportionen langsam zu verkleinern, damit sich der Magen schrittweise an weniger gewöhnt. Umso besser die Vorbereitung, umso einfacher werden die ersten Tage des Fastens.
- **Kaffee und Tee:** Der Verzicht auf Kaffee und Tee hat oft Kopfschmerzen zur Folge und raubt dann Zeit und Energie im Gebet, da unsere Aufmerksamkeit von den Entzugserscheinungen vereinnahmt wird. In der Vorbereitung auf das Fasten sollte deswegen einige Tage vorher auf Kaffee und Tee verzichtet werden.
- Fange das Fasten an, indem du **auf das Abendessen verzichtest**. Wer sich am Abend vorher nochmals 'den Bauch vollschlägt', wird es in den nächsten 2 Tagen sehr schwer haben.
- Den **Arzt** um Rat fragen: Falls du gesundheitlich Probleme hast, regelmäßig Medikamente nimmst oder schwanger bist, musst du vor dem Fasten mit deinem Hausarzt Rücksprache halten. Falls du mit Essstörungen Probleme hast, raten wir vom Fasten ab.
- Viel **Flüssigkeit** trinken. Der Körper braucht unter normalen Umständen 6-8 Gläser Wasser pro Tag. Bei mehrtägigem Fasten fängt der Körper an Giftstoffe auszuscheiden. Viel Flüssigkeit hilft bei diesem Prozess.
- **Die ersten Tage:** Der Körper braucht bis zu 3 Tage, um seinen Energiehaushalt umzustellen. Gerade diese Zeit ist oft die schwierigste Phase, da sie einige unangenehme Begleiterscheinungen hat. Negative Stimmung, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und niedriger Blutdruck können nicht ausgeschlossen werden.
- Falls **Kinder** auch mitfasten wollen, ist es ratsam nicht voll zu fasten, sondern wie beim Teil-Fasten die Mahlzeiten auf Frucht und Gemüse zu reduzieren.
- Das **Ende der Fastenzeit** sollte am Abend geschehen. Wenn für mehr als ein paar Tage gefastet wurde, sollte der Körper langsam wieder an die Nahrungsaufnahme herangeführt werden, da der Magen Zeit benötigt sich wieder daran zu gewöhnen. So sollten die ersten Mahlzeiten in den darauffolgenden Tagen einfach gehalten werden, mit leichtem Essen. Früchte, Gemüse, Frucht- und Gemüsesäfte und Suppen - alles nicht zu würzig. Dann auch wieder gehaltvollere Mahlzeiten mit Fleisch, aber in kleineren Mengen. Dies ist sehr wichtig, da man bei Nichtbeachtung dem Körper schaden kann. Wenn der Magen nicht mit allem fertig wird, lagert er die Nahrung einfach als Fett im Körper ab. Deshalb ist gerade am Ende der Fastenzeit nochmals etwas Disziplin gefragt.