



## **Eine kleine Lehre zum biblischen Fasten**

*Wenn ihr fastet, setzt keine Leidensmiene auf wie die Heuchler. Sie vernachlässigen ihr Aussehen, damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten. Ich sage euch: Sie haben ihren Lohn damit schon erhalten.*

Matthäus 6,16

## **Einleitung**

In dieser kurzen Übersicht wird aufgezeigt, was die Bibel zum Fasten sagt und was dabei zu beachten ist.

## **Definition**

Biblisches Fasten ist der Verzicht auf Nahrung oder Genussmittel für eine beschränkte Zeit mit dem Ziel, Gott für ein fruchtbareres geistliches Leben zu suchen.

## **Warum fasten?**

Wir sollen fasten, weil...

1. ... es uns die Bibel – sowohl in Praxis und Lehre – zeigt:
  - Im Alten Testament:  
Mose (2. Mose 34,28) / Elia (1. Könige 19,8) / David
  - Im Neuen Testament:  
Jesus (Lukas 4) / Die Gemeinde (Apostelgeschichte 13,2;14,23) / Paulus (2. Korinther 11,27)
2. ... Jesus es sagte, dass seine Nachfolger fasten werden (Matthäus 6,16).
3. ... es geistliche Segnungen in unser Leben bringt (vgl. Apostelg. 9,9).
4. ... es sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt.

## **Wann sollen wir fasten?**

Einige Beispiele, in welchen Situationen Menschen gefastet haben:

1. Vor wichtigen Entscheidungen (Ester 4,16; Esra 8,23)
2. In grosser Not (Apostelgeschichte 9,9)
3. Als Zeichen einer echten Busse und Demütigung vor Gott (Jona 3,6-10; 1. Samuel 7,6)
4. Als Ausdruck der Sehnsucht und des Hungers nach Gott (Psalm 109,24)

## Was sind die Segnungen des Fastens?

1. Fasten bringt insofern Segen, als der Vater im Himmel Freude daran hat, wenn wir ihn aus Liebe und von ganzem Herzen suchen (Matthäus 6,16).
2. Fasten hilft uns, Gott besser kennen zu lernen, indem wir mehr hörende Zeit mit ihm verbringen.
3. Fasten bringt mehr geistliche Vollmacht (siehe Jesus nach seiner Fastenzeit; Lukas 4,14).
4. Fasten gibt ein grösseres Mass an geistlicher Sensibilität und ein verstärktes Hören von Gottes Stimme (Apostelgeschichte 13,2).
5. Mehr Gebetserhörungen können ebenfalls eine Folge sein.

## Was sind die Gefahren beim Fasten?

1. Fasten aus gesetzlichen Gründen wie Gott, uns oder anderen „etwas beweisen“ zu müssen. Fasten ist ein Ausdruck der Liebe und Ehrfurcht vor Gott.
2. Fasten mit der falschen Motivation. Fasten um abzunehmen oder aus gesundheitlichen Gründen ist nicht das erste Ziel. Die Hauptmotivation des Gläubigen ist seine Sehnsucht nach Gott und der Wunsch die Beziehung zu Gott zu vertiefen.
3. Fasten ohne Planung. Fasten wird zum Frust, wenn man einfach mal etwas ausprobiert.

## Wie fasten?

1. **Bete:** Besprich die folgenden Punkte zuerst mit Gott – und falls es andere Menschen betrifft wie in einer Familie – auch mit den Betroffenen um dich. Aber lass es nicht die ganze Welt wissen, um andere zu beeindrucken. Sonst besteht unser Lohn im besten Fall in der Bewunderung der Menschen (Matthäus 6,16), nicht aber in dem, was Gott für uns tun möchte.
2. **Individuell oder gemeinsam?** Grundsätzlich ist Fasten eine persönliche, individuelle Entscheidung, die wir aus Liebe und Hingabe zu Gott treffen. In der Bibel sehen wir aber auch ein gemeinsames Fasten, wenn eine Gruppe sich gemeinsam zum Fasten entscheidet.

3. **Art des Fastens:** Es gibt verschiedene Arten: Der Verzicht auf (alle) Mahlzeiten, auf Medienkonsum oder auch auf andere Dinge. Grundsätzlich nutzt du aber die frei werdenden Ressourcen, wie z. B. die frei werdende Zeit, zum Gebet.
4. **Mit Weisheit:** Für Menschen mit körperlichen Problemen, Untergewicht oder bei regelmässiger Medikamenteneinnahme: Hier kann fasten gefährlich sein. Bitte im Zweifelsfall mit dem Arzt besprechen oder eine Fastenart wählen, welche sich körperlich nicht negativ für dich auswirkt.
5. **Dauer des Fastens:** Wie lange willst du fasten? Einen Tag, mehrere Tage? Nimm dir ein Ziel vor. Wenn du ein Ziel hast, wirst du es eher erreichen können. Ein Vollfasten bis zu 40 Tagen sollte aber nicht verlängert werden.
6. **Ausrichtung:** Eine Fastenzeit ist keine Trauerzeit! Fokussiere dich nicht auf das Fehlen von Genuss, sondern auf die Freude am Herrn. Geniesse die Natur, erfreue dich an Gott oder tu auch sonst Dinge, welche dir Freude bereiten (ausser schweren körperlichen Anstrengungen).
7. **Durchhalten:** Die ersten 2-3 Tage sind meist die schwierigsten. Konzentriere dich auf andere Dinge. Wenn du trinkst, trinke etwas mehr als sonst. Wer auf Nahrung verzichtet, wird in den ersten Tagen etwas mehr frieren, bis sich der Körper ans Fasten gewöhnt hat. Oft stellen sich Gottes Segnungen nicht so sehr während des Fastens ein, sondern vielmehr danach. Halte deshalb durch!
8. **Wenn man versagt?** Wie bei allem anderen auch: Bitte Gott um Vergebung und kehre zurück zu deinem Plan, den du mit Gott besprochen hast! Es gibt vermutlich keinen, der immer „fehlerfrei“ gefastet hat.
9. **Wiederaufnahme des Essens:** Wer länger als 2 Tage gefastet hat, sollte bei der Wiederaufnahme der Nahrung vorsichtig vorgehen. Fettarme, kleinere Portionen helfen dem Magen und der Verdauung, sich wieder auf die Nahrungsaufnahme einzustellen.
10. **Freue dich** daran, Gott zu suchen! Fasten soll uns nicht traurig machen, sondern für uns letztlich ein Segen sein! Lies dazu Matthäus 6,16.

*Jesus antwortete: «Sollen etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange sie mit dem Bräutigam feiern? Eines Tages wird er ihnen weggenommen werden, und dann werden sie fasten.»*