

FastenGuide

Fasten ist eine geistliche Disziplin, die seit Generationen vom Volk Gottes und den Jüngern Jesu praktiziert wird. Jesus machte deutlich, dass Fasten ein selbstverständlicher Teil des Lebens seiner Jünger sein würde. Er sagte nicht: „Wenn ihr vielleicht fastet“, sondern: „Wenn ihr fastet...“ (Matthäus 6,16–18). Auch in Matthäus 9,14–15 erklärt er, dass die Zeit des Fastens für die Jünger kommen werde. Fasten ist somit keine Frage des Ob, sondern des Wann.

Fasten nicht nur eine äußere Übung ist, sondern eine Herzenshaltung, die uns auf Gott ausrichtet und zu ihm hinführt. Es ist ein Ausdruck von Demut, Hingabe und Hunger nach mehr von Gottes Gegenwart.

Dieser Guide will dir eine klare und biblisch fundierte Einführung in das Thema Fasten geben: Was es ist – und was es nicht ist, warum es wichtig ist, welche Formen es gibt, und wie man ein Fasten beginnt und beendet.

1. Was ist Fasten?

Fasten bedeutet, bewusst auf Nahrung oder andere Dinge zu verzichten, um sich auf Gott auszurichten. Es ist eine Zeit, in der wir das Fleisch schwächen, damit der Geist gestärkt wird.

Der Prophet Joel ruft:

„Doch auch jetzt noch, spricht der HERR, kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, mit Weinen und mit Klagen! Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider, und kehrt um zum HERRN, eurem Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig, langmütig und von großer Gnade, und das Übel reut ihn.“

(Joel 2,12–13, SCH2000)

Fasten ist daher keine rein körperliche Übung, sondern eine geistliche Handlung. Es zeigt Gott, dass wir unsere Abhängigkeit von ihm bekennen und ihm vertrauen.

2. Was Fasten nicht ist

Fasten darf nicht als religiöse Leistung oder äußere Show missverstanden werden. Jesus warnte davor in Matthäus 6,16–18. Fasten ist kein Mittel, Gott zu manipulieren, auch kein Zauberschlüssel für sofortige Antworten. Wenn unser Herz nicht in der rechten Haltung ist, bleibt das Fasten wirkungslos (Jesaja 58). Mit anderen Worten: Fasten verändert nicht Gott, sondern es verändert uns, indem es uns in eine Haltung der Buße, der Demut und der Herzensausrichtung bringt, die Gott von uns möchte und segnen kann.

3. Biblische Beispiele des Fastens

Fasten ist ein geistliches Werkzeug, das in der Bibel an vielen entscheidenden Momenten eingesetzt wurde. Immer wieder zeigt uns die Bibel, dass Fasten eine Tür zu tieferer Gemeinschaft mit Gott und zu seinem Eingreifen öffnet.

- **Fasten als Ausdruck von Buße und Umkehr:** In Mizpa fastete Israel, bekannte seine Sünden und erlebte Gottes Hilfe (1. Samuel 7,6).
- **Fasten als Weg der Demut:** Esra rief ein Fasten aus, um Gottes Schutz auf dem Weg zu erbitten (Esra 8,21–23).
- **Fasten als Stärkung im geistlichen Kampf:** Jesus fastete in der Wüste und widerstand so den Versuchungen des Feindes (Matthäus 4,1–11).
- **Fasten zur Entscheidung und Berufung:** Die erste Gemeinde fastete, bevor Paulus und Barnabas ausgesandt wurden (Apostelgeschichte 13,2–3).
- **Durchbruch und Heilung:** Jesaja beschreibt das Fasten, das Gott gefällt: „die Fesseln der Bosheit zu lösen, ... den Hungrigen dein Brot zu geben“ (Jesaja 58,6–7).

So wird deutlich: Fasten öffnet unser Herz für Gottes Reden, fördert Demut, macht uns unabhängig von irdischen Sicherheiten und setzt geistliche Kraft frei, die über unser eigenes Vermögen hinausgeht.

4. Beispiele und Formen des Fastens

Im Wort Gottes begegnen uns unterschiedliche Formen des Fastens, die zeigen, wie vielseitig diese geistliche Praxis sein kann:

- **Vollfasten:** Der völlige Verzicht auf Speise und Trank für eine begrenzte Zeit (Ester 4,16).
- **Teilfasten:** Der bewusste Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder eine einfache Kost (Daniel 1,12).
- **Langes Fasten:** Über viele Tage hinweg, wie bei Mose auf dem Sinai oder bei Jesus in der Wüste (Exodus 34,28; Matthäus 4,2).
- **Individuelles Fasten:** Einzelne Gläubige suchten Gott in persönlicher Not durch Fasten (Nehemia 1,4).
- **Gemeinschaftliches Fasten:** Ganze Völker riefen ein Fasten aus, um Gottes Eingreifen zu erleben (2. Chronik 20,3; Jona 3,5).

Auch in unserer heutigen Zeit gibt es verschiedene Wege, das Fasten praktisch umzusetzen:

- **Wasserfasten:** Nur Wasser als Flüssigkeit, völliger Verzicht auf Nahrung.
- **Saftfasten:** Wasser und frisch gepresste Säfte, die den Körper stärken.
- **Zeitlich begrenztes Tagesfasten:** Zum Beispiel von 6 Uhr morgens bis 15 oder 18 Uhr abends, geeignet für längere Fastenzeiten.
- **Seelenfasten:** Der Verzicht auf Medien, Unterhaltung oder andere Gewohnheiten, um Ablenkungen zu reduzieren und Zeit für Gott zu gewinnen.

Allen Formen ist gemeinsam, dass sie nicht Selbstzweck sind. Sie helfen uns, unsere Abhängigkeit von irdischen Dingen loszulassen und unseren Hunger nach Gott neu zu wecken.

5. Wie man fastet

Vorbereitung

Fasten beginnt nicht erst mit dem Verzicht auf Nahrung, sondern mit einer bewussten Entscheidung des Herzens. Darum ist es ratsam, sich innerlich und äußerlich vorzubereiten und vor Beginn eines Fastens im Gebet zu klären, welche Art von Fasten Gott für dich bestimmt hat. Dazu gehört:

- **Die Dauer des Fastens:** Ob nur eine Mahlzeit, ein Tag, eine Woche oder mehrere Wochen – lege dich bewusst fest. Anfänger sollten klein beginnen und sich langsam steigern.
- **Die Art des Fastens:** Ob völliger Verzicht auf Nahrung (nur Wasser), ein Fasten mit Wasser und Säften oder ein Teilfasten, bei dem auf bestimmte Speisen verzichtet wird – prüfe, was für dich in dieser Zeit angemessen ist.
- **Einschränkungen in Aktivitäten:** Auch soziale oder körperliche Tätigkeiten können während des Fastens reduziert werden, um Raum für Gott zu schaffen.
- **Zeit für Gebet und Wort Gottes:** Plane bewusst, wie viel Zeit du täglich für Bibellesen, Anbetung und Fürbitte nutzen willst.

Solche klaren Entscheidungen vor Beginn helfen, das Fasten auch dann durchzuhalten, wenn Hunger, Müdigkeit oder die Anforderungen des Alltags dich herausfordern. Vorbereitung schützt vor Halbherzigkeit und gibt deinem Fasten eine klare geistliche Ausrichtung.

Während des Fastens

Fasten ist in erster Linie eine geistliche Disziplin. Während du fastest, folgst du dem Beispiel Jesu. Nutze diese Zeit, um dich innerlich ganz auf ihn auszurichten: höre Lobpreis, bete so oft du kannst und halte dich, wenn möglich, von ablenkenden Einflüssen fern. Richte dein Herz und deinen Sinn konsequent auf die Suche nach Gottes Gegenwart.

- Gebet und Wort Gottes sollen den Platz des Essens einnehmen.
- Hüte dich vor äußerer Schau, sondern suche die Stille mit Gott.
- Schaffe Raum für Demut, Buße und Fürbitte.

Paulus schreibt:

„Wandelt im Geist, so werdet ihr die Begierden des Fleisches nicht vollbringen!“

(Galater 5,16)

Praktische Hinweise

Fasten ist nicht nur eine geistliche, sondern auch eine körperliche Herausforderung. Während du fastest, beginnt dein Körper damit, angesammelte Gifte und Schlackenstoffe auszuscheiden. Das kann in den ersten Tagen zu leichten Beschwerden führen – wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder Müdigkeit, besonders wenn du auf Koffein oder Zucker verzichtest. Auch Hungergefühle gehören ganz natürlich dazu.

Darum ist es ratsam, deine körperlichen Aktivitäten zu begrenzen und nur maßvoll Sport zu treiben. Gönn dir ausreichend Ruhe, und plane bewusst Zeiten der Stille ein. Wer ein längeres Fasten unternimmt, sollte medizinische Aspekte auch bedenken.

6. Wie man ein Fasten beendet

Ein Fasten sollte nie abrupt und unbedacht beendet werden. Besonders nach mehreren Tagen ist es wichtig, den Körper langsam wieder an Nahrung zu gewöhnen.

- Beginne mit leichten Speisen wie Gemüsebrühe oder Obst.
- Meide zunächst schwere Kost wie Fleisch, Fette oder Zucker.
- Lasse dir Zeit – das Ende eines Fastens ist ebenso geistlich wie sein Beginn: Dank und Lob an Gott gehören dazu.