

Fasten und Beten

Fasten ist nicht vom Beten zu trennen, sonst ist es nur eine Diät oder ein Hungerstreik. Fasten soll auch nicht betrachtet werden, wie eine gesetzliche, fromme Übung oder ein Ritual mit einer „magischen“ Kraft.

Fasten ist ein Zeichen der Liebe: Weil du Jesus liebst und ihm immer näherkommen willst, verbringst du Zeit mit ihm ohne Ablenkung durch Alltagsaktivitäten. Fasten gehört zur Zweisamkeit mit Gott. Grundsätzlich handelt es sich hier um eine Liebesbeziehung mit Jesus.

Fasten lässt sich unterschiedlich definieren, aber in allen Definitionen geht es darum, auf etwas zu verzichten, um Zeit für die Zweisamkeit mit Jesus zu gewinnen. Du entziehst dich der „Leib- und Seelennahrung“, um Jesus deutlich zu sagen, dass er dein Brot, deine Nahrung ist. Er ist alles was du brauchst. Die Zeit, die du dann in Gott investierst und die Ausrichtung des inneren Fokus, hilft dir, Gott auf ganz besondere Weise zu suchen.

In Matthäus 6,16-17 lernst du von Jesus, wie du fasten sollst und welche Haltung du dabei haben sollst:

Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, damit es von den Leuten bemerkt wird, dass sie fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon empfangen. Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, damit es nicht von den Leuten bemerkt wird, dass du fastest, sondern von deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir öffentlich vergelten.

Hier redet Jesus über die Wichtigkeit einer guten Vorbereitung, bevor du fastest, und danach wie du am besten fasten kannst. Eine gute Vorbereitung gehört zum Erfolg deiner Fastenzeit. Es geht nicht darum, dem Gesetz blind zu folgen und Menschen zu beeindrucken, sondern die Gemeinschaft mit dem Vater im Himmel zu genießen. Du priorisierst die Intimität mit Jesus und wirst von ihm reich gesegnet. Die gesamte Dynamik der Rede Jesu in diesem Kapitel des Matthäus Evangeliums führt zu folgender Zusammenfassung:

Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen. (Matthäus 6, 33)

Hier werden dir ein paar Tipps für eine erfolgreiche Fasten- und Gebetszeit gegeben:

1. Bereite dich auf die Fastenzeit vor:

Geistlich

Als ich zu ihm um Hilfe schrie, wusste ich: Gott wird mir helfen! Deshalb begann ich, ihn zu preisen. Hätte ich Böses im Sinn gehabt, dann hätte der Herr mich nicht erhört. Aber er hat mich erhört, mein Gebet hat er angenommen. Psalm 66, 17-19

In Vorbereitung auf diese besondere Zeit mit Gott wird dir empfohlen, dein Herz zu prüfen und noch nicht bekannte Sünden zu entlarven. Die Bibel berichtet davon, dass Gott immer von seinem Volk verlangt hat, von seinen Sünden umzukehren, bevor er ihre Gebete erhört. Das gilt noch heute. Ungehorsamkeit und Unreinheit werden dich daran hindern, Gott richtig zu hören.

Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, dann erweist sich Gott als treu und gerecht: Er wird unsere Sünden vergeben und uns von allem Bösen reinigen. 1 Johannes 1, 9

Psychologisch und physisch

Obwohl das Fasten in erster Linie eine geistliche Disziplin ist, beginnt es in den psychologischen und physischen Bereichen. Besonders bei komplettem Fasten sollst du nicht ohne körperliche Vorbereitung starten. Wenn du mehrere Tage fasten möchtest, ist es hilfreich, zunächst kleinere Mahlzeiten zu dir zu nehmen, bevor du dich ganz enthältst.

2. Setze Ziele und bleibe dabei:

Es wird dir helfen, bei Schwierigkeiten nicht aufzugeben.

Doch auch jetzt noch, spricht der HERR, kehrt um zu mir von ganzem Herzen, mit Fasten, mit Weinen, mit Klagen! (Joel 2,12)

Viele erleben keinen Erfolg aus ihrer Fastenzeit, weil sie nicht auf die Ziele fokussiert bleiben. Sie möchten Gottes Offenbarungen Priorität geben, aber in der Praxis setzen sie andere Aktivitäten, Beschäftigungen oder Personen an den ersten Platz. Bewusst oder unbewusst entwickeln sie „Götzen“, die eine gute Gemeinschaft mit Gott stören. Sei nicht wie die Israeliten in der Wüste, die anderen Göttern gedient haben. Paulus warnt hiervor schon in seinem Brief an die Korinther.

Werdet auch nicht Götzendiener, sowie etliche von ihnen, wie geschrieben steht: »Das Volk setzte sich nieder, um zu essen und zu trinken, und stand auf, um sich zu vergnügen«. (1. Korinther 10,7)

Die Israeliten in der Wüste hatten Ihren Fokus verloren und haben sich von Gott entfernt. Wie ein Auto regelmäßig eine Inspektion braucht, so machst Du auch eine Überprüfung während der Fastenzeit, und widmest dich bestimmten Lebensbereichen, die „Reinigung“ brauchen. Dazu betont der Apostel Paulus diesen Aspekt:

Weil wir nun diese Verheißungen haben, Geliebte, so wollen wir uns reinigen von aller Befleckung des Fleisches und des Geistes zur Vollendung der Heiligkeit in Gottesfurcht! Dein Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes und braucht „Sauberkeit“. Du bist zur Heiligung berufen. (2. Korinther 7,1)

Dies wurde auch an Leviten im Alten Testament befohlen:

Ihr Leviten, hört mir zu! Reinigt euch und das Haus des Herrn, des Gottes eurer Vorfahren. Entfernt alles Unreine aus dem Heiligtum. (Chroniker 29,5)

3. Entscheide dich für eine bestimmte Form des Fastens

In der Bibel entdeckst du verschiedene Arten des Fastens, und Theologen benutzen verschiedene Begriffe, um die Fastenformen zu beschreiben. Manchmal klassifizieren sie die Fastenformen im Bezug zu den biblischen Figuren, wie „Esther-Fasten“, oder „Mose-Fasten“, oder im Bezug zum Objekt des Verzichtes „Fleischfasten“ oder „Social-media-Fasten“. In allen Fällen kann man die Fastenformen in drei Kategorien zusammenfassen:

1. Komplettes Fasten: Kein Essen. Trinken bleibt optional.
2. Teilfasten: Eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag überspringen.
3. Daniel Fasten: Auf bestimmtes Essen, gewöhnliche Beschäftigung oder Aktivitäten verzichten.

4. Erwarte Resultate, erwarte Durchbrüche.

Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird rasche Fortschritte machen; deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des HERRN wird deine Nachhut sein! Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten; du wirst schreien, und er wird sagen: Hier bin ich! (Jesaja 58,8-9: 8)

Das ganze Kapitel handelt vom Fasten. Wenn du fastest, kannst du Durchbrüche in folgenden Formen erwarten:

1. Heilung

Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird rasche Fortschritte machen. (Jesaja 58, 8a)

2. Heiligung

Deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des HERRN wird deine Nachhut sein! (Jesaja 58, 8b)

3. Hilfe

Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten; du wirst schreien, und er wird sagen: Hier bin ich! (Jesaja 58, 9)

Willst Du das Thema „Fasten“ vertiefen? Hier sind ein paar Links und Bücher, die wir dir empfehlen können:

Links

<https://www.21days.decibelchurch.com/new-index-2#resources-on-fasJng-1>

http://ressourcen.icf-singen.de/Fasten__Der_Schlussel_zum_Durchbruch.pdf

https://fastengebete.ch/content/uploads/2014/10/Schuepbach_Ruedi_Fasten_biblischer_Sicht.pdf

Christliche Bücher

- Atomic Power with God through Fasting and Prayer, Franklin Hall.
- The Fasting Prayer, Franklin Hall.
- God's Chosen Fast, Arthur Wallis.
- Der Lohn des Fastens, Mike Bickle.