

Fasten

Gebet**Fasten**

Wie im Vorfeld angekündigt, setzen wir uns heute mit dem Thema **Fasten**, auseinander. Dabei meine ich **nicht das Fasten um Kilos** los zu werden, **sondern** um einen **bewussten Verzicht**, damit **mehr Zeit für Gott** zur Verfügung steht.

Von **Jesus** lesen wir:

Lk 4,1-2: *Erfüllt mit dem Heiligen Geist, verließ Jesus die Jordangegend. Vierzig Tage war er, vom Geist geführt, in der Wüste 2 und wurde vom Teufel versucht. Während jener ganzen Zeit aß er nichts, sodass er am Ende sehr hungrig war.*

XY erzählt uns nun, was er mit Gott erlebt hat, als er fastete:

Gerne würde ich euch **fragen:**

- Wer hat aus **religiösen Gründen** schon gefastet?
- Wer fastet **regelmässig** in kürzeren oder grösseren Abständen?

Über eure Erfahrung, auch die, die ihr heute macht, könnt ihr in den **Kleingruppen** austauschen.

Mir ist **aufgefallen**, dass eher **wenige/viele?** mit **Fasten** Erfahrungen haben.

Diese **Predigt wird hoffentlich vielen von uns eine neue Dimension des Glaubens** eröffnen. Und das meine ich wirklich so.

Beim **Fasten geht es in erster Linie um eine intensive Beziehung mit Gott.** Fasten intensiviert die **Beziehung** und **darum** sage ich, dass diese Predigt vielen von uns eine neue Dimension des Glaubens eröffnen kann. Du **kannst Gott noch viel intensiver** erfahren.

Wir werden heute vier Dinge tun:

1. Ein paar **grundlegende Informationen** zum Fasten ansehen
2. Uns die Frage stellen: **Warum** sollte ich fasten?
3. Uns die Frage stellen: **Wozu** könnte ich fasten?
4. **Wer möchte kann heute fasten.** Wir haben als Team dazu ein konkretes Programm zusammengestellt. Du bist nach dem Gottesdienst herzlich dazu eingeladen Gott intensiver kennen zu lernen.

1. Grundlegende Informationen zum Fasten

Auswirkungen auf den Körper.

Fasten bietet nicht nur geistlich gesehen ein **Gewinn**, sondern **auch körperlich**. Beim Fasten **kommt es zu einer Ordnung von Grundfunktionen** wie, Verdauung, Erneuerung der Zellen, Nährstoffaufnahme usw. Somit eignet sich Fasten auch für leicht untergewichtige Menschen, weil oft nach der Fastenzeit ein ausgeglichener Stoffwechsel eintritt.

Bsp: Seit dem Jahr 2000 hatte ich in regelmässigen Abständen starken Durchfall. Das blieb so trotz Medikamenten bis Anfangs 2014. Also genau vor einem Jahr. Dort **gönnte ich mir seit Längerem wieder einmal eine einwöchige Fastenzeit**. Nebst einigen geistlichen Erfahrungen schenkte mir Gott auch eine bessere Verdauung. Ich habe merklich weniger Durchfall. Gott sei Dank!

Fasten entschlackt den Körper, das heisst, Giftstoffe, die sich im Körperfett einlagern werden abgebaut.

Adrenalin wird abgebaut. Das entspannt und beruhigt.

Es kommt zu einer **Regelung des Serotoninhaushaltes**, was sich positiv auf Depressionen auswirken kann. **Wer Depressionen hat, sollte aber nur nach ärztlicher Absprache fasten!**

Ein Arzt schreibt, dass das **Fasten ein Breitband-Psychotherapeutikum** ist. Das bedeutet, dass Fasten stimmungsaufhellend, entspannend, aggressionslösend, entkrampfend und beruhigend wirken kann.

Diese Vorteile stellen sich erst ab einer Fastenzeit von etwa einer Woche ein. Beim Fasten werden zuerst Glykogen (Zucker), dann Eiweisse, die nicht gebraucht werden und zuletzt nach etwa drei Tagen Fett aufgezehrt.

Damit das **Fasten gut verläuft** ist es wichtig, dass man **viel Flüssigkeit** zu sich nimmt. Mindestens 3-4 Liter. Der Flüssigkeitsbedarf wird vorzugsweise mit Wasser, Tee, Bouillon und wenig Frucht- und Obstsaften gedeckt, um Vitamine und Mineralstoffe zu ersetzen. **Zwei Tage vor dem Fasten** sollten schwere Mahlzeiten vermieden werden. Besser sind dann Früchte und Gemüse. Bei **längerem Fasten** empfiehlt sich eine **Darmentleerung**.

Wer sich weiter dafür interessiert, der findet auf diesen **Blättern, die draussen** ausliegen, **hilfreiche Infos**.

Wie lange kann man fasten?

Interessant ist, dass bei **Fastenzeiten von 40 Tagen** nur **ein Kilo Körpereiwiss** verloren geht? Der Rest ist Wasser und Fett.

Ein **gesunder, nicht übergewichtiger Mensch** kann bei ausreichender Flüssigkeit (**was denkt ihr**) 60-80 Tage fasten.

Die **extremste Angabe in der Literatur** liegt bei 250 Fastentagen, dort waren natürlich einige Fettreserven vorhanden.

40 Tage Fasten, wie in der Bibel öfters beschrieben, sind durchaus realistisch. **Jeder gesunde Mensch**, und zwar an **Körper und Seele, zwischen 16 und 60 Jahren** kann **problemlos längere** Zeit fasten. Mit länger meine ich etwa **1-3 Wochen**. Wer **älter als 60 Jahre ist oder an Krankheiten** leidet, sollte zuerst einen Arzt konsultieren.

Die **ersten 3 Tage sind oft hart**. Darum empfiehlt es sich länger als 3 Tage zu fasten, danach kommt erst das "Schöne".

Kurve aufzeigen: In den ersten 3 Tagen verspürt man ein **Hungergefühl** und viele klagen über **Kopfschmerzen**. Die Kopfschmerzen hängen mit dem Koffeinentzug zusammen. Das Hungergefühl verschwindet nach spätestens drei Tagen und eine Leichtigkeit tritt ein. Man ist körperlich fast so leistungsfähig wie unter Nahrungsaufnahme und der Geist ist viel wacher und empfänglicher. Um dem Hunger entgegen zu wirken empfiehlt es sich viel zu trinken. Gegen die Kopfschmerzen hilft Schwarztee.

Fasten ist kein Zwang

Durch das Fasten werden wir nicht zu besseren Christen. Jeder Christ ist alleine **aufgrund des Glaubens an Jesus Christus** errettet. Dazu können und dürfen wir nichts hinzufügen! Gott liebt uns Menschen weil wir seine Geschöpfe sind! Fasten soll also nicht aus Angst und Druck oder aus einer falschen Werksgerechtigkeit heraus geschehen.

Wir finden **im NT keinen Befehl zum Fasten**, es ist uns also freigestellt. **Warum** sollte ich dann überhaupt fasten? Ich werde dir drei biblische Argumente nennen:

2. Warum sollte ich fasten?

2.1. Weil Jesus es als selbstverständlich voraussetzt

Jesus antwortete einmal auf die Frage, wieso seine Jünger nicht fasteten:

*Es kommt allerdings eine Zeit, wo ihnen der Bräutigam entrissen sein wird; dann werden sie fasten (Mt 9,15). **Jesus setzt das Fasten einfach voraus.***

Eine **weitere Stelle** in der Jesus sich zum Thema Fasten äussert:

Mt 6,16-18: »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. [17](#) Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht ´wie sonst auch`, [18](#) damit die Leute dir nicht ansehen, dass du fastest; nur dein Vater, der ´auch` im Verborgenen ´gegenwärtig` ist, ´soll es wissen`. Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen.«

Jesus setzt einfach voraus, dass seine Jünger fasten. Er tut dies zum einen, in dem er sagt: **Wenn ihr fastet**,... er **sagt nicht: falls** ihr fastet

Zum anderen stellt Jesus das Fasten hier in Mt 6 in eine Reihe von 3 Tätigkeiten, die für den Christen zum normalen Tun gehören:

1. spricht Jesus vom **Geld Spenden für Bedürftige**. Er sagt: *Wenn du den Armen etwas gibst*,...
2. spricht Jesus vom **Gebet**. Er sagt: *Wenn ihr betet*...
3. spricht Jesus vom **Fasten**. Er sagt: *Wenn ihr fastet*... Jesus setzt Fasten, wie das Gebet und das Geben einfach voraus.

2.2. Weil Jesus, Paulus und die ersten Gemeinden gefastet haben

Hier **schicke ich folgenden Gedanken voraus**. Jesus, seine Jünger und die ersten Gemeinden sind uns ein Vorbild (vgl. Eph 5,1; Phil 3,17; 1Thess 1,7; 2Thess 1,4).

Jesus – fastete bevor er seinen öffentlichen Dienst antrat.

Mt 4,1.2: *Danach wurde Jesus vom Geist ´Gottes` in die Wüste geführt, weil er dort vom Teufel versucht werden sollte. [2](#) Nachdem er vierzig Tage und Nächte gefastet hatte, war er sehr hungrig.*

Paulus – fastete viel

2Kor 11,27: *Ich nahm Mühen und Anstrengungen auf mich, musste oft ohne Schlaf auskommen, litt Hunger und Durst, war häufig am Fasten, ertrug bittere Kälte und hatte nichts anzuziehen.*

Die Gemeinde

Apg 13,2.3: *Eines Tages, während die Gemeinde dem Herrn mit Gebet und Fasten diente, sagte der Heilige Geist: »Stellt mir Barnabas und Saulus für die Aufgabe frei, zu der ich sie berufen habe!« [3](#) Da legte man den beiden nach weiterem Fasten und Beten die Hände auf und ließ sie ziehen.*

Apg 14,23: *In jeder Gemeinde setzten sie Gemeindeälteste ein und vertrauten sie und alle anderen Geschwister mit Gebet und Fasten dem Herrn an, an den sie jetzt glaubten.*

2.3. Weil Fasten belohnt wird

Mt 6,17-18: *Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht ´wie sonst auch`, [18](#) damit die Leute dir nicht ansehen, dass du fastest; nur dein Vater, der ´auch` im Verborgenen ´gegenwärtig` ist, ´soll es wissen`. Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen.«*

Jesus geht hier nicht darauf ein, wie dieser Lohn aussehen wird. **Es liegt nahe, dass der Lohn im besonderen Erhören der Gebete** liegt, die in der Fastenzeit gebetet wurden.

Weiterer Lohn kann eine **taufrische Gemeinschaft** mit Gott sein, ein **neues Gemeinschaftsklima** unter uns Gläubigen und vermehrte Erfahrungen mit Gott.

Diese Aussage kann auch ein **Lohn in der Ewigkeit** meinen. Die Bibel spricht öfters von einer Belohnung in der Ewigkeit, aufgrund dessen, was wir hier auf der Erde getan haben. (Vgl. Gleichnis von den anvertrauten Talenten [Geldbetrag] Mt 25,14-30; Par; vgl. Mt 19,27-30).

Halten wir fest, Fasten wird von Gott belohnt, egal in welcher Form!

Warum also Fasten:

Weil:

1. Jesus es als selbstverständlich voraussetzt;
2. Jesus, Paulus und die ersten Gemeinden es als Vorbilder getan haben;
3. Fasten belohnt wird.

Wozu könnte ich Fasten?

Lasst uns **zusammen 5 Gründe aus der Bibel** betrachten, wozu Fasten dient:

1. Fasten als Zeichen echter Busse vor Gott

Die **Bevölkerung von Ninive** verzichtete nach der Gerichtspredigt von Jona auf Essen und Trinken als Zeichen der Busse und Umkehr (Jona 3,7.8).

Wie ernst nehmen wir heute noch die Sünde? Wenn wir die **Sünde nicht mehr ernst nehmen, dann ist auch das Gnadengeschenk** in Jesus Christus nicht mehr gross! Erkennen wir den Ernst der Sünde? Sünde zerstört unser Leben! Jesus hat unsere Sünde das Leben gekostet. Durch ihn sind wir von aller Sünde befreit!

Fazit: Wenn du gewisse Sünden in deinem Leben nicht loswirst, dann versuche es doch einmal mit einer Fastenzeit.

2. Fasten vor schwierigen Aufgaben und Entscheidungen

Die **Gemeinde von Antiochia** fastete vor der ersten Missionsreise des Paulus und des Barnabas. Fasten ist ein „Mittel“ um Klarheit über eine besondere Situation zu bekommen, und um sich geistlich zuzurüsten vor schwierigen Aufgaben (Apg 13,2.3).

Bsp: Als **Andrea und ich gerne ein Kind** wollten, wussten wir nicht, ob ein Kind in unsere damalige **Situation passen würde**. Wir waren im Studium an der Bibelschule und für einen Missionsdienst offen, wussten aber noch nicht, wie der Dienst aussehen sollte und wo er stattfinden würde.

Wir **beschlossen für 5 Tage zu fasten, um Gott um Weisung zu fragen**.

Schon nach dem 1. Fastentag gab Gott uns im Gebet die Antwort. Wir erkannten, dass es für uns nie einen optimalen Zeitpunkt geben würde um ein Kind zu bekommen. Ein Kind würde Gott in unsere Missionspläne einfach mit einplanen.

(Wir merkten dann, guter Zeitpunkt: Andrea war in der letzten Schwangerschaftswoche, in der ihr erlaubt war vom Praktikum in England nach Hause zu fliegen; Josua kam am Anfang des ersten Trimesters des 3. Studienjahres zur Welt - ich hatte noch Zeit)

Fazit: Wenn du vor schwierigen Entscheidungen stehst, dann nimm dir Zeit und frage Gott um Weisung während du fastest.

3. Fasten, um die Dringlichkeit einer Bitte zu unterstreichen

David betete für sein erkranktes Kind, das aus dem Ehebruch mit Batseba entstanden war (2Sam 12,15f). Der **Ausgang der Geschichte** war der, dass das Kind trotzdem starb - wir sehen also, dass

das Fasten **kein Automatismus** ist, mit dem wir Gott zu etwas zwingen könnten.

Auf der anderen Seite lesen wir von Mose, der wegen den Sünden des Volkes Israels betete und fastete, damit Gott das Volk nicht auslöschen würde - und Gott erhörte sein Gebet (5Mo 9,18f).

Fazit: Wenn du Gebetsanliegen hast, die dich echt bewegen, Menschen die dir am Herzen liegen, Nöte, was weiss ich, dann versuche es doch mit Fasten.

4. Fasten, in grosser Trauer

David fastete nach dem Tod von König Saul und seinem Sohn Jonathan für 7 Tage (1Sam 31,13). Mit diesem Fasten trauerte er um den Verlust dieser Personen und verarbeitete so seinen tiefen Schmerz.

Heutzutage fallen viele Leute nach schweren Schicksalsschlägen in tiefe Depressionen, weil sie nicht wissen, wie man Probleme bewältigt - Fasten kann zur Problembewältigung eine Hilfe sein. Durch das Fasten verdrängen wir die Verlusterfahrung nicht, sondern wir stellen uns ihr und können sie so, mit Gottes Hilfe besser überwinden. In der Fastenzeit kommen wir Gott ganz nahe. Wir können seinen Trost besser wahrnehmen und Heilung unserer Seele erfahren.

5. Fasten, um ungestörte und intensive Gemeinschaft mit Gott zu haben

Mose fastete auf dem Berg Sinai, als er die 10 Gebote erhielt (Ex 34,28).

Jemand sagte einmal: „**Der HG kommt nicht in einen vollen Bauch und in ein zerstreutes Gemüt.**“ Es ist tatsächlich so, dass ein **voller Magen vermehrt Blut** für sich in Anspruch nimmt, da er beim Verdauen stark arbeiten muss. Das **bedeutet, dass das Gehirn weniger**

Sauerstoff verabreicht kriegt und wir müde werden. **Daneben nimmt das Essen und seine Zubereitung viel Zeit** in Anspruch. Verzichtet man nun auf das Essen und wendet sich in der freigewordenen Zeit bewusst an Gott, hat man einen wachen Geist und viel Zeit für Gott. Da können wir Gott intensiv begegnen und er kann zu uns sprechen.

Oder denkt einmal an die vielen Medien die unseren Geist zerstreuen. Wir haben **so viele Infos**, dass wir uns kaum auf eine Sache konzentrieren können.

Bsp: In einem **Gemeindepraktikum in England** konnten wir miterleben, wie eine **Gemeinde zusammen 3 Tage** fastete. Ihr Ziel war es, mit Gott intensive Gemeinschaft zu haben und zu hören, ob er ihnen etwas Richtungweisendes sagen möchte. **Dazu fasteten die Gemeindeglieder, gingen zur Arbeit** und jeden Abend traf man sich zum gemeinsamen Singen und Gebet.

Ich lade dich ein, für die nächsten drei Tage – egal ob du fastest oder nicht. Komm jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr ins Gebet. Mo. – Mi. werde ich und vielleicht andere hier sein. Wir werden zusammen Gott anbeten und Zeit mit ihm verbringen.

Komm mit deinen Fragen. Bring **deine Nöte** mit und bereite sie vor Gott aus. **Ich erwarte, dass Gott zu uns reden wird.** Bringe **deine Bibel mit**, damit du darin lesen kannst.

Nach all diesen motivierenden Gründen kommen wir nun **zum heutigen Fastentag.**

Fasten ist kein frommes Spektakel. Wenn wir heute fasten, dann **geht es darum, dass wir Gott begegnen wollen.**

- Vielleicht willst du dein **Leben mit Gott in Ordnung** bringen.
- Vielleicht stehst du **vor schwierigen Entscheidungen** und weisst nicht weiter.

- Vielleicht hast du ein **Anliegen, dass dir besonders wichtig** ist oder **du trauerst** aus irgendeinem Grund.
- Vielleicht willst du **Gott einfach wieder einmal ganz intensiv** begegnen und in die Gemeinschaft mit ihm eintauchen.

Gott ist da. Er hat alle Zeit der Welt und wenn du willst, kannst du heute auf das Mittagessen verzichten und ein paar Stunden mit ihm verbringen.

Wir haben uns das nun folgendermassen vorgestellt:

Es gibt **genügend Wasser zum Trinken im Foyer**. Wann immer du Hunger hast, dann geh und trinke ein Glas.

Ablauf:

- 10.00 – 11.30 Gottesdienst
- 11.30 – 12.00 Pause – Getränke (diese stehen nun während der ganzen Zeit zur Verfügung und können jederzeit konsumiert werden.)
- 12.00 – 12.20 Lobpreis im Saal wer möchte
- 12.20 – 13.00 Gebetsposten
- 13.00 – 13.20 Lobpreis im Saal wer möchte
- 13.20 – 14.00 Gebetsposten
- 14.00 – 14.20 Lobpreis im Saal wer möchte
- 14.20 – 15.00 Gebetsposten
- 15.00 – 15.05 Abschlusseggen

Gebetsposten: 1. Raum der Stille (Bibeln liegen zum Lesen aus); 2. Klagemauer (Schuld, persönliche Nöte und Trauer bewältigen); 3. Gott einen Brief schreiben; 4. Heilung (hier beten Menschen für dich); 5. Evangelisation/Mission; 6. Gemeindeanliegen; 7. Verlorene Freunde/Menschen; 8. Regierung

Für die kommende Zeit kannst du weiter fasten. Dabei kann nicht nur auf das Essen verzichtet werden. Es gibt andere **Möglichkeiten zu fasten** mit dem Ziel die frei werdende Zeit mit Gott zu verbringen. Du kannst z.B. auf das **Fernsehen**, die **Tageszeitung**, ein **Hobby**, das **Gamen** verzichten oder stelle dein Smartphone eine Woche ab und es gäbe noch so viel mehr.

Ich lade dich nochmals ein, die nächsten drei Abende von 20.00 – 21.00 Uhr zum Abendgebet hier in der Gemeinde. Du bist herzlich willkommen.