

Fasten

1. Müssen wir fasten?

- Mose fastete - Ex.
- David fastete - Ps.35,11; 2.Sa.12,16
- Daniel, Esther, die Propheten, viele Könige, das Volk Gottes haben immer wieder gefastet
- Jesus hat gefastet - Mt.4,2
- die Apostel haben gefastet - Apg.13,2
- Paulus hat viel gefastet - 2. Kor.11,27

Frage: und wir? Welchen Grund sollte es geben, nicht zu fasten?

- Jesus hat festgestellt: wenn er nicht mehr da ist, werden seine Jünger fasten, seine Jünger sind wir, also werden wir fasten:

Mt.9,15 Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann werden sie fasten.

- Jesus lehrt über das Fasten als eine Disziplin eines Jüngers, neben Geben und Beten:

Mt.6,16 Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin. 17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 18 damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.

- wir sehen wie Christen in anderen Ländern ganz normal fasten: Beispiel: in Minsk ein Fastentag, Indonesien ein Fastentag, Erweckungsgebiete - Fasten und Gebet,

- **Geistliches Geheimnis:** wir müssen verstehen, dass es einen **Zusammenhang zwischen geistlicher Qualität, Vollmacht, Gottes Wirken, Befreiung, Bekehrungen usw. und Fasten gibt!** Der Zusammenhang ist ganz einfach: je mehr desto mehr, bzw. je weniger, desto weniger. Dieses Geheimnis haben wir verloren und müssen es wieder gewinnen!

- **Frage: Müssen wir fasten?** Fasten ist nicht die Antwort auf alles! es kann nicht all die anderen Dinge aus Gottes Wort ersetzen (Bleiben im Wort usw.) Aber auch nichts kann das Fasten ersetzen! D.h. Wenn wir in bestimmten Bereichen mehr von Gott wollen, müssen wir fasten.

2. Was ist überhaupt “fasten”?

- **Definition:** Fasten bedeutet, dass man sich freiwillig über einen gewissen Zeitraum von Nahrung enthält.

- davon gibt es natürlich viele Unterarten, wir unterscheiden:

1. “normales Fasten”

- Fasten von Nahrung, wobei man Wasser oder anderes trinkt.
- wenn in der Bibel von Fasten die Rede ist, ist normalerweise dies gemeint - es sei denn, es wird nochwas anderes gesagt

2. “Teilfasten”

- man fastet teilweise von Nahrung, läßt z.B. eine oder mehrer Mahlzeiten aus.

- oder fastet vom Morgen bis zum Abend (Sonnenuntergang) - siehe Ri.20,26
- oder man fastet von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang - Da.6,19
- oder man fastet von bestimmten Speisen: Süßigkeiten, leckeres Essen, Alkohol, Kaffee, Tee usw. - Da.10,2f

3. “Vollfasten”

- man fastet von Essen und Trinken Beispiel: Paulus nach seiner Bekehrung - Apg. 9,9
- oder Mose (Ex.34,28ff)

- drei Tage ist für einen gesunden Menschen das Maximum! sonst besteht Lebensgefahr, Mose war übernatürliche in der Gegenwart Gottes - das war ein Sonderfall!

4. “Sonderfasten”

- Fasten von bestimmen anderen Dingen, wie: Fernsehen, Handy, Computer usw.
- oder als Verheirateter von **Sex**, um sich aufs Beten zu konzentrieren - allerdings ist das nur in Übereinstimmung mit dem Ehepartner erlaubt - siehe 1.Kor.7,5
- man kann auch fasten vom **Reden**, das nennt man übrigens Schweigen - Kl.3,26
- man kann auch fasten vom **Schlafen**, d.h. “Wachen” - z.B. Mk.14,37; 1.Kor.11,2 - darin liegt auch ein Geheimnis, das wir wiederentdeckne müssen
- fasten von der **Arbeit** d.h. Rruhe (nicht Faulenzen) - machen fällt das so schwer - Ex.24,31
- fasten von **schöner Kleidung** - Da.9,3
- Fasten nach **Jes.58:**

Jes.58,6. Ist nicht das ein Fasten, wie ich es liebe: daß ihr ungerechte Fesseln öffnet, daß ihr die Knoten des Joches löset, daß ihr die Bedrängten freilasset und jegliches Joch wegrißet, 7. daß du dem Hungrigen dein Brot brichst und arme Verfolgte in dein Haus führst, daß, wenn du einen Nackten siehst, du ihn bekleidest und deinem Fleische dich nicht entziehst?

3. Warum fasten wir? - die Auswirkungen, der Segen

- zuerst was Fasten nicht ist: es ist kein geistlicher Hungerstreik mit dem wir etwas von Gott erzwingen oder ihn manipulieren.

- wir kennen Hungerstreik aus der RAF, aus Gefängnissen, politischer Druck, Ghandi hat gefastet aber es war mehr Hungerstreik usw.

- Manipulation, auch fromme Manipulation ist ein Form von „Zauberei“ und widergöttlich

Definition: Fasten bedeutet, sein Fleisch zu kontrollieren, sich vor Gott zu demütigen, sich auf ihn ausrichten und ihn zu suchen. Wir drücken damit unsere Ernsthaftigkeit, manchmal sogar Erschütterung, aber auch unser Vertrauen, unsere Abhängigkeit und unsere Anbetung aus.

1. um das Fleisch durch den Geist zu kontrollieren

- es gibt einen Kampf zwischen Fleisch und Geist (Rö.7)

- das Fleisch will nicht, was Gott will, es kommt uns in die Quere

- Fasten ist ein Weg, dem Fleisch den Kampf anzusagen - nicht unserem Menschsein, sondern, der alten sündigen Natur!

- das Fleisch will nicht fasten, es will sein Recht, vor allem Essen, das ist das Hauptbedürfnis, wenn wir dies dem Fleisch entziehen, fängt es an zu quieken.

- mit dem Fasten nehmen wir dem Fleisch ein klein wenig weg, um zu zeigen, wer der Herr im Haus ist!

1.Kor 9,27 ... sondern ich zerschlage meinen Leib und behandle ihn als Sklaven, damit ich nicht ändern predige und selbst verwerflich werde.

- Frage: wie hat Paulus das gemacht? hat er sich geschlagen? nein - er hat oft gefastet, er wollte im Geist die Herrschaft über sein Fleisch gewinnen! (2.Kor.11,27)

- das ist das Ziel von Fasten in allen Religionen - Herrschaft des Geistes über Fleisch! und es funktioniert - auch ohne Gott (Buddah) - aber es ist unser Werkzeug, dass Gott uns gegeben hat damit wir es anwenden

- Bild: durch Fasten stellen wir unser geistliches Objektiv scharf! Die Folge ist:

- 1. Wir nehmen die geistliche Realität viel klarer wahr.**
- 2. Unser Geist wird geschärft.**
- 3. Wir hören Gottes Stimme klarer.**
- 4. Unser Urteilsvermögen, unsere Unterscheidung nimmt zu.**
- 5. Wir gewinnen die Oberhand über Versuchung.**
- 6. Wir reißen das Reich Gottes an uns, drücken mit Macht hinein! (Mt.11,12)**

2. um uns vor Gott zu demütigen

1.Petr.5,5 Denn »Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade«.

- Fasten ist ein Weg, dies zu tun und die Abhängigkeit von Gott vor ihm zu dokumentieren.
- Demut öffnet den Weg zu Gottes Antworten!

3. um Buße zu tun

- Fasten ist auch ein praktischer Weg, um Buße zu unterstützen

a. für eigene Schuld - 1.Sa.7,6; Jona 3,5 Joel 2,12

b. stellvertretend für andere - Da.9,3; Neh.9,1, Neh.1,4

- Buße ist immer der Ausgangspunkt für Glauben!

4. um Gott zu suchen

2.Chr.20,3. Da fürchtete sich Josaphat und befließigte sich, den HERRN zu suchen, und ließ in ganz Juda ein Fasten ausrufen.

- sich auf Gott ausrichten, sich fokussieren, Ablenkungen ausschalten

5. um ernsthaftes Gebet zu verstärken

- Gott hört Gebet, das ernst gemeint ist - Jak.5,16 Luther
- Daniel ist so ein Vorbild von jemand, der sich ganz ernsthaft Gott zuwendet und seinen Ernst, seine Betroffenheit ausdrückt:

Da.9,3. Und ich wandte mein Angesicht zu Gott, dem Herrn, um ihn zu suchen mit Gebet und Flehen, mit Fasten im Sack und in der Asche.

- man sieht, dass er alles gegeben hat!
- weiteres Beispiel - ernstes Gebet um Schutz:

Esr.8,23 Also fasteten wir und erlehten solches von unserem Gott; und er erhörte uns.

6. um geistliche Durchbrüche zu erziehen

- **Beispiel** 2.Cr.20,3 - Josaphat ruft im Angesicht der Feinde ein Fasten aus, die war der Grundstein für den Durchbruch gegen die Feinde

- genauso ist es auch heute noch ein Mittel um Dämonischen Widerstand zu brechen gegen Berufung, Ehe, Familie, Gemeinden, Evangelisation, und Angriffe abzuwehren!

7. um Befreiungsdienst zu unterstützen

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

- manche Belastung - seelisch, oder geistlich geht nur, wenn wir uns mit fasten engagieren (Blumhard berichtet dasselbe)

8. um Vollmacht im Dienst zu gewinnen

- Fasten setzt eine besondere Salbung im Dienst frei
- Jesus selbst hat vor seinem Dienst gefastet (Mt.4) und kam erfüllt mit Gottes Geist aus dieser Zeit zurück
- die Leiter in Antiochia fasteten bevor sie Paulus und Barnabas aussandten (Apg.13,3)
- Paulus und Barnabas fasteten bevor sie die Ältesten einsetzen (Apg.14,23)
- **Erfahrung:** ich habe das selbst schon viele Male erfahren!
- **Frage:** Brauchst Du mehr Vollmacht? Versuche es mit Fasten!

9. um Gott zu dienen

- die Leiter in Antiochia dienen Gott mit Fasten - Apg. 13,2
- Hannah diente Gott mit Fasten - Lk.2,37
- wir können einfach so aus Liebe vor Gott fasten, ihm dienen und ihn anbeten, tiefe Gemeinschaft mit ihm zu haben
- es ist ein großer Ausdruck unserer Aufmerksamkeit für ihn und Hingabe an ihn

10. um unsere Trauer auszudrücken

- manche Fasten um Trauer auszudrücken - 1.Sa.31,13; Est.4,

Wichtig: Jedes Fasten hat einen Lohn vom Vater! Jesus selbst verspricht es uns:

*Mt.6,17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht,
18 damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.*

- manchmal sehen wir den Lohn nicht sofort, weil wir etwas bestimmtes erwartet haben (ein Gefühl, eine Erfahrung, einen Segen - besonders, wenn wir schon von anderen gehört haben und das auch wollen) aber der Lohn kommt! Wir haben sein Wort - bei jeder Mühe ist Lohn!
- Ich habe es selbst schon so erfahren!

4. Wie fasten wir?

- dabei geht es um zwei Dinge, wie muß unser Herz sein, und wie machen wir es praktisch

1. falsche Motive vermeiden

Jes.58,3 Warum fasten wir und du siehst es nicht?

- das ist die Klage des Volkes, offenbar gibt es Motive in unserem Herzen, die unser Fasten wertlos machen, diese müssen wir kennen und vermeiden:

a. - von anderen Menschen gesehen werden wollen

- Mt.6,16 Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter; damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin.

- manche Leute erzählen es jedem rum, wieviel sie fasten - so hast Du Deinen Lohn dahin.
- vor einiger Zeit war es Mode, die wahnsinnigen Fastenleistungen von geistlichen Leitern hervorzuheben - (auch schon bei den Wüstenvätern war es so - wow - ein Faster)

- **Jesus gibt uns einen wichtigen Rat: halte Dein Fasten verborgen**, erzähle es niemand, schau, dass Du nicht wie ein Fastender aussiehst, wasch Dich, kämm Dich, versteck Dein Fasten, damit nur Gott Dich sieht - er wird Dich belohnen.

- **Ich habe oft erlebt, wie ich darum gebetet habe, verborgen zu bleiben und Gott hat es ermöglicht!**

b. - geistliche Leistungen vollbringen wollen

- Lk.18,12 12 Ich faste zweimal in der Woche, ich verzehnte alles, was ich erwerbe

- dieser Mann wollte Gott beeindrucken, vor ihm gut dastehen, sich etwas verdienen - das läuft bei Gott nicht.

- der Zöllner demütigt sich und ist gerecht ohne Fasten!

- wir sind von Gott angenommen aufgrund des Glaubens an Jesus, nicht wegen unseres Fastens!

c. - Gott zu etwas zwingen wollen

- das haben wir schon angesprochen - dahinter steht ein falsches Gottesbild: Gott ist knauserig und will es eigentlich nicht geben, deshalb faste ich solange, bis er antworten muß, wenn er mich nicht verhungern lassen will!

- das ist eine total falsche Sicht! -wir brauchen Gott nicht zwingen - er ist sowiso schon für uns und will uns gerne geben

- die richtige Sicht ist: Fasten verändert uns und die geistliche Situation, damit das durchkommt, was Gott will, was er an Segen, Vollmacht, Befreiung usw. für uns hat!

Fazit: Wir Fasten um vor Gott zu sein im Verborgenen, es ist für ihn, er wird uns belohnen. Wir sind schon vor ihm angenommen, wir fasten, weil wir seinem Eingreifen vertrauen und seine Ziele durchkommen sehen wollen. Sein Reich soll kommen, sein Wille geschehen!

2. freiwillige Entscheidung treffen

- **wichtig: ich bin immer der Herr über mein Fasten!**

- das heißt ich tue es freiwillig - es ist wichtig, dass wir diese Entscheidung mit unserem Willen treffen und nicht unter Druck, aus Zwang oder Übereifer

- ich nehme mir vor Gott unter der Leitung des Heiligen Geistes vor, wie ich fasten will, was ich tun will, was ich lassen will, - und so mache ich es dann.

3. klare Ziele setzen

wie lange

- Du mußt vorher festlegen, wie lange Du fasten willst, hier gibt es keine Vorgaben: von einem bis 40 Tage und darüber hinaus.

- der König bei Daniel ein Nacht
- Joschafat fastet einen Tag
- Esther und Paulus fasteten 3 Tage
- Daniel 20 Tage, Jesus 40 Tage

wichtiger Tipp:

Setzt ein Ziel und verändere es nicht! Bleib realistisch und fang klein an! Während des Fastens kommt manchmal der Feind und will Dich über das hinaus antreiben, was Gott gesagt hat - Wen er nicht stoppen kann, den schiebt er!

welche Art von Fasten

- willst Du ganz oder Teilfasten? usw. lege es fest!

was willst Du erreichen?

- worum willst Du bitten,
- für wen
- welchen Durchbruch willst Du sehen,
- was sind Deine Ziele, für wen

4. gut vorbereiten

- bevor Du Dir ein Fasten vornimmst mußt Du folgendes abklären:

Familiensituation

- mit Deiner “Umwelt” abklären, Familie informieren, mit Ehepartnern abstimmen,

Arbeit und Freizeit

- paßt es mit der Arbeit zusammen? mußt Du schwer arbeiten? mußt Du auf eine Hochzeit?

Gesundheit

- bist Du gesund?- bist Du fit?

5. Durchführung

- genug trinken - 2-3 Liter
- genug schlafen
- am ersten Tag keine schwere körperliche Arbeit
- Duschen und Zähneputzen - gegen Fastengeruch!

- Achtung beim Fastenbrechen: nicht gleich in die Vollen gehen, iß zuerst nur leichte Kost (Brot - kein Fleisch, oder schwere nudeln usw.) - das kann sehr ungesund sein!

6. ein Fasten ausrufen

- in der Bibel wird immer wieder davon berichtet, dass ein Fasten ausgerufen wird, man nennt es Kollektives Fasten

- das ganze Volk, die ganze Gemeinde wird aufgerufen in besonderen Fällen gemeinsam zu Fasten z.B. besondere Bedrohung wie bei Joschafat oder Esther) oder um eine nationale Buße zu unterstützen (wie bei Daniel)

- darin liegt eine große Kraft für ein ganzes Volk. Beispiel: Es wurde unter Abraham Lincoln ein Fasten ausgerufen und brachte die Wende im Civil-War. Das Volk Gottes wird dieses Geheimnis für sich wieder entdecken!