

„...das Volk Gottes für seinen Dienstag bereitzumachen und den Leib Christi aufzubauen.“ (Eph. 4,23-24)

# BAU-IDEEN

Nr. 32  
Januar/Februar 1992  
Thema: **Fasten**

**Zum Thema:** Es gibt heute viele verschiedene Modelle, Strategien und Programme, die das Wachstum der Gemeinde Jesu fördern können. Da kann es leicht geschehen, dass man Wesentliches übersieht. Darum wollen wir hier ein wichtiges, aber oft vernachlässigtes geistliches Prinzip aufgreifen: das Fasten. Was ist Fasten, wie fastet man, was geschieht, wenn Menschen, Gemeinden und ganze Nationen fasten?

## Fasten in der Bibel

Biblisches Fasten hat nichts mit Hungerstreik oder Diät zu tun. Wer fastet, enthält sich eine Zeitlang jeglicher Nahrungsaufnahme zu geistlichen Zwecken. Darum geht Fasten in Gottes Wort immer mit Gebet einher. Fasten war stets an der Tagesordnung:

- sobald sich Israel einer unmittelbaren großen Gefahr gegenüber sah (**Esra 8,21; Ester 4,16**);
- wo Menschen ihre persönliche Trauer (oft über Sünde, wie bei **1.Kön. 21,25-27** und **Neh. 9,1-2**) zum Ausdruck bringen wollten (**1.Sam. 31,7; Neh. 1,4**);
- wo man besonders tiefen Ernst im Gebet ausdrücken wollte (**2. Sam. 12,16; Dan. 9,3**);
- wo in einer spezifischen Angelegenheit Gottes Führung gesucht wurde (**Richter 20,26; Apg. 13,3; 14,23**).

## Warum Fasten?

Fasten ist keine fromme Leistung, die uns Pluspunkte bei Gott einbringt (**Jes.58,1-12**). Das wäre ein grober Missbrauch des Fastens, dessen sich ja auch mancher Pharisäer schuldig machte (**Lukas 18,12**). Leider folgen auch heute in der Fastenzeit noch viele diesem Beispiel. Fasten soll ein Ausdruck tiefer Demütigung vor Gott sein. Nur in dieser Haltung kann überhaupt eine „Belohnung“ erwartet werden (**Matth. 6,16-18**).

„Christus lehnte das Fasten nicht ab, noch achtete er es gering...er wollte jedoch verdeutlichen, worin das rechte Fasten besteht.“ – **Martin Luther**

## Fasten in der Geschichte

1756 rief der britische König zu einem Tag des Gebets und Fastens auf, als das Land von einer französischen Invasion bedroht wurde. **John Wesley** berichtet:

„Der Fastentag war ein herrlicher Tag—ein Tag, wie ihn London seit dem Wiederaufbau nicht erlebt hatte. Alle Kirchen waren zum Bersten voll und ein heiliger Ernst lag auf den Gesichtern. Demütige Unterwerfung verwandelte sich in nationalen Jubel, nachdem die Invasion verhindert worden war.“

Auch der amerikanische Präsident **Abraham Lincoln** rief seine Nation mindestens zweimal zu Gebet und Fasten im zermürenden Kampf gegen die Sklaverei auf.

## Aufruf zum nationalen Fastentag am 12. August 1861:

„Der letzte Donnerstag im September soll ein Tag der Demut, des Gebets und Fastens für alle Menschen der Nation sein. Ich rufe das ganze Volk, alle Pfarrer und Religionslehrer, alle Denominationen und Familienoberhäupter dringend dazu auf, diesen Tag in aller Bescheidenheit und mit frommem Eifer zu begehen, damit die Gebete der Nation zusammen zum Thron der Gnade aufsteigen und reichen Segen auf unser Land herunterbringen.“

Nach diesem nationalen Fastentag dauerte es nur noch ein paar Monate und der langwierige Kampf war gewonnen—die Sklaverei war abgeschafft.

## Was lernen wir aus der Geschichte?

Für das Gemeindegewachstum des 20. Jahrhundert brauchen wir den gleichen Geist der Demut und den Chor der Gebete, wie sie im England des 18. Jahrhunderts und im Amerika des 19. Jahrhundert zum Thron Gottes aufstiegen. Nur so können wir den Widersacher im Zaum halten. In Korea nehmen sich viele Christen Urlaub, damit sie längere Zeit beten und fasten können. Kein Wunder, dass dort seit Jahrzehnten die Gemeinden unglaublich wachsen.

Wir sollten ebenfalls häufiger fasten, besonders wenn wir in großer Gefahr sind, wenn wir Gott unsere herzliche Trauer ausdrücken möchten, wenn uns das Gebet tiefer ist und wenn wir spezifisch Gottes Führung suchen.

## Wer fastet heute noch?

Könnte es sein, dass das Fasten in unserer wohlhabenden Gesellschaft für den einzelnen ein größeres Opfer ist, als Geld zu spenden? Vor etwa 200 Jahren befasste sich der schottische Philosoph **David**

**Hume** mit der steigenden Geringschätzung des Fastens und jeglicher geistlichen Disziplin, die er bei seinen Zeitgenossen feststellte. Im Hinblick darauf beschreibt er das sogenannte „gute Leben“ folgendermaßen:

„Keuschheit, Fasten, Buße, Kasteiung, Selbstverleugnung, Demut, und alles, was sonst noch zu den mönchischen Tugenden zählt:--aus welchem Grund werden sie wohl überall von vernünftigen Menschen abgelehnt, wenn nicht deshalb, weil sie keinem guten Zweck dienen; sie vermehren weder den Wohlstand eines Menschen in der Welt, noch machen sie ihn zu einem nützlicheren Glied der Gesellschaft. Ganz im Gegenteil! Wir stellen fest, daß diese Tugenden die einzigen erstrebenswerten Ziele vereiteln, zur Verdummung und Verhärtung des Herzens beitragen, die Einbildungskraft vernebeln und das Gemüt versauern...“



## Ein Beispiel aus Deutschland

„Wir rufen seit vier Jahren zum Jahresbeginn innerhalb der ersten sieben Tage ein allgemeines dreitägiges Fasten aus. Für uns ist dies eine Art ‚Erstlingsgabe‘ unserer Zeit im Neuen Jahr. Hier suchen wir Gott für neue persönliche und gemeindliche Perspektiven. Aus diesem Suchen, Fragen und Beten entstanden die Jahreshauptschwerpunkte:

1. Jahr = Bildung des Fundaments
2. Jahr = Gemeinschaft.
3. Jahr = Gründung im Wort Gottes
4. Jahr = Reich Gottes und Mission

„Jeden ersten Freitag im Monat fastet eine Gruppe für die Stadt. Bei besonderen Anlässen wie für den Golfkrieg, für einen krebserkrankten Jungen u.a. wurde eine 24-Stunden-Gebetskette und Fastenkette installiert. Sie kann jederzeit in Kraft treten. Auch unsere Gebetsnächte zweimal im Monat (30-50 Teilnehmer) sehen wir als eine Art Fasten an: Verzicht auf ein legitimes Bedürfnis wie Essen, Trinken,



Schlaf, um Gemeinschaft mit Gott zu haben.

Die Resultate? Die Gemeinde wuchs von 12 erwachsenen Gottesdienstbesuchern 1987 auf ca. 300 im Jahr 1992. Der krebserkrankte Junge wurde auf übernatürliche Weise geheilt und im Bereich „Neubekehrungen“ gab es in unserer Stadt einen echten Durchbruch. Viele einzelne Gemeindeglieder haben durch mehrtägiges Fasten und Beten Heilung, Befreiung von Süchten und andere Freisetzung erlangt.“

- Pastor Ekkehard Höfig, Immanuel-Gemeinde, Nürnberg

## Verschiedene Variationen von Fasten

### ▪ Ein Teilfasten beschränkt die Essensaufnahme.

Daniel und Kollegen hatten 10 Tage lang nur Gemüse und Wasser verzehrt (**Dan 1,12**). Historisch betrachtet haben Christen unter Teilfasten „kleinere als normale Portionen verstanden“, d.h. nur die notwendige Nahrung zu sich zu nehmen.

### ▪ Ein absolutes Fasten bedeutet keine Nahrung und keine Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Gottes Wort entnehmen wir, dass Esra (**Esr 10,6**), Esther (**4,16**) und der Apostel Paulus (**Apg 9,9**) eine kurze Zeit des absoluten Fastens gemacht hatten.

### ▪ Die Bibel spricht auch vom übernatürlichen Fasten.

Als Moses von seiner Begegnung mit Gott auf dem Berg Sinai schrieb, sagte er: „... und ich 40 Tage und 40 Nächte auf dem Berge blieb und kein Brot aß und kein Wasser trank ...“ (**5.Mose 9,9**) Aus **1.Könige 19,8** können wir evtl. entnehmen, das Elia das gleiche tat, als er an den Ort von Moses außergewöhnlichem Fasten gegangen war: „Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.“ Dieses Fasten bedurfte Gottes übernatürlichen Wirkens und kann nicht nachgeahmt werden, es sei denn durch Gottes wunderbare Vorsehung.

### ▪ Ein privates Fasten heißt Fasten in einer Weise, die anderen nicht auffällt (**Matth. 6,16-18**).

Mose, David, Elia, Esther, Hanna und Paulus sind nur einige biblische Figuren, die fasteten. Es gibt kein Gesetz

wie oft man fasten soll, aber es ist doch klar, dass Fasten eine bedeutende Rolle im persönlichen geistlichen Leben der Einzelnen spielen kann.

### ▪ Gemeinsames Fasten mag von einer Familie, Gemeinde oder ganzen Nation praktiziert werden.

**Joel 2,15-16** beschreibt: „Blast die Posaune zu Zion, sagt ein heiliges Fasten an, ruft die Gemeinde zusammen! Versammelt das Volk, heiligt die Gemeinde ...“

Zumindest ein Teil der Gemeinde in Antiochien fastete gemeinsam, laut Lukas in **Apg. 13,2**: „Als sie aber dem Herrn dienten und fasteten...“

Als Antwort auf eine militärische Invasion wurde von König Joschafats ein nationales Fasten angeordnet: „Joschafat aber fürchtete sich und richtete sein Angesicht darauf, den Herrn zu suchen; und er ließ in ganz Juda ein Fasten ausrufen.“ (**2.Chr. 20,3**)

### ▪ Gott gebot seinem Volk regelmäßig zu Fasten.

Jeder Jude musste am *Yom Kippur* (dem Versöhnungstag) fasten (**3.Mose 16,29-31**). Als sie in Babylon waren setzten die jüdischen Leiter vier weitere alljährliche Fastenzeiten ein (**Sach 8,19**).

Wie lange gefastet wird, ist jedem—and der Leitung des Heiligen Geistes—überlassen.

## Eine Fastenzeit in Gang setzen

1. Widmen Sie einen Gottesdienst dem Fasten und Beten, indem die Gemeinde auf das Frühstück verzichtet und das Gebet der Schwerpunkt des Gottesdienstes ist.
2. Widmen Sie bei großen gemeinsamen Anliegen einen Abend im Hauskreis dem Fasten und Beten.
3. Rufen Sie eine Gruppe in der Gemeinde oder Firma in der Mittagspause zum Fasten und Gebet auf.
4. Verzichten Sie mit Ihrem Ehepartner auf eine Mahlzeit und beten Sie für Familienangelegenheiten.
5. Fordern Sie von *Kompass e.V.* das Blatt an: „Eine Stunde beten: Wie mache ich das?“

## Praktische Tipps zum Fasten

- Fasten muss sich immer an Gott orientieren.
- Ein Teil der Fastenzeit soll dem Gebet und der Besinnung auf das Wort Gottes gewidmet sein.
- Demut ist sowohl eine notwendige Voraussetzung wie auch eine Frucht des Fastens. Das Fasten offenbart Lebensbereiche, die vor Gott nicht bestehen können.
- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie festhalten, was Gott Ihnen während dieser Zeit sagt.
- Das Gruppen-Fasten bietet Unterstützung und enge Gemeinschaft durch die gemeinsame Erfahrung.
- Informieren Sie sich über die physischen Gesichtspunkte des Fastens: wie man sich vorbereitet, wie lange man fasten kann, wie man aufhört.

**Zum Schluss:** Keine geistliche Übung stellt sich so radikal gegen unser „Fleisch“ wie das Fasten. Nachdem man das Fasten begonnen hat, erinnert einen der Hunger schon nach kurzer Zeit daran, sein Herz auf Gott auszurichten. Darüber hinaus führt das Fasten zu einer erhöhten geistlichen Sensibilität und wir reduzieren unsere Liebe zu den Dingen, die uns von Gott ablenken.