

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 der 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 und deine Nahrung ist. Er ist alles was du brauchst. Die Zeit, die du in Gott investierst und die Ausrichtung des inneren Fokus, die du dadurch lebst, verbringst du, um Gott in ganz besondere Weise zu suchen.

In Matthäus 6,16-17 lernst du von Jesus, wie du fasten solltest und welche Haltung du dabei einnehmen 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. Diese 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 in 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.

Für eine erfolgreiche Fasten- und Gebetszeit, haben wir folgende Tipps für dich:

1. Bereite dich auf die Fastenzeit vor:

Geistlich:

Psalm 66, 17-19: 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.

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. Es gilt noch heute. Ungehorsamkeit und Unreinheit werden dich daran hindern, Gott richtig zu hören.

1 Johannes 1, 9: 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.

Psychologisch und physisch:

Obwohl das Fasten in erster Linie eine geistliche Disziplin ist, beginnt es in den psychologischen und physischen Bereichen. Besonders beim kompletten Fasten solltest du nicht ohne körperliche Vorbereitung starten. Wenn du mehrere Tage fasten möchtest, ist es hilfreich, zunächst kleinere Mahlzeiten zu dir zu nehmen.

2. Setze Ziele und bleibe dabei: Es wird dir helfen, bei Schwierigkeiten nicht aufzugeben.

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

Viele erleben kein Erfolg aus ihrer Fastenzeit, weil sie nicht auf die Ziele fokussiert sind. Sie möchten Gottes Offenbarungen Priorität geben, aber in der Praxis setzen sie andere Aktivitäten, Beschäftigungen, Personen an den ersten Platz. Bewusst oder unbewusst entwickeln sich gewisse Ablenkungen, die eine gute Gemeinschaft mit Gott stören. Sei nicht wie die Israeliten in der Wüste, die anderen Göttern gedient haben.

1. Korinther 10,7: 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«.

Die Israeliten in der Wüste hatten ihren Fokus verloren und haben sich von Gott entfernt.

Wie ein Auto regelmäßig eine Inspektion braucht, so solltest Du auch eine Überprüfung während der Fastenzeit machen. Widme dich bestimmten Lebensbereichen, welche „Reinigung“ benötigen. Apostel Paulus betont diesen Aspekt:

2. Korinther 7,1: 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.

Chroniker 29,5: und hielt folgende Rede: »Ihr Leviten, hört mir zu! Reinigt euch und das Haus des Herrn, des Gottes eurer Vorfahren. Entfernt alles Unreine aus dem Heiligtum.

3. Entscheide dich für eine bestimmte Form des Fastens

In der Bibel entdeckst du verschiedene Arten des Fastens. Theologen benutzen verschiedene Begriffe, um die Fastenformen zu beschreiben. Manchmal klassifizieren sie die Fastenformen im Bezug zu den biblischen Figuren, wie z. B. „Esther-Fasten“ oder „Mose-Fasten“. Im Bezug zum Objekt gibt es z. B. die Formen „Fleisch-Fasten“ 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.

Jesaja 58,8-9: 8 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! 9 Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten; du wirst schreien, und er wird sagen: Hier bin ich!

In dem ganzen Kapitel handelt es sich um das Fasten. Wenn du fastest, kannst du Durchbrüche in folgenden Formen erwarten:

1. Heilung

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

2. Heiligung

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

3. Hilfe

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

Willst du das Thema „Fasten“ vertiefen? Dann sind hier ein paar Links und Bücher, welche wir dir empfehlen:

Links

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

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

https://fastengebet.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.