



# PRAY FIRST

MEIN FASTENHEFT



# INHALT

---

LEITFADEN ZUM BIBLISCHEN FASTEN	4
FASTEN WOZU?	4
FORMEN VON FASTEN	6
FASTEN & GEBET	7
WIE DAS FASTEN NICHT SEIN SOLL	7
WANN IST FASTEN ANGEBRACHT?	8
PRAKTISCHE TIPPS	9
MEINE NOTIZEN	11

# LEITFADEN ZUM BIBLISCHEN FASTEN

---



BIBLISCHES FASTEN



# LEITFADEN ZUM BIBLISCHEN FASTEN

*Es kommt allerdings eine Zeit, ...; dann werden sie fasten.*

**MATTHÄUS 9,15**

Jesus spricht in dem oben erwähnten Vers davon, dass - wenn er selbst nicht mehr auf dieser Erde sein wird - seine Nachfolger fasten werden. Diese Aussage ist eine Feststellung. ‚Ob‘ seine Jünger fasten würden, war für Jesus offensichtlich keine Frage. Das stand für ihn fest.

Im biblischen Zeugnis finden wir eine Fülle von Aussagen über das Fasten. Immer wieder hat auch Jesus in seiner Lehre auf das Fasten Bezug genommen (vgl. Mk. 2,13-17; Mt. 9,14-17; Lk. 5,33-39).

Heute können diese Textstellen und Aussagen für uns eine gute Anleitung sein, wie wir fasten sollten; zu welchem Zweck, mit welcher Herzeshaltung und welcher Zielsetzung es geschehen sollte.

## FASTEN WOZU?

Der Hauptfokus beim Fasten ist immer die Suche und der Wunsch nach einer Begegnung mit Gott. Wir suchen Gott, um ihn zu bitten, in Lebenssituationen Veränderung zu bewirken und unterstützen durch unser Fasten die Fokussierung auf Gott. Der Wunsch nach Gottes Eingreifen in unsere Lebenssituationen und die Begegnung mit ihm sollte die Grundlage für jede unserer Gebets- und Fastenerfahrungen sein.

Wie eben schon erwähnt gibt es eine Fülle Beispiele biblischen Fastens :

#### Fasten im Alten Testament:

Elia fastete vierzig Tage lang. (1. Könige 19,8)

Königin Esther fastete für ihr Volk. (Esther 4,16)

David fastete für seinen neugeborenen Sohn. (2. Samuel 12,16)

Daniel fastete und betete. (Daniel 10,3)

Esra und Nehemia fasteten. (Esra 8,21; Neh. 1,4)

#### Fasten im Neuen Testament:

Von der vierundachtzigjährigen Prophetin Hannah wird uns in Lukas 2,37 berichtet: „Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.“

Johannes, der Täufer, pflegte zu fasten und wies seine Jünger an, es ihm gleichzutun.

Jesus fastete und erwartete Fasten auch von seinen Jüngern.

In Matthäus 6 benennt Jesus drei Praktiken: Almosen, Gebet und Fasten. In Vers 16 sagt Jesus: „Wenn ihr fastet...“ und in Vers 17: „Du aber, salbe dein Haar, wenn du fastet...“ Wieder erwartet Jesus von seinen Jüngern, dass sie fasten und beschreibt es als etwas so „Normales“ wie das Geben von Almosen und das Beten im Allgemeinen.

Für die erste Gemeinde in Jerusalem war Fasten ein selbstverständlicher Teil ihres christlichen Daseins (Apg. 13,1-2).

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf die Befriedigung eines körperlichen Verlangens zu geistlichen Zwecken. In den biblischen Beispielen wird dabei meistens auf Nahrung verzichtet. Doch Fasten kann im Grunde genommen auch eine Vielzahl anderer Dinge betreffen, wie zum Beispiel den Verzicht auf genussvolle Speisen, den Verzicht auf bestimmte Getränke, Formen von Unterhaltung, Sexualität, Schlaf, etc.

## FORMEN VON FASTEN

### „DARIUS-FASTEN“ - EINZELNE MAHLZEITEN

Die Beschreibung der Fastenzeit des Königs Darius (Dan. 6,19) hat bei manchem Bibelleser Schmunzeln ausgelöst. Die Bibel berichtet davon, dass Daniel in der Löwengrube lag und König Darius „die ganze Nacht“ für ihn fastete. Nun, das tun in der Regel wohl die meisten in der Nacht, wenn sie schlafen. Allerdings wurde in damaligen Zeiten in Palästen oft die Nacht zum Tag gemacht, das heißt, es war mehr als üblich, nachts Partys und Orgien zu feiern. Oft schlief man bis weit in den Tag hinein, verlegte dabei das „Leben“ auf die Nacht und feierte nach allen Regeln der Kunst. So war es für den König Darius tatsächlich etwas Besonderes, die ganze Nacht zu fasten. Halten wir fest: Der König ließ einzelne Mahlzeiten aus, um mit und während des Fastens für Daniel zu beten. Das Darius-Fasten bedeutet also, einzelne Mahlzeiten auszulassen, um stattdessen die Gemeinschaft mit Gott zu suchen.

### „HANNA-FASTEN“ - EINZELNE TAGE

In Luk. 2,36-38 wird uns kurz nach der Geburt Jesu der Dienst der Prophetin Hanna beschrieben. Sie diente Gott im Tempel. Ein wichtiger Teil ihres Dienstes war das Fasten. Es wird hier nicht ausdrücklich beschrieben, in welchem Umfang sie gefastet hat, vielleicht hat sie mehrere Tage gefastet. Es steht nur geschrieben, dass sie „Tag und Nacht“ Gott diente. Vermutlich wird sie einzelne Zeitabschnitte gehabt haben, in denen sie gefastet hat. Es war ihre Form des Gottesdienstes und der Hingabe an Gott. Dem Beispiel Hannas folgend könnten wir einzelne kürzere Zeiträume festlegen, in denen wir fasten, zum Beispiel einen Tag lang – oder vom Abend bis zum Abend des nächsten Tages.

### „DANIEL-10-FASTEN“ - EINGESCHRÄNKTES FASTEN

Daniel war mit seinen drei Freunden an den Hof des Königs Nebukadnezar in Babel umgesiedelt worden (Dan. 1). Hier begann ein systematisches Programm der Umerziehung und kultischen Infiltration durch die Kultur und Werte Babylons. Daniel und seine Freunde reagierten auf diese Umerziehung durch innere Abgrenzung und bekräftigten dies dadurch, dass sie sich entschlossen für 10 Tage nur von Wasser und Gemüse zu leben.

## „DANIEL-21-FASTEN“ - EINGESCHRÄNKTES FASTEN

Eine weitere Form des eingeschränkten Fastens finden wir wenig später im Bericht aus dem Buch Daniel (Dan. 9,3 und 10,3). In diesem Beispiel verzichtet Daniel auf Alkohol und Fleisch, und auch „köstliche Speisen“ nimmt er nicht zu sich. Daniel verzichtet also wieder auf bestimmte Speisen und Getränke – diesmal für mehrere Wochen.

### FASTEN & GEBET

Biblisches Fasten und Gebet gehören untrennbar zusammen. Wie an früherer Stelle bereits ausgeführt, ist biblisches Fasten immer geprägt von dem Wunsch nach dem Eingreifen Gottes und einer Begegnung mit ihm. Fasten ohne eine klare geistliche Ausrichtung und Gebet wäre daher nur eine Form von „Heil- oder Hungerkur“.

### WIE DAS FASTEN NICHT SEIN SOLL

*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.“*

**MATTHÄUS 6,16-18**

Wenn Fasten die Zielsetzung hat, andere geistlich zu beeindrucken, ist es grundsätzlich falsch angelegt und ein Anlass, die eigenen Motive zu hinterfragen. Fasten soll in einer Haltung innerer Demut vor Gott und im Verborgenen geschehen. Das heißt nicht, dass man nicht darüber reden darf und aus seinem Fasten ein Geheimnis machen muss. Aber es meint, dass man mit seinem Fasten nicht hausieren geht, um andere zu beeindrucken.

## WANN IST FASTEN ANGEBRACHT?

Die Bibel zeigt uns an verschiedenen Beispielen auf, wann Fasten angebracht sein kann:

BEDRÄNGNIS	Als Joschafat wegen der Angriffe der Ammoniter und Moabiter in Bedrängnis kam und keinen Ausweg sah, rief er ein Fasten für ganz Juda aus. (2. Chr. 20,3)
REISEN, GR. VORHABEN	Esra und ein Teil des Volkes Israel befanden sich in den Vorbereitungen, um aus dem Exil zurückzukehren. Um Gnade und Bewahrung für die Reise zu erhalten, beteten sie zu Gott, unterstützt durch Fasten. (Esra 8,21+23)
GEISTLICHE ERKENNTNIS	Daniel brauchte eine Antwort von Gott. (Dan. 9,3)
DEN WILLEN DES HERRN SUCHEN	Die erste Gemeinde war im Gebet zusammen. Während sie beteten und fasteten, sprach der Heilige Geist in ihre Gemeinschaft hinein und der Wille Gottes wurde offenbart. (Apg. 13,2)
DIENSTEIN- SETZUNG	„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.“ (Apg. 14,23)
VOLLMACHT & BEFREIUNG VON DÄMONISCHEM EINFLUSS	Einmal versuchten die Jünger Jesu einem Jungen, der von einem Dämon besessen war, zu helfen, jedoch ohne Erfolg. Schließlich gebot Jesus dem Dämon und der Junge wurde frei. Auf die Frage der Jünger, warum sie nicht helfen konnten, antwortete Jesus in Mt. 17,21: „Diese Art aber fährt nicht aus, außer durch Gebet und Fasten“. (Mt. 17,21)



## PRAKTISCHE TIPPS ZUM FASTEN

» **Entscheide dich!** Fasten beginnt im Kopf und nicht im Magen.

» **Schreibe auf**, wofür du fastest.

» **Trinke viel!** Wasser ist dabei die einfachste Lösung der Flüssigkeitsaufnahme. Auch Tee (Früchtetee, Pfefferminztee), Fruchtsäfte oder eine leichte Brühe sind zu empfehlen. Ein bisschen Zucker im Getränk kann helfen Kopfschmerzen vorzubeugen.

» **Bereite dich vor.** Wer sich auf eine längere Fastenzeit einstellt, sollte schon vorher die Menge der aufgenommenen Nahrung reduzieren.

» **Achte auf gesundheitliche Einschränkungen** (z.B. Diabetes): In diesen Fällen bitte einen Arzt in Bezug auf das Fasten konsultieren.

*Ordnet ein heiliges Fasten an und ruft eine Gebetsversammlung aus. Versammelt die Ältesten und alle Einwohner des Landes im Tempel des Herrn, eures Gottes, und schreit zu ihm um Hilfe.*

*JOEL 1,14*

Als Kirche wünschen wir dir tiefe Gottesbegegnungen und das Eingreifen Gottes in deiner ganz persönlichen Fastenerfahrung. Gott segne dich!

Datum

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum Gebetserhörung

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MEINE NOTIZEN



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



PRAY  
FIRST

