

FASTEN - ABER MIT TIEFGANG

Mehr als nur Verzicht

Fasten ist nicht nur ein Verzicht auf Nahrung, sondern eine Haltung der Demut und des Neuanfangs und der Umkehr. Bete und faste und erwarte, dass Gott zu dir spricht und dir einen Neuanfang schenkt.

Das unterscheidet geistliches Fasten von weltlichem Heilfasten, bei dem ein konkretes Ziel wie mehr Gesundheit oder Ausgeglichenheit im Fokus steht. Sich auf Gottes Wege auszurichten und ihm die Führung zu überlassen und sich in seine Hände zu begeben und dadurch tiefer in seine Gegenwart einzutauchen ist viel mehr als ein Heilfasten.

1. Sam. 7,6

Da kamen sie alle in Mizpa zusammen. Als Zeichen ihrer Reue schöpften sie Wasser aus einem Brunnen und schütteten es vor dem HERRN aus. Auch fasteten sie den ganzen Tag und bekannten: »Wir haben mit unserem Götzendienst gegen den HERRN gesündigt.«

Jona 3,5-10

Da glaubten die Einwohner von Ninive an Gott. Sie beschlossen zu fasten, und alle, von den einflussreichsten bis zu den einfachen Leuten, zogen als Zeichen ihrer Reue Kleider aus grobem Stoff an. 6 Auch dem König von Ninive war Jonas Botschaft ausgerichtet worden. Er stieg von seinem Thron und legte sein Herrschergewand ab. Stattdessen zog er ein Bußgewand an und setzte sich in die Asche. 7 In der ganzen Stadt ließ er ausrufen: »Hört, was der König und die führenden Männer anordnen: Niemand darf etwas essen oder trinken, weder die Menschen noch die Rinder, Schafe und Ziegen. 8 Menschen und Tiere sollen Tücher aus grobem Stoff tragen und mit aller Macht zu Gott schreien. Jeder muss von seinen falschen Wegen umkehren! Keiner darf dem anderen mehr Unrecht tun! 9 Vielleicht lässt sich Gott ja noch umstimmen und hat Erbarmen mit uns; vielleicht wendet er seinen glühenden Zorn von uns ab, und wir kommen mit dem Leben davon.« 10 Gott sah, dass die Menschen von ihren falschen Wegen umkehrten. Da taten sie ihm leid, und er ließ das angedrohte Unheil nicht über sie hereinbrechen.

Näher an Gottes Herz

Fasten hilft, alles abzulegen und zu lösen, was unser Herz verschließt, und sich für das zu öffnen, was Gott wichtig ist: **Gerechtigkeit, Mitgefühl, Versöhnung.**

Micha 6,8 HfA

Nein! Der HERR hat euch doch längst gesagt, was gut ist! Er fordert von euch Menschen nur eines: Haltet euch an das Recht, begegnet anderen mit Güte, und lebt in Ehrfurcht vor eurem Gott!

Jes. 58,6 HfA

Nein – ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die man zu Unrecht gefangen hält, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab!

Lass dich neu füllen

Fasten ist nicht nur ein Verzicht, sondern kann im Gegenzug auch zur Fülle in Gottes Gegenwart führen. Paulus beschreibt es, als er im Gefängnis war, und lässt uns sehen, dass Gottes Kraft nicht von Mangel oder Überfluss abhängig ist. Vielmehr gibt es Gott die Möglichkeit, dich in eine andere Dimension des Glaubens hinein zu führen.

Phil. 4,12-13 HfA

Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein: Ich kann satt sein und hungern; ich kann Mangel leiden und Überfluss haben. 13 Alles kann ich durch Christus, der mir Kraft und Stärke gibt.

Bewusster leben

Fasten lässt erkennen, wie sehr und wie schnell wir uns ablenken lassen und eine Leere oder Unruhe in uns durch Medien etc. stillen wollen. Es kann ein bewusstes Leerwerden sein - ein Raum schaffen für Gott. Es kann ein bewusstes Loslassen von dem sein, was dich überfüllt, aber nicht erfüllt. Jedes Mal, wenn du ein Glas einfüllst, denke dran, dass Gott dich erfüllen möchte.

Im Inneren aufräumen

Fasten bringt Klarheit und damit Freude. Es ist vergleichbar mit dem Aufräumen eines vollgestopften Zimmers, das die Schönheit des Raumes freilegt. Es hilft zu sehen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben, was zählt und von ewiger Bedeutung ist. Wir legen beiseite, was uns ablenkt und öffnet unser Herz für das Wesentliche. Unser Geist wird wacher, unser Herz empfindsamer. Wir können erleben, was Jesus in Matth. 4,4 gemeint hat.

Matth. 4,4 (HfA)

„Der Mensch lebt nicht allein von Brot, sondern von allem, was Gott ihm zusagt!“

Wie sieht Fasten praktisch aus?

In einem zusätzlichen Dokument vom ICF findest du praktische Impulse rund ums Fasten. Es kann dir persönlich helfen und Orientierung geben. Als Kirche fasten wir zum zweiten Mal gemeinsam – wir probieren aus, lernen dazu und sammeln Erfahrungen, sowohl gemeinsam als auch jeder für sich.