

# Quelltor- Warum Fasten?

## Einleitung zum Fasten

Warum Fasten? - **Für die meisten Menschen verbirgt sich hinter diesem Begriff oft nur ein Hauptaspekt: Abnehmen – Schön sein – Schlank sein** – und das alles durch Verzicht auf Nahrung.

Gerade darum geht es aber eigentlich nur sekundär! Beim Fasten kommt es tatsächlich zu Gewichtsverlust, jedoch liegt das Wesen des Fastens in einem ganz und gar anderen Bereich.

**Der Hauptaspekt des Fastens in der Medizin liegt jedoch in der Entschlackung, der Säuberung des Verdauungstraktes, der Ausscheidung von Umwelt- und Stoffwechselgiften aus unserem Körper. Dem Mediziner geht es um Entgiftung!** Es geht also vielmehr um eine gewollte, eine forcierte Ausscheidung dieser Schadstoffe. Dies geschieht durch verminderte Aufnahme von Nährstoffen und viel Trinken und manchmal Zugabe von entgiftenden Stoffen.

Beim Prozess des Fastens geschieht etwas Wunderbares: Ich verzichte auf Nahrung und bekomme dafür etwas: Ich bekomme das großartige Gefühl mich wieder wohlfühlen und wieder fit und frisch zu sein.

**Ich kenne das vom Kaffee trinken.** In so manchen Phasen meines Lebens habe ich zu viel Kaffee getrunken. Ich fühlte mich dann müde und schlaff, habe mir dann oft noch am späten Nachmittag gedacht: „Du brauchst noch einen Kaffee!“. Der hat aber genau das Gegenteil bewirkt – ich wurde noch müder und noch schlaffer. Wenn ich dann mal auf Kaffee verzichtet habe – also Kaffee gefastet habe, und auch so die anderen Zuckerwasser, wie zum Beispiel Apfelschorle, die eigentlich gar nicht gesund sind – und hauptsächlich Wasser und davon auch genügend getrunken habe, dann merkte ich schon nach ein paar Tagen, wie viel besser und frischer ich mich fühlte. Das zu viele Kaffee trinken hat meinen Körper nur belastet, statt ihm gut zu tun!

## Was passiert mit unserem Körper beim Fasten?

Wer schon einmal richtig gefastet hat, der weiß, wie sich Körper und Geist erholen und wieder fit werden. Man fühlt sich als Ergebnis danach viel leistungsfähiger und der Geist ist wieder sensibler geworden.

Ein einfacher Beweis ist folgendes Beispiel: Verzichte mal ganzbewusst auf Zucker und das ewige Nachsalzen. Du wirst feststellen, wie dein Geschmack wieder zurückkommt und du wieder sensibler wirst für die Feinheiten des Geschmacks.

Doch was passiert nun eigentlich in unserem Körper, wenn wir fasten? Nun, im Prinzip geht es eigentlich um unseren Stoffwechsel!

Es ist wie bei einem Auto, das wir mit dem besten Treibstoff füllen: Wenn der Motor den falschen Sprit bekommt oder gar nicht mehr funktioniert, dann knallt und stinkt es oder das Auto fährt gar überhaupt nicht mehr.

Unsere Verdauung ist der Motor unseres Stoffwechsels - angefangen vom Mund über die Speiseröhre, den Magen, den Dünndarm und Dickdarm bis zum After.

Woher wissen wir, wie gut oder schlecht unser Motor unseres Stoffwechsels funktioniert und Nahrung verbrennt?

Nun, im Extremfall knallt und stinkt es auch bei uns. Bei zu viel Säure bekommen wir Sodbrennen. Bei zu viel und falscher unverdauter Nahrung fault und gärt es im Darm. Dann kommt es schon mal zu Schmerzen, zu Verdauungsstörungen bis hin zu ungewollten „Winden“, die uns dann sehr peinlich sind ... Bei zu viel Wind, darfst du demnächst nicht in die Innenstadt, wenn dein Körper keine blaue Plakette hat!

Wenn wir fasten, dann fokussieren wir uns meist auf gesunde Nahrungsmittel und Wasser. Das dankt uns unser Körper sehr. Er beginnt zu entschlacken und zu entgiften. Wir fühlen uns wieder körperlich fitter und auch geistlich wieder leistungsfähiger.

Wenn wir bewusst fasten, dann kommt uns dabei meistens ein Lerneffekt zugute. Viele die gefastet haben, stellen im Anschluss ihre Ernährung um. Sie justieren etwas nach. Vielleicht doch weniger Kaffee, oder Tee statt Kaffee, weniger Zucker, weniger Alkohol oder kein Alkohol mehr. Wir erkennen, was unseren Körper belastet und können nachjustieren.

Falls jemand solch ein Fasten zur Entschlackung oder auch ein intensives Heilfasten durchführen möchte, ist es sehr empfehlenswert im Vorfeld ein Gespräch mit dem Hausarzt zu führen. Den auch Fasten will gelernt sein und richtig angewendet werden.

### Fasten in der Bibel

Das Fasten begegnet uns in der Bibel an vielen Stellen. Und auch andere Religionen nutzen das Fasten, um von körperlichen Bedürfnissen wegzuschauen und geistlich sensibler zu werden. **Das ist der dritte Aspekt des Fastens, der uns heute begegnet: Nach der Gewichtsreduzierung und der Entschlackung geht es im biblischen Kontext hauptsächlich um ein Sensibilisieren unseres Geistes.** Eines der bekanntesten Kapitel dazu ist Jesaja 58.

Jes 58,1 «Ruf, so laut du kannst! Laß deine Stimme erklingen, mächtig wie eine Posaune!

Halte meinem Volk seine Vergehen vor, zähl den Nachkommen Jakobs ihre Sünden auf!

Jes 58,2 Sie rufen Tag für Tag nach mir und fragen nach meinem Willen. Sie gehen gern zum Tempel, in meine Nähe. **Weil sie sich für ein frommes Volk halten, das nach den Geboten seines Gottes lebt, darum fordern sie von mir auch ihre wohlverdienten Rechte.**

Jes 58,3 **'Warum siehst du es nicht, wenn wir fasten?'** werfen sie mir vor. **'Wir plagen uns, aber du scheinst es nicht einmal zu merken!'** Darauf antworte ich: **Wie verbringt ihr denn eure Fastentage?** Ihr geht wie gewöhnlich euren Geschäften nach und treibt eure Arbeiter noch mehr an als sonst.

Jes 58,4 **Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht!**

➔ **Unser Fasten macht nur einen Sinn, wenn dabei eine Änderung unseres Sinnes (Rö 12,2) geschieht. D.h. durch das Fasten (Essen, Alkohol, Medien, Hobbys, Götze in deinem Leben etc.) gewinnen wir Zeit, die wir nutzen sollten, um Gott zu suchen!**

Jes 58,5 Denkt ihr, mir einen Gefallen zu tun, wenn ihr euch selbst quält und nichts eßt und trinkt, wenn ihr den Kopf hängen laßt und euch in Trauerkleidern in die Asche setzt? Nennt ihr so etwas 'Fasten'? **Ist das ein Tag, an dem ich, der Herr, Freude habe?**

➔ **Wir fasten nicht, um damit nach Außen geistlich zu wirken und Eindruck zu schinden. Vielmehr sollten wir meiner Meinung nach im Stillen fasten. So wie Jesus auch sagte, wir sollten uns zum Gebet ins stille Kämmerlein begeben, genauso denke ich sollte unser Fasten nicht dazu da sein um Eindruck zu schinden.**

➔ **Mt 6,6 Wenn du beten willst, gehe in dein Zimmer, schließe die Tür hinter dir zu, und bete zu deinem Vater. Und dein Vater, der selbst deine geheimsten Gedanken kennt, wird dich erhören.**

Jes 58,6 Nein - ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: **Löst die Fesseln der Menschen, die ihr zu Unrecht gefangen haltet, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei, und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab!**

Jes 58,7 **Gebt den Hungrigen zu essen, nehmt Obdachlose bei euch auf, und wenn ihr einem begegnet, der in Lumpen herumläuft, gebt ihm Kleider! Helft, wo ihr könnt, und verschließt eure Augen nicht vor den Nöten eurer Mitmenschen!**

Jes 58,8 ➔ **VERHEISSUNG:** *Dann wird mein Licht eure Dunkelheit vertreiben wie die Morgensonne, und in kurzer Zeit sind eure Wunden geheilt. Eure barmherzigen Taten gehen vor euch her, meine Macht und Herrlichkeit beschließt euren Zug.*

Jes 58,9 *Wenn ihr dann zu mir ruft, werde ich euch antworten. Wenn ihr um Hilfe schreit, werde ich sagen: 'Ja, hier bin ich.'*

Wenn wir das Fasten in Jesaja 58 betrachten, dann sehen wir, dass es Gott um folgendes geht:

- Wenn wir fasten, um geistlicher zu sein und Gott näher zu kommen, dann sollte unser Verhalten im Alltag dieses geistliche Suchen auch widerspiegeln. Fasten als totes Werk aus religiösen Gründen ist Gott ein Greuel! **Ein Gott wohlgefälliges Fasten wird sich in unserem Verhalten im Alltag positiv widerspiegeln.**
- **Wenn wir fasten, dann bedeutet dies für Gott auch, dass wir Unterdrückung jeglicher Form abschaffen.** Vielleicht zeigt dir Gott bei deinem Fasten eine Ungerechtigkeit, und möchtest, dass du dich dieser Ungerechtigkeit entgegenstellst. Es kann eine Ungerechtigkeit sein, die du persönlich gegen eine Person getätigt hast – bringe sie wieder in Ordnung. Es kann eine Ungerechtigkeit sein, wie sie gerade in der Bombardierung Syriens geschieht – was könnte unser Anteil sein etwas dagegen zu tun?
- **Wenn wir fasten, sollten wir den Bedürftigen aus unserem Überfluss geben.** Ich denke da zum Beispiel an die Fastensammlungen der Landeskirchen wie Misereor, die es seit vielen Jahren gibt. Wenn du fastest, könntest du auch überlegen, was du mit

dem Erspartem Geld machst. Wenn du zum Beispiel Alkohol fastest, könntest du das gesparte Geld an Einrichtungen wie das Blaue Kreuz geben.

### Fasten als Zeichen der Buße (AT)

**Im AT war das Fasten auch oft eine Handlung der Buße gegenüber Gott. Ein Ablegen der fleischlichen Bedürfnisse und Neu-fokussieren auf Gott!**

### David fastet um für seinen Sohn zu beten (AT)

2Sam 12,13 Da bekannte David: «Ich habe gegen den Herrn gesündigt.» Nathan erwiderte: «Der Herr hat dir vergeben, du wirst nicht sterben.

2Sam 12,14 Doch wegen deiner Tat spotten die Feinde Gottes noch mehr über ihn. Darum muß der Sohn, den Batscha dir geboren hat, sterben.»

2Sam 12,15 Nach diesen Worten ging Nathan wieder nach Hause. Der Herr ließ das Kind, das Uria Frau geboren hatte, todkrank werden.

2Sam 12,16 **David's Sohn stirbt**

**David zog sich zurück, um für seinen Sohn zu beten. Er fastete tagelang und schlief nachts auf dem Fußboden.**

### Warum Fasten im Neuen Testament (NT)

Lk 5,33 Wieder einmal wollten die Pharisäer Jesus mit ihren Fragen in die Enge treiben. «Die Jünger von Johannes dem Täufer fasten und beten viel, und unsere Freunde halten es auch so», sagten sie zu Jesus. «Aber deine Jünger essen und trinken, ohne sich um die Fastentage zu kümmern.»

Lk 5,34 Da antwortete Jesus: «Wollt ihr vielleicht die Hochzeitsgäste hungern lassen, solange der Bräutigam mit ihnen an der Festtafel sitzt?»

Lk 5,35 **Die Zeit kommt früh genug, daß ich nicht mehr bei meinen Jüngern sein werde.**

**Dann werden auch sie fasten.**

➔ **es gibt eine Zeit des Fastens, und eine Zeit des Genießens ☺ (Pred. 3)**

Apg 14,23 Paulus und Barnabas setzten in jeder Gemeinde Älteste ein, die während ihres ersten Aufenthalts Christen geworden waren. **Für sie fasteten und beteten die Apostel.**

Est 4,16 »So geh hin, versammle alle Juden, die in Susan anwesend sind, und **fastet für mich, drei Tage lang bei Tag und Nacht, esst und trinkt nicht. Auch ich will mit meinen Mägden so fasten**, und dann will ich zum König hineingehen, obgleich es nicht nach dem Gesetz ist. Komme ich um, so komme ich um!«

➔ **Fasten für eine Person oder eine bestimmte Sache!**

1Kor 7,5 Keiner soll sich dem Ehepartner verweigern, es sei denn, **beide sind eine Zeitlang bereit, auf den ehelichen Verkehr zu verzichten, weil sie für das Gebet frei sein wollen (Schlchter: „fasten“)**. Danach kommt wieder zusammen, damit euch der Satan nicht in Versuchung führen kann, weil ihr euch nicht enthalten könnt.

➔ **Fasten, um für das Gebet frei sein zu wollen!**

Lk 2,36 An diesem Tag hielt sich auch die alte Prophetin Hanna im Tempel auf, eine Tochter Phanuels aus dem Stamm Asser. Sie war nur sieben Jahre verheiratet gewesen,

Lk 2,37 seit langer Zeit Witwe und nun eine alte Frau von vierundachtzig Jahren. Hanna verließ den Tempel nur noch selten. **Um Gott zu dienen, betete und fastete sie Tag und Nacht.**

➔ **Fasten um Gott zu dienen!**

Mt 6,16 **Verzichten, um zu gewinnen**

«Fastet nicht wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf, damit jeder merkt, was ihnen ihr Glaube wert ist. Das ist dann auch der einzige Lohn, den sie je bekommen werden.

Mt 6,17 **Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so,**

Mt 6,18 **daß keiner etwas von deinem Verzicht merkt außer deinem Vater im Himmel.** Dein Vater, der jedes Geheimnis kennt, wird dich belohnen.»

➔ **Verzichten, um zu gewinnen! Ein Ablegen der fleischlichen Bedürfnisse und Neu-fokussieren auf Gott!**

Eine ähnliche Anleitung zum Fasten, wie in Jesaja 58, befindet sich auch in den Seligpreisungen der Bergpredigt in Matthäus Kapitel 6 in den Versen 3-12. Sieht man genauer hin, kann man erkennen, dass es in den Seligpreisungen ebenfalls um freiwilligen Verzicht geht:

- Geistliche Armut zu wählen und auf Stolz zu verzichten.
- Ehrlich zu trauern und loszulassen, anstatt bitter zu werden.
- Frieden zu stiften und zu halten, anstatt auf das eigene Recht zu pochen.
- Den Hunger nach Gerechtigkeit nicht abzutöten, sondern auszuhalten.
- Anderen großzügig zu geben, statt alles selbst zu behalten.
- Um der Nachfolge Jesu Willen auf Anerkennung zu verzichten.

Jesus ruft uns hier zu einem Lebensstil des freiwilligen Verzichtens auf. Doch dies macht uns nicht arm, sondern im Gegenteil bereichert es unser Leben und das der Menschen um uns herum.

**Fasten bewirkt 3 Dinge:**

1. Reinigen von fleischlichen Dingen, die uns wichtiger geworden sind, als Gott selbst. Ein Heiligen vor Gott.
2. Ein Neu-fokussieren auf die Dinge, die Gott wichtig sind. ➔ Man hört Gott beim Fasten deutlicher! Und die Leidenschaft für Jesus wächst dadurch. Dies schafft Raum für Gott und seine Stärke in uns.
3. Ein Segen für andere zu sein ➔ Man konsumiert nicht mehr, sondern fängt an zu geben (Jes. 58) Wer um des anderen willen verzichtet, der ist ein Geschenk an die Welt.

**Was könntest du fasten?**