

# Fasten-Optimierung 2021

## Fastenzeit

Die Fastenzeit hat begonnen – die Krapfen sind aus den Bäckereien verschwunden – zurück zu Vollkorn und glutenfrei.

Warum fasten wir eigentlich? Warum fastest du?

- Gewichts-Optimierung - **körperliche** Gewichtsabnahme, „der krampfhafteste Versuch überflüssige Winterpfunde loszuwerden“ um bis zum Frühsommer den Badehosen-Body hinzubekommen 😊, **körperliches** entschlacken und entgiften – „Wellness-Fasten“ – um gut und jung aussehend den Body-Mass-Index ins richtige Lot zu bekommen.
- Selbst-Optimierung - Umgang mit eigenen Schwächen, Selbstreflektion, Geduld & Genügsamkeit lernen, Chance zur Freiheit von suchthaftem Essen oder Trinken
- Könnte es auch um Reich-Gottes-Optimierung gehen? Was sagt die Bibel zum Fasten?

## Fasten in der Bibel

### **Ein Zeichen der Umkehr zu Gott (immer wieder im AT als Zeichen der Buße!)**

Joe 1,14 Ruft die Menschen zum Fasten auf! Sie sollen sich alle versammeln und dem Herrn ihre Schuld bekennen! Die führenden Männer und das ganze Volk sollen zum Tempel des Herrn, eures Gottes, kommen und laut zu ihm um Hilfe schreien!

- **AT ist das Zeitalter des Gesetzes, das Fasten als Zeichen der Buße von falschen Werken, Verzicht auf irdische Dinge um sich zu heiligen**
- **Die Menschen versuchten Gott durch ihr Fasten gnädig zu stimmen!**

### **Fasten um Gott zu dienen: Hanna im Tempel**

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 zu beten und Gott zu dienen**

### **Vorbereitung auf den Dienst**

Mt 4,1 Danach wurde Jesus vom Geist Gottes in die Wüste geführt, wo er den Versuchungen des Teufels ausgesetzt sein sollte.

Mt 4,2 Vierzig Tage und Nächte lang aß er nichts. Der Hunger quälte ihn.

- **Nach seiner Taufe, vor dem Beginn seines Dienstes, fastetet Jesus 40 Tage**
- **Gründung von Quelltor mit Fasten und Gebet**

### **Zur Fürbitte: David fastete für seinen toten Sohn**

2Sam 12,16 Davids Sohn stirbt - David zog sich zurück, um für seinen Sohn zu beten. Er fastete tagelang und schlief nachts auf dem Fußboden.

- **David fastete in der Fürbitte für seinen toten Sohn**
- **Fasten in der Fürbitte für ein Land, eine Person oder eine Situation**

### **Fasten um Gottes Stimme deutlicher zu hören**

Apg 13,1 **Saulus und Barnabas werden als Missionare ausgesandt** - In der Gemeinde von Antiochia gab es mehrere Propheten und Lehrer: Barnabas, Simeon, genannt "der Schwarze", Luzius von Kyrene, Manaën, der zusammen mit dem Herrscher Herodes erzogen worden war, und Saulus.

Apg 13,2 Als diese Männer während einer Zeit des Fastens gemeinsam beteten, sprach der Heilige Geist zu ihnen: "Gebt Barnabas und Saulus für die Aufgabe frei, zu der ich sie berufen habe!"

Apg 13,3 Da fasteten und beteten sie, legten Barnabas und Saulus die Hände auf und sandten sie zum Missionsdienst aus.

- **Beim Fasten sprach Gottes Geist zu ihnen über die Berufung von Barnabas und Saulus**
- **Zur Aussendung in den Missionsdienst fasteten sie wieder für die beiden.**
- **DU hast eine wichtige Entscheidung zu treffen oder suchst Gottes Willen: Fasten und Gebet!**

### **Fasten für eine Person oder ein bestimmtes Anliegen**

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.

### **Fasten als Einschränkung der eigenen Bedürfnisse, um anderen zu helfen**

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 schlägt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht!**

➔ **Gott spricht hier durch Jesaja ganz eindeutig davon, dass unser Fasten nur dann Gott wohlgefällig ist, wenn sich unsere Herzenshaltung zu Gott und den Mitmenschen ändert. Alles andere ist pure Heuchelei!**

➔ **Unser Fasten macht nur einen Sinn, wenn dabei eine Änderung unseres Sinnes (Rö 12,2) geschieht.**

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, so 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.'** Beseitigt jede Art von Unterdrückung! Hört auf, verächtlich mit dem Finger auf andere zu zeigen, macht Schluß mit aller Verleumdung!

Jes 58,10 Nehmt euch der Hungernden an, und gebt ihnen zu essen, versorgt die Notleidenden mit allem Nötigen! Dann wird mein Licht eure Finsternis durchbrechen. Die Nacht um euch her wird zum hellen Tag.

## Positive Auswirkungen des Fastens

- Natürlich eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit: **körperliches** entschlacken und entgiften, Gewichtsabnahme, Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, neue körperliche Kraft und Energie ➔ **GEWICHTSOPTIMIERUNG**
- Man lernt Umgang mit eigenen Schwächen, Selbstreflektion, Geduld, Genügsamkeit
- Chance zur Freiheit von suchthaftem Essen oder Trinken
- Man sensibilisiert seine geistlichen Antennen, ein deutlicheres Reden des Heiligen Geistes zu uns ➔ **SELBSTOPTIMIERUNG**
- Fastet man andere Dinge als Nahrung, gewinnt man Zeit, die man gewinnbringend in Stillen Zeit mit Gottes Wort, Gebet und Hören auf Gott investieren kann: **geistliches** entschlacken und entgiften, Fokus auf Gottes Werte, neue innere Kraft – so wie Jesus durchs Fasten innerlich stark wurde, um dem Teufel bei der Versuchung in der Wüste erfolgreich zu widerstehen!
- Ein Neu-fokussieren auf die Dinge, die Gott wichtig sind. Man hört Gott beim Fasten deutlicher! Echtes Fasten heißt auch immer Gott zu fragen: „Was willst du, dass ich tun soll? Ich will mein Leben mit dir gehen. Zeige du mir meinen Weg!“ Und
- Fastet man gemäß Jesaja 58, dann teilt man die gewonnen Ressourcen mit den Bedürftigen ➔ **REICH GOTTES OPTIMIERUNG**

## Fasten Ratschläge

- Grundsätzlich die Empfehlung den Rat eines Arztes in Anspruch zu nehmen!
- Verzicht auf Alkohol, Zucker und Fette

- Verzicht auf eine Mahlzeit am Tag, bitte viel trinken
- Verzicht auf Dinge, die wichtiger als Gott geworden sind: Medien, Sport, Hobbies, etc.
- Gewonnene Zeit in die Gottesbeziehung investieren
- Gewonnene Ressourcen an Bedürftige geben

**Biblisches Fasten ist für mich persönlich ein Verzicht auf etwas, das ich stattdessen mit Gottes Dingen fülle: beginnend vom Bibellese bis hin zu ganz praktischer Nächstenliebe wie es Jesaja beschreibt.**

➔ **Lockdown – Zuhause, kein Gottesdienst, keine Mitarbeit in der Gemeinde, kein Ehrenamt – Vielleicht lau geworden, deine Beziehung zu Jesus ruht, deine Stille Zeit mit Bibellese und Gebet hat nachgelassen, du bist „vorübergehend nicht erreichbar!“**

➔ **Vielleicht auch zu viele Online Gottesdienste, es fällt dir schwer dich zu konzentrieren, die ganze Woche eh schon im Home Office in Videokonferenzen, lieber ausschlafen, raus in die Natur oder ablenken mit anderen Dingen: Netflix, Prime, YouTube, Facebook – nur Diskussionen, Instagram – zu viel nackte Haut oder egoistische Selbstdarstellung.**

➔ **Sehe die Fastenzeit als Chance – die Chance deine Beziehung zu Jesus wieder in den Fokus zu rücken!**

## Das Angelusläuten

Das Angelusläuten ist ein 1859 vollendetes Ölgemälde des französischen Malers Jean-François Millet. Das Bild stellt einen Mann und eine Frau dar, die sich in einem Feld über einen Korb mit Kartoffeln beugen, um den Engel des Herrn zu beten. (Quelle: Wikipedia)



Die Fastenzeit ist eine Einladung zum Innehalten inmitten unserer alltäglichen Aktivitäten. Sich mit dem Ungleichgewicht in unserem Leben auseinanderzusetzen, mit dem ständigen Ruf der Welt, dass das "Ich" das Wichtigste ist, und stattdessen die Disziplin der Selbstlosigkeit wiederzufinden; das Leben neu zu gestalten in dem Wissen, dass wir, obwohl wir zerbrochen, verletzlich und doch egoistisch sind, geliebt werden, uns vergeben wird und

wir dazugehören. Das Fasten ist eine Disziplin, die das Weltliche in uns reduziert und das Göttliche in uns verstärkt!

Auf diesem Gemälde sind zwei Bauern dargestellt, die bei ihrer Arbeit auf dem Feld innehalten, um zu beten, wenn sie die Angelus-Glocke in der Morgen-, Mittags- und Abenddämmerung läuten hören. Das Angelus-Gebet beinhaltet die Menschwerdung Gottes, durch die Verkündigung des Erzengels Gabriel an Maria.

Vielleicht ist dieses Gemälde eine Einladung für dich, während der Fastenzeit jeden Tag für ein paar Momente innezuhalten und zu überlegen, ob du einen neuen Rhythmus in deinem Leben entdecken möchtest. Einen Rhythmus, um deine Sehnsucht nach Gott und seiner Liebe zu den Menschen zu vertiefen. Das Fasten kann dir dabei helfen diesen göttlichen Rhythmus in dir zu verstärken und zu vertiefen. Das Fasten wird dir nicht nur eine Gewichts- und Selbstoptimierung schenken. Nein beim Fasten geht es um viel mehr: es geht um eine Reich-Gottes-Optimierung in deinem Leben und im Leben deiner Mitmenschen!

Quelle: [https://www.queleto.de](#)