

## Durchbrüche durch Fasten

Themenvorlagen zum eigenen Studium,  
für Andachten, Predigten, Gruppengespräche,  
Hausgemeinden. Nach dem Prinzip:  
„Das Wichtigste auf zwei Seiten“

zusammengestellt von Kay Faßbender (©)  
- nichtkommerzielle Verbreitung erwünscht,  
Erkenntnisstand 4/2006  
Email: Kay.Fassbender@t-online.de

### 1. Was ist Fasten?

"Fasten" ist die Gewohnheit, sich für geistliche Zwecke vorsätzlich der Nahrung zu enthalten. Seit Mose auf dem Berg Sinai war, gehörte das Fasten zu der Beziehung zwischen Gott und seinem Volk (also seit ca. 3500 Jahren). Durch Fasten ist es möglich, den Willen Gottes wesentlich deutlicher und tiefer zu erkennen. Fasten ist deshalb ein Teil der vollkommenen Fürsorge Gottes. Fasten ist durch nichts zu ersetzen.

### 2. Warum Fasten ?

- weil Jesus gefastet hat und gesagt hat, dass seine Jünger fasten werden (Luk.5,35).
- weil wir dem Wort Gottes gehorsam sein wollen.
- um uns vor Gott zu demütigen (Esra 8,21).
- um in die Fülle der Kraft Gottes zu kommen.
- damit die Kraft Gottes in unser Schwachheit mächtig wird (2.Kor.12,9-10).
- um die Unterstützung Gottes bei der Erfüllung seines Willens zu erlangen (Apg.13,3-4; 14,23).
- um in Krisenzeiten Durchbrüche zu erleben (Esther 4,15+16).
- um Führung Gottes zu erhalten (Esra 8,21-23).
- um Einsicht und göttliche Offenbarung zu erhalten (Jer.36,6).
- weil wir uns in einem geistlichen Krieg befinden und mit geistlichen Waffen kämpfen müssen (2.Kor 10,4 + Mk 9,29).

Fasten heißt: „Ich verzichte, weil ich dich liebe.“

### 3. Biblische Grundlagen

Auch bei dem Thema "Fasten" müssen wir unsere Richtlinien aus dem Wort Gottes holen und anhand der Bibel prüfen, was der Wille Gottes für uns ist.

Eine vollständige Auflistung der Bibelstellen erhält man aus einer Konkordanz unter dem Stichwort "Fasten".

Hier eine Auswahl aus dem Alten und Neuen Testament:

Jesaja 58,

3 «Warum fasten wir, und du siehst es nicht; warum demütigen wir unsere Seelen, und du

beachtest es nicht?» Seht, an eurem Fasten- tag sucht ihr euer Vergnügen und drängt alle eure Arbeiter! 4 Siehe, ihr fastet, um zu zanken und zu hadern und dreinzuschlagen mit gottloser Faust; ihr fastet gegenwärtig nicht so, dass euer Schreien in der Höhe Erhörung finden könnte. 5 Meinest ihr, dass mir ein solches Fasten gefalle, da der Mensch sich selbst einen Tag lang quält und seinen Kopf hängen lässt wie ein Schilf und sich in Sack und Asche bettet? Willst du das ein Fasten nennen und einen dem HERRN angenehmen Tag? 6 Ist nicht das ein Fasten, wie ich es liebe: dass ihr ungerechte Fesseln öffnet, dass ihr die Knoten des Joches löset, dass ihr die Bedrängten freilasset und jegliches Joch wegreiße, 7 dass du dem Hungrigen dein Brot brichst und arme Verfolgte in dein Haus führst, dass, wenn du einen Nackten siehst, du ihn bekleidest und deinem Fleische dich nicht entziehst? 8 Alsdann 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! Wenn du das Joch aus deiner Mitte hinweg tust, das Fingerzeigen und das unheilvolle Reden lässt; 10 wenn du dem Hungrigen dein Brot darreichst und die verschmachtende Seele sättigst; alsdann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag! 11 Der HERR wird dich ohne Unterlass leiten und deine Seele in der Dürre sättigen und deine Gebeine stärken; du wirst sein wie ein wohlbewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, deren Wasser niemals versiegen. 12 Und man wird auf deinen Antrieb die Trümmer der Vorzeit wieder bauen, du wirst die Gründungen früherer Geschlechter wieder aufrichten; und man wird dich nennen Breschenvermaurer, Wiederhersteller bewohnbarer Straßen. 2.Chr 20,3 Da fürchtete sich Josafat und befließigte sich, den HERRN zu suchen, und ließ in ganz Juda ein FASTEN ausrufen. Esra 8,21 Und ich ließ dort an dem Fluss Ahava ein Fasten ausrufen, dass wir uns demütigten vor unserem Gott, um von ihm eine glückliche Reise für

uns und unsre Kinder und alle unsre Habe zu erleben.

Neh 1,4

Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin und weinte und trug Leid etliche Tage lang und fastete und betete vor dem Gott des Himmels und sprach:...

Est 4,16

So gehe hin, versammle alle Juden, die zu Susan anwesend sind, und fastet für mich, drei Tage lang bei Tag und Nacht, esset und trinket nicht. Auch ich will mit meinen Mägden also fasten, und alsdann will ich zum König hineingehen, wiewohl es nicht nach dem Gesetze ist. Komme ich um, so komme ich um!

Joel 2,12

Doch auch jetzt noch, spricht der HERR, kehret euch zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, mit Weinen, mit Klagen!

Mt 6,16+17

Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, damit es von den Leuten bemerkt werde, dass sie fasten. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin.

Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, damit es nicht von den Leuten bemerkt werde, dass du fastest, sondern von deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten öffentlich.

Lk 5,35

Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird; dann werden sie fasten in jenen Tagen.

Apg 13,2

Als sie nun dem Herrn dienten und fasteten, sprach der heilige Geist: Sondert mir Barnabas und Saulus aus zu dem Werk, zu welchem ich sie berufen habe!

Apg 13,3

Da fasteten und beteten sie, legten ihnen die Hände auf und ließen sie ziehen.

Apg 14,23

Nachdem sie ihnen aber in jeder Gemeinde Älteste erwählt hatten, übergaben sie diese unter Gebet und Fasten dem Herrn, an welchen sie gläubig geworden waren.

#### 4. Verschiedene Arten des Fastens

Das Beste ist, den Heiligen Geist zu fragen, wie und wann man fasten soll. Oft legt Er uns eine Last auf das Herz, manchmal haben wir ein wichtiges Gebetsanliegen. Durch das Fasten werden unsere Gebete verstärkt. Durch das Fasten bekennen wir unsere Schwächen und Gottes Möglichkeiten. Die Bibel zeigt uns, dass es nicht nur eine richtige Art zu fasten gibt, sondern, dass es auf

persönliche Führung ankommt. Auch hier soll man nicht gesetzlich werden.

Manchen führt Gott eine Mahlzeit auszulassen und stattdessen diese Zeit in seiner Gegenwart zu verbringen. Andere fasten bis zum Abend (Richter 20,26). Andere werden geführt 1-3 Tage zu fasten, manche 1 Woche, manche 21 Tage (wie bei Daniel), wenige 40 Tage, manche 3 Tage ohne Essen und Trinken (wie bei Esther).

Wir können Gott mit unserem Fasten nicht manipulieren. Es geht auch nicht darum, irgendeine geistliche Leistung zu vollbringen. Es geht Gott um unsere Herzenseinstellung und damit um unsere Motivation. Beim Fasten ist das Begehren, Gott zu bestürmen, von Ihm zu hören und sich zu demütigen größer, als das Stillen des Hungergefühls. Der Nutzen des Fastens ist höher als die Kosten.

#### 5. Gemeinschaftliches Fasten

Große Kraft liegt auf dem gemeinsamen Fasten. In der Apostelgeschichte lesen wir: "Während sie aber dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist..."

(Apg. 13,2 + 14,23)

Die Gegenwart Gottes ist in so einem Fall besonders stark. Dies ist eine Ermutigung für alle, die gemeinsam ein Gebetsanliegen bewegen oder auch für die Fürbitter, die gemeinsam für eine Stadt beten und fasten (z.B. auch beim Wächtergebet).

Eine geistlich erfolgreiche Strategie wird uns in 2.Chronik 20 berichtet:

König Josafat wird von einem riesigen Heer angegriffen. Er lässt

1. ein gemeinsames Fasten ausrufen,
2. lässt gemeinsam beten,
3. wendet geistliche Gaben an (hier: die Gabe der Weisheit) und
4. gemeinsamer Lobpreis und Anbetung - all dies führt zur Selbstzerfleischung des feindlichen Heeres.

#### 6. Der Lebensstil des Fastens

Ein Lebensstil des Fastens zu führen heißt, das Fasten wird zu einem Teil des Lebens. Manche fasten regelmäßig an einem Wochentag, manche an zwei Vormittagen in der Woche, andere ein- bis zweimal pro Jahr eine längere Zeit.

Aus Lk.5,35 geht hervor, dass Fasten ein Zeichen wahrer Jüngerschaft ist und von Jesus selbst verordnet wurde.

Praktischen Tipps und Hinweise zum Fasten findet man u.a in den drei angegebenen Büchern.

Literatur zum Thema:

- Derek Prince, Die Waffe des Betens und des Fastens
- Mahesh Chavda, Die verborgene Kraft des Betens und Fastens
- Michael Schiffmann, Warum wir fasten

Dieses und andere Themen gibt es als kostenlose Downloads unter:

[www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de](http://www.das-Wichtigste-auf-zwei-Seiten.de)