

Warum fasten wir?

Mal abgesehen davon, was alles durch Essen „schiefgelaufen“ ist – wie der Sündenfall, Esaus Verkauf des Erstgeburtsrechts oder die Sehnsucht nach Ägypten zurückzukehren – ist ein Grund zu fasten, dass es das Gebet unterstützt, als auch unser Gebet kraftvoll macht. Weitere Gründe sind:

- für Gott (Lk. 2,37; Apg. 13,2) und um sich vor Ihm zu beugen (Esra 8,21, Ps. 35,13) und sein Gericht zu ändern (Jona 3, 5-10),
- für persönliche Heiligung (Lk. 4, 1+14; Apg. 9,9), es „verbrennt“ unsere Ich-Sucht,
- für geistliche Offenbarungen (Dan. 9,3+21; Jes. 58,5ff.) und persönliche Erweckung,
- als Gehorsamsschritt (Jak. 4,8-10) und um die erste Liebe wiederherzustellen.

Fasten ist in der Bibel absolut üblich gewesen und zeigt, dass wir es ernst meinen, dass wir Gott von ganzem Herzen suchen und Seine Antwort erwarten.

Welche Arten des Fastens gibt es in der Bibel? (Du kannst dich gerne inspirieren lassen)

- Darius-Fasten (Dan. 6, 19) → einzelne Mahlzeiten fallen aus
- Hanna-Fasten (Lk. 2,36-37) → tageweiser Verzicht (Fasten als Dienst)
- Esther-Fasten (Est. 4,16) → drei Tage Totalverzicht
- Jabel-Fasten (1. Chr. 10,12) → sieben Tage
- Daniel 1-Fasten (Dan. 1,12) → nur Gemüse und Wasser
- Daniel 10-Fasten (Dan. 10,2-3) → drei Wochen Teilverzicht
- Jesus-Fasten (Mt. 4/Lk. 4) → 40 Tage ohne feste Nahrung (mit Folgen)
- Mose-Fasten (5. Mo. 9,9+18) → 40/80 Tage Totalverzicht (mit Folgen)

Wie führen wir unser Fasten konkret durch?

Nun ist es soweit – am Dienstag wollen wir beginnen. Hierzu ein paar praktische Hilfen, für diejenigen, die keine oder wenig Erfahrung damit haben.

Sofern du keine körperlichen Einschränkungen hast, wage es einfach! Wir wollen gemeinsam ein *Hanna-Fasten* durchführen, das bedeutet, dass du vom Aufstehen am Dienstag bis zum Schlafen keine Nahrung zu dir nimmst. Wer möchte, dem steht natürlich frei ein längeres Fasten zu erproben.

Trinken kannst du zu jeder Zeit, Wasser bietet sich an. Für diejenigen, die an den ersten Fastentagen mit Kopfschmerzen zu kämpfen haben, ist auch eine klare Brühe (Bouillon-Suppe) sinnvoll. Generell sollte man am Abend des Vortages keine schwere Kost mehr zu sich nehmen, Obst und Gemüse bieten sich an. Die Kopfschmerzen – die meist erst am zweiten Fastentag auftreten – hängen öfters mit dem noch nicht entleerten Darm zusammen und man kann sich im Vorfeld mit Glauber-Salz oder Psylliumpulver behelfen. Kaffee oder Schwarztee hindern ebenfalls, am besten einen Tag vorher schon darauf verzichten.

Ferner ein paar hilfreiche Vorschläge: a) (sportliche) Aktivitäten einschränken und sich schonen, b) viel trinken und mit häufigeren Toilettengängen rechnen, c) Arbeitspausen, auch wenn du nichts isst, einhalten, d) rechne mit körperlichem oder innerem Unwohlsein (sonst wäre es ja kein Opfer) und e) beende dein Fasten am Mittwochmorgen erst langsam, Obst ist wieder ein guter Anfang und erst Mittags eine kleine Mahlzeit.

Wichtig bei deinem Verzicht sind natürlich Zeiten mit Gott. Daher plane am besten morgens Zeit ein, bevor der Kopf mit anderem gefüllt wird. Nutze einen Einstieg, der dich in Gottes Nähe bringt, wie z.B. ein Psalm, dein Einstiegsgebet, ein Lied, die Losung etc. und öffne dein Herz für Sein Reden an diesem besonderen Tag.

Sei gesegnet dabei!