



40 TAGE FASTEN & BETEN

Was ist (biblisches) Fasten?

Fasten ist mittlerweile eine Sache der Mode geworden. Meistens wird es mit dem Ziel getan, Gewicht zu verlieren, zu entgiften, gesünder oder bewusster zu leben. Das Fasten im biblischen Sinne jedoch hat eine andere Intention: Nahrungsverzicht dient dazu, Gott zu suchen und den Raum, der sich durch das Fasten öffnet, mit ihm zu füllen.

Fasten wird in der gesamten Bibel sowohl im Alten als auch im Neuen Testament erwähnt und ist ein biblisches Prinzip. Jesus hat selbst 40 Tage lang gefastet, bevor er seinen Dienst begonnen hat, und er hat es als selbstverständlich angesehen, dass seine Anhänger fasten würden. Im Matthäus-Evangelium heißt es:

“Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten.(...) wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.” (Mt 6,16-18).

In der Bibel haben Einzelpersonen und Gruppen (Gemeinden, Städte und sogar Völker) gefastet, um Gott auf besondere Weise zu suchen und um sein Eingreifen zu bitten.

Warum soll ich das tun?

Beim bewussten Verzicht auf Nahrung versuchen wir, unsere Herzen Gott näher zu bringen und ihm die Gelegenheit zu geben, in unser Leben zu sprechen. Nach und nach erkennen wir die Auswirkungen dieser Praxis. Das gesunde Fasten wird mit gesunden Früchten einhergehen: Stärkung unseres Glaubens, Vertrauen in Jesus, eine engere Beziehung zu ihm, die Erkenntnis des Willens Gottes und das persönliche Wachstum.

Wir sehen, dass mehr Bedeutung hinter Fasten steckt, als nur ein paar Mahlzeiten auslassen und eine Gebetszeit halten. Gott möchte in dieser Zeit unser Herz erreichen und es sichtlich für uns und andere verändern. Es ist nicht notwendig, dass alle in unserer Nähe bemerken, dass wir fasten, so wie es Matthäus 6,16-17 sagt. Dies bedeutet, dass wir Gott durch das Verzicht auf Nahrung zeigen, wie wichtig er uns ist. Wir verzichten bewusst auf etwas, mit dem wir uns manchmal ablenken, um uns tiefer unter die Leitung des Heiligen Geistes zu stellen und Gott als unsere Quelle zu erleben