
Fasten

Das Geheimnis des
Verzichts



„Der HERR befahl Mose: Schreib meine Worte genau auf, denn sie sind die Grundlage für den Bund, den ich mit dir und dem Volk Israel schließe - Mose verbrachte vierzig Tage und vierzig Nächte auf dem Berg in der Gegenwart des HERRN. Während der ganzen Zeit aß und trank er nichts.

- 2.Mose 34,28

Ich faste um von
Gott Weisung zu
empfangen.



Ich faste um in
der Gegenwart
meines Herrn zu
sein.



„Was für einen Sinn hat es“, jammern sie, „dass wir
Fasttage abhalten und deinetwegen Entbehrungen
auf uns nehmen? Du beachtest es ja gar nicht!“ -
Jesaja 58,3

Nein, ein Fasten, wie ich es haben will, sieht anders aus! Löst die Fesseln der Gefangenen, nehmt das drückende Joch von ihrem Hals, gebt den Misshandelten die Freiheit und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Ladet die Hungernden an euren Tisch, nehmt die Obdachlosen in euer Haus auf, gebt denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen und helft allen in eurem Volk, die Hilfe brauchen! Dann strahlt euer Glück auf wie die Sonne am Morgen und eure Wunden heilen schnell; eure guten Taten gehen euch voran und meine Herrlichkeit folgt euch als starker Schutz. - Jesaja 58,6-8

„Wenn ihr das tut, dann werdet ihr zu mir rufen und ich werde euch antworten; wenn ihr um Hilfe schreit, werde ich sagen: „Hier bin ich!“ Wenn ihr aufhört, andere zu unterdrücken, mit dem Finger spöttisch auf sie zu zeigen und schlecht über sie zu reden, wenn ihr den Hungernden zu essen gebt und euch den Notleidenden zuwendet, dann wird eure Dunkelheit hell werden, rings um euch her wird das Licht strahlen wie am Mittag. Ich, der HERR, werde euch immer und überall führen, auch im dürren Land werde ich euch satt machen und euch meine Kraft geben. Ihr werdet wie ein Garten sein, der immer genug Wasser hat, und wie eine Quelle, die niemals versiegt.“ - Jesaja 58,9-11

Ich faste um mir
bewusst zu
machen was
mich von Gott
trennt.



„Beim Fasten lernen wir sehr schnell einiges über uns selbst. Wir stellen nämlich sehr schnell fest, wie sehr unser Wohlbefinden vom Essen abhängt. Möglicherweise merken wir auch, dass wir die Befriedigung, die uns das Essen vermittelt, ganz gezielt einsetzen, um all die Beschwerden zu lindern, die das Resultat eines schädlichen Lebensstils und einer falschen inneren Haltung sind: Mangel an Selbstwertgefühl, stupide und sinnlose Arbeit, ein unerfülltes Dasein, Mangel an körperlicher Bewegung oder Ruhe. In jedem Falle werden wir beim Fasten sehr schnell einen Eindruck davon bekommen, wie geschickt und machtvoll unser Körper seine Bedürfnisse anmeldet, selbst wenn wir noch so fest entschlossen sind, ihn in seine Schranken zu weisen.“

- Dallas Willard (Das Geheimnis geistlichen Wachstums

„Dort am Ahawa-Kanal ordnete ich auch einen Fasttag an. Wir alle wollten uns vor unserem Gott beugen und ihn um eine glückliche Reise bitten für uns und unsere Familien und allen Besitz, den wir mitnahmen. Ich wollte den König nicht bitten, uns eine Reitertruppe mitzugeben, die uns unterwegs vor feindlichen Überfällen schützen sollte. Das wäre zu beschämend für mich gewesen; denn wir hatten ihm gesagt: Unser Gott beschützt alle, die ihm gehorchen; aber sein heftiger Zorn kehrt sich gegen die, die sich von ihm abwenden. So fasteten wir und baten unseren Gott um seinen Schutz und er erhörte unser Gebet.“ – Esra 8,21-23

Ich faste, weil
es mein
Gebetsleben
bereichert.



„Währenddessen drängten seine Jünger ihn: Rabbi, iss doch etwas. Aber Jesus sagte: Ich lebe von einer Nahrung von der ihr nichts wisst.“ – Johannes 4,31

„Beim Fasten betest du buchstäblich mit deinem Körper und bringst alles, was du bist, im Gebet vor Gott. Wenn du deinen Körper Gott hingibst, brichst du die Macht deiner ichbezogenen Natur, die dich kontrollieren will, und öffnest dich stattdessen für die Kraft von Gottes Geist. Du lernst, fröhlich zu sein, auch wenn du nicht bekommst, was du willst. Du übst dich im Verzicht und im Leiden und steigerst dadurch deine Fähigkeit zur Freude in allen Lebenslagen.“

John Mark Comer – Leben vom Meister lernen

Im Fasten
bekenne ich
meine völlige
Abhängigkeit
von Gott.



„Erfüllt mit der Kraft des Geistes, kehrte Jesus nach Galiläa zurück.“ – Lukas 4,14

Im Fasten öffne
ich mich für die
Kraft des
Heiligen Geistes.



-
- ✓ Ich faste um von Gott Weisung zu empfangen.
 - ✓ Ich faste um in der Gegenwart meines Herrn zu sein.
 - ✓ Ich faste um mir bewusst zu machen was mich von Gott trennt.
 - ✓ Ich faste, weil es mein Gebetsleben bereichert.
 - ✓ Im Fasten bekenne ich meine völlige Abhängigkeit von Gott
 - ✓ Im Fasten öffne ich mich für die Kraft des Heiligen Geistes
-

Wenn ihr fastet, setzt keine Leidensmiene auf wie die Heuchler. Sie vernachlässigen ihr Aussehen, damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten. Ich sage euch: Sie haben ihren Lohn damit schon erhalten. Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht 'wie sonst auch', damit die Leute dir nicht ansehen, dass du fastest; nur dein Vater, der 'auch' im Verborgenen 'gegenwärtig' ist, 'soll es wissen'. Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen.

- Matthäus 6,16-18

Fasten will eine
Faszination, für
die Schönheit
der Gegenwart
Gottes im
Verzicht,
wecken.



Leitfaden fürs Fasten

1. Was ist der Grund meines Fastens?
 2. Wie schaffe ich Erinnerungen, die mich ins Gebet führen?
 3. Welche Fragen habe ich konkret an Gott?
 4. Ich plane Zeiten der Stille ins Gebet ein
 5. Ich habe Zettel und Stift / Notizen etc. zur Hand
 6. Ich setze mir eine Uhrzeit wo ich mein Fasten breche.
 7. Grundsatz des Fastens: üben üben üben
-

Welche
Bedeutung willst
du in Zukunft
dem Fasten
beimessen?



"Fasten reinigt die Seele, es erhebt den Geist und unterwirft das Fleisch, es verleiht dem Herzen Reue und Demut, es zerstreut die Wolken der Begierde, es löscht die Glut falscher Leidenschaften und entzündet das wahre Licht der Heiligung."

- Abgeleitet vom Kirchenvater Augustinus
