

# Fasten

In meiner Predigt geht es um das Fasten. In genau drei Wochen starten wir unsere Gebets- und Fastenwoche, heute möchte ich uns ein paar Impulse weitergeben, was Fasten beinhaltet, wie man fasten kann und wie man sich praktisch in die Gebets- und Fastenwoche einklinken kann. Dabei geht es mir „nur“ um das geistliche Fasten, nicht um das Heilfasten oder das soziale Fasten.

Aber schauen wir uns zuerst ein kleines Video an.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wg673d4vQU0>

Schwieriges, mühevolleres, lästiges – es wird uns immer mehr von Maschinen und Robotern abgenommen. Dabei ist das, was wir hier gesehen haben, nur der Anfang. Mehr und mehr bin ich es gewohnt, dass alle meine Bedürfnisse sofort und ohne Anstrengung befriedigt werden. Wenn ich etwas wissen muss – Smartphone raus und googeln.

Am Mittwoch hatten meine Frau den genialen Einfall, unserem Sohn in Rostock eine Pizza zu spendieren. Wir sassen gerade im Restaurant der Mittelstation in Wildhaus – Oberdorf. Smartphone raus, Dominos Pizza Rostock gegoogelt, dann die Pizza ausgewählt, mit PayPal bezahlt und auf 18.00 Uhr an Samuel schicken lassen. SO GEHT DAS HEUTE – WAHNSINN!

Diese Bequemlichkeit prägt uns, ohne dass wir das vielleicht wollen – macht es für uns aber umso schwieriger, wenn es um Verzicht geht.

Darum geht es heute, um Verzicht: denn Fasten bedeutet Verzicht. Fasten heisst, ich habe ein Bedürfnis, dass ich wahrnehme – **dessen Erfüllung ich aber nicht nachgehe.**

## A. Woher kommt das Fasten

Wenn wir uns nun anschauen, woher das Fasten kommt, dann stellen wir fest, dass es in der Zeit des Alten Testaments unter den

Nationen bekannt war – es wird in der Bibel nicht weiter erklärt. So fastet z.B. Mose beim Empfang der 10 Gebote auf dem Berg Sinai für 40 Tage und 40 Nächte. (2Mo 34,28)

Als Gebot für das gesamte Volk finden wir das Fasten im 3. Buch Mose. Es ist erstaunlich, in welchem Zusammenhang es hier erwähnt wird. Das 3. Buch Mose ist voll von Anweisungen, Gesetzen und Geboten, die das Volk einhalten soll. Dann, in Kapitel 16, beschreibt Gott den Tag der Versöhnung – Jom Kippur genannt.

Einmal im Jahr legte der Hohepriester einem Ziegenbock die Hände auf den Kopf, übertrug diesem Ziegenbock durch diese Handlung die Sünden des Volkes und schickte diesen Ziegenbock daraufhin aus dem Lager hinaus in die Wüste. Daher auch der Begriff „Sündenbock“. Ihm wurde die Strafe, die dem Volk galt, stellvertretend auferlegt.

Weiter lautet die Anweisung an diesem Tag: 3Mo 16

29 Dies alles soll am 10. Tag des 7. Monats geschehen. Zusätzlich gelten für diesen Tag noch folgende Ordnungen, die ihr stets einhalten müsst: **Ihr sollt fasten und euch vor mir beugen.** Ihr dürft keinerlei Arbeit verrichten, weder ihr noch die Ausländer, die bei euch wohnen.

30 Denn an diesem Tag werdet ihr mit mir, dem HERRN, versöhnt und von aller Schuld befreit, die auf euch lastet.

In diesem zutiefst beziehungsherstellenden und versöhnenden Vorgang – dem Versöhnungstag / Jom Kippur – wird das Fasten erwähnt. Hier zwar noch als Gebot, was natürlich anders als freiwilliges Fasten zu sehen ist.

Doch wird deutlich, wie damit der Wille Gottes und sein Segen in unserem Leben durch unsere eigene Handlung – das Fasten – unterstützt und bekräftigt wird.

→ Fasten heisst, ich will gehorsam sein, ich gehöre zu Gott, ich beuge mich vor Gott. Es

hat ganz viel mit meiner inneren Haltung zu tun.

## B. Was drückt das Fasten aus, was drückt es nicht aus

Fasten ist demnach ein Ausdruck der Ernsthaftigkeit, der Hingabe und des Gehorsams an Gott. Das, was in unserem Leben am meisten benötigt wird – Essen und Trinken – geben wir im Vertrauen und in der Hingabe an Gott auf.

Fasten in der Bibel steht häufig nicht allein, sondern zeigt sich in der Verbindung mit anderen Handlungen, wie z.B. die Verbindung von Fasten und Beten an zahlreichen Stellen. (Jer 14,11f.; Joel 1,14; Jona 3,7) So soll Fasten die Wirkung von **Bittgebeten** und auch von **Fürbitten** verstärken.  
(Ps 35,13; 1Sam 7,5f.)

Dafür finden wir in der Bibel etliche Beispiele.

- König David fastete, nachdem das Kind, das er mit Batseba gezeugt hatte, todkrank auf die Welt kommt (2Sam 12,16-23), um Gott zum Einlenken zu bewegen und eine Strafe abzuwenden.
- König Joschafat lässt ein Fasten für das ganze Volk ausrufen, um Gottes Unterstützung im Kampf gegen die Ammoniter und Moabiter zu erbitten (2Chr 20,3)
- Die Menschen in Ninive fasten und tun Busse, um das Gericht Gottes abzuwenden. (Jon 3,5)
- Königin Ester fastet und ruft ihr Volk auf, es ebenfalls zu tun, weil sie Gottes Hilfe erbittet, wenn sie mit dem König sprechen wird (Est 4,16)

Und doch ist Fasten nicht automatisch gleich Fasten.

Die Propheten erklären, dass Fasten ohne richtige Lebensführung vergeblich ist (Jes 58,5-12)

Jesaja beklagt ein Fasten, das zwar auf Nahrung verzichtet – aber nicht nach den Geboten und dem Willen Gottes fragt. Wer nicht in seinem Verhalten das tut, was Gott

fordert, bewirkt laut Jesaja durch sein Fasten gar nichts.

Weiter wird uns im Neuen Testament von verschiedenen Situationen des Fastens berichtet:

- Die Prophetin Hanna fastet (sie wick nicht vom Tempel und diente Gott mit Fasten und Beten Tag und Nacht), die Jesus als Säugling im Tempel trifft und als Messias erkennt, (Lk 2,37),
- die Pharisäer, die Johannes-Jünger (Lk 5,33),
- die Gemeinde in Antiochia vor der Aussendung zur ersten Missionsreise von Paulus und Barnabas (Apg 13,2),
- Paulus und Barnabas als sie die Leitung des Heiligen Geistes suchen (Apg 14,23)

Jesus macht in Mt 6,16-18 deutlich, dass es beim Fasten um eine innere Haltung und nicht um eine religiöse Handlung geht, die andere beeindruckt soll.

16 »Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten!

17 Bei dir soll es anders sein: Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so, 18 dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt – außer deinem Vater im Himmel. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.«

Fasten ist etwas zwischen dir und Gott und dient nicht der religiösen Zur-Schau-Stellung oder um dir geistlich einen bessern Status gegenüber anderen zu geben.

## C. Was können wir konkret tun

Mit Fasten zeigen wir Gott die Ernsthaftigkeit unseres Handelns, welche sich nach dem Willen Gottes richtet.

Machen wir das mal ganz praktisch:

- Was ist dein grösstes Gebetsanliegen im Augenblick?

- Wie lange liegst du damit Gott schon in den Ohren?
- Welchen Einsatz hast du gebracht, damit dein Anliegen eine Ernsthaftigkeit bekommt?

→ Bitte versteht mich nicht falsch, Fasten ist kein roter Knopf, den du drücken kannst und dann handelt Gott so, wie du es willst. Wir können Gott zu nichts zwingen. Dennoch unterstreicht Fasten deine Ernsthaftigkeit und Hingabe an das, worum du Gott bittest.

Nochmals zurück zum Predigt-Einstieg: Wir sind es heute gewohnt, dass das, was wir brauchen, sofort passiert! Das sage ich ganz ohne Wertung, so ist unserer Gesellschaft geworden, auch mit allen Vorzügen, die das beinhaltet. Aber Gott hat sich in den Jahren nicht geändert.

- Er handelt nach seiner Zeiteinteilung.
- Er sieht aus seiner Perspektive ganz andere Zusammenhänge, aufgrund derer er handelt.
- Er ist an unserem Herz, unsere Hingabe, unserer Beziehung interessiert.

→ Im Fasten untermauern wir, dass wir es mit Gott sehr ernst meinen und dass er mein Herz besitzt – dafür gebe ich sogar mein Grundbedürfnis nach Nahrung auf.

### ***Meine Fastenzeit für meine Berufung...***

Der Fastenbegriff hat sich über die Jahrhunderte verändert.

Während Fasten in der Bibel mit dem Verzicht auf Essen und Trinken definiert wird, kamen über die Jahrhunderte das *gewöhnliche Fasten* und auch das *Teilfasten* hinzu.

Beim gewöhnlichen Fasten wird in der Regel auf feste Nahrungsmittel verzichtet, man trinkt aber Wasser und Tee, manchmal sogar Saft oder Suppe.

Beim Teilfasten wird – wie der Name sagt – auf Teile verzichtet.

**So kann Fasten der bewusste Verzicht auf eine Bedürfnisbefriedigung sein, die ganz unterschiedliche Dinge beinhaltet, auf die**

**wir verzichten. Auch kann der Umfang des Fastens variieren.**

In der Bibel dürfte der Normalfall ein eintägiges Fasten, vom Morgen bis zum Sonnenuntergang gewesen sein.

Wir lesen in der Bibel aber auch von dreitägigem Fasten (Esther), oder siebentägigem Fasten (Trauer um König Saul; 1Sam 31,13) sowie 40-tägiges Fasten.

Fasten heutzutage kann aber auch Verzicht in ganz vielen Bereichen bedeuten:

- Medien-Konsumverzicht – kein TV, kein Smartphone, kein Internet
- Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel wie Schokolade, Alkohol oder Brokkoli.
- Verzicht auf Schlaf – eine Stunde früher aufstehen und beten
- Verzicht auf eine Mahlzeit – das Zmittag zu streichen oder das Znacht und diese Zeit für ein geistliches Anliegen wie Bibellesen und Gebet zu nutzen.

Ich möchte dich heute einladen, nein, ich möchte dich gewinnen, ab dem 25. Februar mitzufasten. Wir wollen als Gemeinde – indem du dich mit einklinkst – Gott unsere Ernsthaftigkeit und Hingabe zum Ausdruck bringen.

Dabei ist nicht der Umfang deines Fastens und Betens das entscheidende, sondern dass du überhaupt an irgendeiner Stelle mit dabei bist!

Wenn du noch nie gefastet hast, dann kannst du ganz einfach anfangen.

- Vielleicht fängst du mit Medien-Konsum an. Aber denke nicht, dass es leichter wäre, als auf Nahrung zu verzichten. Erst wenn wir Verzicht lernen merken wie, wie sehr wir uns normalerweise um diese Dinge drehen.
- Du kannst ein bestimmtes Nahrungsmittel weglassen.
- Du kannst eine Mahlzeit auslassen-nimmst dir dafür dann die Zeit zum Gebet und Bibel lesen.
- 1x – an einem Tag.
- Dann kannst du das Fasten langsam steigern... und vielleicht schaffst du

schon bald ein 12-stündiges oder 24-stündiges fasten.

Wenn wir ab dem 25. Februar für 7 Tage mit einer Gebets- und Fastenwoche starten, dann ist das schöne daran, dass wir es gemeinsam tun.

Du kannst dir einen Fastenpartner/eine Fastenpartnerin suchen, mit dem oder der du dich in dieser Woche austauschst, vielleicht auch zum Gebet triffst. So könnt ihr euch gegenseitig ermutigen und anfeuern.

Wir werden jeden Tag – Mo-Fr – unter ein bestimmtes Motto stellen und mit einem kleinen Video, den du jeden Tag bei dir als eMail bekommst, in das Thema einführen und Impulse und Ideen zum Beten weitergeben. Natürlich kannst du auch für deine eigenen Anliegen beten!

Du kannst dann zum Beten hier in die Gemeinde kommen, oder zu Hause beten oder dich mit einem Gebetspartner zum Gebet treffen. Die Gebetszeiten in der Gemeinde findet ihr hier auf diesem Flyer und im Internet.

Am Samstagvormittag machen wir eine gemeinsame Gebetszeit mit anschliessendem Frühstück, zu dem ich dich ganz herzlich einlade und zu dem man sich anmelden muss – Tickets dafür gibt es am Info-Desk für einen Fünfliber.

Was könnten wir gemeinsam bewegen, wenn wir uns in dieser Woche gemeinsam den Gebetsanliegen stellen und unsere Ernsthaftigkeit mit einem Fasten oder Teilfasten unterstreichen?  
Dazu lade ich dich schon heute ein!

Sei gesegnet. AMEN

© Chrischona Amriswil  
Sandbreitestrasse 1  
8580 Amriswil  
[www.chrischona-amriswil.ch](http://www.chrischona-amriswil.ch)