

Fasten

Gönn Dir - neue Erfahrungen - neue Glücksmomente

- Es gibt Predigten, die hält man als Pastor sehr gerne. Z.B. gehören eine Predigt über das Thema Gnade, über den verlorenen Sohn oder Psalm 103 dazu.
- Dann gibt es Predigten, die einen als Pastor unheimlich viel bringen, weil man selbst wahnsinnig dazu lernt: z.B. bei einem Text aus der Offenbarung oder wenn man eines der schwierigen Gleichnisse Jesu auslegt, wie z.B.: „Der Reiche und der arme Lazarus“.
- Und dann gibt es Predigten über das Fasten.

Nicht, dass das Fasten kein inspirierendes Thema ist oder ich bei der Vorbereitung der Predigt nicht viel lernen würde. Das Fasten hilft uns, uns selbst zu hinterfragen und unsere Prioritäten zu überdenken. Wir erkennen, dass unser Körper nicht unser wahres Selbst ist und dass wir nicht von materiellen Dingen abhängig sein sollten. Stattdessen sollten wir uns auf unsere Beziehung zu Gott konzentrieren und uns um seine Führung bemühen. Auch Jesus geht in der Bergpredigt auf das Fasten ein.

Und doch könnte ich mir vorstellen, dass es den einen oder anderen gibt, der beim Thema Fasten die Augen verdreht und sich überlegt, ob das jetzt wirklich sein muss.

Vielleicht hast du am Freitag die Gottesdienst-Einladung bekommen und musstest dir wirklich überlegen, ob es sich lohnt, am Sonntag in den Gottesdienst zu gehen.

In der Regel reisst uns das Thema nicht zu Begeisterungstürmen hin. Und doch ist es ein Thema, das unserem Glauben Tiefe und Ernsthaftigkeit gibt. Schließlich ist das Fasten eine Möglichkeit, uns auf unsere Beziehung zu Gott zu konzentrieren. Es hilft uns, unsere Abhängigkeit von ihm zu verstärken und uns darauf zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Wie sieht es eigentlich mit Fasten bei uns in der Gemeinde aus?

Seit Donnerstag hatte ich eine anonyme Umfrage zum Thema „Fasten“ in der Gemeinde gemacht und hier sind die Resultate.

Wenn ich mir die erste Folie anschau, dann haben über 70% schon einmal gefastet.

Leider hat die Software nur zwei Fragen zugelassen, sonst hätte ich noch gefragt, wie das Fasten erlebt wurde.

Ich möchte diese Zahlen gar nicht interpretieren, sondern einfach mal vorstellen.



94 / 29 Personen = 30%



79 / 58 Personen sind 73 %

73% haben schon mehr als 1 Tag gefastet.

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.

Zuerst möchte ich aber einen Blick auf das Gegenteil von Fasten legen - nämlich auf das Essen.

1. Welche Bedeutung hat Essen und Nahrungsaufnahme bei Gott?

Gott hat den Menschen so gemacht, dass Atmen, Trinken und Essen – wenn es dauerhaft eingestellt wird – automatisch zum Tod führt.

Essen und Trinken sind also ein Grundbedürfnis von uns Menschen und die Bibel ist voll Hinweisen, dass dieses Grundbedürfnis nicht nur dem Überleben dient, sondern dass sich darin auch die Versorgung und die Treue Gottes zeigt.

Ps 23,5 Du lädst mich ein und deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du begrüsst mich wie ein Hausherr seinen Gast und füllst meinen Becher bis zum Rand.

Ps 34,9 Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!

Gott begegnet uns ganz bewusst in unseren Grundbedürfnissen. Er ist in dem, was wir zum Leben brauchen.

2. Was drückt das Fasten aus, was drückt es nicht aus

Fasten ist 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 hin.

Die wichtigste Intention des Fastens 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.

- Mose fastete 40 Tage und Nächte, als er die 10 Gebote empfing (2Mo 34,28)
- 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 abzuwehren.
- Joschafat lässt ein Fasten für das ganze Volk ausrufen, um Gottes Unterstützung im Kampf gegen die Ammoniter und Moabiter zu erbitten (2Chr 20,3)

Doch macht uns das Fasten nicht besser oder schlechter vor Gott! Das zu sagen ist mir ganz wichtig!

Martin Luther, der auch fastete, äusserte dazu: der Mensch wird „nicht durch das Fasten angenehm bei Gott, sondern allein durch die Gnade, allein durch den Glauben“. (Wikipedia – Fasten)

Bei Jesus sehen wir nochmals etwas Besonderes im Fasten:

Er fastete 40 Tage – nachdem er direkt nach seiner Taufe in der Wüste gegangen war...als Vorbereitung auf seinen Dienst und als Bezug auf Mose, der ebenfalls 40 Tage gefastet hatte. Weiter wird uns im Neuen Testament von verschiedenen Situationen des Fastens berichtet:

Die Prophetin Hanna, die Jesus als Säugling im Tempel trifft, (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 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 sich geistlich einen bessern Status gegenüber anderen zu erarbeiten.

→ Letztes Jahr habe ich über diesen Abschnitt ausführlich gepredigt.

3. Was können wir konkret tun

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

Etwas, das sich nach dem Willen Gottes richtet und für das wir uns Einsetzen, wird durch Fasten unterstützt.

Also nicht mein Wunsch wird durch Fasten verstärkt – ich wünsche mir einen 6er im Lotto und faste dafür – ich möchte, dass der andere sich bei mir entschuldigt, also faste ich dafür – ich brauche ein neues Auto, also faste ich dafür...

→ **Sondern dass der Wille Gottes in meinem Leben geschieht, dafür können wir fasten:**

- für Versorgung,
- für den Mut, jemandem zu vergeben oder
- dass jemand Heilung erfährt, der krank ist.

Dabei hat sich der Fastenbegriff über die Jahrhunderte verändert.

Während er 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 Inhalte, auf die wir verzichten, und den Umfang des Fastens, definieren.

Der Normalfall in der Bibel dürfte 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).

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.

Dieses Jahr wollen wir uns in die Fasten-Kampagne vom Blaukreuz einklinken. Sie heisst „time:out“ und hat den Untertitel „Dein lohnender Verzicht“.

Von ihnen stammt auch der Slogan „Gönn dir – neue Erfahrungen – neue Glücksmomente“, weil wir in der Regel etwas tun, was wir eher selten machen – und es unseren Fokus, unsere Perspektive auf uns, unseren Alltag und unsere Prioritäten verändert. Wir können NEUE ERFAHRUNGEN machen.

Es schärft den Fokus und schafft Platz für andere Dinge im Leben. Weil wir auf etwas verzichten, gewinnen wir Zeit für Neues. Du musst dir deshalb auch überlegen, was du mit der neu entstehenden Zeit machst, in der du nicht isst, weniger TV schaust, weniger am Smartphone bist usw.

Verzichten oder reduzieren?

Das bestimmst du selbst, denn du kennst dich selber am besten und weisst, was dir gut tut. Ein time:out hilft dir, Gewohnheiten zu ändern. Verhaltensmuster zu verändern, ist schwierig, weil diese meist ganz schön tief sitzen. Dafür braucht es Entschlossenheit, viel Selbstdisziplin, eine gute Strategie und Ausdauer. time:out ist die ideale Gelegenheit dafür.

Um es konkret zu machen

1. Du kannst dich Ende Februar einfach so für 6 Tage in unsere Gebets- und Fastenwoche einklinken. Mittwochs haben wir einen kontemplativen Gebetsabend, am Donnerstag ist Frühgebet und am Freitagabend veranstalten wir einen Worship Abend.
2. Du kannst dich auch im Internet oder schriftlich bei der time:out Kampagne anmelden und dort angeben, worauf

genau du wie lange verzichtest oder du reduzierst.

Hier werden wöchentlich eine Ermutigungsmail verschickt und unter allen Teilnehmern werden Preise verlost.

3. Oder du entscheidest ganz einfach für dich im stillen Kämmerlein zwischen dir und Gott, was du machen willst – und niemand muss davon erfahren.

Keine der von mir vorgeschlagenen Varianten ist besser oder schlechter.

Ich möchte dich einfach ermutigen, ETWAS zu machen, um dir die Erfahrung des Verzichts zu ermöglichen!

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

- Vielleicht fängst du mit Medien-Konsum an.
- Oder du lässt ein bestimmtes Nahrungsmittel weg.
- Du kannst eine Mahlzeit auslassen.
- 1x – an einem Tag.
- Dann kannst du das Fasten langsam steigern... und vielleicht schaffst du schon bald ein 12-stündiges oder 24-stündiges fasten.

→ Ich möchte an der Stelle aber auch betonen: wenn du noch nie gefastet hast, informiere dich bitte vorher, wie das geht und besprich dich mit einem Arzt. Immerhin setzt man den Körper einigem Stress aus, und dafür sollte man gesund genug sein, um das zu tun!

Wer grundsätzlich Probleme mit dem Essen hat oder an Essstörungen leidet, sollte auf keinen Fall auf Nahrung verzichten, sondern etwas anderes «fasten». Das möchte ich auch ausdrücklich betonen.

Wenn wir ab dem 26. Februar für 6 Tage in eine Gebets- und Fastenzeit 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.

Wie auch immer du dich entscheidest – es ist eine Sache zwischen dir und Gott.

Dafür wünsche ich dir ganz viel Segen.

AMEN

Fragen zur Predigt zur Vertiefung in Kleingruppen

1. Wie hast du schon Gottes Eingreifen nach einem Gebet erlebt? Welche Gebets-Erhörungen hast du schon erlebt?
2. Welche Erfahrungen hast du bisher mit dem Fasten gemacht? Was war die grösste Herausforderung dabei? (Wenn du noch nie gefastet hast, was hat dich bislang davon abgehalten?)
3. Welche Form des Fastens spricht dich am meisten an (Medienkonsum, bestimmte Nahrungsmittel, Schlaf, auf Essen verzichten,...)?
4. Welche Art des Fastens könntest du dir in der Fastenwoche 2023 vorstellen? Wie wirst du dich an der Fastenwoche im Gebet beteiligen (Gebet in der Kleingruppen, Anlässe in der Chrischona besuchen, Zweierschaften,...)?

*@ Chrischona Amriswil
Sandbreitestrasse 1
8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch*