

Fasten (praktisch)

(Predigt am 11. Februar 2018, von Tillmann Krüger)



Bibelstellen: Matthäus 4,4; Apostelgeschichte 13,2-3; 2. Korinther 11,27



Was hat mich bei dieser Predigt / Bibelstelle berührt?



Kerngedanken der Predigt:

In der Kirchengeschichte gab es eine Entwicklung von eintägigem Fasten (meist freitags, aufgrund von Karfreitag) hin zu einem Fasten in der Karwoche dann zu Fastenzeiten (vor Ostern und im Advent). John Wesley ordinierte niemanden zum Pastor, der nicht mittwochs und freitags bis 16 Uhr fastete ... Bei Blumhardt (1842) kam der Durchbruch bei der Gottlieb Dittus auch durch Gebet und Fasten. Noch zwei Zitate (aus dem 19. + 20. Jhdt.):

„Unsere Fasten- und Gebetszeiten sind in der Tag große Tage. Nie steht das Tor des Himmels weiter offen; nie sind unsere Herzen der Herrlichkeit näher als dann.“ (Charles Haddon Spurgeon)

„In unseren Tagen besteht ein wachsendes Bewusstsein darüber, dass die Neuentdeckung des Fastens als bußfertiger Schrei des Herzens zu Gott, er möge doch Erweckung schenken, vielleicht das sein könnte, was Gott benutzt, um seine Kirche aufzuwecken und zu verändern.“ (John Piper)

Matthäus 4,4: Wir leben nicht von Brot allein, sondern von Gottes Wort → Fasten als intensive Zeit mit Gott und seinem Wort, unter Verzicht auf Nahrung bei Jesus. **Apostelgeschichte 13,2-3:** Fasten als Akt der Hingabe an Gott und Weg zur Erlangung geistlicher Klarheit. **2Kor 11,27:** „häufiges Fasten“ war normal bei Paulus (Lebensstil).

Formen des Fastens

- | | |
|---|---|
| A) Verzicht üben (Süßigkeiten, Alkohol, Fleisch, Tatort, Facebook ...) | B) Teilfasten (Verzicht auf eine Mahlzeit) |
| C) Daniel-Fasten (nur Obst, Gemüse, Nüsse; kein Fleisch) | D) Vollfasten (keine feste Nahrung!) |
| E) Wasserfasten (nur Wasser ist „erlaubt“) | F) Extremes Fasten (kein Essen+Trinken) |

Praktische Tipps

- A) Entlastungstage (kein Kaffee, Tee, Alkohol oder fettes Essen!)
- B) Realismus (lass es langsam angehen; was könnte ein realistisches Ziel sein?)
- C) Weisheit (Buchinger-Fasten; Bewegung; bei längerem Fasten: Aufnahme von Eiweiß)
- D) Richtiges Fastenbrechen (nicht zuviel auf einmal, langsam ans Essen gewöhnen)

Eine mögliche Entwicklung (über einen längeren Zeitraum)

Verzicht auf eine Mahlzeit → Fasten an einem Tag → Fasten für 3 Tage → Fasten für 7 Tage usw.

Tipp: Zeitschrift zum Thema „Fasten“: <https://www.ojc.de/brennpunkt-seelsorge/2010/fasten/>

Gebet: „Herr, zeige mir, was Fasten für mich bedeutet. Ich will dich lieben, mit Körper, Seele und Geist!“