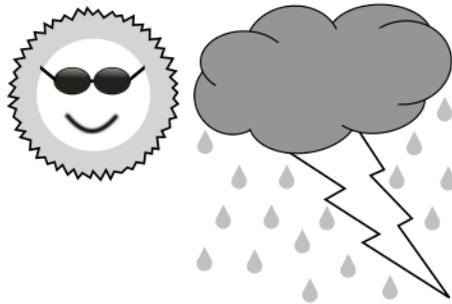


## 8 - Fasten: die mächtigste Waffe



Und Jesus sprach zu ihnen: Können die Hochzeitsgäste fasten, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird, und dann, in jenen Tagen, werden sie fasten. (Markus 2,19-20)

☐ auswendig lernen

Obwohl die Bibel uns nicht direkt den Grund nennt, wird es durch unzählige biblische Vorbilder deutlich, dass Fasten wichtig ist.

Seit dem A.T. war Fasten wichtig im Alltag des Volkes Gottes. Das Volk wurde manchmal zum Fasten aufgerufen, um Schutz zu erbitten oder Buße zu zeigen (Esra 8,21; Joel 2,15). Die Propheten fasteten oft (Lk 2,37).

Es handelte sich nicht um eine „religiöse Pflicht“ oder ein Ritual, sondern um ein geistliches Werkzeug, das uns zur Verfügung steht.

Für Jesus war es selbstverständlich, dass seine Jünger fasten sollten. Das merken wir dadurch, dass er das Fasten nicht befahl, sondern einfach sagte: „wenn ihr fastet...“.

**Wenn ihr fastet**, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich sage euch: Diese Leute haben sich ihren Lohn schon selber ausbezahlt! **Wenn du fastest**, dann pflege dein Äußeres so, dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt - außer deinem Vater im Himmel. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich belohnen. (Matthäus 6,16-18 HFA)

### Eine mächtige Waffe gegen unsere Feinde: Fleisch, Welt und Teufel

Fasten dient zum Wachstum in der Gemeinschaft mit unserem Herrn und zum Sieg im Kampf gegen das Fleisch und den Satan. Fasten kann große Veränderungen hervorrufen. Es ist eine Methode, das Fleisch unter den Geist zu stellen, um unser Fleisch zu bändigen und abzutöten, den „Müll“ über unserem Geist abzutragen, der dem Geist die Luft nimmt und ihm die Leitung des Lebens zu übergeben, damit er sich äußern und zum Vorschein kommen kann, um dorthin zu kommen, wo man Gott und sein Wirken näher erfährt, wo der Glaube wirklich fließt.<sup>2</sup>

Es ist wahr: Wer zu Christus gehört, der hat sein selbstsüchtiges Wesen mit allen Leidenschaften und Begierden ans Kreuzgeschlagen. (Galater 5,24 HFA)

Fasten erhöht unsere Hingabe an Gott, damit seine Autorität durch uns fließt. Fasten wird deinen Glauben befreien.

<sup>2</sup> Einige Ideen stammen aus SUBIRA, Luciano. Jejum. [www.orvalho.com](http://www.orvalho.com).

## Große Wunder geschahen nach Fasten

Biblische Beispiele zeigen uns, dass Gott das Fasten als Zeichen der Demut, der Hingabe und Aufopferung erkennt.

✓ Ninives Volk hat gefastet und Buße getan, um Gottes Erbarmen zu suchen. Das Ergebnis war, dass Gott dieser Stadt vergeben und sie von der drohenden Verheerung befreit hat.

Da glaubten die Einwohner von Ninive an Gott. Sie beschlossen zu fasten, und alle, von den einflussreichsten bis zu den einfachen Leuten, zogen als Zeichen ihrer Reue Kleider aus Sacktuch an. (Jona 3,5)

✓ Der Prophet Joel ruft das ganze Volk zum Fasten mit Weinen und Flehen auf. Danach hat Gott sich erbarmt und über Ihnen seinen Heiligen Geist ausgegossen (Joel Kap. 2 und 3).

So spricht der Herr: "Auch jetzt noch könnt ihr zu mir zurückkommen! Tut es von ganzem Herzen, fastet, weint und klagt! Ja, kehrt von ganzem Herzen zu mir um! Zerreißt nicht nur eure Kleider als Zeichen der Trauer!" Kommt zurück zum Herrn, eurem Gott, denn er ist gnädig und barmherzig, seine Geduld ist groß und seine Liebe grenzenlos. Er ist bereit, euch zu vergeben und euch nicht zu bestrafen. (Joel 2,12-13 HFA)

✓ Während eines 40-tägigen Fasten hat Moses eine große Offenbarung Gottes bekommen: die 10 Gebote.<sup>3</sup>

✓ Nach einen 40-tägigen Fasten hat Jesus mit seinem Wirken begonnen.<sup>4</sup>

✓ Während einer Fastenzeit bekam Daniel die Offenbarung über die 70 Wochen, das Ende der Zeiten (Dan 9).

✓ Nach einem 21-tägigen Fasten hat Daniel einen Besuch eines Engels bekommen, der ihm große Offenbarungen Gottes brachte (Dan 10,2-5).

✓ Nach Fasten hat Gott Paulus und Barnabas ausgesendet (Apg 13,2-3).

✓ Pastor Subira erklärt: „Die am meisten herausfordernden Worte Gottes, die ich bekommen habe, waren oft in oder direkt nach Fastenzeiten“.

<sup>3</sup> 2 Mose 20, lese die Vv 12 und 18.

<sup>4</sup> Mt 3,16-4,2

## Die Länge und die Arten des Fastens

Fasten bedeutet, eine Zeit lang nichts zu essen, nur Wasser trinken. Anders gesagt, eine oder mehrere Mahlzeiten aussetzen.

Fasten ist eine geistliche Übung, eine Zeit der Ausrichtung auf das Wort Gottes, Opferung und Gebet - eine Zeit lang die körperlichen Bedürfnisse nicht zu erfüllen, um sich den geistlichen Interessen zu widmen.

### Wirkung

Fasten wird in dir wirken, aber du wirst es nicht sofort merken. Nach dem Fasten werden wir anfangen, die Zeichen und Ergebnisse des Fastens zu sehen. Man sollte es regelmäßig und öfter tun, sonst werden wir die Ergebnisse nicht deutlich erkennen.

Das Fasten wird vom Herrn erhört, wenn es die Kriterien erfüllt. Das ganze Kapitel Jesaja 58 redet über das geistliche Leben und wie es mit Fasten zusammenhängt (z. B., V. 3).

### Vorbereitung auf den Dienst in der Gemeinde und geistlicher Kampf

Fasten bekräftigt das Gebet und erhöht die geistliche Vollmacht (Esra 8,23).

Solche Geister können nur durch Gebet und Fasten vertrieben werden. (Matthäus 17:21 HFA)

Wir brauchen dringend ein stärkeres Wirken des Heiligen Geistes in unserem Leben und Gemeinden. Lasst uns demütigen mit Fasten und Beten vor dem Herrn und um seine Barmherzigkeit und ein Ausgießen des Heiligen Geistes über uns flehen.

### Die Seele demütigen

Im A.T. wird Fasten „die Seele demütigen“ genannt. Fasten dient nicht um zu ermuntern und froh zu werden, sondern die eigene Seele zu demütigen!

Die Pharisäer „bliesen Posaune“ damit alle es merken sollten, dass sie fasteten und so haben sie den Segen verloren. Gott belohnt das heimliche Fasten (Mt 6,17-18).

Wie lange soll ich fasten? Wenn du keine Erfahrung im Fasten hast, steck dir ein kleineres Ziel. Wenn du dir ein bestimmtes Ziel steckst, musst du es auch einhalten. Darum ist besser, sich zu weniger zu verpflichten als es nicht einzuhalten (5Mo 23,21-23).

### Zusammenfassung

Wachsen im Fasten wird geistliches Wachstum bewirken. Fasten führt uns zu einer Ebene der Befreiung in Gott und zur Stärkung des Glaubens.

Wir ermutigen dich, das Fasten zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Fang langsam an, experimentiere. Gott erwartet es von dir, enttäusche ihn nicht mit Ausreden.

---

### Aufgaben – zu zweit

1 – Falls einer von euch schon positive Erfahrungen mit Fasten hatte, erzähle sie kurz.

2 – Erstelle mit deinem Gegenüber eine Liste von Gründen, warum ein Nachfolger Jesu und lebendige Gemeinden fasten sollten und welche Vorteile es hat.

3 – Erkläre deinem Gegenüber, warum Fasten mehr geistliche Autorität verleiht.

4 – Debattiere über das Thema: „wie kann Fasten den Glauben befreien“.