

Was ist Fasten?

Wenn du den Begriff googelst, dann bekommst du ca. 25 Mio. Suchergebnisse. Die meisten Beiträge beziehen sich ausschließlich auf das Heilfasten. Bei dieser Art des Fastens geht es vornehmlich um die Entschlackung des Körpers, Gewichtsabnahme, Darmsanierung und um verschiedene Heildiäten. Wenn man Christen nach dem Fasten fragt, dann verbinden sie damit in der Regel den kurzfristigen Verzicht auf Nahrung zu Gunsten einer intensiveren Gebetszeit.

Segen des Fastens

Ist das alles? Nein! Fasten ist in der Bibel zwar oft mit Nahrungsentzug, Luxusverzicht und Gebet verknüpft, aber das alles sind nur Mittel zu einem höheren Zweck. In Jesaja 58,8ff schreibt der Prophet, was Gott echtes Fasten in deinem Leben hervorbringen will:

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. Dann werdet ihr zu mir rufen und ich werde euch antworten; wenn ihr um Hilfe schreit, werde ich sagen: ›Hier bin ich!‹ ... 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. Was seit langer Zeit in Trümmern liegt, werdet ihr wieder aufbauen; auf den alten Fundamenten werdet ihr alles von neuem errichten.

Gott suchen

Der Fastende unterbricht seine übliche Tagesroutine und ist bereit, radikale Opfer zu bringen (Nahrungsentzug), auf Annehmlichkeiten zu verzichten (Luxusverzicht) und sich vor Gott zu demütigen (Gebete der Buße und Umkehr), damit Gottes Wille in seinem Leben tatsächlich in Wort und Tat geschieht. Das Fasten ist *dann* erfolgreich gewesen, wenn der Fastende am Ende dieser Zeit voll und ganz im Willen Gottes steht (die Bibel spricht hier von „der Herrschaft des Königs“). Dann ist der Fluch (das Gericht, die Prüfung, die Bedrohung) abgewendet und der volle Segen (in Form von Gnade, Heil, Erfolg, Sieg, Vollmacht) bricht an. Überlege dir, welche Opfer du mit deinem Fasten verbinden willst. Hier einige Tips, wie du anfangen kannst: Weglassen von einer Mahlzeit am Tag; Verzicht auf Genussmittel wie Kaffee, Schokolade und/oder Spirituosen; Verzicht auf digitale Medien und/oder Fernsehen; Verzicht auf Shopping und/oder zu teure Kleidung..., du kannst deine Liste bestimmt noch weiterführen.

Faste (und verzichte auf) Dinge, die dir im Leben keine Erfüllung bringen

Der ehrgeizige Athlet verzichtet auf vieles für seine *erhofften* Siege. Du und ich können im Fasten auf vieles verzichten für *zugesicherte* Siege. Wie wäre es, wenn du in der kommenden Fastenzeit (1. März – 15. April 2017) auf die richtigen Dinge verzichtest, damit Gottes Wille in deinem Leben geschieht und Sein voller Segen in einigen Lebensbereichen neu durchbricht? Wir fasten (verzichten auf) Geiz und teilen miteinander. Wir fasten (verzichten auf) Stolz und sind weniger verletzt und eingeschnappt. Wir fasten Angst und trauen uns mehr zu. Wir fasten Hass und lieben mehr. Wir fasten Lügen und faule Ausreden und bauen Vertrauen und Nähe auf. Wir fasten Faulheit und sind erfolgreicher. Wir fasten Ungeduld und kommen weiter.

Der Fastenkalender auf der nächsten Seite wird dir dabei helfen, jeden Tag einen Schritt mit echtem Fasten praktisch voranzukommen. Lies jeden Tag den Abschnitt aus der Bibel, distanzier dich in deinem Herzen und Tun von den Haltungen, Gewohnheiten und Sünden gegen die du fastest, dann umarme und erlebe deren positiven Gegenteile.

März	
1 Mi	Jes. 58,1-12 // Gebet um echtes Fasten
2 Do	Ps. 51 // Gebet um Buße und Umkehr
3 Fr	Ps. 42 // Gebet der Sehnsucht nach Gott
4 Sa	Ps. 139 // Gebet um ein reines Herz
5 So	Ps. 121 // Gebet um Schutz
6 Mo	Joh 12,1-19 // Ich faste Geiz und bin großzügig 10
7 Di	Joh 12,20-50 // Ich faste Unglaube und glaube
8 Mi	Joh 13,1-20 // Ich faste Stolz und demütige mich
9 Do	Joh 13,21-38 // Ich faste Hass und liebe stattdessen
10 Fr	Joh 14,1-14 // Ich faste Angst und werde mutiger
11 Sa	Ps. 34 // Gebet um Rettung aus Nöten
12 So	Ps. 46 // Gebet um Vertrauen
13 Mo	Joh 14,15-31 // Ich faste Ungehorsam und werde radikal gehorsam 11
14 Di	Joh 15,1-17 // Ich faste Faulheit und arbeite fleißig
15 Mi	Joh 15,18-16,4 // Ich faste Feigheit und bekenne mich zu Jesus
16 Do	Joh 16,5-15 // Ich faste Lügen und sage die Wahrheit
17 Fr	Joh 16,16-33 // Ich faste Traurigkeit und empfangen Trost
18 Sa	Ps. 133; Eph 4,1-6 // Gebet um Einheit
19 So	Ps. 27 // Gebet um Mut
20 Mo	Joh 17,1-11 // Ich faste Zwietracht und suche Einheit 12
21 Di	Joh 17,12-26 // Ich faste Streit und bin versöhnlich
22 Mi	Joh 18,1-11 // Ich faste Vergeltung und gebe Vergebung
23 Do	Joh 18,12-27 // Ich faste Verrat und bin loyal
24 Fr	Joh 18,28-40 // Ich faste Menschenfurcht und liebe Gottesfurcht
25 Sa	Ps. 84 // Gebet der Sehnsucht nach Gott
26 So	Ps. 103 // Lobgesang der Güte Gottes
27 Mo	Joh 19,1-22 // Ich faste das Richten und liebe es, andere aufzurichten 13
28 Di	Joh 19,23-42 // Ich faste Unversöhnlichkeit, helfe bei Versöhnung
29 Mi	Hebr. 12,12-17 // Ich faste Bitterkeit und vergebe ohne Vorbehalte
30 Do	Kol. 3,1-17 // Ich faste Tratsch & Lästern und entferne mich davon
31 Fr	Jak. 2,1-13 // Ich faste Vorurteile und informiere mich aus erster Hand

April	
1 Sa	Eph 3,14-21 // Gebet um Liebe untereinander
2 So	Ps. 31 // Gebet der Geborgenheit
3 Mo	Jak. 3,1-2 // Ich faste sinnloses Reden und bin hungrig nach Weisheit 14
4 Di	Jak. 5,7-12 // Ich faste Ungeduld und übe mich in Geduld
5 Mi	1. Joh. 1 // Ich faste jede Art von Finsternis, widerstehe ihr, indem ich im Licht lebe
6 Do	1. Joh. 2,7-17 // Ich faste Weltliebe und wachse in der Liebe zu Gott
7 Fr	1. Joh. 4,1-6 // Ich faste jede Form von Irrtum und richte mich nach Gottes Wort aus
8 Sa	Ps. 127 // Dank für den Segen der Familie
9 So	Karwoche Tag 1: Palmsonntag Matth. 21,1-17 // Jesus, der demütige, vollmächtige König 15
10 Mo	Karwoche Tag 2: Matth. 22,1-14 // Jesus, der einladende König
11 Di	Karwoche Tag 3: Matth. 24,32-44 // Jesus, der kommende König
12 Mi	Karwoche Tag 4: Matth. 25,14-30 // Jesus, der belohnende & richtende König
13 Do	Karwoche Tag 5: Gründonnerstag Matth. 26, 36-56 // Jesus, der verratene König
14 Fr	Karwoche Tag 6: Karfreitag Matth. 27,31-66 // Jesus, der leidende König
15 Sa	Karwoche Tag 7: Karsamstag Jes. 53 // Jesus, der rettende, heilende König
16 So	Auferstehungssonntag: Matth. 28

Gottes Verheißung in 2017

Nehmt Neuland unter den Pflug! Es ist Zeit, den Herrn zu suchen; dann wird er kommen und euch mit Heil überschütten.
Hosea 10,12

Im echten Fasten kommt Gottes Herrschaft in unser Leben. Dadurch geschieht Wachstum und Veränderung in einem Ausmaß, den man als Durchbruch bezeichnen kann. Gottes kommende Herrschaft betrifft zunächst uns selbst, dann aber auch unsere Umstände und sämtliche Einfluszbereiche unseres Lebens. Erlebe Gottes Gegenwart und Wunder in deinem Fasten!

Jacob Wiebe
Pastor der mosaik.church

