

Handout: Einführung ins Fasten – Ein Leitfaden für Neulinge

„So sehr hungere ich nach dir, mein Herr!“ – John Piper.

Was ist fasten?

Fasten ist eine biblische Praxis, bei der Gläubige freiwillig auf Nahrung oder andere Dinge verzichten, um ihre Sehnsucht nach Gott auszudrücken, Buße zu tun oder geistliche Disziplin zu üben, stets verborgen vor den Augen der Menschen und zur Ehre Gottes (Matthäus 6,16-18).

Warum willst du fasten?

Bevor du dich entscheidest zu fasten, prüfe deine **Motivation**:

- **Gott näher kommen:** Fasten soll deine Gemeinschaft mit Gott stärken und dich auf ihn ausrichten.
- **Vermeidung falscher Motive:** Fastest du, um vor anderen gut dazustehen, aus Angst oder aus profanen Gründen (z. B. Abnehmen)? Fasten ist ein Ausdruck der Demut vor Gott, keine Methode, um etwas zu beweisen.
- **Herzenshaltung:** Psalm 51,17 erinnert uns: „Ein zerbrochener und zerschlagener Geist wird Gott nicht verachten.“ Lass Fasten ein Herzensdienst sein, nicht bloß äußerlicher Verzicht.

Wie möchtest du fasten?

1. Art des Verzichts:

- **Nahrung:**
 - Komplettes Fasten (nur Wasser oder Tee).
 - Teilweises Fasten (z. B. Verzicht auf bestimmte Lebensmittel wie Süßigkeiten, Kaffee oder Fleisch).
- **Andere Lebensbereiche:**
 - Verzicht auf digitale Medien, Social Media oder TV.
 - Zurücknahme von Hobbys, Sport oder sozialen Kontakten, um mehr Zeit für Gott zu haben.
 - Einschränkung von Komfort oder Freizeitaktivitäten, um das Gebet zu intensivieren.

2. Intensität des Fastens:

- Fastest du den ganzen Tag oder nur zu bestimmten Zeiten (z. B. morgens oder abends)?
- Möchtest du eine Mahlzeit auslassen oder komplett auf Nahrung verzichten?
- Verzichtest du auf eine einzelne Sache oder auf mehrere Bereiche?

Worauf solltest du achten beim Fasten?

Prüfe sorgfältig, was in deinem Leben möglich ist:

- **Gesundheitliche Überlegungen:** Ist dein Körper in der Lage, auf Nahrung zu verzichten? Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten Fasten vorher ärztlich abklären.
- **Familiäre Rücksprache:** Besprich dein Vorhaben mit deinem Ehepartner oder deiner Familie. Stört mein Verzicht auf Nahrung, oder die intensive Zeit mit Gott mein Familienleben? Laut 1. Korinther 7,5 kann selbst der Verzicht auf Sexualität ein Teil des Fastens sein – jedoch nur im gegenseitigen Einverständnis.
- **Individuelle Anpassung:** Nicht jeder kann oder sollte auf dieselbe Weise fasten. Gestalte dein Fasten in einer Weise, die für deine Situation und geistliche Reife angemessen ist.

Wie lange möchtest du fasten?

- **Ein Tag:** Ein guter Einstieg für Neulinge, um Erfahrungen zu sammeln.
- **Mehrere Tage:** Nur mit Erfahrung und in Abhängigkeit von deiner geistlichen und körperlichen Stärke. Besprich längeres Fasten gegebenenfalls mit deinem Arzt oder einem erfahrenen Geistlichen.
- **Vermeide Extreme:** Dein Körper und Geist können durch Übermaß belastet werden. Fasten soll keine Leistung sein, sondern eine Zeit der Neuausrichtung auf Gott.

Praktische Tipps für das Fasten

1. **Geistliche Ausrichtung:** Plane feste Zeiten für Gebet und Bibellesen ein, um dein Fasten mit Gottes Wort zu füllen.
2. **Vorbereitung:** Entscheide im Vorfeld, welche Art, Intensität und Dauer des Fastens für dich passend sind.
3. **Flexibilität:** Sei offen für Gottes Leitung während des Fastens. Es ist nicht schlimm, dein Vorhaben anzupassen, wenn es nötig ist.

„Fasten führt zum Feiern“

Fasten ist keine Bürde, sondern eine Einladung zur Freude in Christus. Es hilft, Ablenkungen zu beseitigen und den Blick für Gottes Gegenwart zu schärfen. Die Zeit des Verzichts kann dein Leben bereichern und dich tiefer in die Gemeinschaft mit Gott führen. Denk daran: Fasten soll dich nicht bedrücken, sondern befreien – hin zu einer tieferen Freude in der Gnade unseres Herrn (Matthäus 9,15; Offenbarung 19,7-9).

Ermutigung: Dein Wert in Christus hängt nicht von deiner Leistung ab, sondern allein von seiner Gnade. Lass dich vom Fasten inspirieren, aber bleib in der Freiheit des Evangeliums.