



**Gott spricht: „ICH will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ICH will dich mit meinen Augen leiten.“**

Psalm 32,8

## Leitfaden zum Fasten

**Biblisches Fasten ist:** ein freiwilliges Sich-Enthalten – in der Regel von Essen (und manchmal Trinken) – für eine bestimmte Zeitspanne und für ein geistliches Ziel.

In den biblischen Berichten von Fastenzeiten gibt es unterschiedlichste Anlässe. Wir beleuchten hier eingeschränkt die Aspekte, die für unsere Gebetswoche wichtig sein können.

### Wofür fasten?

**Fasten als Ausdruck der Hingabe an den Herrn.** Wir verzichten für eine Zeit auf unsere „normalen Rechte“, um Raum für intensive Gemeinschaft mit Gott zu haben.

**Fasten als Ausdruck der Bekräftigung.** Ich mache Gott und vor allem mir selbst deutlich, dass mir das Anliegen wichtig ist.

**Fasten als Ausdruck der Demut.** Wir überlassen uns eine Zeitlang auch äußerlich der Gegenwart und Fürsorge Gottes und symbolisieren, dass ER allein unseren Mangel ausfüllt.

So kann Fasten auch unsere geistliche Sensibilität erhöhen. Da wir uns in dieser Zeit nicht um Essen kümmern müssen, reduzieren wir Ablenkungen. Unser Körper ist nicht mit der Verbrennung von Nährstoffen beschäftigt. Eine stärkere Offenheit und Wachheit für Gottes Reden kann die Folge sein.

### Wann fasten?

**Fasten unterstützt Gebetszeiten.** Ein Fasten als Selbstzweck kennt die Bibel nicht.

**bei Umkehr und Buße.** Fasten kann die Ernsthaftigkeit unterstreichen, zu Gott umkehren zu wollen. Daraus entsteht dann der eigene Wunsch, Buße zu tun. Es geht darum, sich in Demut Gott zu nähern und ihn wieder zum Zentrum des Lebens zu machen.

Das kann einzeln geschehen, für sich selbst und auch stellvertretend für die Gemeinschaft (Neh 1,4ff oder auch Dan 9,3ff). Und es kann als ganze Gemeinschaft geschehen (Neh 9).

**beim bewussten Suchen von Gottes Willen, seinem Wirken und seiner Weisheit.** Die erste Gemeinde war im Gebet zusammen (Apg 13,2). Während sie dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist in ihre Gemeinschaft hinein und der Wille Gottes wurde offenbart. In Gebet und Fasten hinein können wir das Reden des Herrn in einer sehr klaren und deutlichen Weise erfahren.

### Wie fasten?

Jesus ist es wichtig, dass das Fasten ausschließlich die Beziehung zu Gott selbst betrifft und nicht mit anderen Interessen vermischt wird. Deshalb mahnt er, die Fastenzeit nicht „zur Schau zu tragen“ (Mt 6, 16-18).

Wenn wir gemeinsam fasten, bleibt es in der Gemeinschaft natürlich nicht verborgen. Wir sollten dann darauf achten, dieses Fasten nicht als „geistliche Heldentat“ nach außen zu tragen.

