

Durchführung eines Fastens

Wie lange?

Wie bei allen geistlichen Übungen, ist es sinnvoll klein anzufangen. Starte mit einem oder zwei Fastentage oder einem Teilfasten, bevor Du Dich an ein längeres Fasten (3 - 40 Tage) heran wagst.

Vorbereitung

Du musst Dir über Deine Motivation und das Ziel (darum beginnen wir jeden Tag mit einer Zeit der Stille vor Gott) des Fastens im Klaren sein. Es geht nicht darum, Gott etwas abzurufen oder seine Frömmigkeit zu beweisen.

Fasten

Während dem Fasten ist es wichtig öfters zu ruhen und **viel** zu trinken (Wasser, Boullion). Die Zeit, die Du durch den Verzicht auf die Mahlzeiten einsparst, eignen sich gut als Gebetszeiten.

Beenden

Nach einem längeren Fasten (ab 3 Tagen) ist darauf zu achten, dass man nicht zu schwer, nicht zu viel und nicht zu schnell isst.



Pastor:

André Kirchhofer
044 710 61 33
www.sihltalkirche.ch

1. Grundsätzlich

Nicht alles, was heute als Fasten bezeichnet wird, ist auch im biblischen Sinn ein Fasten. Fasten wie es in der Bibel beschrieben wird, meint in der Regel ein ganzer oder teilweiser Verzicht auf Nahrung. Dabei ist zu beachten, dass es beim Fasten nicht einfach ums weniger oder nichts essen geht (es geht nicht ums Abnehmen), sondern es ist eine geistliche Übung (vgl. Jes 58). Wie immer schaut Gott auf unser Herz.

2. Gründe um zu Fasten

Trauer

Als Ausdruck der persönlichen Trauer wurde gefastet. Zum Beispiel beim Verlust eines Menschen (vgl. „Mir ist der Appetit vergangen“ und 1Chr 10,11+12).

Not + Busse

In AT fasteten die Menschen in Zeiten der Not, um Gottes Hilfe zu erleben. (Jona 3,3-10)

Gottesdienst

Für die neutestamentliche Gemeinde gehört Fasten zum normalen Gottesdienst (Apg 13,2).

Ausrüstung

In der ersten Gemeinde wurde vor besonderen Aufgaben gebetet und gefastet (Apg 13,2; 14,23).

Befreiung

Jesus lehrte und demonstrierte, dass vereinzelt Dämonen nur durch Beten und Fasten ausgetrieben werden können (Mk 9,28+29).



- Was ist Fasten?
- Fastengründe
- Fastenarten
- Durchführung



3. Verschiedene Arten des Fastens

Absolutes Fasten

Der Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit ist nur kurze Zeit (max 3 Tage) ohne gesundheitliche Folgen möglich (Jona 3,7).

Gewöhnliches Fasten

Bei diesem Fasten wird auf feste Nahrung verzichtet. Es ist wichtig, während der Fastenzeit viel zu trinken. Ein gesunder Mensch kann ca. 30 - 40 Tage ohne gesundheitliche Folgen fasten.

Teil - Fasten

Dieses Fasten eignet sich im besonderen für Leute, die aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen nicht ganz auf Nahrung verzichten können. Daniel fastet so, indem er auf leckere Speisen verzichtet (Daniel 1,8-17). Es ist auch möglich eine Mahlzeit des Tages auszulassen.

ACHTUNG

Wer sich gesundheitlich nicht fit fühlt oder eine chronische Krankheit hat sollte nur in Absprach mit seinem Arzt fasten.

Fasten in der Karwache

Mo – Do 06⁰⁰ Stille, Gebet (30' Ausrichtung auf Gott)
Mo – Do 12¹⁵ Fastengebet (30' Fürbitte)
Mo – Do 20⁰⁰ Lob-, Anbetung, Fürbitte und Stille
(Donnerstag mit Abendmahl)