

Freitag 1. Mai 2020 (Beat Schulthess)

Hauptthema dieser Andachten: "Bitten und empfangen"

Heutiges Thema Fasten und beten 5. Teil

Unterthema: Wir betrachten verschiedene Formen des biblischen Fastens

Fasten UND Gebet!

Fasten sollte in der Regel mit Gebet verbunden werden, sonst erfüllt es nicht den von Gott vorgesehenen Zweck. Fasten an sich ohne eine klare geistliche Ausrichtung ist nur eine andere Form der „Hungerkur“. Wenn ich mir Zeit zum Fasten nehme, sollte ich mir auch Zeit zum Gebet nehmen. Allgemein gesprochen dient Fasten dazu, dass wir mehr Gottesbegegnung haben. Das geschieht in erster Linie durch das Gebet, soweit es möglich ist, sich dafür Zeit zu nehmen.

„Esther-Fasten“ - Drei Tage Totalfasten

Um ihr wichtiges Anliegen für die Juden beim König vorzutragen, bereitete sich die Königin Esther (Est. 4,15-16) mit einem dreitägigen Fasten auf dieses wichtige Ereignis vor. Sie bat die Juden, während dieser Zeit mit ihr zu fasten, um einen möglichst großen Effekt zu erzielen. Aus diesem Abschnitt können wir mehrere Gedanken für uns ableiten:

1. Fasten kann einen größeren Effekt erzielen, wenn es in der Gruppe geschieht.

Man kann in einem Anliegen viele Menschen bitten, gemeinsam zu fasten. Im gemeinsamen Fasten liegt eine besondere Kraft und Tiefe, die wir nicht unterschätzen sollten.

2. Fasten muss nicht notwendigerweise in enger Gemeinschaft geschehen, sondern kann auch an verschiedenen Orten verteilt geschehen. Jedoch hilft eine enge menschliche Gemeinschaft dazu, (wenn das möglich ist) die Zeit intensiver zu erleben und gegenseitige Motivation zu erfahren. Die gegenseitige Hilfe in einer Gruppe, die sich in die Einsamkeit zurückgezogen hat, hat sich nach meiner Erfahrung mehr als bewährt und gibt einen starken Schub an Motivation.

3. Die Frist von drei Tagen ist auch gleichzeitig die Höchstgrenze für Totalfasten.

Eine längere Zeit als drei Tage sollte der Mensch nicht ohne Flüssigkeitsaufnahme verbringen, weil es dann für ihn gefährlich werden kann. Der Körper braucht ein gewisses Maß an Flüssigkeit, das man ihm auch nicht vorenthalten sollte. Zu den in der Bibel erwähnten Ausnahmen kommen wir später.

4. Für das Fasten kann es ganz zielgerichtete Anliegen geben, wofür wir fasten. Neben der allgemeinen Gottesbegegnung besteht eine weitere Möglichkeit, mit einem konkreten Anliegen zu Gott zu kommen.

„Daniel-10-Fasten“ - Eingeschränktes Fasten

Daniel war mit seinen drei Freunden an den Hof des Königs Nebukadnezar nach Babel gekommen (Dan. 1). Hier begann ein systematisches Programm der Umerziehung und kultischen Infiltration. Unter anderem mussten sie auch ihren Namen verändern, um ihre Identität zu erneuern. Daniel fühlte sich sehr gefordert, entschied sich aber dazu, eine Fastenzeit besonderer Art einzulegen. Er entschloss sich mit seinen Freunden zur Aufnahme von Wasser und Gemüse. Das Essen und der Wein des Königs (auch hier ist natürlich ein ganz starker kultischer und auch okkulturer Hintergrund zu sehen) sollte sie nicht verunreinigen. Deswegen entschloss er sich zu

dieser „Fastenkur“ besonderer Art. Wenn wir uns nicht auf einen falschen Lebensstil einlassen wollen, können wir aus dieser Situation heraus auch ein eingeschränktes Daniel-10-Fasten praktizieren.

„Daniel-21-Fasten“ - Eingeschränktes Fasten

Ein anderes eingeschränktes Fasten praktiziert Daniel später (Dan. 9,3 und 10,3) als er in einer besonderen Weise drei Wochen fastet. Er nimmt weder Alkoholisches noch Fleisch noch köstliche Speisen zu sich. In dieser Beschreibung sehen wir eine weitere Möglichkeit, wie wir Fasten praktizieren können. Es ist der Verzicht auf besondere Arten von Speisen, so dass wir die Möglichkeit haben, uns auf Gott zu konzentrieren, ohne dabei von übermäßiger Ernährung blockiert zu werden. In einer Zeit, wo es in unserem Land an fast keiner Form der Ernährung mangelt, sind wir oft sehr mit dem Essen und allem, was damit verbunden ist, beschäftigt. Von daher ist der Verzicht auf besondere Speisen auch eine Möglichkeit, die uns Freiräume verschafft. Wer einmal in einer anderen Kultur erlebt hat, dass es auch einfacher geht, wird dieser Art des Fastens auch besonders zugetan sein. Während der Fastenzeit vor der Passionszeit gibt es viele Christen, die ein eingeschränktes Fasten in dieser Weise praktizieren. Hier ist jedoch zu bemerken, dass ein „Fasten nach Kalender“ ggf. den geistlichen Bezug vermissen lässt. Die Motivation zu fasten, nur weil alle es so tun oder einer den Vorschlag gemacht hat, ist meiner Erfahrung nach nicht ausreichend. Unser Herz muss persönlich davon gepackt werden, dann wird es nutzbringend für uns persönlich und auch für das ganze Reich Gottes sein.

„Darius-Fasten“ - Einzelne Mahlzeiten

Die Beschreibung der Fastenzeit des Königs Darius (Dan. 6,19) hat bei manch einem Bibelleser schon einiges an Schmunzeln hervorgerufen. Daniel lag in der Löwengrube und König Darius fastete „die ganze Nacht“ für ihn. Nun, das tun wir in der Regel wohl in jeder Nacht, wenn wir schlafen. Zur damaligen Zeit war es aber in den Herrscherhäusern sehr üblich, Feten und Partys des Nachts zu feiern. Oft schlief man bis lang in den Tag, verlegte dabei das Leben aber dann auf die Nacht und feierte nach allen Regeln der Kunst. So war es für den König Darius etwas Besonderes, die ganze Nacht zu fasten. Halten wir fest: Der König ließ einzelne Mahlzeiten aus, um für Daniel, der mit hinterhältiger Intrige in die Löwengrube geraten war, zu beten und ihn zu retten.

Darius-Fasten bedeutet, dass du einzelne Mahlzeiten auslässt, um dadurch mehr Zeit zu haben, dich dem Gebet zu widmen. Wenn du auf der Arbeitsstelle bist und es von deiner körperlichen Verfassung und Anstrengung her möglich ist, kannst du evtl. einzelne Mahlzeiten ausfallen lassen, um die sich dadurch ergebende freie Zeit im Gebet zu nutzen. Vielleicht ist dein Büro über Mittag frei und du kannst die Zeit nutzen, während die Kollegen essen. Oder du gehst ein wenig spazieren und betest dabei. Spaziergehen ist eine wunderbare Möglichkeit für das konzentrierte Gebet, wenn man sich in einem Bereich bewegt, der nicht zu sehr von äußerer Ablenkung geprägt ist (z. B. im Wald oder in der freien Natur).

„Pharisäer-Fasten“ - zweimal pro Woche

Eine „besondere“ Form des Fastens ist das „Pharisäer-Fasten“ (Luk. 18,11-12). Dies stellt natürlich kein nachahmenswertes Beispiel dar. Zweimal pro Woche, so führt Jesus im Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner aus, würde der Pharisäer fasten, vielleicht so, dass alle es mitbekommen, natürlich mit entsprechend langem Gesicht usw. Unser Fasten soll in aller Demut und Verborgenheit geschehen und in entsprechender Zurückhaltung. Fasten soll nicht zu einer Selbstbefriedigung vor

anderen führen, welche großartigen Taten man selbst vollbracht hat. Jesus spricht hier sehr deutlich die Frage der Herzenshaltung an. Es ist nicht entscheidend, wie oft und wie lange wir fasten. Unser Herz muss an der richtigen Stelle sein und mit großer Demut auf den Herrn ausgerichtet sein. Das stärkt unser Fasten.

„Jesus-Fasten“ - 40 Tage, (natürlich?)

In Matth. 4,1 ff. finden wir die Beschreibung des „Jesus-Fastens“, wie er 40 Tage lang in der Wüste fastete. Hier wird nicht beschrieben, wie es geschehen ist, wir müssen aber vermuten, dass es wohl mit Flüssigkeitsgenuss geschehen sein muss. Wenn dem nicht so gewesen ist, muss es - wie bei Mose - ein übernatürliches Fasten gewesen sein. Der natürliche Mensch kann nicht 40 Tage ohne Flüssigkeitsaufnahme verbringen. Außerdem wird beschrieben, dass Jesus in die Wüste gegangen ist. Die Wüste ist ein Ort, in dem es tagsüber sehr heiß und nachts sehr kalt ist. Von daher wäre für Jesus Flüssigkeitsaufnahme unbedingt erforderlich gewesen, es sein denn, es ist ein übernatürliches Fasten gewesen.

Einige Menschen berichten davon, dass sie 40 Tage gefastet haben und durch dieses Fasten gewaltige Siege errungen haben. Diese Form des Fastens ist eine Form, die eine besondere innere Entschlossenheit braucht und natürlich auch nur bei absoluter Gesundheit anzuraten ist.

„Mose-Fasten“ - 40/80 Tage, (übernatürlich?)

In 5.Mose 9,18+25 wird das Mose-Fasten ausdrücklich als 40 Tage ohne Nahrung und Flüssigkeitsaufnahme beschrieben. Mose hat diese Erfahrung zweimal kurz nacheinander gemacht. Viele Ausleger vermuten deshalb, dass er 80 Tage durchgehend gefastet hat. Wir müssen das offen lassen, weil uns nicht genau beschrieben wird, ob Mose in der Zwischenzeit, in der er beim Volk war, Nahrung zu sich genommen hat. Auf alle Fälle sagt das Wort Gottes, dass er während 2 mal 40 Tagen weder gegessen noch getrunken hat. Dieses Fasten wäre als eine weitere Variante des „Jesus-Fastens“ zu sehen. Es muss aber auf jeden Fall übernatürlich gewesen sein, weil es so für Menschen nicht möglich ist. So sollte sich kein Mensch von sich aus dazu entschließen, ein „Mose-Fasten“ durchzuführen, weil es ernste Schäden nach sich ziehen kann. Ein ausgewogener Plan der Flüssigkeitsaufnahme durch Fruchtsäfte und anderes sollte für ein längeres Fasten unbedingt angestrebt werden.

Amen!

Schlüsselgedanken: Fasten sollte in der Regel mit Gebet verbunden werden, sonst erfüllt es nicht den von Gott vorgesehenen Zweck. Fasten an sich ohne eine klare geistliche Ausrichtung ist nur eine andere Form der „Hungerkur“. Wenn ich mir Zeit zum Fasten nehme, sollte ich mir auch Zeit zum Gebet nehmen. Allgemein gesprochen dient Fasten dazu, dass wir mehr Gottesbegegnung haben. Das geschieht in erster Linie durch das Gebet, soweit es möglich ist, sich dafür Zeit zu nehmen.