

Samstag 2. Mai 2020 (Beat Schulthess)

Hauptthema dieser Andachten: "Bitten und empfangen"

Heutiges Thema: Fasten und beten, 6. Teil

Unterthema: Praktische Aspekte des biblischen Fastens

Im nachfolgenden Abschnitt wollen wir nun einige praktische Aspekte betrachten, die helfen können, sich auf das Fasten einzustellen. Es handelt sich hierbei nicht um eine vollständige Aufstellung, sondern um einzelne Punkte.

Als Einleitung möchte ich nochmals auf die Andacht von gestern zurückkommen. Wenn man die einzelnen Praktiken des Fastens welche wir gestern betrachtet haben zusammenfassen, gibt es folgende Variationsmöglichkeiten.

**Einzelne Tage des Fastens und Betens.** Hier geht es darum primär auf das Essen zu verzichten. Hier kann man von 1 Tag bis zu 10 oder 20 Tagen fasten. (Oder mehr) Hier kann man auch das Verzichten auf Schlaf einfügen.

**Vollfasten / Totalfasten:** Wir verzichten nicht mehr als 3 Tage, auf Essen und Trinken.

**Wir verzichten auf besondere Arten von Speisen:** Wie zum Beispiel auf Süßigkeiten, Kaffee, Fleisch, usw.

**Verzicht auf Luxusartikel:** Unser Alltag ist sehr stark von unserem Komfort geprägt. Liebgewordene Gewohnheiten können auch ein Ansatzpunkt für unser Fasten sein. Ein Verzicht auf Tageszeitung, Fernsehen, im privaten Bereich Internet, usw.

**Wir verzichten auf einzelne Mahlzeiten.** Wie zum Beispiel auf das Mittagessen. Das kann über eine gewisse Zeit jeden Tag sein, das kann einmal in der Woche sein, usw. Das Gleiche können wir beim Morgenessen oder Nachtessen machen. In der Zeit der ausgelassenen Mahlzeiten wäre dann gedacht, dass man betet und sich ganz bewusst für Jesus Zeit nimmt.

**40 Tage fasten:** Hier ist ein Fasten gedacht wo man auf das Essen verzichtet aber immer genug Flüssigkeit zu sich nimmt.

### Praktische Aspekte des Fastens

**Fasten ohne Flüssigkeitsaufnahme:** Wer keine Übung im Fasten hat, sollte nicht mit einem Fasten ohne Flüssigkeitsaufnahme einsteigen. Die Grenze für Fasten ohne Flüssigkeitsaufnahme sind maximal drei Tage!

**Getränke beim Fasten:** Wasser ist die einfachste Lösung der Flüssigkeitsaufnahme. Weiterhin empfiehlt sich Tee (Früchte, Pfefferminze), der nicht zu stark zubereitet ist. Von Kaffee sollte abgeraten werden, da er eine stark anregende Wirkung hat und auch auf nüchternen Magen keine guten Resultate

hat. Leichte Fruchtsäfte sind ebenfalls möglich. Eine weitere Möglichkeit ist eine leichte Brühe, wobei allerdings unbedingt auf die Verträglichkeit geachtet werden sollte. Es ist gut darauf zu achten, dass das Trinken keinen „Ersatz“ für die Nahrung bildet. Ein wenig Zucker im Tee kann helfen, Kopfschmerzen zu überwinden oder eine durch den Nahrungsausfall entstehende nervliche Reizung zu lindern.

**Vorbereitung des Fastens:** Wer sich auf eine längere Fastenzeit vorbereitet, sollte schon vorher die Menge der Nahrungsaufnahme reduzieren. Wenn ich voll esse und dann auf das Fasten umsteige, kann sich evtl. ein sehr starkes Hungergefühl einstellen. Eine Hilfe kann auch ein Mittel mit abführender Wirkung (z. B. „Glaubersalz“, oder „Passage-Salz“, das viel milder wirkt) sein, so dass sich der Körper schneller auf Versorgung durch die angelegten Reserven umstellt. Allerdings ist es dann gut, Rat von anderen Personen einzuholen, die damit Erfahrungen gemacht haben. Manch einer verabscheut diese Lösung, die Erfahrungen damit sind jedoch überaus positiv.

**Fasten bei gesundheitlichen Einschränkungen:** Wer von seiner Gesundheit her (z. B. Diabetes) nicht fasten kann, sollte seinen Arzt in Bezug auf das Fasten konsultieren, ob es eine eingeschränkte Möglichkeit des Fastens für ihn gibt. Auch Herzprobleme und andere Leiden sollten beachtet werden, bzw. es sollte der Arzt befragt werden, bevor ein Fasten begonnen wird. Bei leichten Krankheiten kann Fasten auch eine Hilfe sein sie zu überwinden. Ebenfalls bei Schlafstörungen und punktuellen persönlichen Problemen.

**Fasten in der Gruppe:** Wie schon das letzte Mal beim Esther fasten erwähnt, ist ein gemeinsames Fasten in einer Gruppe für den einzelnen Teilnehmer sehr hilfreich. Hier geschieht gegenseitige Motivation. Besonders gut ist es, wenn die Gruppe gemeinsam eine Zeit in der Absonderung vom normalen Alltagstrubel verbringen kann. Ein Haus, in das man sich inmitten der Natur einmietet, bietet einen idealen Rahmen für diesen Ansatz, da man nicht so sehr von Rummel und Konsum abgelenkt ist.

**Einsamkeit:** Es ist hilfreich, sich für eine persönliche Fastenzeit, besonders auch außerhalb einer Gruppe, in die Einsamkeit zurückzuziehen. Je geringer die äußere Ablenkung durch Telefon und andere uns umgebende Faktoren ist, desto größer kann der Gewinn durch eine Fastenzeit angesehen werden. Suche dir - wenn du für eine längere Zeit fasten möchtest und es auch rein praktisch möglich ist - am besten ein Haus oder einen anderen einsamen Ort, an dem du ungestört mit Gott sein kannst. Es gibt einige Häuser, die sich auch extra auf Fastengäste eingestellt haben und offen für einen derartigen Besuch sind.

**Fasten und Arbeiten:** Wenn man während einer Fastenzeit der normalen Arbeit nachgehen muss, ist es gut, wenn man Schwerpunkte setzt. So kann man Arbeitspausen dazu nutzen, um Zeit zum Gebet zu finden. Allerdings ist es für eine längere Fastenzeit nicht ratsam, so etwas zu tun, weil auch der eigentliche Sinn des Fastens, nämlich Zeit und Konzentration für Gott zu haben - nicht erreicht wird. Wenn man als Hausfrau z. B. kochen muss, ist es sicherlich doppelt schwierig. Aber es ist nicht gänzlich unmöglich, da Fasten eine Entscheidung des Kopfes, nicht des Magens ist. Allerdings sollte die Hausfrau dann jemanden bitten, ihr Essen abzuschmecken. Oder sie stellt sich auf ein eingeschränktes Fasten ein.

**Fasten und Sexualität:** Gerade auch im Bereich der Sexualität finden es einige Menschen sinnvoll zu fasten, ja es wird in manchen Gruppen gerade lehrmäßig gefordert. Hierbei ist es aber ungemein wichtig, die Anweisungen von 1.Kor. ,5 zu beachten. Hier lehrt Paulus darüber, dass Entzug der Ehepartner voneinander nur nach gegenseitiger Übereinkunft geschehen soll. Außerdem soll es nur für einen begrenzten Zeitraum sein, damit durch diesen Punkt keine Versuchung in eine Ehe hineinkommt. Sexualität sollte unter geistlichen Gesichtspunkten gehandhabt und nicht als geistliches „Druckmittel“ missbraucht werden.

**Längere Fastenzeiten:** Besonders bei längeren Fastenzeiten (völlig ohne feste Nahrungsaufnahme) ist es sinnvoll, nicht unvorbereitet hineinzugehen. Das Buch von Bill Brighth „Gottes Handeln erwarten“ gibt gerade für die Vorbereitung und Durchführung längerer Fastenzeiten sehr gute und hilfreiche Hinweise

**Wiederbeginn der Nahrungsaufnahme:** Wie starte ich nach dem Fasten wieder mit normaler Nahrungsaufnahme? Wer nach einem Fasten, besonders nach einer längeren Fastenzeit, sofort wieder normal oder gar mit „Heißhunger“ isst, wird sehr schnell merken, dass das Verdauungssystem rebelliert. Nach einem „Tagesfasten“ ist in der Regel nichts zu beachten. Wer allerdings längere Zeit fastet, sollte bei Wiederbeginn der Nahrungsaufnahme dezent vorgehen und zunächst leicht verdauliche Speisen (z. B. Suppen, Brei oder andere „leichte Kost“) zu sich nehmen und auch von der Menge her reduziert essen. Erst wenn wieder eine geregelte Verdauung eingesetzt hat, sollte man mit dem normalen Speisenprogramm beginnen.

**Schlüsselgedanken:** Fasten wird uns - wenn wir es richtig angehen - in eine tiefe Haltung der Demut hineinführen, die uns hilft, die Werte und Akzente unseres Lebens neu zu überdenken. Aus dieser Fastenhaltung heraus werden wir in der Lage sein, praktische Schritte des Glaubens zu gehen und anfangen, Menschen zu dienen und ihnen in ihrer Not die Liebe Gottes nahe zu bringen. Fasten führt auch zu konkreten Handlungen der Hilfeleistung und Dienst in der Liebe unseres Herrn an unserem Nächsten. So wird richtiges Fasten sich nicht nur in unserem Herzen und unserer Gesinnung wiederfinden, sondern zu praktischen Schritten und Konsequenzen in unserem Alltag führen.