

Es ist unser Wunsch als Gemeinde, weiterhin eine Kultur des Gebets und der Hingabe an Gott zu fördern. Eine betende Kirche ist eine starke Kirche. Gebet in Kombination mit Fasten ist ein starkes Duo, das nicht nur dein Leben verändern wird... sondern auch Städte und Nationen.

Aus diesem Grund haben wir nach den besten Werkzeugen gesucht, die dir helfen, mehr über die mächtige Disziplin des Fastens zu erfahren. Wir haben diese Schnellstudie übersetzt, die ursprünglich von Bill Bright, dem Gründer des Campus für Christus, geschrieben wurde, und hoffen, dass sie ein Segen für dich sein wird, sowie du mehr von Gott in deinem Leben verfolgst.

(Wil Williford, Lead Pastor—Offene Tür Kirche)

DEIN PERSÖNLICHER LEITFADEN ZUR GEBETS & FASTENZEIT

von Bill Bright, übersetzt aus dem Englischen

Fasten ist die machtvollste geistliche Disziplin innerhalb der christlichen Disziplinen. Durch Gebet und Fasten kann der Heilige Geist dein Leben grundlegend verändern.

Gebet und Fasten kann auch in viel größeren Dimensionen Veränderungen bewirken. Durch Gottes Wort, persönliche Erfahrungen und Beobachtungen bin ich überzeugt, dass, wenn Gottes Kinder mit biblischer Motivation fasten – also Gottes Gegenwart suchen und nicht sein Handeln – mit einem gebrochenen, bußfertigen und reumütigen Geist, dann wird Gott das im Himmel erhören und unsere Leben, unsere Kirchen, unsere Gemeinschaften und unsere Nation heilen.

Gebet und Fasten kann eine Erweckung herbeiführen – eine Veränderung in der Ausrichtung unserer Nation, der Nationen der Erde und der Erfüllung des Missionsbefehls.

Diese wunderbare Kraft kann durch dich freigesetzt werden, während du fastest und durch die Befähigung des Heiligen Geistes.

Fasten ist eine der am meisten vernachlässigten geistlichen Pflichten. Tatsächlich wurde sie so lange ignoriert, dass es schwierig ist, Anleitungen über das Durchführen dieser lebens-verändernden Erfahrung zu finden. Als ich zum ersten Mal eine längere Fastenzeit vornahm, hatte ich Schwierigkeiten, Informationen über das biblische Fasten zu finden: Wie fange ich damit an, was kann ich auf körperlicher und geistlicher Ebene erwarten und wie breche ich das Fasten.

Diese Seiten sind dafür da, dir diese praktischen Fragen zum Fasten zu beantworten und dir mit möglichen Bedenken zu helfen. In diesen Zeilen lernst du:

- Warum du fasten solltest
- Wie du sicher fastest
- Welche Art von Fasten die Richtige für dich ist und wie lange du fasten solltest
- Wie du dich geistlich und körperlich vorbereitest
- Wie du deinen Tagesablauf während des Fastens bewältigst
- Wie du mit den Reaktionen von Freunden und Angehörigen umgehst
- Wie deine geistliche Erfahrung die Bestmögliche wird

WARUM DU FASTEN SOLLTEST

Wenn du noch nichts von der Kraft und Wichtigkeit des Fastens weißt, sind hier ein paar wichtige Tatsachen:

- In den Zeiten des alten und auch des neuen Testaments wurde das Fasten als eine Disziplin erwartet. Zum Beispiel hat Mose laut der Heiligen Schrift mindestens zwei Mal für 40 Tage gefastet. Jesus fastete 40 Tage lang und erinnert seine Nachfolger ans Fasten mit den Worten „Zu dem Zeitpunkt, an dem ihr fastet“ nicht „Für den Fall, dass ihr fastet.“
- Gebet und Fasten kann den Verlust der „ersten Liebe“ für deinen Herrn wiederherstellen und sich sogar in einer noch innigeren Beziehung zu Christus auswirken.
- Fasten ist die biblische Art sich selbst wahrhaftig vor dem Angesicht Gottes zu demütigen (Psalm 35,13; Esra 8,21). König David sagte: „Ich erniedrige mich selbst durch Fasten.“
- Fasten ermöglicht es dem Heiligen Geist, dir deine wahre geistliche Verfassung zu zeigen. Das führt dann zu Zerbrochenheit, Umkehr und einem komplett veränderten Leben.
- Der Heilige Geist wird das Wort Gottes in deinem Herzen erwecken und seine Wahrheit wird immer bedeutungsvoller für dich!
- Fasten kann dein Gebetsleben zu einer reicheren und persönlicheren Erfahrung werden lassen.
- Fasten kann zu einer dynamischen, persönlichen Erweckung für dich werden – und dich zu einem Werkzeug der Erweckung für andere werden lassen.
- Gebet und Fasten sind die einzigen Disziplinen, die 2. Chronik 7,14 erfüllen: „Wenn mein Volk, das meinen Namen trägt, sich demütigt, dass sie beten und mein Angesicht suchen und sich von seinen bösen Wegen umkehrt, dann will ich ihnen vergeben und ihr geplagtes Land wieder heilen.“
Wenn du fastest, dann wirst du Demut lernen, wie ich das tat. Du wirst mehr Zeit finden, um zu beten und Gottes Angesicht zu suchen. Und so, wie er dich lehrt unbekannte Sünde zu erkennen und davon umzukehren, wirst du auch besonderen Segen von Gott erfahren.

WIE DU SICHER FASTEST

Zu Beginn deines Fastens hörst du eventuell von besorgten Angehörigen und Freunden, die dich dazu ermahnen auf deine Gesundheit zu achten. Und sie haben Recht. Du solltest auf jeden Fall auf deine Gesundheit achten. Aber ich versichere dir, wenn du es richtig machst, wird sich das Fasten nicht nur als ein geistiger Segen erweisen, sondern auch körperlich ein Segen für dich sein.

Frage durchaus deinen Arzt, bevor du zu fasten beginnst. Aber sei dir dessen bewusst, dass nicht alle Ärzte in diesem Gebiet unterrichtet wurden und ihr Verständnis darüber eingeschränkt sein kann. Trotzdem ist es klug, deinen Arzt um eine Untersuchung zu bitten, um sicher zu stellen, dass du dich in guter körperlicher

Verfassung befindest. Du könntest ein Problem haben, bei dem Fasten unklug wäre oder sogar gefährlich sein könnte. Auch wenn du irgendwelche Medikamente nehmen musst, spreche bitte unbedingt mit deinem Arzt bevor du Veränderungen bei der Einnahme vornimmst. In solchen Fällen haben Vorsicht und Sorgfalt zu walten!

Wenn du sicher bist, dass du gesund bist, kannst du mit Fasten anfangen. Befolge die Richtlinien aus dem Teil über „Wie du dich körperlich vorbereitest.“

Trotz der absoluten Sicherheit und dem Nutzen des Fastens gibt es einige Personen, die NIEMALS ohne professionelle Aufsicht fasten sollten. Zum Beispiel:

- Menschen die körperlich zu dünn oder abgemagert sind.
- Menschen die zu Anorexie, Bulimie oder anderen Verhaltensstörungen neigen.
- Diejenigen, die an Schwäche oder Blutarmut leiden.
- Menschen mit Tumoren, blutenden Geschwüren, Krebserkrankungen, Blutkrankheiten oder Herzkrankheiten.
- Menschen mit chronischen Problemen der Nieren, Leber, Lunge, Herz oder anderer wichtiger Organe.
- Personen, die Insulin bei Diabetes einnehmen müssen, oder andere Problem mit dem Blutzucker haben, wie beispielsweise Hyperglykämie.
- Schwangere oder stillende Frauen.

WELCHE ART VON FASTEN DIE RICHTIGE FÜR DICH IST UND WIE LANGE DU FASTEN SOLLTEST

Wenn du noch nie gefastet hast, dann beglückwünsche ich dein jetziges Interesse! Das Fasten war ein wichtiger Bestandteil im Leben vieler großer geistlicher Leiter durch die Geschichte hindurch. John Wesley, der Gründer der Methodistischen Denomination, fastete jeden Mittwoch und Freitag, und erwartete von all seinen Geistlichen dasselbe zu tun. Effektive Gesandte Gottes, vom Apostel Paulus bis Martin Luther bis John Calvin, machten es zu seinem kontinuierlichen Bestandteil ihres Lebens mit Gott.

Keiner dieser Männer hatte eine „Fasten Formel“ die die einzig „Richtige“ war. Beim Fasten geht es um den Zustand des Herzens, nicht um die Anzahl der Tage. Jedes Mal, wenn ich 40 Tage lang gefastet habe, war das, weil ich mich so von Gott geführt wusste.

Also, beginne langsam. Faste eine Mahlzeit am Tag, oder einen Tag in der Woche, oder eine Woche im Monat. Baue deine geistlichen Muskeln auf, so dass du nach mehreren Monaten auch 40 Tage lang fasten kannst.

DIE BIBEL SPRICHT HAUPTSÄCHLICH VON ZWEI ARTEN DES FASTENS

Im Buch Daniel wird ein Teil-Fasten beschrieben. Obwohl für den Propheten das Wasser-Fasten die Regel war, gibt es hier eine dreiwöchige Zeit, wahren der er auf „Delikatessen“, Fleisch und Wein verzichtete (Daniel 10,3).

Die zwei Haupt Typen, die in der Bibel beschrieben werden, sind das „absolute“ und das „übernatürliche absolute“ Fasten. Beide sind totales Fasten – also kein Essen (fest oder flüssig) und kein Wasser. Paulus absolvierte ein absolutes Fasten nach seiner Begegnung mit Jesus auf dem Weg nach Damaskus (Apostelgeschichte 9:9). Mose und Elia vollzogen Fasten, die wir als übernatürliche absolute Fasten betrachten müssen (5. Mose 9,9; 1. Könige 19,8).

Daher empfehle ich dringend, genügend Flüssigkeiten zu trinken. Offensichtlich solltest Du Gott gehorchen, wenn er dich zu absolutem Fasten leitet. Wenn das so ist, sei bitte unbedingt sicher, dass Gott dich dazu führt.

Fasten, bei denen man nur Wasser trinkt, und die mehr als nur wenige Tage dauern, müssen unbedingt mit kompletter Ruhe und unter medizinischer Aufsicht stattfinden. Da die Gefahr einer Vergiftung, dem Zerfall wichtiger Gewebe und dem Verlust der Elektrolyte zu groß ist.

Persönlich empfehle ich (und befolge selbst) das Wasser und Saft Fasten, besonders wenn du über einen längeren Zeitraum fasten willst. Diese Art des Fastens gibt dir etwas mehr Energie als nur das reine Wasser Fasten und führt dich immer noch in die demütigende Erfahrung, bei der du dein Verlangen nach festem Essen, das du kauen kannst, verweigerst.

Wenn du die letztendliche Entscheidung triffst, welche Art des Fastens die Richtige für dich ist, dann ist der beste Rat, den ich dir geben kann, der Leitung des Heiligen Geistes zu folgen. Er wird dein Herz und deinen Verstand darin leiten, was das Beste für dich ist. Denke daran, das Wichtigste beim Fasten ist dein Beweggrund. Warum fastest du? Um etwas persönlich aus Gottes Hand zu empfangen, oder um sein Angesicht in Anbetung, im Lobpreis und im Dank zu suchen?

WIE DU DICH GEISTLICH UND KÖRPERLICH VORBEREITEST

GEISTLICHE VORBEREITUNG

In Vorbereitung auf diese besondere Zeit mit Gott, möchte ich dir besonders nahelegen, dein Herz zu durchforschen und jegliche bisher nicht eingestandene und bekannte Sünde zu erkennen. In der Bibel steht, dass Gott von seinem Volk immer erwartet, dass sie von ihren Sünden umkehrten, bevor er ihre Gebete erhört. König David sagt:

„Kommt her, alle die ihr den Herrn fürchtet, und ich werde euch erzählen, was er für mich getan hat. Denn ich rief ihn um Hilfe an, mit Lobpreis schon auf meiner Zunge. Er hätte mich nicht erhört, wenn ich meine Sünden nicht bekannt hätte. Doch er hörte! Er erhörte mein Gebet! Er hat darauf geachtet! Gelobet sei Gott, der mein Gebet nicht verwirft und seine Güte und Liebe nicht von mir abwendet.“ (Psalm 66, 16-20)

Bekenne in deinen Gebeten nicht nur die offensichtlichen Sünden, sondern auch die weniger offensichtlichen. Die Sünden der Unterlassung, sowie auch die Sünden der Erfahrungen in deinem Dienst. Diese könnten Erlebnisse sein, wo du die erste Liebe

für den Herrn verlassen hast, z.B. durch Fokussieren auf diese Welt, Ich-bezogenheit, Geistliche Gleichgültigkeit und Unbereitschaft, deinen Glauben an Christus mit anderen zu teilen, nicht genug Zeit in Gottes Wort und im Gebet zu verbringen, eine mangelhafte Beziehung zu deinem Ehepartner, deinen Kindern, deinem Pastor oder anderen Gemeindemitgliedern zu haben.

Eine andere, wunderbare Art, dich auf dein erstes Fasten vorzubereiten ist die Tätigkeit, die ich „geistliches Atmen“ nenne. Das Prinzip ist einfach, aber es hat mein eigenes Leben und das vieler Millionen Anderer herausgefordert.

Wie körperliches Atmen, ist das geistliche Atmen der Prozess, das Unreine auszuatmen und das reine einzuatmen. Wenn du wissentlich sündigst, dann atme geistlich, um die Fülle des Heiligen Geistes wieder in deinem Leben herzustellen. Du atmest aus, indem du deine Sünden sofort bekennst, sobald du dir ihrer bewusst wirst. Und du atmest ein, indem du den Heiligen Geist einlädst, die Kontrolle wieder über dein Leben zu übernehmen. Als ein Akt des Glaubens glaubst du an Ihn und dass er dir die Kraft dazu gibt. Während des Fastens wird das geistliche Atmen – das ständige verlassen auf den Heiligen Geist – dich dazu befähigen, den Versuchungen (nicht nur zu sündigen, sondern auch das Fasten zu brechen) zu widerstehen.

KÖRPERLICHE VORBEREITUNG

Obwohl das Fasten primär eine geistliche Disziplin ist, fängt das Ganze im körperlichen Bereich an. Du solltest nicht ohne spezifische körperliche Vorbereitung beginnen.

Wenn du planst, für mehrere Tage zu fasten, könnte es dir helfen, anzufangen, kleinere Mahlzeiten zu essen, bevor du gar nichts isst. Widerstehe dem Impuls, ein „letztes großes Festmahl“ vor dem Fasten zu dir zu nehmen. Vor deiner Fastenzeit kleinere Mahlzeiten zu dir zu nehmen signalisiert deinem Geist, Magen und Appetit, dass weniger Nahrung akzeptabel ist.

Einige Gesundheitsexperten raten sogar dazu, zwei Tage vor dem Fasten nur Rohkost zu sich zu nehmen. Ich rate dir zu dem, dich von Kaffee und zuckerhaltigen Produkten zu entwöhnen, um den anfänglichen Hunger und das Unbehagen der ersten Phasen deiner Fastenzeit zu vereinfachen.

WIE DU DEINEN TAGESABLAUF WÄHREND DES FASTENS BEWÄLTIGST

Wie lange du fastest, welche Art des Fastens du absolvierst und wie du deinen Tagesablauf daran anpasst, hängt hauptsächlich von deinem Beruf ab. Personen mit Bürojobs, Pastoren, oder Hausfrauen und -männer, finden es eventuell einfacher, mit ihren Arbeiten fortzufahren, während sie eine Zeit lang fasten. Basierend auf meiner persönlichen Erfahrung, weltweitem Reisen und den vielen Briefen, die ich erhalten habe, bin ich sicher, dass viele, viele tausende Pastoren und Laien bereits eine 40 Tage lange Fastenzeit absolviert haben.

Obwohl es Menschen gibt, die stark körperliche Arbeit verrichten und trotzdem eine längere Fastenzeit bewältigen konnten, könnte es besser für dich sein, nur einen oder ein paar Tage pro Woche zu fasten. Wenn du also körperliche Arbeit verrichtest, könnte das teilweise Fasten besser für dich sein. Oder du könntest dein Fasten auf das Wochenende konzentrieren. Denke daran, dass Fasten während der Feiertage nicht immer eine gute Idee ist. Es könnte für Familien Umstände bereiten und die Versuchung zu essen kann überwältigend sein.

Gründe für die Anpassung deines Tagesablaufs während einer längeren Fastenzeit sind zweierlei...

Erstens körperlich. Während deines Fastens könntest du dich etwas schwächer als normal fühlen. Während der ersten paar Tage könntest du müde sein und etwas gereizt. Dein Arbeitspensum da etwas zu erleichtern kann eine sehr gute Idee sein, um deine Gesundheit und Moral zu erhalten.

Der zweite Grund ist geistlich. Fasten bedeutet nicht nur sich Essen vorzuenthalten. Es ist vielmehr der Austausch der körperlichen Bedürfnisse für die geistlichen.

Lange Gebetszeiten und Gottes Wort zu lesen werden sind sehr wichtig, wenn du dich in eine intimere Beziehung zu Gott begibst und dein Fasten zum Ende durchführen möchtest. Wenn du während dem Fasten deine Energie auf zahllose Aktivitäten im geschäftigen Arbeitsleben verwendest und nicht darin, mehr besondere Zeit mit Gott zu verbringen, dann wirst du deinen Körper und deinen Geist aushungern. Du wirst entmutigt und mit deinem Fasten frustriert, statt davon zu profitieren, gesegnet und erfrischt zu sein. Ich möchte nicht, dass dir das passiert. Je mehr Zeit du mit Gott in Gemeinschaft, Lobpreis und Anbetung verbringst, und je mehr du Zeit in Gottes Wort verbringst und darüber nachdenkst, desto grösser wird deine Effektivität im Gebet und desto bedeutungsvoller wird dein Fasten sein. Daher ermutige ich dich, deinen Alltag daran anzupassen!

UMGANG MIT DEN REAKTIONEN VON FREUNDEN UND ANGEHÖRIGEN

Viele Menschen zögern, anderen von ihrem Fasten zu erzählen, damit sie die Sünde der Pharisäer vermeiden: Fasten, um Anerkennung zu bekommen. Ich glaube ganz fest, dass diese Haltung aus der falschen Interpretation der Lehre unseres Herrn stammt und ein Trick des Feindes ist, der nicht will, dass wir fasten oder gar die Vorteile des Fastens mit unseren Angehörigen, Nachbarn und Freunden teilen.

Wenn wir uns von der Unterstützung anderer Christen isolieren, werden wir viel anfälliger gegenüber Zweifeln und negativer Einflüsse (menschlicher und dämonischer Art). Wir brauchen das Schutzschild des Gebets unserer christlichen Freunde und Verwandten, um uns zu helfen weiter zu machen, wenn wir uns allein fühlen und wenn der Feind uns versucht, unseren Herrn aufzugeben, so wie er es mit Jesus Christus auch getan hat. Früher oder später merken die Menschen um dich herum, dass du nichts isst.

Trotzdem merke ich, dass Menschen, die du nicht täglich siehst, auch nicht beunruhigt sind, wenn du eine Mahlzeit auslässt. Wenn nachgefragt wird, sind die

meisten nicht-gläubigen Menschen mit der Antwort zufrieden, dass du andere Pläne fürs Mittagessen hast. Und Christen sollten mit der Antwort zufrieden sein, dass du heute fastest.

Wenn Angehörige oder Freunde besorgt um deine Gesundheit sind, dann beschwichtige Ihre Sorge indem du ihnen versicherst, dass du sofort mit Fasten aufhörst, wenn du spürst, dass du deinem Körper schadest oder wenn der Herr dich zum Beenden der Fastenzeit bewegt. Sag ihnen, dass du unter ärztlicher Aufsicht fastest. Dazu dränge ich dich auch, wenn du Fragen zu deiner Gesundheit hast.

Es gibt normalerweise keinen Grund Fremden oder flüchtigen Bekannten zu erzählen, dass du fastest. Wenn du es tust, kann es sein, dass dir sehr viele Fragen gestellt werden, die du eventuell nicht beantworten möchtest. In jedem Fall, nutze dein bestes Ermessen und die Leitung des Herrn, wenn du Menschen über dein Fasten erzählst.

WIE DEINE GEISTLICHE ERFAHRUNG DIE BESTMÖGLICHSTE WIRD

Gottes besten Segen durch Fasten zu bekommen, erfordert solide Verpflichtung und Hingabe. Jeden Tag besondere Zeit mit Gott einzuplanen ist äußerst wichtig, um innige Beziehung mit dem Vater zu erlangen. Du musst dich, besonders dann, wenn du dich schwach, verletzlich oder irritiert fühlst, der Suche nach Gottes Angesicht widmen. Lese Sein Wort und bete während der Zeit, die sonst deine Essenszeit wäre. Denke über ihn nach, wenn du nachts wach bist. Lobpreise ihn, wann immer du möchtest. Fokussiere auf deinen himmlischen Vater und mache jede Aktivität zu einer des Lobpreises und der Anbetung. Gott wird dich dazu befähigen, sein Gebot „Bete ohne Unterlass“ zu erleben, wenn du seine Nähe suchst.

Wenn du dich in diese Zeit der verstärkten geistlichen Hingabe begibst, sei darauf bedacht, dass Satan alles tun wird, um dich von deiner Gebets- und Bibellesezeit anzuhalten. Wenn du spürst, wie der Feind dich entmutigen will, gehe sofort zu Gott im Gebet und bitte ihn, deine Entschlossenheit zu stärken, gerade im Angesicht deiner Schwierigkeiten und Versuchungen.

Der Feind macht dich zu einer Zielscheibe, weil er weiß, dass Fasten die machtvollste aller christlicher Disziplinen ist und dass Gott dir etwas ganz Besonderes zu zeigen hat, während du auf ihn wartest und sein Angesicht suchst. Satan will nicht, dass du in deinem Glauben wächst und er wird alles tun, um dich hungrig und mürrisch zu machen, Probleme in deine Familie oder auf deiner Arbeit zu machen, nur um dich aufzuhalten. Mache das Gebet zu deinem Schutzschild gegen solche Attacken.

Mein Hauptgrund fürs Fasten ist die persönliche Erweckung, die Erweckung unserer Nation und der Welt, um den Missionsbefehl zu erfüllen. Aber für deine eigenen Anliegen zu beten und für andere einzustehen sind auch wichtige Gründe fürs Gebet und Fasten. Bringe deine persönlichen Anliegen vor den Herrn, stehe für Angehörige ein, für deine Freunde, deine Gemeinde, deinen Pastor, dein Umfeld, deine Nation

und die Welt. Durch deine demütigen Gebete (während des Fastens) hilfst du mit, den Missionsbefehl zu erfüllen.

Verfange dich aber nicht so sehr im Gebet für dich selbst und andere, dass du vergisst Gott einfach zu verehren und in zu loben. Echtes geistliches Fasten fokussiert auf Gott. Zentriere dein ganzes Sein auf Ihn, deine Haltung, dein Handeln, Verlangen und deine Worte. Dies kann nur geschehen, wenn Gott und Sein Heiliger Geist der Mittelpunkt deines Interesses sind. Bekenne deine Sünden, so wie der Heilige Geist sie dir bewusst macht und konzentriere dich weiter auf Gott allein, so dass deine Gebete kraftvoll und effektiv sind.

Eine erneuerte Nähe zu Gott und erhöhte Sensibilität für geistliche Dinge sind ein normales Ergebnis des Fastens. Sei nicht enttäuscht, wenn du keine „Mountaintop-Erfahrung“ machst, wie vielleicht andere. Viele, die eine längere Fastenzeit erfolgreich beendet haben, erzählen von einem Gefühl der Nähe zu Gott, welches sie so nie zuvor erlebt hatten. Andere jedoch, die Sein Angesicht wahrhaftig suchten, konnten von keinen speziellen äußerlichen Merkmalen berichten.

Für Andere war das Fasten körperlich, emotional und geistlich sogar aufreibend. Dennoch wussten sie, dass Gott sie dazu gerufen hatte. Sie beendeten das Fasten erfolgreich, als Anbetung und Gott ehrte diese Hingabe.

Deine Motivation fürs Fasten muss sein, Gott zu verehren. Nicht um eine emotionale Erfahrung zu machen oder persönliches Glück zu finden. Wenn deine Motive richtig sind, wird Gott dein suchendes Herz ehren und deine Zeit mit Ihm auf besondere Art und Weise segnen.