

Einführung	7	
Teil I	Die Grundlagen für ein Leben in Gemeinschaft mit Gott	9
Kapitel 1	Der universale Hunger nach Gott	11
Teil II	Die Kerndisziplinen der Gemeinschaft mit Gott	23
Kapitel 2	Anbeten: das Tor zur Gemeinschaft mit Gott	25
Kapitel 3	Bereuen – Bekennen – Vergeben	39
Kapitel 4	Kommunikativ beten	53
Kapitel 5	Nachsinnen über Gott (Meditieren)	67
Kapitel 6	Die Bibel studieren – sich führen lassen	81
Kapitel 7	Gemeinschaft mit Christen pflegen	97
Teil III	Unterstützende Disziplinen der Gemeinschaft mit Gott	107
Kapitel 8	Fasten – auf verschiedene Art	109
Kapitel 9	Die Stille suchen – einfacher leben	117

Teil IV	Antworten auf Fragen über die Beziehung zu Gott	127
Kapitel 10	Warum fehlt der Drang zur Spiritualität?	129
Kapitel 11	Warum empfinde ich die Disziplinen anders? . . .	143
Kapitel 12	Sind die geistlichen Praktiken legalistisch?	155
Kapitel 13	Was sind die Stadien geistlicher Entwicklung? . . .	163
Kapitel 14	Was soll ich nun tun?	173
Anhang 1	Fragen zur Lebensinventur	183
Anhang 2	Literaturempfehlungen	189

Fasten – auf verschiedene Art

„Fasten erinnert uns daran, dass wir „von einem jeden Wort leben, das aus dem Mund Gottes geht“ [Mt 4,4].“

Geistlicher Mitpilger

Über das Fasten wird heute kaum noch gesprochen – nicht einmal in christlichen Kreisen. Zudem ist die Vorstellung, die unsere Gesellschaft davon hat, völlig anders als das biblische Konzept des Fastens. Die Vernachlässigung dieses Themas und die Missverständnisse darüber sind bis zu einem gewissen Grad verständlich, wenn man bedenkt, dass zwischen 1861 und 1954 kein Buch über das christliche Fasten geschrieben worden zu sein scheint.¹

In diesem Kapitel möchte ich dir diese geistliche Disziplin vorstellen und dich dazu anregen, sie in deinem Leben zu erproben. In der Bibel finden sich mehr als 60 Hinweise auf ein Fasten. Es wird gewöhnlich im Zusammenhang mit Beten erwähnt oder mit einer besonderen Notlage. Das sollte uns nicht wundern, denn in allen großen Weltreligionen gehört das Fasten zum religiösen Leben – im Judentum, im Islam, im Hinduismus und im Buddhismus.

Meine Gespräche über das Fasten haben mir gezeigt, dass die Einwände dagegen gewöhnlich auf zwei grundlegenden Missverständnissen beruhen. Erstens halten es viele für legalistisch oder sehen es als einen Versuch, Gott zu manipulieren. Sie fragen mich: „Erhört Gott mein Gebet etwa eher, wenn ich faste?“ oder: „Ist Fasten nicht nur der Versuch, bei Gott Pluspunkte zu sammeln?“

¹ Laut Richard Foster, *Celebration of Discipline*, S. 47.

Mit solchen Fragen unterstellen sie, dass Christen fasten, um sich Gottes Gunst oder seinen Segen zu verdienen; und an solch einem fehlgeleiteten Bemühen wollen sie sich nicht beteiligen.

Wir müssen ehrlicherweise zugeben, dass manche Christen das biblische Fasten so verstehen und es missbraucht werden kann; die Bibel versteht Fasten jedoch anders, wie wir gleich sehen werden.

Zweitens denken viele sofort an extreme Formen des Fastens. Sie lesen in der Bibel, dass Mose, Elia und Jesus 40 Tage lang gefastet haben (siehe 5 Mo 9,9; 1 Kön 19,8; Mt 4,1.2); das scheint ihnen fast unmöglich zu sein und hat jedenfalls nichts mit ihrem Alltag zu tun. Vielleicht haben sie auch etwas über den Missbrauch des Fastens im Mittelalter gehört, und das hat sie abgeschreckt. Oder sie haben einmal einen Fastenfanatiker kennengelernt, der glaubte, das gesamte geistliche Leben hinge vom Fasten ab.

Wir wollen nach den biblischen Prinzipien des Fastens fragen und überlegen, wie wir sie in unserem Leben anwenden können.

Die biblische Definition des Fastens

Fasten ist – meiner Meinung nach – *der vollständige, selektive oder teilweise freiwillige Verzicht auf Essen und/oder Trinken oder auf etwas anderes*. Diese Definition enthält drei wichtige Aspekte.

Erstens: Fasten kann selektiv oder teilweise erfolgen. Daniel praktizierte zu einer Zeit ein komplettes Fasten (siehe Dan 9,3), verzichtete bei anderer Gelegenheit aber 21 Tage lang nur auf „leckere Speisen“. Er sagte: „Fleisch und Wein kamen nicht in meinen Mund; und ich salbte mich auch nicht, bis die drei Wochen um waren.“ (Dan 10,3) Offenbar hatte er während einer geistlichen Krise beschlossen, eine Zeitlang nur ganz einfach zu essen.

Zweitens: Fasten bezieht sich nicht unbedingt auf Essen und Trinken; es kann damit auch der Verzicht auf andere Dinge gemeint sein. Daniel berichtete, er habe sich drei Wochen lang nicht gesalbt; auch das war ein Ausdruck des Fastens. Durch Jesaja rief Gott den Israeliten zu: „Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, rei jedes Joch weg!

Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus!“ (Jes 58,6.7) Hier wird deutlich gesagt: Bestimmte Dinge zu unterlassen, nichts Böses zu tun, sondern gerecht zu handeln, ist auch eine Art Fasten. Könnte uns nicht ein heutiger Prophet auffordern, auf das Fernsehen, auf Seifenopern oder Sportsendungen, auf das Internet oder Shoppingtouren zu verzichten?

Drittens: Christen fasten freiwillig. Zwar schrieb das Alte Testament ein allgemeines Fasten am großen Versöhnungstag (siehe 3 Mo 16,29.31) und an manchen Festen vor (siehe Sach 8,19), aber das Neue Testament gebietet an keiner Stelle zu fasten. Es erwähnt Fasten zwar, scheint aber vorauszusetzen, dass gläubige Menschen fasten, wenn sie es für angebracht halten (siehe Mt 6,16: „Wenn ihr fastet ...“). Fasten ist keine neutestamentliche Lehre.

Gründe für ein Fasten

Wenn das Neue Testament das Fasten gar nicht gebietet, warum sollten wir dann überhaupt fasten? Ich will einige Gründe nennen.

Fasten ist eine Praxis, die die Bibel billigt und die viele fromme biblische Personen praktiziert haben. Sie wird im Alten und Neuen Testament etwa gleich oft erwähnt – insgesamt 60 Mal.² In den meisten Fällen wird das Fasten als etwas allgemein Bekanntes und Wertvolles beschrieben. Die Bibel scheint einfach vorauszusetzen, dass gläubige Menschen fasten, und billigt es.

An einigen Stellen äußert sie sich zwar kritisch zum Fasten, verurteilt jedoch nicht das Fasten an sich, sondern den Missbrauch oder die unangebrachte Zeit. In Jesaja 58 wurde zum Beispiel deutlich: Wer nur dem Buchstaben nach fastet, aber ein selbstsüchtiges Leben führt und sich nicht um die Hungrigen und Unterdrückten kümmert, dem nützt es überhaupt nichts. Jesus kritisierte das Fasten, wenn es dazu dient, die eigene Frömmigkeit zur Schau zu stellen, billigte es aber, wenn es Gott geweiht ist (siehe Mt 6,16–18).

Jesus lehrte auch, dass es Zeiten gibt, in denen es nicht nötig ist zu fasten, zum Beispiel solange „der Bräutigam bei ihnen ist“ (Mk

² Zum biblischen Befund siehe David N. Freedman, Hg., „Fast, Fasting“, *Anchor Bible Dictionary*, Doubleday, New York 1992, Bd. 2, S. 773–776.

2,18–20). Aber später kann bei geeigneten Anlässen durchaus wieder gefastet werden. Da, wo die Bibel das Thema Fasten aufgreift, tut sie es, um zu verdeutlichen, worum es dabei geht.

Es ist hilfreich, sich vor Augen zu halten, dass sich die Liste der biblischen Personen, die fasteten, wie die Aufzählung der Helden des Glaubens liest: Mose, David, Elia, Daniel, Johannes der Täufer, Jesus und Paulus. Diese standhaften Männer haben das Fasten zweifellos als etwas Wertvolles und Nützliches betrachtet.

Fasten kann sichtbarer Ausdruck von Beharrlichkeit und eines Schuldeingeständnisses sein. Es kann bedeuten: „Ich habe Unrecht getan und möchte dies wieder in Ordnung bringen.“ Die biblische Wendung „sich demütigen“ bezeichnet das Fasten. Ihre wiederholte Erwähnung im Zusammenhang mit dem Versöhnungstag zeigt: Der Fastende anerkannte, dass er gesündigt hatte und der Barmherzigkeit und Vergebung bedurfte (siehe 3 Mo 16,29.31; 23,27.32; 4 Mo 29,7 EB). Fasten bedeutete, sich vor Gott zu demütigen und um Gnade zu bitten (siehe Esra 8,21; Ps 69,11.12).

Fasten signalisiert Zeiten von besonderer Bedeutung. Die Bibel erwähnt Fasten zum Beispiel im Zusammenhang mit der Trauer um einen Verstorbenen, mit einem Fest oder mit einer nationalen Krise. Man kann sich fragen, wie die Schreiber der Bibel diese unterschiedlichen Situationen mit Fasten in Verbindung gebracht haben. Der verbindende Gedanke ist, dass Fasten zum Ausdruck bringt: „Diese Sache ist für uns wichtig und das Fasten zeigt das.“ Der Tod Sauls und Jonathans war ein trauriger Grund zum Fasten (siehe 2 Sam 1,1.2). Während wichtiger nationaler Feste wurde aus einem freudigen Anlass gefastet (siehe Sach 8,19). Als die Juden von dem Befehl des persischen Königs Xerxes hörten, alle Juden zu töten, haben sie dagegen aus Angst gefastet (siehe Est 4,3).

Fasten ebnet den Weg für göttliche Führung und Offenbarungen. An mehreren Stellen erwähnt die Bibel Fasten im Zusammenhang mit Anbetung und Bitten um göttliche Führung und Offenbarung. Daniel fastete, als er versuchte, Jeremias Prophezeiung und die Zukunft des Volkes Gottes zu verstehen (siehe Dan 9,3). Als die Gemeinde in Antiochia fastete, wies der Heilige Geist sie durch Propheten an, Paulus und Barnabas für eine besondere Aufgabe

auszusondern; sie taten es, indem sie ihnen die Hände auflegten (siehe Apg 13,1–3). Und als Paulus später Gemeindeführer ernennen musste, betete und fastete er ebenfalls (siehe Apg 14,23).

Die genannten Gründe (außer dem ersten) zeigen, dass Fasten seinem Anlass eine neue Dimension hinzufügt: Es weist auf dessen Bedeutung für die Fastenden und deren große gefühlsmäßige Beteiligung und Ernsthaftigkeit hin.

Fasten erhöht die Konzentration und ermöglicht klares Denken. Das steht zwar so nicht in der Bibel, aber schon der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass dem so ist, und wir sollten das ernst nehmen. (Das gleiche gilt übrigens für die beiden folgenden Punkte.) Wenn wir etwas Außergewöhnliches tun wie zum Beispiel Fasten, erinnert uns der ungewohnte Tagesverlauf ständig daran, dass etwas Besonderes vorliegt. Wir konzentrieren uns weit stärker auf den Anlass des Fastens und denken viel häufiger daran, als wir es normalerweise tun würden.

Ein Verzicht auf Nahrung hilft außerdem vielen Menschen, klarer zu denken und zu urteilen, sodass sie das anstehende Problem besser erfassen und weiser und vernünftiger damit umgehen können. Ein Verzicht auf Fernsehen, Vergnügungen oder etwas anderes kann natürlich die gleiche Wirkung haben.

Bei vielen Menschen wirkt sich Fasten positiv auf die Gesundheit aus. Eine schlechte körperliche Verfassung kann ein Fasten zwar ausschließen, aber ansonsten verbessert ein periodisches Fasten den Gesundheitszustand. In den westlichen Ländern gibt es mehr übergewichtige Personen als unterernährte. Viele europäische Kurorte empfehlen Fasten zur Entgiftung des Körpers und zur Reinigung des Verdauungssystems. Man könnte einwenden, dass Fasten doch der geistlichen – nicht der körperlichen – Gesundheit dienen soll. Das ist zwar richtig, aber wir müssen auch daran denken, dass ein gesunder Körper das geistliche Wachstum fördert.

Fasten verschafft uns Zeit für geistliche Belange. Essensvorbereitungen, die Mahlzeiten selbst und das Abwaschen nehmen viel Zeit in Anspruch. Wenn wir sie nutzen würden, um zu beten oder auf andere Weise mit Gott Gemeinschaft zu pflegen, hätten wir für unser geistliches Leben viel gewonnen. Der Verzicht auf Fernsehen,

Vergnügungen, Einkaufstouren usw. hat die gleiche Wirkung. In einer Welt, in der die meisten von uns viel zu viel zu tun haben, kann uns das Fasten Zeit für geistliche Disziplinen und Aktivitäten zur Verfügung stellen, die wir sonst nicht hätten.

Einige Richtlinien zum Fasten

Fasten kann ein Segen sowohl für das geistliche Leben als auch für den Körper und den Geist sein. Wie gehen wir dabei am besten praktisch vor? Hier einige Richtlinien.

Faste aus den richtigen Gründen. Du erwirbst dir mit Fasten keine Verdienste vor Gott und kannst ihn damit nicht zu irgendetwas zwingen. Halte dir den Sinn und Zweck des biblischen Fastens vor Augen und vergleiche beides mit dem Grund, aus dem du fasten willst. Bitte Gott um die rechte Motivation.

Denke an die verschiedenen Arten des Fastens. Um ehrlich zu sein: Mir fällt es schwer, auf Nahrung zu verzichten. Wenn ich zwei Mahlzeiten ausgelassen habe, kann ich nur noch ans Essen denken, und es bereitet mir Mühe zu beten. Mehr als zeitweise auf eine oder zwei Mahlzeiten zu verzichten schaffe ich nicht. Andere mögen dieses Problem nicht haben, aber Diabetes und andere Erkrankungen können eine regelmäßige Nahrungsaufnahme notwendig machen. Wer davon betroffen ist, tut gut daran, andere Arten des Fastens in Betracht zu ziehen.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Verzicht auf das Fernsehen oder wenigstens auf bestimmte Sendungen (von denen man sich manche ohnehin lieber nicht anschauen sollte)? Für mich zum Beispiel ist es hilfreich, von Fußballspielen im Fernsehen zu fasten. Man könnte auch auf das Lesen der Zeitung, das Surfen im Internet oder auf Einkaufstouren verzichten. Die Liste der Möglichkeiten ist endlos. Bitte Gott, dir zu helfen, ein Fasten zu finden, das auf deine Lebensumstände zugeschnitten ist.

Mach dir klar, wie du derzeit dein Leben führst. Dieser Punkt ergibt sich logisch aus dem vorigen. Dein Fasten muss geistlich, geistig und körperlich auf deine Lebensumstände zugeschnitten sein. Schau dir dein Leben genau an und frage dich, was deine Zeit

in Anspruch nimmt, und ob dich das, was du tust, von Gott und deiner Familie trennt. Was ist dein größtes geistliches Bedürfnis? Welche Sünde macht dir am meisten zu schaffen? Die Antworten auf diese Fragen werden dir zeigen, welche Art des Fastens für dich angemessen ist.

Fürchte dich nicht vor dem Fasten in einer Gruppe. Im Zeitalter des Individualismus ist Fasten zwar eine persönliche Angelegenheit, aber in biblischer Zeit fastete man als Gruppe. Wir sollten keine Angst davor haben, zusammen mit Anderen zu fasten. Das eignet sich für viele sehr gut dazu, Fasten überhaupt kennenzulernen. Das Gemeinschaftsgefühl, das entsteht, wenn man etwas gemeinsam mit Anderen tut, macht das Fasten leichter und die Versuchung aufzugeben schwächer.

Geh schrittweise vor. Geh in deiner Begeisterung nicht zu schnell voran und fange nicht gleich mit einem mehrtägigen Fasten an. Lass erst einmal nur eine Mahlzeit aus, vielleicht auch zwei. Für manche ist auch ein eintägiges teilweises Fasten besser. Überfordere dich nicht und tue den zweiten Schritt erst dann, wenn du den ersten erfolgreich gegangen bist.

Bevor du ein strenges drei- bis siebentägiges Fasten beginnst, informiere dich, worauf du dabei achten musst. Wenn du Krankheiten oder Fragen hast, wende dich an deinen Hausarzt. Denk immer daran: Das Fasten soll das geistliche Wachstum und das Reich Gottes fördern; es soll nicht beweisen, wozu du in der Lage bist, und schon gar nicht deinem Körper schaden.

Faste nicht, ohne ein klares Ziel vor Augen zu haben und ohne andere geistliche Disziplinen einzubeziehen. Fasten muss ein klares geistliches Ziel haben. Das kann ein besonderes Anliegen sein, zum Beispiel nach Gottes Willen in Bezug auf ein spezielles Problem in deinem oder in dem Leben eines anderen Menschen zu fragen; es kann aber auch so allgemein sein wie der Wunsch nach Erneuerung des eigenen geistlichen Lebens.

In den meisten biblischen Beispielen geht Fasten mit anderen geistlichen Aktivitäten einher, vor allem dem Gebet. Im Allgemeinen ist es erfolgreicher, wenn wir es mit anderen geistlichen Disziplinen kombinieren – mit Beten, Nachsinnen, Anbeten, Studieren usw. All

diese Übungen verstärken sich gegenseitig, sodass das Ergebnis mehr ist als die Summe der einzelnen geistlichen Übungen.

Mache dein Fasten nicht bekannt und protze damit nicht. Jesus machte ganz deutlich, dass Fasten – so weit wie möglich – im Verborgenen stattfinden soll und nur die engsten Bekannten davon wissen (siehe Mt 6,16–18). Nicht Menschen sollen unsere Hingabe sehen, sondern Gott; er ist es, der auf unsere Bitten antwortet.

Zusammenfassung

Nachdem die westlichen Kirchen sich 100 Jahre lang kaum mit dem Fasten befasst haben, beginnen sie seit einigen Jahrzehnten, sich wieder dafür zu interessieren. Wir ahnen kaum, welche Möglichkeiten dem Volk Gottes offenstehen, wenn wir mit dem Fasten ernst machen. Wir haben noch viel zu lernen über das Wesen, den Sinn und die Praxis des Fastens. Ein vor kurzem erschienenes Buch von Elmer Towns versucht, tiefer in dieses Thema einzudringen. Es beschreibt anhand von biblischen Beispielen neun verschiedene Arten von Fasten, die einen geistlichen Durchbruch bewirken können.³ In einem Artikel über sein Buch schreibt Towns am Schluss:

„Wenn alle Christen fasten würden, könnte unsere Gesellschaft wachgerüttelt werden wie von einem Sturm, der durch ein junges Bäumchen fährt. Durch Fasten würden die Christen demonstrieren, dass sie anders sind, dass ihr Glaube unerlässlich ist und der Allmächtige in ihrem täglichen Leben wirkt. Wenn alle Gemeinden fasteten, würden sie in der Evangelisation vorangehen; sie würden anderen Menschen bringen, was die so nötig brauchen – und Gott würde seinen Geist auf sie ausgießen.“⁴

Ich bin überzeugt, dass Elmer Towns völlig Recht hat.

Und ich hoffe, dass du zu denen gehörst, die diesen geistlichen Durchbruch erleben.

³ Elmer Towns, *Fasting for Spiritual Breakthrough*, Regal Books, Ventura (Kalifornien), 1996.

⁴ „Fasting for Nine Kinds of Spiritual Breakthrough“, *Net Results: New Ideas in Church Vitality*, März 1999, S. 28–30.