



Geistliche Übungen

Fasten



Der Mensch
lebt nicht vom Brot
allein,
sondern von einem jeden Wort,
das aus dem Mund
Gottes geht.

Matthäus 4,4

Übung des Fastens

Einführung—Maj. E. Saugy / Kapt. S. Knecht

In der Bibel bedeutet Fasten, aus geistlichen Gründen auf Nahrung zu verzichten. Oft ist es mit einem Aufenthalt in der Wüste verbunden. Die Wüste ist der Ort der Einsamkeit, der Abkehr vom Alltäglichen und darum der Ort der Gottesbegegnung. Fasten und Beten gehören zusammen. Fasten unterstützt das regelmässige Beten.

In der Bibel finden wir Fasten als Übung einzelner sowie auch das Fasten als ganzes Volk. Am grossen Versöhnungstag soll sich das ganze Volk Israel „kasteien“ (3 Mose 16,29-31; 23,26-27). Hierin ist Enthaltensamkeit von Essen eingeschlossen. Mose fastete während vierzig Tagen auf dem Berg (2 Mose 34,28), ebenso Elia auf dem Weg zu seiner Begegnung mit Gott am Horeb (1 Könige 19,8). Auch von Jesus lesen wir, dass er vierzig Tage fastete (Matthäus 4,2) und Paulus schreibt den Korinthern, dass er oft fastete (2 Korinther 11,27).

Während dem im Alten Testament die innere Haltung des Fastens oft durch äussere Zeichen sichtbar gemacht wurde (Sackkleider, Asche auf dem Kopf, Unterlassung der täglichen Waschung), wies Jesus seine Zuhörer an, das Fasten im Verborgenen geschehen zu lassen (Matthäus 6,16-18). Das Fasten soll eine private Angelegenheit zwischen mir und Gott sein.

Wann wurde gefastet? Anlässe dazu waren der Tod nahe stehender Menschen (als Zeichen der Trauer), grosse Entscheidungen, deren Ausgang von Gott abhängig war und Zeiten echter Busse und Demütigung vor Gott (1 Samuel 7,6; Esra 10,6; Jona 3,6-9; Nehemia 9,1; 2 Samuel 12,16-23; Esther 4,3; Apostelgeschichte 13,2). Mit Fasten wird die Dringlichkeit des Gebets unterstrichen; nie aber kann Fasten dazu dienen, Gott zu erpressen. John Wesley schreibt: „Tut

das Fasten dem Herrn, indem ihr die Augen dabei nur auf ihn richtet. Lasst dies und nur dies euern Beweggrund sein, euern Vater im Himmel zu preisen.“ Das ist der einzige Weg, der uns davor bewahrt, den Segen mehr zu lieben, als den, der segnet. Fasten muss Gott im Zentrum haben, nicht unser Wohlbefinden. Fasten ist auch kein Mittel, Gott oder uns selbst etwas zu beweisen oder eine geistlich verbrämte Schlankeitskur. Fasten ist eine Übung, durch die Gott Zugang zu mir erhält, um mich zu verwandeln. Er tut dies, indem er mir aufzeigt, wovon ich abhängig bin und was mich kontrolliert. Gleichzeitig zeigt er mir, dass ich von ihm gehalten bin (Matthäus 4,4) und er die Macht hat, mich von allen Abhängigkeiten zu befreien.

Es gibt kein biblisches Gebot, das regelmässiges Fasten befiehlt. Fasten soll eine Erfahrung der Freiheit sein, frei von Gesetzlichkeit, aber auch frei von allem, was sich zwischen mich und Gott geschoben hat. Wenn Jesus in Matthäus 6,16.17 sagt: „Wenn ihr aber fastet ... Wenn du aber fastest“, dann befiehlt er nicht das Fasten, geht aber davon aus, dass seine Jünger fasten.

Die christliche Kirche kennt das Fasten in der Passionszeit als Vorbereitung auf Ostern. Früher galt auch die Adventszeit als Fastenzeit zur Vorbereitung auf das Fest der Geburt Jesu. Es wurde zwischen Fasten und Festen abgewechselt.

Fasten hilft uns: eingeschliffene Alltagsgewohnheiten zu überdenken und gegebenenfalls abzulegen, auf liebgewordene „Sünden“ (Süssigkeiten, Kaffee, Games usw.) zu verzichten, zu klären, was Lebensqualität ausmacht, Platz zu schaffen für Verwandlung, neue Perspektiven zu entwickeln, durch Konsumverzicht und Solidarität mit Benachteiligten zu zeigen.



Gott versucht ständig,
uns seine guten Ga-
ben zu schenken,
aber wir haben immer
gerade die Hände so
voll, dass wir sie nicht
entgegen nehmen
können.

Augustinus

Teilfasten von 24 Stunden (zwei Mahlzeiten auslassen)

Wie bei allen geistlichen Übungen ist es wichtig, klein zu beginnen. Am besten beginnt man, indem man 24 Stunden fastet (zum Beispiel von Mittagessen zu Mittagessen oder von Abendessen zu Abendessen). Beim Teilfasten nimmt man nur flüssige Nahrung wie Wasser, ungesüßten Tee und verdünnte Fruchtsäfte zu sich. Es ist zu empfehlen, diese Art von Teilfasten zuerst regelmäßig für einige Wochen zu üben, bevor man intensivere Stufen von Fasten probiert.

Normales Fasten von 24 Stunden (zwei Mahlzeiten auslassen)

Nach einigen Wochen Teilfasten, ist man bereit, ein normales Fasten zu probieren. Beim Normalfasten nimmt man nur Wasser zu sich, dafür aber reichlich.

Fasten von 36 Stunden (drei Mahlzeiten auslassen)

Eine weitere Steigerungsmöglichkeit ist, während 36 Stunden zu fasten und dabei drei Mahlzeiten auszulassen. Aber Achtung: Beim Fasten ist „mehr“ nicht unbedingt „besser“. Vielleicht bist du einfach dazu berufen, der schlichten Übung eines kurzen Fastens pro Woche treu zu bleiben.

Fasten in der Gemeinschaft (z.B. Fastenwoche)

Fasten in der Gemeinschaft kann ein Hilfe sein, die Zeit des Fastens mit Gleichgesinnten zu erleben und miteinander auszutauschen.

Das Fasten-Tagebuch

Das Führen eines Fasten-Tagebuchs kann helfen, neben der Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen auf das Fasten auch seine geistliche Dimension nicht zu übergehen und sich auf sie zu konzentrieren. In einem solchen Tagebuch kann man die Antworten auf folgende Fragen festhalten:

- ✦ Wie reagiere ich auf starke Hungergefühle?
- ✦ Verspüre ich eine Art von innerem Läuterungsprozess, Entspannung oder Freiheit?
- ✦ Empfinde ich das Bedürfnis, die Aufmerksamkeit anderer auf das zu lenken, was ich



tue?

- ✦ Habe ich das Gefühl, achtsamer auf Gottes Gegenwart zu sein? Fühle ich mich anderen in neuer Weise verbunden? Was offenbart mir Gott über meine Reaktionen?
- ✦ Welche Abhängigkeiten zeigt mir Gott?

Besondere Arten des Teilfastens:

Bei dieser Art des Teilfastens enthält man sich bestimmter Lebensmittel:

- ✦ Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt
- ✦ Lebensmittel mit Koffein
- ✦ Fleisch
- ✦ Usw.

Andere Formen des Fastens

Das Nahrungsfasten ist nicht die einzige Form des Fastens. Es kann gerade so wertvoll sein, sich anderer Dinge für eine Zeit lang (oder für immer) zu enthalten:

- ✦ Handy (z.B. ein Tag ohne Handy)
- ✦ Fernseher (z. B. eine Woche ohne Fernseher)
- ✦ Zeitung oder andere Medien
- ✦ Internet
- ✦ Geräte jeder Art (mp3-Player, PlayStation usw.)
- ✦ Klatsch und Tratsch

Übung der Aufmerksamkeit

Beobachte dich, welche Lebensmittel du zu dir nimmst, wenn du dich gestresst, frustriert oder müde fühlst und notiere sie in deinem Tagebuch. Wähle eins dieser Lebensmittel aus und beginne mit einem 24-Stunden-Fasten davon. Bitte Gott jedes Mal, wenn dich nach diesem Lebensmittel verlangt, dass er deinen Hunger stillt und dir den Trost gibt, den dir vorher dieses Lebensmittel gegeben hat.



Allgemeine Tipps und Regeln

1. Faste nicht bei Krankheit, auf Reisen oder unter ungewöhnlichem Stress.
2. Fange klein an (24-Stunden-Fasten, Teilfasten, nicht mehr als einmal in der Woche)
3. Trinke während des Fastens viel.
4. Es ist ein Fehler, vor dem Fasten besonders „viel auf Vorrat“ zu essen!
5. Ein Fasten sollte immer mit einer leichten, fettarmen Mahlzeit gebrochen werden (Obst, Gemüse). Je länger die Fastenzeit war, desto behutsamer sollte man wieder zu vollen Mahlzeiten übergehen.
6. Nicht übertreiben!
7. Wichtig: Die Zeit, während der wir fasten, soll wirklich für geistliche Dinge verwendet werden: Stille vor Gott, Bibel oder ein geistliches Buch lesen, Anbeten, Lobpreis. Beim Fasten muss Gott im Mittelpunkt stehen. Nur so entsteht eine tiefe Gemeinschaft, in der wir Gottes Nähe auf besondere Weise erfahren.
8. Bei Einladungen gilt die Regel: Es ist besser aus Anstand ein wenig zu essen, als ein grosses Trara um das Fasten zu machen.