

# FASTEN - FAQ

---

## **FASTEN: WIE GEHT DAS EIGENTLICH?**

Vielleicht bist du beim Blick auf deinen Kalender oder durch eine unserer Predigten auf das Thema Fasten aufmerksam geworden und dein Interesse wurde geweckt, dich intensiver damit zu beschäftigen. Mit diesem Paper wollen wir dir eine kurze Übersicht an die Hand geben und dich ermutigen, durch das Lesen in der Bibel und erweiterter Literatur, selber noch tiefer in die Thematik einzutauchen. Bei Fragen kannst du dich gerne einfach jederzeit bei uns melden: [office@jesuscentrum.de](mailto:office@jesuscentrum.de)

In der Bibel findest du eine Menge zum Thema Fasten. Entweder du machst dich in deiner eigenen Bibel auf die Suche oder du suchst auf [bibleserver.de](http://bibleserver.de) mal nach dem Schlagwort „Fasten“. Einige sehr bedeutende Stellen wollen wir dir hier trotzdem nochmal aufführen und dich zum Selbststudium motivieren: 3.Mo.16,29-31; Jesaja 58,1-12; Daniel 1,12 & 10,1ff; Esther 4,16; Matthäus 6,16-18; Lukas 4,2; Apostelgeschichte 13,2; ...

Außerdem kannst du dir auf [youtube](https://www.youtube.com) oder als Podcast nochmal die [Predigt zum Thema Fasten](#) aus unserer Serie „Tun was Jesus tat“ ansehen oder in dem dazugehörigen Arbeitsbuch ab Seite 36 die Einheit zum Thema Fasten alleine oder mit deiner Kleingruppe bearbeiten.

Fasten ist nicht einfach nur etwas für religiöse Freaks! Fasten ehrt Gott und macht uns sensibel für sein Reden! Fasten bahnt Gottes Wirken einen Weg!

Im Folgenden haben wir aus unseren eigenen Erfahrungen 10 Tipps zusammengestellt, die dir helfen können, wenn du mit dem Fasten beginnen möchtest.

## **1. ES IST DEINE ENTSCHEIDUNG**

Es gibt viele Arten und Weisen wie und was man Fasten kann. Manche trinken nur Wasser, andere nehmen Säfte oder Smoothies zu sich, andere verzichten auf bestimmte Mahlzeiten am Tag und wieder andere verzichten auf ihr Smartphone oder SocialMedia. Eine Auflistung mit einigen Beispielen findest du weiter unten.

Vorne weg ist uns ganz wichtig zu betonen, dass Fasten etwas sehr Intimes zwischen dir und Gott ist. Fasten ist kein Wettbewerb! Es geht nicht darum sich selbst oder jemand anderen etwas zu beweisen. Wir fasten mit dem vollen Fokus auf Gott und sein Reden. Daher ermutigen wir dich vor dem Fasten bereits ins Gebet zu gehen und Gott ganz konkret zu fragen, wie DEIN Fasten für IHN aussehen kann. Du musst nicht fasten, nur weil es in deinem Umfeld „alle“ tun. Es ist deine ganz persönliche Entscheidung das Fasten auszuprobieren und Gott auf diese Art zu begegnen und näher zu kommen! Natürlich gibt es neben dem Fasten viele andere Möglichkeiten, Gott näher zu kommen, aber Fasten ist eine in der christlichen Welt zum Teil vergessen geratene geistliche Übung, der wir wieder mehr Aufmerksamkeit schenken wollen!

Fasten ist jedoch keine Wenn-Dann-Gleichung, nach dem Motto „wenn ich faste, wird Gott sofort XY tun“. Gott kann, aber muss nicht. Wir können durch Fasten nichts erzwingen. Stattdessen soll durch das Fasten in erster Linie unser Glaube gestärkt werden.

## 2. SETZE DIR BEWUSST EIN KLARES ZIEL

Wenn du für dich die Entscheidung getroffen hast, setze dir bewusst folgende zwei Ziele:

1. Wofür möchtest du fasten und
2. Für wie lange möchtest du fasten?

Es wird häufig unterschätzt, wie viel Kraft in einem klar formulierten Ziel liegt. Bringe dein Fastenanliegen vor Gott und bespreche es mit ihm! Aus eigenen Erfahrungen heraus können wir berichten, dass ein vorher klar definierter Grund und Zeitraum eine enorme Hilfe sind. Überlege für dich selbst und frage Gott, was ein geeigneter Zeitraum für dein Fasten sein könnte. Notiere beide Ziele (Wofür/Wie lange) und hänge dir diesen Zettel als Erinnerung und Ermutigung an einen Ort, an dem du mehrmals am Tag vorbei kommst (Spiegel/Kühlschrank, ...). Der Zettel gibt Kraft in den anstrengenden Momenten des Fastens und erinnert dich daran, deine gewonnene Zeit mit Gott zu verbringen. Vielleicht möchtest du auch „für jemand fasten“ und ihn so durch dein Fasten und Beten unterstützen oder bei Gott für diese Person um Heilung bitten.

## 3. FASTE MIT ANDEREN - ABER KEIN WETTBEWERB

Gemeinsam sind wir stark! Es kann eine große Hilfe sein, zu zweit oder als ganze Gruppe gemeinsam zu fasten, da man sich gemeinsam über die gemachten Erfahrungen austauschen kann. Ihr könnt zum Beispiel gemeinsam den Tag mit Gebet beginnen und beenden. Im Team seid ihr nicht allein, dennoch ist Fasten kein Wettbewerb. Ihr müsst niemandem etwas beweisen. Nicht euch selbst. Nicht euren Freunden. Nicht mal Gott. Wenn wir fasten dann aus völliger Freiheit und ganzem Herzen. Wir dürfen fasten - es ist eine Gabe, um Gott zu begegnen!

## 4. BEREITE DEINEN KÖRPER UND GEIST VOR

Fasten bedeutet eine große Umstellung für deinen Körper und deinen Geist. Wir haben unsere Körper darauf trainiert und daran gewöhnt in regelmäßigen Zeitabständen immer wieder mit Nahrung versorgt zu werden. Wird dein Körper von jetzt auf gleich aus diesem Rhythmus herausgerissen, kann das zu Problemen führen. Wir empfehlen daher, dich auf die Fastenzeit vorzubereiten und schon 1-2 Tage vorher deine Nahrungsaufnahme zu reduzieren. So kann sich der Körper besser darauf einstellen. Mach dich trotzdem darauf gefasst, dass diese Umstellung für dich körperlich und emotional herausfordernd werden kann. Ungeduld, schlechte Laune, Angst, Kältegefühl, Kopfschmerzen und ein flaes Gefühl sowie leichter Schwindel können die Folge des Fastens sein. Das ist normal, weil dein Körper innerlich trotzdem weiter arbeitet und sich durch das Fasten reinigt und Giftstoffe ausscheidet. Wir bitten euch trotzdem sehr behutsam mit eurer Gesundheit umzugehen! Wenn Schwindel und Kopfschmerzen dauerhaft bleiben, bitte wieder mit der Nahrungsaufnahme beginnen!

Es ist ratsam (besonders bei längeren Fastenzeiten von 7 Tagen und mehr) im Vorfeld einen Arzt aufzusuchen und abzuklären, ob die geplante Fastenzeit für deinen Körper machbar ist. Schwangeren raten wir dringend vom Wasserfasten ab und empfehlen andere Fastenarten wie z.B. SocialMedia-Fasten.

## 5. KEINER SAGT DAS ES EINFACH WIRD

Wie schon unter 4. angesprochen, kann Fasten mit leichten körperlichen Beschwerden einhergehen. Hinzu kommen Freunde und Kollegen, die dich zum Essen einladen oder der leckere Geruch von frisch Gegrilltem aus dem Garten des Nachbarn. All das und vieles weitere lassen das Fasten zu einer echten Herausforderung werden. Wir glauben, dass Fasten eine enorme geistliche Kraft hat und daher der Feind großes Interesse hat, dein Fasten zu verhindern. Auch Jesus hat solche Versuchungen in seiner 40-tägigen Fastenzeit in der Wüste erlebt, doch er hat diese Prüfungen bestanden und genauso kannst du den Versuchungen des Feindes widerstehen, weil Jesus mit seiner Überwinder-Kraft in dir lebt!

## 6. IM VERBORGENEN

In Mt 6,17-18 macht Jesus deutlich, dass wir es nicht zur Schau stellen sollen, wenn wir am Fasten sind. Der einzige Lohn wäre Anerkennung vor den Menschen. Stattdessen soll das Fasten in erster Linie etwas zwischen dir und Gott sein! Wenn sich allerdings jemand bei dir erkundigt, warum du gerade nichts isst, kannst du natürlich darüber sprechen und erklären, warum du das gerade machst.

## 7. GÖNN DIR RUHE

Wenn du fastest, hat dein Körper nicht so viele Energiereserven zur Verfügung wie normalerweise, wenn du dreimal am Tag Nahrung zu dir nimmst. Du kannst weiterhin allen deinen Aufgaben wie z.B. Arbeit, Haushalt, Sport und Hobbies nachgehen, nur denke zwischendurch immer wieder daran, Ruhepausen einzulegen. Der eine oder andere muss während dem Fasten vielleicht einen Gang zurückschalten, aber finde selbst heraus, wie es für dich am Besten passt. Fasten ist eine besondere Zeit für dich, deinen Körper, deinen Geist und deine Seele - suche bewusst die Ruhe, um dich für Gottes Reden zu sensibilisieren.

## 8. ERWARTE, DASS GOTT ZU DIR SPRICHT

Wenn du fastest, dann starte mit der festen Erwartung, dass Gott zu dir sprechen wird, in diese Zeit! In der Bibel findest du ganz viele Beispiele wie Gott, Menschen im Fasten durch z.B. Träume begegnet. Gott will Gemeinschaft mit dir und im Fasten können wir diese Gemeinschaft ganz intensiv wahrnehmen.

## 9. BEENDE DEIN FASTEN GESUND

So wie es ratsam ist, sich auf das Fasten vorzubereiten, ist es auch empfehlenswert erst langsam wieder mit der Nahrungsaufnahme zu beginnen, um deinen Magen nicht zu überfordern. Starte langsam mit Saft oder kleinen Gemüse- und Obstsnacks und steigere dann langsam, je nach deinem persönlichen Empfinden. Ein guter Tipp: so verlockend es auch sein mag, sich direkt wieder eine leckere Pizza einzuverleiben, würden wir euch empfehlen, vielleicht erst 1-2 Tage mehrere kleinere leichte Mahlzeiten einzulegen. Euer Körper wird es euch danken ;-)

## 10. DIE LANGE PERSPEKTIVE

Wir alle haben große Sehnsucht danach Gottes Reden ganz konkret wahrzunehmen und besonders während einer Fastenzeit sind die Hoffnungen auf Gottes Wegweisungen enorm groß. Doch was ist, wenn ich Gottes Stimme gar nicht wahrnehme? Was, wenn ich während

oder nach einer Fastenzeit den Eindruck habe: „Und was hat das jetzt überhaupt gebracht? Es hat sich ja gar nichts verändert?!“. Die Auswirkungen einer Fastenzeit sind nicht immer direkt unmittelbar während oder nach einer Fastenzeit zu erkennen. Wir erinnern uns nochmal: Fasten ist keine Wenn-Dann-Gleichung! Oftmals erkennen wir die Auswirkungen unserer Fastenzeit erst lange Zeit später! Dennoch wollen wir an der Stelle nochmal betonen, dass es durch Fasten zu geistlichen Durchbrüchen kommen kann. Oftmals wird uns das nur erst viel später bewusst. Deshalb abschließend noch ein Bild, das euch helfen kann, einen neuen Blick auf das Fasten zu bekommen:

Fasten ist eine innere Grundsteinlegung für geistliche Durchbrüche, deren Gestalt erst viel später sichtbar wird.

## **FASTENARTEN**

### **KOMPLETTES FASTEN**

Der komplette Verzicht auf jegliche Nahrung- und Flüssigkeitsaufnahme. Diese Art des Fastens kann nicht länger als 3 Tage durchgeführt werden, ohne die eigene Gesundheit/das Leben massiv zu gefährden. Nur für Personen, die bereits Erfahrung mit Fasten gesammelt haben.

### **„NORMALES“ FASTEN (WASSERFASTEN)**

Beim Wasserfasten verzichtest du auf jegliche Nahrungsaufnahme und trinkst nur Wasser. Diese Art findest du an vielen Stellen der Bibel. In Lukas 4,2 kannst du nachlesen, dass Jesus in der Wüste 40 Tage nichts aß, sondern nur Wasser trank. Wasserfasten ist nachdem kompletten Fasten die herausforderndste Fastenart für den Körper. Ein gesunder Mensch kann diese Art des Fastens jedoch gut durchführen und es ist erstaunlich, wie gut sich der Körper darauf einstellen kann. Nach 1 bis 2 Tagen hören die Hungergefühle auf, da die Verdauung vollständig zum Erliegen kommt. Viel Wasser zu trinken hilft am Anfang gegen den Hunger/Appetit. Es ist wichtig auf ausreichend Ruhepausen zu achten, weil dem Körper keine Energie durch Essen zugeführt wird. Längere Wasserfasten-Zeiten sollten im Vorfeld mit einem Arzt besprochen werden. Es ist sehr empfehlenswert einige Tage der Vorbereitung einzulegen. In diesen Tagen reduziert man schrittweise die Nahrungsmenge, bis man sie ganz aussetzt. Am Ende der Fastenzeit sollte man in kleinen Schritten wieder mit der Nahrungsaufnahme beginnen.

### **SAFTFASTEN/SMOOTHIE-FASTEN**

Saftfasten ist sehr ähnlich dem Wasserfasten, nur dass man zusätzlich zu dem Wasser hin und wieder einen Saft trinkt, der etwas mehr Energie liefert als nur Wasser zu trinken. Einige Personen berichten, dass sie auf diese Art weniger Hungergefühle verspüren und sich allgemein fitter/vitaler fühlen würden. Wenn du mehr darüber wissen möchtest, kannst du dich im Internet informieren oder in zahlreichen Büchern etwas darüber lesen.

Smoothie-Fasten beinhaltet zusätzlich zu Wasser und Saft auch Nahrungsaufnahme, jedoch in flüssiger Form. Es ist also ein Verzicht auf feste Nahrung.

### TEILFASTEN WIE Z.B. DANIEL-FASTEN, MEDIEN-FASTEN ...

Natürlich kannst du auch viele andere Arten des Fasten entdecken. Diese werden meist allgemein als Teilfasten bezeichnet. Wie es der Name schon vermuten lässt, verzichtet man auf einen bestimmten Teil des Alltags. Das kann wie z.B. beim Daniel Fasten der Verzicht auf bestimmte Nahrung sein (beim Daniel-Fasten versucht man sich rein pflanzlich zu ernähren: viel Gemüse, kein Fleisch → einziges Getränk Wasser) oder aber auch der Verzicht auf bestimmte Alltagsgewohnheiten wie das Smartphone, SocialMedia, Netflix&Co., YouTube und so weiter sein.

Wichtig ist, wie beim normalen Fasten, der Fokus: Gott. Es geht nicht darum seine durch den Verzicht gewonnene Zeit mit anderen Hobbies und Gewohnheiten auszufüllen, sondern die gewonnene freie Zeit mit Gott zu verbringen. Hier kannst du natürlich kreativ werden, ob du Beten, Bibel lesen, Worshippen oder einfach nur in Gottes Gegenwart ruhen möchtest. Finde deinen Zugang in dieser Zeit Gott zu begegnen! Vielleicht draußen in der Natur, um bei einem Gebetsspaziergang Gottes wunderbare Schöpfung zu bestaunen? Be creative!

*Kleiner interessanter Fact: Im Jahr 2019 verbrachte der durchschnittliche Deutsche täglich etwa zwei Stunden in sozialen Medien. Es dauert nur etwa 71 Stunden, um die gesamte Bibel in Vorlesegeschwindigkeit zu lesen. Wer seine Social Media/Netflix-Zeit mit Bibellesen ersetzt, könnte in 36 Tagen die ganze Bibel durchlesen! (Quelle: ICF München).*

*Na das ist doch mal eine Challenge oder? ;-)*

Wir wünschen euch eine spannende Begegnung mit Gott und sind gespannt auf eure Berichte, wie ihr Gott in dieser Zeit erlebt habt! Wenn du noch mehr lesen möchtest, haben wir dir unten noch einige Bücher aufgelistet, in denen du etwas über das Thema Fasten lesen kannst.

### **CHRISTLICHE BÜCHER ZUM THEMA FASTEN**

- Deine Bibel ;-)
- Tun was Jesus tat - Christsein praktisch in 21 Schritten
- Atomic Power with God through Fasting and Prayer, Franklin Hall.
- The Fasting Prayer, Franklin Hall.
- Nachfolge feiern, Richard Foster.
- Der Lohn des Fastens, Mike Bickle.