

Die Basis: **Fasten**

Diese Ausarbeitung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit!

- Quelle:
- Die Bibel
 - Bill Bright "Die kommende Erweckung"
 - Fastenwoche Leipzig 2001

Fasten ist eine Entscheidung für Gott gegen das Fleisch! *2.Kor. 12/9-10*
Geistliches Fasten bedeutet fasten und beten.

Fasten bedeutet:

- Demütigung vor Gott *Esra 8/21, Jak. 4/10, Jona 3/5-10*
- Auswirkung davon ist ein wohlgefälliges Opfer vor Gott *Psalm 51/19*

Fasten ist nicht da, um:

- Gott zu beeindrucken
- IHN verändern zu wollen
- mich zu züchtigen

Gründe zum Fasten:

- Gehorsam *Joel 2/12, 2.Kor. 6/4-6, Matth. 9/15*
- Demütigung unter Gott *Esra 8:21*
- Versuchungen überwinden
= Opfer der zeitl. Entsagung um Versuchungen zu überwinden; es muss nicht unbedingt eine Entsagung der Sache selbst sein
- Kraft des Geistes zu bekommen *Luk. 4/13-19*
- Reinigung von Sünde auch anderer *Daniel 9/3-5 und Vaterunser*
= Dienst der Priester im AT, wir sind Priester im NT
- Unterstützung von Gottes Willen *Apg. 13/2-3*
- Aussendung in den Dienst *Apg. 13/2-3*
- Krisenzeiten zweckgebunden
- Einsicht, Offenbarung und Führung von Gott zu erhalten *Esra 8/21-23*
- beim Befreiungsdienst *Matth. 17/21*
- bei Krankheit anderer *Psalm 35/13*

Arten des Fastens:

- Schlaffasten *Matth. 26/36-46*
- Estherfasten, drei Tage ohne Essen und Trinken in großer Not *Est. 4/16*
- Essenfasten (Jesus in der Wüste) *Matth. 4/2*
- Enthaltung von besonderen Speisen (Daniel-Fasten) *Jes. 58/1-12*

Was bringt Fasten:

- Gottes besondere Aufmerksamkeit auf den Fastenden *Jes. 58/4*

Wann bringt Fasten nichts:

- wenn wir andere Menschen belasten *Jes. 58/3-7*
- wenn wir in Sünde leben *Jer. 14/1-12*

Wie soll das Fasten nicht sein:

- ein saures Drein sehen wegen des Opfers beim Fasten, damit die Leute Mitleid empfinden und das Opfer des Fastens hoch achten *Matth. 6/18*

Praktisches:

Vorbereitung:

- Gebet
- Fastendauer und Zeitpunkt festlegen, Termin frei halten
- Gedanken über die Gestaltung der Fastenzeit machen
- den Tag vor dem Beginn nicht mehr massig essen, eher einen Früchtetag einlegen
- starke Kaffee- oder Schwarztee-Trinker sollten ihren Konsum wegen zu erwartender Kopfschmerzen rechtzeitig reduzieren
- warme Kleidung

Durchführung:

- Ort, wo auch äußerliche Wärme ist
- bei längerem Fasten evtl. Abführen
- Aktivitäten einschränken
- viel Trinken, mögl. 1x täglich eine Bouillon-Suppe für den Salzhaushalt
- es ist mit Unwohlsein und feindlichen Angriffen zu rechnen

Mitnehmen:

- leere Trinkflasche
- warme Bekleidung
- verschiedenen Tee
- Brausetabs
- Thermoskanne
- Bibel usw.

Beendung des Fastens:

- mit mehreren kleineren Mahlzeiten den Körper wieder an das Essen gewöhnen
- nach dem Fasten nicht vollfressen
- in der Beendungszeit keine Milch, Milchprodukte oder Fleisch essen
- je nach Dauer das Fasten stufenweise beenden, um den Körper nicht zu stark zu belasten, z.B. mit Obst langsam beginnen - stark säurehaltige Obstarten vermeiden (Wassermelone besonders geeignet)
- ein kurzes Fasten (z.B. drei Tage) mit kleinen Portionen Gemüsesaft oder -brühe beenden

- | | |
|----------------|---|
| 1. Tag danach: | Rohkostsalat |
| 2. Tag danach: | Rohkostsalat und eine gekochte Kartoffel
KEIN Salz, Gewürz, KEINE Butter |
| 3. Tag danach: | Rohkostsalat, eine gekochte Kartoffel und ein
gedämpftes Gemüse |
| 4. Tag danach: | - normales Essen |

Beispiele aus der Bibel:

- Mose fastete 40 Tage als er bei Gott war *2.Mose 34/28*

- Nehemia fastet und betet stellvertretend *Neh. 1/1-11*
- Mose fastete 40 Tage, selbst ohne Wasser und Brot, wegen der Sünden Israels damit nicht Gottes Zorn gegen sie käme *5.Mose 9/18, 25*