

# Warum Fasten?

«Gebets- und Fastenwoche 2021»

Dave Ohnemus, 7. Februar 2021

---

## Einleitung

Nächsten Sonntag beginnt unsere Gebets- und Fastenwoche und gleichzeitig auch eine neue Predigtserie zum Thema «REALationships». Ich freue mich richtig auf diese Zeit.

Das sind nicht einfach ein paar theoretische Themen, die wir zusammen anschauen. Hier geht es um das reale Leben. Jeden Tag und in jeder Situation erleben wir die Kraft von Beziehungen. Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Ehepartner, Verwandte, - unsere Beziehungen prägen unser Leben. Das geht uns alle etwas an.

Beziehungen sorgen für die grössten Freuden im Leben, aber auch für die grössten Sorgen. Sie prägen uns positiv, sie fordern uns heraus, manchmal überfordern sie uns und leider prägen sie uns auch negativ.

Wir haben dieser Predigtserie den Untertitel «gesunde Beziehungen leben» gegeben. Der Wunsch nach gesunden Beziehungen haben wir alle, aber die Realität ist leider oft komplizierter. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg „gesunde Beziehungen“ zu leben.

Wie es der Zufall wollte, fallen genau zwei Dinge auf den Predigtserienstart nächsten Sonntag: Es ist lustigerweise genau der 14. Februar und damit der Valentinstag 😊 Das haben wir nicht geplant – das wurde uns erst später bewusst. Und dann beginnt ebenfalls nächsten Sonntag unsere jährliche Gebets- und Fastenwoche. Auch das passt einfach perfekt.

Wir werden uns also ziemlich geballt in dieses Thema «Beziehungen / Relationships» hineingeben. Und beginnen werden wir mit Beten und Fasten. Ich finde das einfach richtig passend.

Der heutige Sonntag dient der Vorbereitung auf die Gebets- und Fastenwoche. Ich möchte über das Thema «Fasten» reden.

Ab nächster Woche – also ab dem Montag, 15. Februar, starten wir diese Gebets- und Fastenwoche. Und ich will es hier gleich schon so konkret wie möglich machen: Ich will dich heute herausfordern, das mit dem Fasten wieder einmal zu probieren. Und primär meine ich wirklich das Nahrungs-Fasten. Also für einen gewissen Zeitraum auf Nahrung zu verzichten.

Für jemand, der das noch nie gemacht hat, hört sich das erstmals unvorstellbar an. Warum auf so etwas existenzielles wie das Essen verzichten? Ja, gerade darum. Genau weil es so existenziell ist. Beim Nahrungsfasten nimmt man sich etwas lebensnotwendiges weg und das hinterlässt erstmals ein ziemlich grosses Loch. Nicht nur ein Loch im Bauch, sondern auch ein seelisches Loch. Ein Loch, das wir sonst täglich mit Genuss und Essen füllen. Und beim Fasten fällt das einfach weg und da entsteht erstmals ein Vakuum.

Jedes Mal, wenn ich gefastet habe, wurde mir so eindrücklich bewusst, wie befriedigend Nahrung ist. Ich esse wirklich gerne. Es ist einfach etwas schönes. Und wenn einmal dieses schleichende Gefühl der Leere oder Langeweile aufkommt, isst man etwas zwischendurch (Schoggi oder Chips oder so) und alles ist wieder gut.

Wenn ich faste und wenn dann diese Befriedigung über ein paar Tage einfach wegfällt, werde ich mir erst jeweils bewusst wie viel seelischen Erfüllung Nahrung einnimmt. Das Fasten ist dann eine reale Chance wieder einmal neu unsere Seele und innere Erfüllung in Einklang mit Gott zu bringen. Wieder einmal neu unseren tiefen, inneren Frieden bei ihm zu suchen.

Vielleicht hast du es noch nie gemacht. Vielleicht schon lange nicht mehr. Das heutige Thema ist «Warum Fasten?» und ich wünsche mir, dass wir das Fasten wieder neu entdecken.

Ich weiss, es gibt ganz verschiedene Arten zu Fasten. Schoggi-Verzicht. Handy-Verzicht. Teil-Fasten. Was immer gut ankommt: Sport-Verzicht 😊 Die meisten Teenager würden gerne Schule-Fasten. Nicht alles ist gleich sinnvoll – aber punktueller Verzicht hat einen grossen Wert. Das ist etwas, das wir auch ziemlich verlernt haben.

Freiwillig auf etwas gutes zu verzichten scheint auf den ersten Blick irgendwie sinnlos zu sein. Aber da liegt ein grosser Wert drin.

Ich habe euch einen kleinen Überblick über verschiedene Fasten- und Verzichtsmöglichkeiten vom ICF-München verlinkt. Diese Übersicht finde ich richtig gut und hilfreich. Du findest sie auf unserer Homepage [www.chrischona-amriswil.ch](http://www.chrischona-amriswil.ch) bei den Blogbeiträgen auf der Startseite.

Der Schwerpunkt heute liegt aber in der Ermutigung zu einem Nahrungs-Fasten.

Natürlich gibt es auch beim Nahrungsfasten einiges zu beachten – aber keine Angst, gleich verhungern tut man nicht. Es gibt die berühmte 3er-Regel. 3 Minuten überlebst du ohne Luft. 3 Tage ohne Wasser. Und 3 Wochen ohne Nahrung. Ein paar Tage auf Nahrung zu verzichten hält der Körper also gut durch – und so eine Entschlackung sei sogar gesund.

Es gibt aber auch viele Gründe, warum man nicht fasten kann oder nicht fasten will. Gerade wenn man älter ist, gesundheitliche Probleme hat, schwanger ist, stillt oder mit Essstörungen zu kämpfen hat oder hatte. Und das ist ok. Du bist nicht besser, wenn du fastest. Du bist auch nicht schlechter, wenn du nicht fastest. Beim Fasten geht es nicht um das eigene Ego. Es ist kein christlicher Wettbewerb, um möglichst krass zu sein. Das ist sogar ein Fastenkiller.

## Falsches Fasten

»Wenn ihr fastet, setzt keine Leidensmiene auf wie die Heuchler. Sie vernachlässigen ihr Aussehen, damit die Leute ihnen ansehen, dass sie fasten. Ich sage euch: Sie haben ihren Lohn damit schon erhalten. Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht ´wie sonst auch`, damit die Leute dir nicht ansehen, dass du fastest; nur dein Vater, der ´auch` im Verborgenen ´gegenwärtig` ist, ´soll es wissen`. Dann wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen.« Matthäus 6,16-18

Fasten ist keine christliche Übung für die richtig hingegebenen, damit sie sich wieder etwas besser

fühlen können. Fasten ist primär ein persönliches Erlebnis zwischen dir und Gott.

## Ist Fasten etwas für mich?

Aber ist euch aufgefallen, wie Jesus den Satz startet? *Wenn* ihr fastet, dann... Er sagt nicht, *falls* ihr fastet... Er sagt auch nicht, *solltest ihr jemals per Zufall auf die Idee kommen zu fasten...* Für ihn war es klar, dass seine Jünger fasten werden. Das Fasten hat eine lange Tradition in der Bibel. Im Alten und im Neuen Testament. Jesus selbst hat 40 Tage gefastet, bevor er öffentlich aufgetreten ist. Dass auch seine Jünger fasten werden, war für ihn keine Frage.

Ich möchte heute wieder einmal etwas nachdrücklicher fürs Fasten motivieren. Aber bitte, bitte – halte dein Gewissen frei. Das letzte was ich will, ist, dass wir mit schlechtem Gewissen in die Fastenwoche starten 😊 Wirklich nicht. Also du bist nicht besser, wenn du fastest. Du bist nicht schlechter, wenn du nicht fastest. Darum geht es nicht. Es ist keine Moralkeule.

So ein religiöser Geist ist beim Fasten fehl am Platz. Im Markus Kapitel 2 lesen wir folgende Situation:

18 Einmal, als die Jünger des Johannes und die Pharisäer fasteten, kamen einige Leute zu Jesus und sagten: »Die Jünger des Johannes und die Jünger der Pharisäer fasten; warum fasten dann deine Jünger nicht?« 19 Jesus gab ihnen zur Antwort: »Können etwa bei einer Hochzeit die Gäste fasten, während der Bräutigam noch bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie doch nicht fasten! 20 Es kommt allerdings eine Zeit, wo ihnen der Bräutigam entrissen sein wird; dann werden sie fasten. Markus 2,18-20

Es ist nicht immer die richtige Zeit zum Fasten. Aber manchmal ist es die richtige Zeit dafür. Darum will ich heute wirklich wieder einmal fürs Fasten aufrufen.

Diese Predigt kommt absichtlich eine Woche im voraus. Du hast also nach dem heutigen Sonntag eine ganze Woche Zeit dir Gedanken zu machen,

was für dich die kommende Gebets- und Fastenwoche bedeutet.

Und dieser Vorlauf brauchst du. Wenn du Fasten willst, braucht es ein paar konkrete Entscheidungen:

## 1) Dein Grund: Warum fastest du?

Fasten braucht einen Grund. Manchmal hat man eine tiefe Not und bringt durch das Fasten einfach mehr Ernsthaftigkeit ins Gebet. Manchmal geht es genau darum, dieses Vakuum zu erzeugen, um die eigene Abhängigkeit von Gott wieder neu zu erleben.

Gerade in der Bibel wurde auch oft gemeinsam gefastet. Dörfer. Städte. Ja ganze Völker haben sich im Fasten vereint, um Gott zu suchen. Im biblischen Buch «Esther» kommt diese brenzlige Situation, in der Esther ihr Leben riskiert und ungeladen zum König geht. Aber bevor sie das tut, sendet sie folgende Bitte hinaus:

«Fastet für mich! Esst und trinkt drei Tage und Nächte lang nichts! Auch ich und meine Dienerinnen wollen ebenso fasten. Dann will ich zum König gehen, obwohl es gegen das Gesetz verstößt. Wenn ich umkomme, komme ich eben um.» Esther 4,16

Fasten beinhaltet also immer einen Grund. Ein Anliegen. Als Kirche werden wir mit der Gebets- und Fastenwoche ein solches Anliegen tragen. Wir starten mit dieser Woche das neue Thema «**Realationships**». Wir fasten und beten für «Beziehungen». Wir haben jeden Tag (Montag bis Freitag) in der Gebets- und Fastenwoche unter ein Thema gestellt. Da gibt es den «Tag der Wertschätzung», den «Tag der Vergebung», einen «Tag der Heilung». Wir laden dich ein, dich in diese Anliegen einzuklinken.

Wir werden dir diese Woche jeden Tag am Morgen früh ein kurzes Video zusenden. Dort enthalten sind Gebetsanliegen und unser Gebetsschwerpunkt für den Tag. Und dann laden wir dich ein, jeweils am Morgen dich beim Frühgebet einzuklinken. Wegen Corona geht das nun ganz einfach von zuhause aus. Im eMail ist ein Zoom-Link und starten tuts um 06:30 Uhr für eine halbe Stunde. Wenn du die

wöchentlichen Sonntagseinladungen erhältst, dann bekommst du auch die Gebetsvideos. Wenn nicht, darfst du dich gerne noch im Sekretariat melden. Am Freitagabend (19. Februar) planen wir dann einen gemeinsamen Gebetsabend hier vor Ort.

Vielleicht hast du aber deinen eigenen Grund zu Fasten. Super. Vielleicht sehnst du dich nach mehr Tiefe. Nach einer wieder innigeren Beziehung mit Jesus. Vielleicht ist vieles etwas eingeschlafen. Dann kannst du mit einer Fastenzeit dein Anliegen für Veränderung zeigen.

## 2) Deine Methode: Wie fastest du?

Für das praktische Fasten sind ein paar Tipps nötig. Zuerst musst du dich entscheiden, *wie* du fastest. Ist es ein Nahrungsfasten? Auch dann gibt es einige Details: Trinkst du nur Wasser? Oder auch Säfte und Bouillon? Machst du ein Teilfasten und reduzierst gewisse Nahrung? Wie machst du das? Lässt du das Mittagessen weg, oder gewisse Lebensmittel? Oder ist es ein Verzichtsfasten und du verzichtest auf gewisse Dinge oder Medien?

Dann musst du festlegen, wie lange du fasten willst. Von Montag bis Samstag? Zwei Tage. Drei Tage. Eine Woche? Oder gleich 40 Tage wie Mose und Jesus? 😊 Wenn das alles undefiniert ist, wird es wahrscheinlich nicht klappen.

Wichtig ist dann auch, wie du die entstehende Leere füllst. Beim Fasten entsteht eine Leere. Es entsteht eine zeitliche Leere. Du kannst deine Mittagspause oder die Zeit während dem Nachtessen anders nutzen. Aber es entsteht auch eine innerliche Leere. Darum ist es so wichtig, dass du einen Plan für die Fastenzeit hast. Was möchtest du tun? Für was willst du beten? Möchtest du bewusst ein Buch der Bibel lesen? Startest du über die Fastenzeit einen Bibelleseplan?

Auch ein gemeinsames Fasten macht sehr viel Sinn. Vielleicht gibt das ein Familienprojekt. Ich weis von einigen Familien, die haben eine richtige Fasten-tradition. Vielleicht gibt es ein Kleingruppenprojekt und ihr ermutigt euch gegenseitig.

## Plane die Gebets- und Fastenwoche

In dieser kommenden Woche musst du einige Entscheidungen fällen. Ansonsten wird das nicht funktionieren. Eine Gebets- und Fastenwoche braucht etwas persönliche Planung. Klinkst du dich mit ein? Dann die zwei Fragen, die du dir beantworten musst. Dein Grund – *warum* fastest du. Deine Methode – *wie* fastest du. Die weiteren Links für die Woche sind hier bereitgestellt:

### FASTENTIPPS (ICF MÜNCHEN)

Der ICF München hat in einem kleinen Booklet einige hilfreiche Tipps zum Fasten zusammengestellt. Wir ermutigen dich diese Hinweise zur Vorbereitung einer Fastenzeit zu lesen. [Link zum Booklet](#)

### TÄGLICHE GEBETS-VIDEOS

Per Video für Newsletter-Abonnenten. Anmeldung für den Newsletter: <https://news.chrischona-amriswil.ch>

### FRÜHGEBET ÜBER ZOOM

Mo-Fr, 15.-19. Februar – 06:30-7:00 Uhr. Link zum Videoraum: <https://zoom.chrischona-amriswil.ch>

### GEBETSABEND IM SAAL

Fr, 19. Februar – 19:30-20:30 Uhr. Link zur Anmeldung: <https://www.chrischona-amriswil.ch>