



Fasten

Eine fast vergessene christliche Praxis

Inhalt

1. Definition „Fasten“
2. Arten von Fasten
3. Fasten im Alten Testament
4. Fasten im Neuen Testament
5. Ableitungen für den heutigen Christen

Definition „Fasten“

- Fasten bedeutet sich von Essen bzw. Trinken zu enthalten und jeden Versuch zu unterlassen, den normalen Appetit zu befriedigen. Fasten kann freiwillig oder unfreiwillig, also gesetzlich gebunden, getan werden.

Arten von Fasten

- Medizinisches Fasten: Schlankheitskur, Diät, Abnehmen
- Totalfasten
- Fasten im weiteren Sinne: Verzicht auf Dinge, die man gerne hat oder tut (7 Wochen Fasten) – Alkohol, Fernsehen, Süßigkeiten (Ziel: Geld sparen um den Armen etwas zu geben)
- Religiöses Fasten im Allgemeinen in den verschiedenen Religionen
 - Ramadan: Fasten von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang
 - Hinduismus: kein Fleisch essen, da Tiere Wiederverkörperung der Vorfahren sein können (Karma)
 - Katholiken: Karfreitag kein Fleisch, wenn möglich auch immer freitags (im Gedenken an die Opferung Jesu am Kreuz durch Wandlung der Hostie) -> Werkgerechtigkeit vor Gott um die Qual im Fegefeuer zu verkürzen

Fasten im Alten Testament

- **Fasten in Verbindung mit der Offenbarung Gottes:**

- **Buch 5. Mose: : 9,9** *Als ich auf den Berg gestiegen war, um die steinernen Tafeln zu empfangen, die Tafeln des Bundes, den der HERR mit euch geschlossen hatte, da blieb ich vierzig Tage und vierzig Nächte auf dem Berg - Brot aß ich nicht, und Wasser trank ich nicht -*, **9,10** *und der HERR gab mir die beiden steinernen Tafeln, beschrieben mit dem Finger Gottes.*
- **Buch Daniel: 9,1** *Im ersten Jahr des Darius, des Sohnes des Ahasveros, vom Geschlecht der Meder, der über das Reich der Chaldäer König geworden war, 9,2 im ersten Jahr seiner Königsherrschaft achtete ich, Daniel, in den Bücherrollen auf die Zahl der Jahre, über die das Wort des HERRN zum Propheten Jeremia geschehen war, daß [nämlich] siebzig Jahre über den Trümmern Jerusalems dahingehen sollten. 9,3 Und ich richtete mein Gesicht zu Gott, dem Herrn, hin, um [ihn] mit Gebet und Flehen zu suchen, in Fasten und Sack und Asche.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch Richter: Fasten aus Trauer und in der Hoffnung auf Hilfe vom Herrn:** *Da zogen alle Söhne Israel und das ganze [Kriegs]volk hinauf und kamen nach Bethel. Und sie weinten und saßen dort vor dem HERRN und **fasteten an jenem Tag bis zum Abend**; und sie opferten Brandopfer und Heilsopfer vor dem HERRN. **20,27** Und die Söhne Israel befragten den HERRN - denn die Lade des Bundes Gottes war in jenen Tagen dort, **20,29** und Pinhas, der Sohn Eleasars, des Sohnes Aarons, stand vor ihr in jenen Tagen - und sie sagten: Soll ich noch einmal zum Kampf mit den Söhnen meines Bruders Benjamin ausziehen, oder soll ich aufhören? Da sprach der HERR: Zieht hinauf, denn morgen werde ich ihn in deine Hand geben!*
- **Buch Nehemia: Fasten als Zeichen der Trauer: 1,3** *Und sie sagten zu mir: Die Übriggebliebenen, die von den Gefangenen dort in der Provinz übriggeblieben sind, [leben] in großem Unglück und in Schmach. Und die Mauer von Jerusalem ist niedergerissen, und seine Tore sind mit Feuer verbrannt. **1,4** Und es geschah, als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin, weinte und trauerte tagelang. Und **ich fastete** und betete vor dem Gott des Himmels.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch 1. Samuel: Fasten aus Buße vor dem Herrn: 7,5** *Und Samuel sagte: Versammelt ganz Israel in Mizpa! Und ich will den HERRN für euch bitten. 7,6* *Und sie versammelten sich in Mizpa, schöpften Wasser und gossen es aus vor dem HERRN. [Sie] fasteten an demselben Tag* und sagten dort: *Wir haben gegen den HERRN gesündigt!*
- **Buch Nehemia: Fasten als Zeichen der Buße: 9,1** *Und am 24. Tag dieses Monats versammelten sich die Söhne Israel unter Fasten und in Sacktuch, und mit Erde auf ihrem Haupt. 9,2* *Und [alle], die israelitischer Abstammung waren, sonderten sich ab von allen Söhnen der Fremde. Und sie traten hin und bekannten ihre Sünden und die Verfehlungen ihrer Väter. 9,3* *Und sie standen auf an ihrer Stelle, und man las aus dem Buch des Gesetzes des HERRN, ihres Gottes, vor, ein Viertel des Tages. Und ein [anderes] Viertel [des Tages] bekannten sie [ihre Verfehlungen] und warfen sich nieder vor dem HERRN, ihrem Gott.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch 1. Samuel: Fasten als Folge einer schlimmen Entwicklung:** *Und es geschah am folgenden Tag, da kamen die Philister, um die Erschlagenen auszuplündern. Und sie fanden Saul und seine drei Söhne, [wie sie] gefallen auf dem Gebirge Gilboa [lagen]. **31,9** Und sie hieben ihm den Kopf ab und nahmen ihm seine Waffen ab. Und sie sandten im Land der Philister umher, um die Freudenbotschaft in den Häusern ihrer Götzen und unter dem Volk zu verkünden. **31,10** Und sie legten seine Waffen in das Haus der Astarot, und seine Leiche nagelten sie an die Mauer von Bet-Schean. **31,11** Als aber die Bewohner von Jabesch-Gilead über ihn hörten [und] was die Philister Saul angetan hatten, **31,12** machten sich alle tüchtigen Männer auf und gingen die ganze Nacht hindurch und nahmen die Leiche Sauls und die Leichen seiner Söhne von der Mauer von Bet-Schean herab. Und sie kamen nach Jabesch [zurück] und verbrannten sie dort. **31,13** Und sie nahmen ihre Gebeine und begruben sie unter der Tamariske in Jabesch **und fasteten sieben Tage.***
- **Buch 2. Samuel: Fasten als Folge einer schlimmen Entwicklung:** **1,10** *Da trat ich (ein Amalekiter) zu ihm (Saul) und gab ihm den Todesstoß, denn ich erkannte, daß er nach seinem Fall nicht am Leben bleiben würde. Und ich nahm das Diadem, das [er] auf seinem Kopf [hatte], und die Spange, die an seinem Arm war, und bringe sie hierher zu meinem Herrn. **1,11** Da faßte David seine Kleider und zerriß sie; [das taten] auch all die Männer, die bei ihm waren. **1,12** Und sie klagten und weinten und **fasteten bis zum Abend** um Saul und um seinen Sohn Jonatan und um das Volk des HERRN und um das Haus Israel, weil sie durchs Schwert gefallen waren.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch 2. Samuel: Fasten im Rahmen einer Krankheit:** *Und der HERR schlug das Kind, das Urias Frau dem David geboren hatte, und es wurde schwer krank. **12,16** Und David suchte Gott um des Jungen willen. Und David **fastete lange**. Und wenn er hineinkam, lag er die Nacht über auf der Erde. (...) **12,21** Da sagten seine Knechte zu ihm: Was ist das für eine Sache, die du tust? Als das Kind lebte, hast du um seinetwillen **gefastet und geweint**, sobald aber das Kind gestorben war, bist du aufgestanden und hast gegessen! **12,22** Da sagte er: Als das Kind noch lebte, habe ich gefastet und geweint, **weil ich [mir] sagte: Wer weiß, [vielleicht] wird der HERR mir gnädig sein, und das Kind bleibt am Leben.** **12,23** Jetzt aber, da es tot ist, wozu sollte ich denn fasten? Kann ich es [etwa] noch zurückbringen? Ich gehe [einmal] zu ihm, aber es wird nicht zu mir zurückkehren.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch 2. Chronik: Fasten infolge von Furcht und Hinwendung zum Herrn: 20,1** *Und es geschah danach, da kamen die Söhne Moab und die Söhne Ammon und mit ihnen [einige] von den Meunitern zum Kampf gegen Joschafat. 20,2* *Und man kam und berichtete Joschafat: Eine große Menge ist gegen dich gekommen von jenseits des Meeres, von Aram. Und siehe, sie sind [schon] in Hazezon-Tamar, das ist Engedi. 20,3* *Da fürchtete sich Joschafat und richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen. Und er rief ein Fasten aus in ganz Juda.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch Esra: Fasten als Zeichen der Demut und Erbeten um Gottes Führung: 8,21** *Und ich rief dort, am Fluß Ahawa, **ein Fasten** aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigten, um von ihm einen geebneten Weg zu erbitten für uns und für unsere Kinder und für alle unsere Habe. 8,22* *Denn ich hatte mich geschämt, vom König Soldaten und Pferde zu unserer Unterstützung gegen den Feind auf dem Weg zu erbitten. Wir hatten nämlich zum König gesagt: die Hand unseres Gottes ist zum Guten über allen, die ihn suchen, aber seine Macht und sein Zorn sind gegen alle, die ihn verlassen. 8,23* *Und **so fasteten wir** und suchten in dieser Sache [Hilfe] von unserem Gott, und er ließ sich von uns erbitten.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch Ester: Fasten als Zeichen der Klage: 4,1** *Und als Mordechai alles erkannte, was geschehen war, da zerriß Mordechai seine Kleider und kleidete sich in Sack und Asche. Und er ging hinaus mitten in die Stadt und erhob ein lautes und bitterliches Klagegeschrei. 4,2* *So kam er bis vor das Tor des Königs. Denn in das Tor des Königs durfte man nicht im Sackgewand kommen. 4,3* *Und in jeder einzelnen Provinz, überall, wohin das Wort des Königs und sein Gesetz gelangte, war eine große Trauer bei den Juden und **Fasten** und Weinen und Wehklage. Den meisten war Sack und Asche als Lager ausgebreitet.*

Fasten im Alten Testament

- **Buch Psalm: Fasten als Folge von Verlassenheit: Psalm 69,8** Denn deinetwegen trage ich Hohn, hat Schande bedeckt mein Antlitz. **69,9** Entfremdet bin ich meinen Brüdern und ein Fremder geworden den Söhnen meiner Mutter. **69,10** Denn der Eifer um dein Haus hat mich verzehrt, und die Schmähungen derer, die dich schmähen, sind auf mich gefallen. **69,11** Als ich weinte [und] meine Seele **fastete**, da wurde es mir zu Schmähungen. **69,12** Als ich mich in Sacktuch kleidete, da wurde ich ihnen zum Sprichwort.

Fasten im Alten Testament

- **Buch Jona: Fasten in Verbindung mit Bekehrung: 3,3** *Da machte Jona sich auf und ging nach Ninive, gemäß dem Wort des HERRN. Ninive aber war eine große Stadt vor Gott, drei Tage zu durchwandern. 3,4 Und Jona begann, in die Stadt hineinzugehen, eine Tagereise [weit]. Und er rief und sprach: Noch vierzig Tage und Ninive ist zerstört! 3,5 Da glaubten die Leute von Ninive an Gott; und sie riefen ein Fasten aus und kleideten sich in Sacktuch von ihrem Größten bis zu ihrem Kleinsten.*

Zusammenfassung: Fasten im Alten Testament

1. Fasten in Verbindung mit der **Offenbarung** Gottes
2. Fasten aus **Trauer** und in der Hoffnung auf Hilfe vom Herrn
3. Fasten aus **Buße** vor dem Herrn
4. Fasten als Folge einer **schlimmen Entwicklung**
5. Fasten im Rahmen einer **Krankheit**
6. Fasten infolge von **Furcht und Hinwendung** zum Herrn
7. Fasten als Zeichen der **Demut und Erbeten** um Gottes Führung
8. Fasten als Zeichen der **Klage**
9. Fasten als Folge von **Verlassenheit**
10. Fasten in Verbindung mit **Bekehrung**

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Matthäus: Jesus hat gefastet: 4,1** *Dann wurde Jesus von dem Geist in die Wüste hinaufgeführt, um von dem Teufel versucht zu werden; 4,2 und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn schließlich.*

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Matthäus: Jesus gibt Anweisungen für die Art und Weise des Fastens: 6,16** *Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler; denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin. 6,17* *Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 6,18* *damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.*

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Matthäus: Jesus weist auf zukünftiges Fasten der Jünger hin:**
*9,14 Dann kommen die Jünger des Johannes zu ihm und sagen: Warum fasten wir und die Pharisäer oft, deine Jünger aber **fasten** nicht? 9,15 Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und **dann werden sie fasten.***

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Matthäus: Jesus sagt, dass einiges nur durch Gebet und Fasten ausfährt: 17,18** *Und Jesus bedrohte ihn, und der Dämon fuhr von ihm aus; und von jener Stunde an war der Knabe geheilt. 17,19* *Da traten die Jünger für sich allein zu Jesus und sprachen: Warum haben wir ihn nicht austreiben können? 17,20* *Er aber spricht zu ihnen: Wegen eures Kleinglaubens; denn wahrlich, ich sage euch, wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, so werdet ihr zu diesem Berg sagen: Hebe dich weg von hier dorthin! und er wird sich hinwegheben. Und nichts wird euch unmöglich sein. 17,21* *Diese Art aber fährt nicht aus außer durch **Gebet und Fasten.***

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Lukas: Die Prophetin Hanna pflegte zu fasten: 2,36** *Und es war eine Prophetin Hanna, eine Tochter Phanuels, aus dem Stamm Asser. Diese war in ihren Tagen weit vorgerückt; sie hatte sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt von ihrer Jungfrauschaft an; 2,37* und sie war eine Witwe von vierundachtzig Jahren, die wick nicht vom Tempel und *diente Nacht und Tag mit Fasten und Flehen.*

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Lukas: Die Pharisäer pflegten oft zu fasten: 18,9** *Er sprach aber auch zu einigen, die auf sich selbst vertrauten, daß sie gerecht seien, und die übrigen für nichts achteten, dieses Gleichnis: 18,10* *Zwei Menschen gingen hinauf in den Tempel, um zu beten, der eine ein Pharisäer und der andere ein Zöllner. 18,11* *Der Pharisäer stand und betete bei sich selbst so: O Gott, ich danke dir, daß ich nicht bin wie die übrigen der Menschen: Räuber, Ungerechte, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner. 18,12* *Ich faste zweimal in der Woche, ich verzehnte alles, was ich erwerbe.*

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Apostelgeschichte: Die Jünger pflegten zu fasten: 13,1** *Es waren aber in Antiochia, in der dortigen Gemeinde, Propheten und Lehrer: Barnabas und Simon, genannt Niger, und Lucius von Kyrene und Manaen, der mit Herodes, dem Vierfürsten, auferzogen worden war, und Saulus. 13,2* Während sie aber dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: *Sondert mir nun Barnabas und Saulus zu dem Werk aus, zu dem ich sie berufen habe! 13,3* **Da fasteten und beteten** sie; und als sie ihnen die Hände aufgelegt hatten, entließen sie sie.

Fasten im Neuen Testament

- **Buch Apostelgeschichte: Die Jünger pflegten bei der Einsetzung der Ältesten zu fasten: 14,21** *Und als sie (Paulus und Barnabas) jener Stadt das Evangelium verkündigt und viele zu Jüngern gemacht hatten, kehrten sie nach Lystra und Ikonion und Antiochia zurück. 14,22* Sie befestigten die Seelen der Jünger und ermahnten sie, im Glauben zu verharren, und [sagten], daß wir durch viele Trübsale in das Reich Gottes eingehen müssen. **14,23** Als sie ihnen aber in jeder Gemeinde Älteste gewählt hatten, beteten sie **mit Fasten** und befahlen sie dem Herrn, an den sie gläubig geworden waren.

Fasten im Neuen Testament

- **Buch 2. Korinther: Paulus fastete: 6,3** *Und wir geben in keiner Sache irgendeinen Anstoß, damit der Dienst nicht verlästert werde, 6,4 sondern in allem empfehlen wir uns als Gottes Diener, in vielem Ausharren, in Drangsalen, in Nöten, in Ängsten, 6,5 in Schlägen, in Gefängnissen, in Tumulten, in Mühen, in Wachen, in **Fasten**; 6,6 in Reinheit, in Erkenntnis, in Langmut, in Güte, im Heiligen Geist, in ungeheuchelter Liebe; 6,7 im Reden der Wahrheit, in der Kraft Gottes; mit den Waffen der Gerechtigkeit zur Rechten und zur Linken; 6,8 mit Ehre und Unehre, mit böser und guter Nachrede, als Verführer und Wahrhaftige; 6,9 als Unbekannte und Wohlbekannte; als Sterbende, und siehe, wir leben; als Gezüchtigte und [doch] nicht getötet; 6,10 als Traurige, aber allezeit uns freuend; als Arme, aber viele reich machend; als nichts habend und [doch] alles besitzend.*

Zusammenfassung: Fasten im Neuen Testament

- 1. Jesus hat gefastet**
- 2. Jesus gibt Anweisungen für die Art und Weise des Fastens**
- 3. Jesus weist auf zukünftiges Fasten der Jünger hin**
- 4. Jesus sagt, dass einiges nur durch Gebet und Fasten ausfährt**
- 5. Hanna pflegte zu fasten**
- 6. Die Pharisäer pflegten zu fasten**
- 7. Die Jünger pflegten bei der Einsetzung der Ältesten zu fasten**
- 8. Paulus fastete**

Ableitungen für den heutigen Christen

- **Es gibt kein Gebot in der Bibel zu fasten**
- **Aber zu fasten ist eine gewohnte Praxis im Alten Testament UND im Neuen Testament.**
- **Wahre Gläubige sollen im Verborgenen fasten, und nicht nach außen hin so scheinen, als ob sie fasten würden.**
- **Meistens war Fasten von der Dauer eines Tages, von morgens bis Abends**
- **Im NT wird das Fasten im Zusammenhang mit Trauer und Intensivierung des Gebetes gesehen.**
- **Als gebetsbegleitende Maßnahme kann Fasten die Ernsthaftigkeit des Gebetes beeinflussen und Gottes Wirken fördern (s. Aussendung). Es ist eine wichtige Praxis um in wichtigen Fragen Gottes Nähe zu suchen und die Dringlichkeit der Bitte oder Frage deutlich zu machen.**
- **Fasten hat keinen Wert für die Errettung des Menschen, es gibt dem Christen auch keinen besonderen Status vor Gott (s. Pharisäer/Zöllner).**
- **William McDougal: Fasten kann im Gebetsleben helfen, indem es Lustlosigkeit und Schläfrigkeit nimmt. Es ist in Krisenzeiten sehr wertvoll, wenn man den Willen Gottes zu erfahren sucht. Und es ist von Wert, um sich in der Selbstdisziplin zu üben. Fasten ist eine Angelegenheit zwischen einem einzelnen Gläubigen und Gott und sollte nur aus dem Wunsch heraus durchgeführt werden, Gott zu gefallen.**

Ableitungen für den heutigen Christen: Gefahr der Scheinfrömmigkeit

- **Gefahr der Scheinfrömmigkeit:**

- *Buch Jesaja: 58,1 Rufe aus [voller] Kehle, halte nicht zurück! Erhebe deine Stimme wie ein Horn und verkünde meinem Volk sein Vergehen und dem Haus Jakob seine Sünden! 58,2 Zwar befragen sie mich Tag für Tag, und es gefällt ihnen, meine Wege zu kennen. Wie eine Nation, die Gerechtigkeit übt und das Recht ihres Gottes nicht verlassen hat, fordern sie von mir gerechte Entscheidungen, haben Gefallen daran, Gott zu nahen. - 58,3 **Warum fasten wir**, und du siehst es nicht, demütigen [wir] uns, und du merkst es nicht? - Siehe, **am Tag eures Fastens** geht ihr euren Geschäften nach und drängt alle eure Arbeiter. 58,4 Siehe, zu Streit und Zank fastet ihr und, um mit gottloser Faust zu schlagen. Zur Zeit fastet ihr nicht [so], daß ihr eure Stimme in der Höhe zu Gehör brächtet. 58,5 Ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe, etwa wie dies: Ein Tag, an dem der Mensch sich demütigt? Seinen Kopf zu beugen wie eine Binse und sich [in] Sacktuch und Asche zu betten? Nennst du das ein Fasten und einen dem HERRN wohlgefälligen Tag? 58,6 Ist nicht [vielmehr] das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Ungerechte Fesseln zu lösen, die Knoten des Joches zu öffnen, gewalttätig Behandelte als Freie zu entlassen und daß ihr jedes Joch zerbrecht? 58,7 [Besteht es] nicht [darin], dein Brot dem Hungrigen zu brechen und daß du heimatlose Elende ins Haus führst? Wenn du einen Nackten siehst, daß du ihn bedeckst und daß du dich deinem Nächsten nicht entziehst?*
- **Buch Sacharja: 7,4** Und das Wort des HERRN der Heerscharen geschah zu mir: **7,5** Sprich zum ganzen Volk des Landes und zu den Priestern: Wenn ihr im fünften und im siebten [Monat] beim Wehklagen gefastet habt, und dies siebzig Jahre, habt ihr **etwa mir gefastet?** **7,6** Und wenn ihr eßt und wenn ihr trinkt, seid ihr es nicht, die da essen, [nicht] ihr, die da trinken? **7,7** Sind es nicht die Worte, die der HERR durch die früheren Propheten [in den Tagen] ausrief, als Jerusalem bewohnt und ruhig war und seine Städte rings um es her und der Süden und die Niederung bewohnt waren? **7,8** Und das Wort des HERRN geschah zu Sacharja: **7,9** So spricht der HERR der Heerscharen: Fällt zuverlässigen Rechtsspruch und erweist Güte und Barmherzigkeit einer dem anderen! **7,10** Und bedrückt nicht die Witwe und die Waise, den Fremden und den Elenden! Und ersinnt nicht gegeneinander Unglück in euren Herzen!

Ableitungen für den heutigen Christen

- **Buch Joel: Fasten nur aus Herzen, nicht als Gesetzlichkeit: 2,12** *Doch auch jetzt, spricht der HERR, kehrt um zu mir mit eurem ganzen Herzen und mit Fasten und mit Weinen und mit Klagen! 2,13 Und zerreißt euer Herz und nicht eure Kleider und kehrt um zum HERRN, eurem Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn und groß an Gnade, und läßt sich das Unheil gereuen. 2,14 Wer weiß, [vielleicht] wird er umkehren und es sich gereuen lassen und Segen hinter sich zurücklassen: Speisopfer und Trankopfer für den HERRN, euren Gott!*