

WAS DIE  
**BIBEL**  
ÜBER  
*Fasten*  
SAGT

Dieser kurze Überblick soll helfen zu verstehen, was die Bibel über das Fasten sagt, was beim Fasten zu beachten ist und wie man damit anfängt.

Was ist Fasten?

Warum fasten?

Vorteile des Fastens?

Warum geht es beim Fasten ums Essen?

Wann sollten wir fasten?

Die falsche Art des Fastens.

3 Arten zu fasten.

Wie man anfängt.

Beispiele biblischen Fasten.

# Einführung

Was haben Mose, David, Elia, Daniel, Hannah, Esther, Anna, Kornelius, Paulus und sogar Jesus gemeinsam? Sie alle haben gefastet. Die frühe Kirche fastete oft.

Durch die Jahrhunderte hindurch haben mächtige Männer und Frauen Gottes das Fasten zu einem Teil ihres Lebens gemacht. Dazu gehörten Luther, Knox, Calvin, Johnathon Edwards, Whitfield, Wesley, Rees Howells, Cho und viele andere.

Jesus sagte, "wenn" ihr fastet, nicht "falls" ihr fastet!

"Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, damit es von den Leuten bemerkt wird, dass sie fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon empfangen."

Matthäus 6:16

Jesus sagte auch,

"... Können die Hochzeitsgäste fasten, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird, und dann, in jenen Tagen, werden sie fasten."

Markus 2:19-20

Wir leben in diesen Tagen. Jesus ist im Himmel, und wir warten sehnsüchtig auf seine Rückkehr. Das Fasten ist ein wichtiger Teil des Plans bis dahin.

# Was ist Fasten?

Es gibt viele Menschen, die fasten, manche mit und manche ohne Glauben. Sie fasten, weil sie meinen, dass sie davon einen großen Nutzen haben.

Hier geht es um das biblische Fasten, wie es für Christen gedacht ist.

Beim Fasten verzichtet man für eine begrenzte Zeit auf Nahrung (und manchmal auch auf Flüssigkeit), um sich ganz auf die Suche nach Gott im Gebet zu konzentrieren.

Manchmal verwechseln Menschen Fasten mit Enthaltensamkeit. Biblisches Fasten bezieht sich immer auf das Essen, während wir gelegentlich auch auf andere zeitraubende Dinge wie soziale Medien, Spiele, Fernsehen oder andere Vergnügungen verzichten wollen. Oft wird gleichzeitig gefastet und enthaltsam gelebt.

# Warum Fasten?

## **1. Die Bibel spricht davon** - in Praxis und Lehre:

- Im Alten Testament:

Mose (2. Mose 34,28) / Elia (1. Könige 19,8) / David

- Im Neuen Testament:

Jesus (Lukas 4) / die Gemeinde (Apostelgeschichte 13,2; 14,23) / Paulus (2. Korinther 11,27)

## **2. Jesus sagte, dass seine Jünger fasten werden**

(Matthäus 6,16).

## **3. Fasten ordnet die Prioritäten unseres Lebens neu**

Wir stellen sicher, dass Gott an allererster Stelle steht.

(Matthäus 6,6).

## **4. Das Fasten kontrolliert unseren Körper und unser Fleisch**

Wir lesen: " ... sondern ich bezwinge meinen Leib und beherrsche ihn, damit ich nicht anderen verkündige und selbst verwerflich werde." (1. Korinther 9,27)

## **5. Um die Gefangenen zu befreien**

Wir wollen, dass Seelen gerettet werden. Alle Erweckungen werden vom Fasten begleitet.

“Ist nicht das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: dass ihr ungerechte Fesseln losmacht, dass ihr die Knoten des Joches löst, dass ihr die Unterdrückten freilasst und jegliches Joch zerbrecht?” (Jesaja 58,6)

Wir erinnern uns auch daran, dass Jesus die Jünger lehrte, dass einige dämonische Festungen nur durch Gebet und Fasten gebrochen werden können. (Matthäus 17,21; Markus 9,29)

## **6. Für eine größere Offenbarung**

“Und ich wandte mein Angesicht zu Gott, dem Herrn, um ihn zu suchen mit Gebet und Flehen, mit Fasten ... Und er (Gabriel) unterwies mich und redete mir und sprach: Daniel, jetzt bin ich ausgegangen, um dich Verständnis zu lehren!” (Daniel 9,3, 21-22)

## **7. Für Durchbrüche in unmöglichen Situationen**

Wie das Betreten neuer Gebiete oder der Erwerb von Ressourcen, Land, Gebäuden, Genehmigungen und Schutz. Nachdem Nehemia gefastet hatte, erhielt er alle Mittel, die er brauchte, um die Mauern von Jerusalem wieder aufzubauen. (vollendet in 52 Tagen). Esra erhielt Mittel und Schutz, um den Tempel wieder aufzubauen.

# Vorteile des Fastens?

1. Fasten bringt mehr Segen, denn der Vater im Himmel freut sich, wenn wir ihn in Liebe und von ganzem Herzen suchen (Matthäus 6,16).
2. Fasten hilft uns, Gott besser kennenzulernen, indem wir uns mehr Zeit nehmen, um von ihm zu hören.
3. Fasten hilft uns, uns selbst besser zu verstehen, wir werden uns unserer angeborenen Schwächen bewusst und können uns so schützen. Aber es kann uns auch helfen, unsere eigenen Gaben und Berufungen besser zu verstehen. Erst nach dem Fasten wurden Paulus und Barnabas für den Dienst ausgesondert. (Apostelgeschichte 13,2)
4. Fasten setzt größere geistliche Autorität frei (Z. B. begann Jesus nach seiner Zeit des Fastens in der Wüste einen mächtigen Dienst - Lukas 4,14).
5. Fasten bewirkt ein höheres Maß an geistlicher Sensibilität und eine ausgeprägtere Fähigkeit, die Stimme Gottes zu hören (Apostelgeschichte 13,2).

6. Fasten führt zu mehr Gebetserhörungen - besonders dort, wo eine Festung, ein geistlicher Kampf oder dämonische Widerstände im Weg zu stehen scheinen. Das galt für Esther, als ihr Volk vom Völkermord bedroht war, für Nehemia, als Jerusalem zerstört und verbrannt wurde, für Esra, als er göttlichen Schutz brauchte, für Saulus, der zu Paulus wurde, als er geblendet war und nicht sehen konnte. (Apostelgeschichte 9:9).

7. Fasten stärkt die Einheit - und all die Segnungen und Durchbrüche die entstehen, wenn ein Volk gemeinsam fastet. (Die Gemeinde in Antiochia fastete in der Apostelgeschichte 13,1-3, die Gemeinde in Galatien in der Apostelgeschichte 14,21-23)

8. Die Forschung zeigt, dass Fasten gut für den Körper ist. Es gibt dem Körper die Möglichkeit, sich auszuruhen, sich zu erholen und Giftstoffe auszuscheiden.



# Warum geht es beim Fasten ums Essen?

Wir können auf viele Dinge verzichten, aber beim Fasten geht es immer ums Essen - das ist der Grund.

Zunächst wird es in der Bibel eindeutig so gesagt. Im Alten Testament ist das hebräische Wort für Fasten "tsom", was bedeutet, sich der Nahrung zu enthalten. Im Neuen Testament ist das griechische Wort für Fasten "nesteuo", was soviel bedeutet wie sich des Essens zu enthalten.

Aber wir sollten auch die folgenden Punkte beachten.

1. Nahrung ist lebensnotwendig - aber nicht wichtiger als das Wort Gottes. Jesus sagte, dass der Mensch nicht vom Brot allein lebt, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt. (Matthäus 4,4)

Jesus sagte dies zum Teufel, nachdem er 40 Tage lang gebetet und gefastet hatte.

2. Adam und Eva scheiterten an der Nahrung. Wir wissen nicht genau, was die verbotene Frucht im Garten war, aber Satan nutzte diese Speise zu seinem eigenen schrecklichen Vorteil. (Jesus stellte sich genau der gleichen Prüfung wegen der Nahrung und versagte nicht. Lukas 4,3).

3. Esau verkaufte sein Erstgeburtsrecht aus dem Bund für einen Teller Suppe. Esau war nur eine Generation von Abraham und den unglaublichen Verheißungen und dem Bund, den Gott mit Abraham geschlossen hatte, entfernt. Aber der Hunger in seinem Körper war größer als sein Hunger nach Gott und Gottes Plan und Vorhaben für sein Leben. (1. Mose 25,29-34 und Hebräer 12,16-17)

4. Sodom und Gomorra wurden nicht nur wegen ihrer Unzucht, sondern auch wegen ihrer Völlerei zerstört.

“ Siehe, das war die Sünde deiner Schwester Sodom: Hochmut, Speise in Fülle und sorglose Ruhe wurde ihr und ihren Töchtern zuteil; ...” (Hesekiel 16,49)

5. In der Wüste wollte das Volk Israel wegen der Nahrung von der Nachfolge Gottes ablassen.

“Wären wir doch durch die Hand des Herrn im Land Ägypten gestorben, als wir bei den Fleischtöpfen saßen und Brot in Fülle zu essen hatten.” (2. Mose 16,3)

“... Wer wird uns Fleisch zu essen geben? Wir denken an die Fische zurück, die wir in Ägypten umsonst aßen, und an die Gurken, Melonen, den Lauch, die Zwiebeln und den Knoblauch. (4. Mose 11, 4-5)

Es gibt sogar ein englisches Sprichwort, das besagt: "Der schnellste Weg zum Herzen eines Menschen führt durch seinen Magen.

6. Das Essen hat die Priesterschaft und das Haus Gottes verdorben.

“Warum tretet ihr denn meine Schlachtopfer und Speisopfer, die ich für (meine) Wohnung angeordnet habe, mit Füßen? Und du ehrst deine Söhne mehr als mich, sodass ihr euch mäset von den Erstlingen aller Speisopfer meines Volkes Israel!” (1. Samuel 2,29)

7. Gott weist darauf hin, dass undiszipliniertes Essen uns von ihm wegführt.

“... und nachdem ich sie gesättigt hatte, brachen sie die Ehe und drängten sich scharenweise ins Hurenhaus!”  
(Jeremia 5,7)

“Da wurde Jeschurun fett und schlug aus. Du bist fett, dick und feist geworden! Und er verwarf den Gott, der ihn geschaffen hat, und er verachtete den Fels seines Heils.”  
(5. Mose 32,15)

8. Essen und Trinken waren in der frühen Kirche ein Problem am Abendmahlstisch.  
(1. Korinther 11,20-22)

9. Johannes lehrt uns, dass es drei Bereiche gibt, in denen uns die Welt in Versuchung führen wird.

- Die Begierde des Fleisches: Die Begierden unseres Körpers, einschließlich der Nahrung.
- Die Begierde der Augen: Neid, Eifersucht und Habgier.
- Der Stolz des Lebens: Wir wissen es immer besser und wollen uns der geistlichen Autorität nicht unterwerfen.

“Denn alles, was in der Welt ist, die Fleischeslust, die Augenlust und der Hochmut des Lebens, ist nicht von dem Vater, sondern von der Welt.” (1. Johannes 2,16)

10. Der Leib ist für den Herrn. Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Darum verherrlicht Gott in eurem Leib. (1. Korinther 6,13 und 19-20)

# Wann sollten wir fasten?

Hier sind einige Beispiele für Situationen, in denen Menschen gefastet haben:

1. Vor wichtigen Entscheidungen. (Esther 4,16 / Esra 8,23)
2. In großer Not. (Apostelgeschichte 9,9)  
Esther fastete, als ihr Volk in großer Not war.
3. Als Zeichen der Reue und Demut vor Gott.  
(Jona 3,6-10 / 1. Samuel 7,6)
4. Als Ausdruck der Sehnsucht und des Hungers, Gott zu erfahren. (Psalm 109,24)
5. Zu Beginn eines neuen Abschnitts oder zu Beginn eines wichtigen Projekts oder einer Reise.  
Nehemia fastete, bevor er den König aufsuchte.  
Jesus fastete, bevor er seinen Dienst antrat.
6. Um einem Zeugnis mehr Kraft zu verleihen.  
Esra fastete, weil er sich göttlichen Schutz auf einer gefährlichen Reise wünschte und um sein Wort an den König zu bekräftigen, dass Gott sie tatsächlich beschützen würde.
7. Wenn wir sehen müssen, wie die übernatürliche Kraft Gottes unter uns freigesetzt wird. Die frühe Kirche fastete oft und erlebte täglich Wunder.

# Die falsche Art des Fastens

## 1. Asketische Gründe

Askese bedeutet, dass man etwas tut, von dem man glaubt, dass es seine Tugend, seine Frömmigkeit oder seine Stellung vor Gott erhöht. Viele Gruppen fasten - oft bis zum Äußersten - und glauben, dass dies ihre Stellung vor Gott verbessert, aufwertet oder verändert. Fasten wird niemals deinen Wert als Christ erhöhen, denn wir haben alles, was wir brauchen, in Christus allein. Unsere Gerechtigkeit liegt nicht in dem, was wir tun können, sondern in dem, was Jesus für uns getan hat.

“Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm (zur) Gerechtigkeit Gottes würden.” (2. Korinther 5,21)

## 2. Falsche Motive

Zwei der längsten Passagen in der Bibel über das Fasten warnen vor der Notwendigkeit, das richtige Motiv für das Fasten zu haben (Jesaja 58 und Matthäus 6,16-18). In beiden Fällen fasteten die Menschen zwar - aber aus den falschen Gründen.

In Jesaja fasteten sie, weil sie den Segen Gottes wollten, aber andere schlecht behandelten. Und bei Matthäus fasteten sie, um andere zu beeindrucken.

# 3 Arten zu Fasten

**1. Kein Essen, kein Trinken.** In der Bibel gibt es nur wenige Beispiele für ein solches Fasten (Esther 4,16 / Apostelgeschichte 9,9 und die Menschen in Ninive, als Jona zu ihnen predigte). In der Regel handelt es sich um kurzes Fasten, nicht länger als 3 Tage. Aber von Mose wird berichtet, dass er 40 Tage und 40 Nächte fastete und weder Nahrung noch Wasser zu sich nahm (5. Mose 9,9). Diese Art des Fastens kann nur auf übernatürliche Weise durchgehalten werden. Selbst Jesus in der Wüste fastete nicht auf diese Weise. Es wird gesagt, dass er am Ende des 40-tägigen Fastens "hungrig" war, aber nicht durstig (Matthäus 4, 2-4).

**2. Kein Essen.** Dies ist die häufigste Art des Fastens in der Bibel. Es bedeutet, auf Nahrung zu verzichten, aber viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bei dieser Art des Fastens ist es wichtig, einen Anfang und ein Ende festzulegen, sonst hört man zu früh auf.

**3. Teilweises Fasten.** Manchmal auch "Daniel-Fasten" genannt. Daniel entschied sich, die Köstlichkeiten nicht zu essen, die ihm aufgrund seiner königlichen Stellung zustanden. Er tat dies, weil er sich nicht mit den Speisen des Königs verunreinigen wollte (Daniel 1, 12-13 und 10,3). Ein teilweises Fasten könnte bedeuten, dass du deine Ernährung auf eine sehr einfache Kost reduzierst, wie Daniel es tat oder, dass du jeden Tag eine reguläre Mahlzeit auslässt oder tagsüber gar nichts isst, dafür aber abends ein leichtes Abendessen zu dir nimmst.

# Wie man anfängt

1. Du musst nicht fasten - du darfst fasten. Es ist immer eine persönliche Entscheidung. Aber es ist eindeutig eine gute, eine biblische Entscheidung.

Die meisten Menschen betrachten Fasten als einen sehr gesunden Lebensstil. Wenn Du gesundheitliche Probleme hast oder schwanger bist, solltest Du immer zuerst deinen Arzt konsultieren.

**1. Bete:** Frage zuerst Gott und bedenke dann die folgenden Punkte. Wenn dein Fasten andere betrifft (z. B. deine Familie), beziehe sie in deine Entscheidungen mit ein. Lass aber nicht die ganze Welt davon wissen, sei positiv gegenüber dieser Erfahrung und "Reise".

**2. Individuell oder gemeinschaftlich?** Grundsätzlich ist Fasten eine persönliche und individuelle Entscheidung, die wir aus Liebe und aus Hingabe zu Gott treffen. In der Bibel lesen wir auch von kollektivem Fasten - wenn eine Gruppe von Menschen beschließt, gemeinsam zu fasten. Das ist es, was wir diesen Monat tun. Wir fasten gemeinsam.

**3. Wecke deinen Glauben.** Setz dir klare Ziele, auf die du deinen Glauben ausrichten kannst, um ein starkes Ergebnis zu erzielen. Unsere kirchlichen Ziele sind am Ende aufgelistet - aber füge gerne deine Glaubensziele für dich und deine Familie hinzu.



**4. Lege die Dauer des Fastens fest:** Wie lange willst du fasten? Einen Tag pro Woche, ein paar Tage, 21 Tage? Setze dir ein Ziel. Wenn du ein bestimmtes Ziel hast, ist es leichter, es zu erreichen. Eine Gesamtdauer von 40 Tagen sollte nicht überschritten werden. Lege den Beginn und das Ende des Fastens fest, bevor Du startest.

**5. Fokussiere:** Eine Fastenzeit ist keine Zeit der Klage! Konzentrier dich nicht auf den Verzicht oder den Mangel an Vergnügen, sondern auf die Freude am Herrn. Genieße die Natur, freu dich über den Herrn oder tu andere Dinge, die dich glücklich machen (außer vielleicht harte körperliche Anstrengungen).

**6. Bete.** Fasten ohne Gebet ist nur eine weitere Diät. Bete in den Zeiten, in denen du normalerweise Essen zubereitest und essen würdest. KOMM zu allen gemeinsamen Gebets-treffen. Triff dich mit anderen an deinem Arbeitsplatz, an der Universität oder in einer Gruppe, um zu beten.

**7. Lies mehr in der Bibel.** Du kannst die you version bible app benutzen.

**8. Halte durch:** Die ersten 2-3 Tage sind die schwierigsten. Normalerweise verschwindet der Heißhunger nach Tag 3. Konzentrier dich auf andere Dinge. Wenn du trinkst, trink ein bisschen mehr als sonst. Wenn du auf Essen verzichtest, kann es sein, dass dir ein wenig kalt ist, bis sich dein Körper an das Fasten gewöhnt hat. Oft zeigt sich der Segen Gottes beim Fasten nicht sofort, sondern erst nach einer Weile. Bleib also dran und gib nicht auf!

**9. Was ist, wenn du scheiterst?** Es ist wie bei allem anderen auch: Bitte Gott um Vergebung und kehre zu dem Plan zurück, den du mit Gott besprochen hast! Steh auf und fang wieder an. Es gibt wahrscheinlich niemanden, der jemals "fehlerfrei" gefastet hat.

**10. Wiederaufnahme des Essens:** Wenn Du mehr als 2 oder 3 Tage gefastet hast, solltest du vorsichtig sein, wenn du das Essen wieder aufnimmst. Kleine, fettfreie oder fettarme Portionen helfen deinem Magen und deiner Verdauung, sich wieder an das Essen zu gewöhnen. Dein Magen schrumpft nach dem Fasten und du wirst nicht so viel essen können, wie du vielleicht denkst. Breche das Fasten nicht mit etwas, das schwer verdaulich ist.

**11. Freue dich an der Suche nach Gott!** Das Fasten soll uns nicht traurig und verdrießlich machen, sondern ein Segen für uns sein! Lies Matthäus 6,16.

**12. Ermutigt euch gegenseitig in einem kirchenweiten Fasten.** Tauscht Erfahrungen und hilfreiche Tipps aus und betet füreinander.

# Beispiele biblischen Fastens

**1. Das Fasten der Jünger** (Matthäus 17,21) - Zur Befreiung von Sünde, Sucht und Knechtschaft. Wenn wir fasten, können wir die Macht von Sünden und Abhängigkeiten brechen, die unsere Freiheit in Christus einschränken.

**2. Das Esra-Fasten** (Esra 8,21-23) - um Gottes Hilfe bei der Lösung von Problemen und um Schutz vor Satan. Esra berichtet, dass sie gebetet und gefastet haben, und Gott hat ihre Bitte erhört.

**3. Das Samuel-Fasten** (1. Samuel 7,6) - um Erweckung. Das Volk war durch die Götzenanbetung gebunden und brauchte Befreiung. Samuel rief sie auf, Gott zu suchen und die Bundeslade nach Jerusalem zurückzubringen. Wenn wir fasten und um Erweckung beten, wird Gott sich über sein Volk ausgießen.

**4. Das Elia-Fasten** (1. Könige 19,4-8) - Geistige Freiheit von emotionalen Problemen oder Gewohnheiten. Durch das Fasten wird Gott uns zeigen, wie wir emotionale Probleme und zerstörerische Gewohnheiten überwinden können.

**5. Das Fasten der Witwe** (1. Könige 17,9-16) - Fasten, um für die Bedürftigen zu sorgen. Die Witwe verzichtete auf Nahrung, um die körperlichen Bedürfnisse eines anderen Menschen zu stillen. Weil sie ihre Nahrung opferte, sorgte Gott dafür, dass sie mehr als genug zu essen hatte.

**6. Das Paulus-Fasten** (Apostelgeschichte 9,9) - für körperliche Heilung und, um von Gott Weisung zu erhalten. Wenn wir fasten und unseren Willen Gott unterordnen, wird Er uns Seinen Willen offenbaren.

**7. Das Johannes-des-Täufers-Fasten** (Lukas 1,15) - Um unseren Weg mit Gott und unser Zeugnis zu bekräftigen. Wenn wir fasten, um durch unser Zeugnis andere für Christus zu gewinnen, wird Gott uns gebrauchen.

**8. Das Esther-Fasten** (Esther 4,16; 5,2) - zum Schutz vor dem Bösen. Wenn wir für Schutz fasten, wird Gott uns vom Bösen befreien.

**9. Das Jesus-Fasten** (Matthäus 4,1-2) - für geistliche Kraft und Sieg über Versuchung, Fleisch und Teufel.

**10. Das Daniel-Fasten** (Daniel 1,5-21; 10,3) - Fasten für die Gesundheit und um Gottes Gunst, Ziel und Vision für das Leben zu suchen.