

FASTEN

ein kleiner Ratgeber

Gebet und
FASTEN

stami
Kirche die bewegt

FASTEN eine Einladung

Interessant ist, dass wenn in unserer Gesellschaft das Thema «Fasten» aufkommt, dann meistens von irgendeinem Fitness-Guru, einer Wellness-Expertin, oder bei Aktionen wie Dry January (4 Wochen im Januar auf Alkohol verzichten), ähnlich Veganuary (im Januar sich vegan ernähren und auf Fleischkonsum verzichten) oder es begegnet uns bei anderen Religionen, z.B. Muslime, die mit dem Ramadan im neunten Monat des islamischen Mondkalenders fasten. Doch auch im Christentum hat das Fasten eine lange Tradition, aber vielleicht ist sie etwas vernachlässigt? Der englische Erweckungsprediger John Wesley sagt es pointiert:

«Das religiöse Fasten – wie hoch haben es einige über alle Schrift und Vernunft erhoben! Wie sehr andere es vernachlässigt.»¹

Es stellt sich für uns die Frage:

Wenn Jesus gefastet hat, müssen auch heute noch seine Nachfolge fasten?!

Der «kleine» Ratgeber lädt ein, sich mit dem Thema «Fasten» auseinander zu setzen

¹ Foster, Richard. Nachfolge feiern: Geistliche Übungen neu entdeckt (Edition Aufatmen) (p. 75). (Function). Kindle Edition.

FASTEN eine theologische Perspektive

Matthäus 6,16-18

16 »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.

17 Wenn du fastest, pflege dein Haar und wasche dir das Gesicht wie sonst auch,

18 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.«

1. Jesus geht davon aus, dass seine Zuhörer fasten. Er sagt: «Wenn ihr fastet» und nicht «falls ihr fastet». Im Griechischen steht hier das Wort «ὅταν» und dieses wird mit *dann, wann; wenn; sooft, jedesmal wenn*² übersetzt.

2. «Setzt keine Leidensmiene auf» oder anders übersetzt: «macht kein wehleidiges Gesicht», man könnte ergänzen «weil dies geschauspielert wäre!». Es ist interessant, dass Jesus hier sehr klar ist und es schon fast nach einer Warnung tönt. Jesus macht hier eine Verknüpfung zum Alten Testament, da in der alttestamentlichen Zeit das Fasten öfter mit echter Trauer verbunden war.³

Wir merken in diesen Zeilen, dass auf der einen Seite in der jüdischen Kultur das Fasten sehr angesehen war und auf der anderen

² Kassühlke, R., & Newman, B. M. (1997). In [Kleines Wörterbuch zum Neuen Testament: Griechisch-Deutsch](#) (S. 136). Deutsche Bibelgesellschaft.

³ siehe 1.Könige 21,27; Nehemia 9,1; Esther 4,3; Daniel 9,3; Jona 3,5ff

Seite wurde es «missbraucht», weil Leute so Ansehen erlangen wollten.

Jesus lehnt sich hier eng an den Propheten Jesaja an. In Kapitel 58, bei Jesaja, geht es ums «wahre Fasten». Exemplarisch Vers 5:

⁵ Meint ihr, dass ich ein solches Fasten liebe? Wenn Menschen sich quälen, den Kopf hängen lassen wie umgeknicktes Schilf und in Sack und Asche gehen? Nennst du das Fasten, einen Tag, der dem Herrn gefällt?

Jesus will hier die «Fasten-Schauspieler entlarven». Fasten ist nichts, was man nach aussen zur Schau stellen soll!

3. In Vers 17 gibt es «Beauty-Tipps von Jesus»: Pflege dein Haar/ salbe es mit Öl und wasche dir das Gesicht.. inklusive Bart natürlich :)

Die Aussage überrascht etwas: Jesus setzt ganz äusserlich an!

Du aber (= im Gegensatz zu den Heuchlern/Schauspielern), wenn du fastest, dann salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht.

In der damaligen Kultur salbte man sein Haupt, wenn die Zeit der Trauer vorbei war und es Grund zu Fest und Freude gab.⁴ Jesus sagt hier zwischen den Zeilen:

«Fasten hat was mit Festen zu tun.»

Fasten ist eine freudige und festliche Angelegenheit. Es darf vor den Menschen, den Arbeitskollegen, völlig verborgen bleiben, dass du fastest: Mache deine Morgen-Routine, geh duschen, kämm dein Haar oder Bart, wasche dein Gesicht, nehme dein Lieblings-Parfüm...

⁴ siehe 2Samuel 12,20; 14,2; Sprichwörter 9,8

Wenn Jesus Fasten mit Festen verknüpft, also mit Freude, dann verliert Fasten das Image vom traurigen Verzicht oder ich muss ein grosses Opfer bringen.

Es wird mehr eine Einladung zu einem Fest. Wer von uns geht schon nicht gerne an ein Fest?!

4. Gegen Ende des Abschnitts nennt uns Jesus die entscheidende geistliche Grundorientierung für das Fasten: Es ist entscheidend, wie man als Fastender vor den Vater/ vor Gott tritt. Fehlt die Gotteskindschaft, dann fehlt den Sätzen von Jesus hier die Grundlage.

Der Reformator Martin Luther kommentiere dies einmal:

«Willst du recht fasten, so bedenke, daß du zuvor ein frommer Mann seiest.»

Fasten zeigt unsere Bereitschaft als Christ etwas aufzugeben, um näher beim Vater zu sein und Gottes Unterstützung zu suchen.

«Fasten ist im Wesentlichen eine Einladung zur Nähe. Es ist ein Leerwerden von allem, damit wir von Seiner Fülle erfüllt werden können.»⁵

Einfach nur zu fasten, sprich keine Nahrung zu sich zu nehmen, können wir biblischen nicht verankern. Man könnte es dann in die Kategorie «Gesundheit» einordnen, eine Person möchte abnehmen, oder in die Kategorie «Politik», dann wäre es ein Hungerstreik für eine spezifische Sache...

⁵ «How to fast» von Reward Sibanda

**«Vielleicht kann
man das Fasten
am ehesten
beschreiben als
eine konzentrierte
Zuwendung zu
Gott.»⁶**

⁶ Maier, G. (2015). [*Das Evangelium des Matthäus: Kapitel 1–14*](#) (G. Maier, R. Riesner, H.-W. Neudorfer, & E. J. Schnabel, Hrsg.; S. 373). SCM R.Brockhaus; Brunnen Verlag.

FASTEN und der Körper

Römer 7,15-20

¹⁵ Ich verstehe selbst nicht, warum ich so handle, wie ich handle. Denn ich tue nicht das, was ich tun will; im Gegenteil, ich tue das, was ich ...¹⁸ Ich weiß ja, dass in mir, das heißt in meiner eigenen Natur, nichts Gutes wohnt. *Obwohl es mir nicht am Wollen fehlt, bringe ich es nicht zustande, das Richtige zu tun.*¹⁹ *Ich tue nicht das Gute, das ich tun will, sondern das Böse, das ich nicht tun will.*²⁰ *Wenn ich aber das, was ich tue, gar nicht tun will, dann handle nicht mehr ich selbst, sondern die Sünde, die in mir wohnt.*

Kennen wir das nicht auch?

Auf der einen Seite Natur, das Fleisch das böse ist und auf der anderen Seite Tempel des Heiligen Geistes. Diesem Kampf können wir nicht ausweichen!

ABER und das ist jetzt wichtig:

Unser Kampf ist **nicht gegen** den Körper, **sondern für den Körper**.

Wir kämpfen gegen unser Fleisch, unsere Natur, nicht gegen unseren Körper!

In diesem Kontext kommt das japanische Konzept „**kuchisabishii**“ (口寂しい) in den Sinn:

Es beschreibt das Gefühl der Leere oder Langeweile, das oft dazu führt, dass jemand aus Gewohnheit oder ohne echten Hunger isst. Es lässt sich grob als «Mund-Langeweile» übersetzen.

Paulus schreibt den römischen Christen nochmals über den Kampf in Kapitel 8 :

Römer 8,13

¹³ Wenn ihr euer Leben von eurer eigenen Natur bestimmen lasst, müsst ihr sterben. Doch wenn ihr in der Kraft von Gottes Geist die alten Verhaltensweisen tötet, werdet ihr leben.

Unser Wille ist nicht stark genug um gegen unsere Natur/Fleisch zu kämpfen. Wir brauchen Unterstützung. Wir brauchen die Kraft von Gottes Geist.

Der amerikanische Pastor John Mark Comer sagt es zutreffend:

«Fasten ist ein Weg den Geist zu nähren und das Fleisch verhungern zu lassen.»⁷

Randbemerkung:

Der Mensch besteht aus 3 Teilen: Körper, Seele und Geist.

Der Autor Reward Sibanda bringt diese dreifache Verbindung im Kontext des Fasten folgendermassen auf den Punkt:

«Fasten ist eine spirituelle Praxis, die die Seele anspricht, den Geist dient und dem Körper zugutekommt – alles mit dem Ziel, den gesamten Menschen zu heiligen und ihn im Prozess unseres Reifens und Wachstums zur Übereinstimmung mit dem Charakter Christi zu führen.»⁸

⁷ John Mark Comer, Practicing the way «Fasting»

⁸ «How to fast» von Seward Sibanda

FASTEN eine medizinische Perspektive

- ⚡ Mindestens drei Liter Flüssigkeit am Tag trinken, am besten Wasser, Kräutertees, ggf. Bouillon
- ⚡ Körperliche Aktivität mit Bettruhe und Entspannung abwechseln.

Was passiert beim Fasten

Speziell bei den ersten 3-4 Tagen

Innerhalb der ersten drei Tage kommt es zu einem Hungerstoffwechsel. Man lebt dann von seinen Reserven - Fett wird ab dem 3.-4. Tag abgebaut. Zuerst werden die kurzzeitig verfügbaren Kohlenhydrate wie Glykogen aus der Leber, Nieren und Muskeln abgebaut. Der Blutzuckerspiegel sinkt. Der Körper scheidet vermehrt Wasser über die Nieren aus. Der Zuckerverbrauch des Gehirns verringert sich auf 30 Prozent und stellt sich auf die Verwertung von Ketonkörpern und Fettsäuren um. Die Körperkraft nimmt etwa um 10% ab, die Reflexe werden langsamer, die Ruhestoffwechselrate sinkt, die Körpertemperatur sinkt, die körperliche Ausdauer nimmt ab.

Es kann zu **folgenden Nebeneffekten** kommen:

- ① niedrigen Blutdruck
- ① Schwindel
- ① Sehstörungen
- ① Tinnitus
- ① Schlafstörungen
- ① Bauch-, Glieder- und Kopfschmerzen
- ① auch zu schlechter Laune führen.

Nach dieser Phase erleben viele Fastende nach Tag 3-4 ein Stimmungshoch: Der Körper schüttet verschiedene Botenstoffe und Hormone aus und es kommt zu der sogenannten Fasteneuphorie.

Wann sollte man nicht Fasten?

- ⊗ Untergewicht
- ⊗ Essstörungen
- ⊗ Schilddrüsenüberfunktion
- ⊗ nach kürzlichem Schlaganfall
- ⊗ Leber- oder Nierenfunktionsstörung
- ⊗ Schwangerschaft und Stillzeit
- ⊗ Menschen unter 16 und über 75jährig

! bei medikamentös eingestelltem Bluthochdruck und Diabetes sollte mit dem behandelnden Arzt gesprochen werden, bei rheumatischen oder akut in onkologischer Behandlung stehender Erkrankungen empfiehlt sich das lange Fasten (> 10 Tage) nicht.

Nach dem Fasten: Was essen an den Aufbautagen?

Am Ende der Fastenperiode stehen die Aufbautage. Sie bedürfen besonderer Disziplin, denn der Fastende sollte nur langsam wieder mit dem Essen beginnen, also im Sinne eines Kostaufbaus mit einem reifen Apfel, der langsam und lange kauend oder als Apfelkompott gegessen wird, oder zum Beispiel mit einer Kartoffelsuppe.

Am 1. Aufbautag werden ca. 800 Kcal,
am 2. Aufbautag ca. 1.000 Kcal,
am 3. Tag ca. 1.200 Kcal
am 4. Tag ca. 1600 Kcal
mit viel Flüssigkeit empfohlen.

Gefährlich kann es werden, wenn zu schnell zu hohe
Kalorienmengen gegessen werden (vor allem nach längeren Fasten-
perioden (>10 Tage)).

weitere Infos:

[\[https://www.medinfo-verlag.ch/der-informierte-arzt/fasten-in-der-sprechstunde/\]](https://www.medinfo-verlag.ch/der-informierte-arzt/fasten-in-der-sprechstunde/)

FASTEN für was?

Die Bibel ist voll Berichten von Menschen, die gefastet haben. Häufig war dies auch in speziellen Momenten und mit besonderen Anliegen, um Gott in diese Situationen einzuladen. Hier einige Beispiele:

Fasten für göttliche Antworten (Daniel 10,1-3)

Daniel, der durch Fasten und Beten Führung und Antworten Gottes suchte

Fasten für Bewahrung (Esra 8,21+23)

Das Volk war durch Fasten und Beten sich von Gottes Schutz abhängig machen wollte

Fasten für Heilung (Psalm 35,13)

Der Psalmist tut durch Fasten Fürbitte für den Kranken

Fasten für Hingabe (Lukas 2,36-37)

Hanna die durch Fasten und Beten ihre Hingabe zu Gott zeigte

Fasten für Busse und Umkehr (Jona 3,4-5)

Wie die Einwohner von Ninive es taten nach der Predigt vom Jona

Fasten für Mut (Esther 4,15-16)

Damit Esther dem König begegnen kann.

Vielleicht findest du dich in einer «speziellen Situation» wieder und hast konkrete Anliegen, dann nimm diese mit in die Fastenzeit...

FASTEN und jetzt?

Vielleicht wäre es für dich ein Moment das Fasten einmal auszuprobieren?!

**Wir betonen aber nochmals: Bei gesundheitlichen Fragen/
Bedenken kontaktiere bitte deinen Hausarzt!**

- ▷ Wir empfehlen nicht 40 Tage, wie Jesus zu fasten! Wir empfehlen mit **1 Tag in der Woche** zu starten.
- ▷ Interessant ist, dass der «Fasten-Rhythmus» der ersten Christen 2x die Woche war: Mittwoch (Erinnerung an den Verrat von Jesus) und Freitag (Erinnerung an Kreuzestod an Karfreitag).
- ▷ Wir empfehlen ein Teilfasten sprich nur Wasser vom Aufwachen bis Sonnenuntergang. Und abends eine leichte Mahlzeit. Dies ist sehr wahrscheinlich auch das populärste Fasten.
- ▷ Suche dir Gebets- und Fasten-Kollegen mit denen du gemeinsam unterwegs bist.
- ▷ Frage Gott, ob du ein spezielles Anliegen in die Zeit nehmen sollst...
- ▷ Überlege dir bewusst, wie du die «gewonnene» Zeit füllen möchtest, die du sonst mit dem Essen verbringst, z.B. mit einem Gebets-Spaziergang, Bibel lesen, etc.. Wenn wir uns nicht bewusst entscheiden, dann arbeiten wir einfach auch in der Mittagspause, füllen die Zeit mit anderen Dingen...

FASTEN in der Stami

Alle Gebetszeiten findest du auf www.stami.ch. Sie werden auch im Gottesdienst wöchentlich angesagt.

Werde Teil der «**Fasten 2025**» Gruppe in der Churchtools-App. Dort wird regelmässig über Begleitangebote, geistliche Impulse etc. kommuniziert (speziell in der K-Woche).

Suche die Gruppe in deiner Churchtools-App auf deinem Smartphone oder scanne den QR-Code:

«Fasten 2025»



Inspiration des «kleinen Ratgebers» war die Predigt von Toffi «**Fasten: muss ich wirklich verzichten?**». Diese findest du auf dem YouTube Kanal der Stami oder scanne den QR-Code. (Alternativ auch als Audio-Podcast verfügbar)

«Fasten muss ich wirklich verzichten?»



**Mögen wir durch
Beten und Fasten
Gottes Eingreifen
ganz persönlich,
aber auch im
Kollektiv erleben,
und möge unser
Hunger für Jesus
grösser werden!**