

For God's sake!

(Um Gottes willen!)



Gedanken zum Fasten

»Können etwa bei einer Hochzeit die Gäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es kommt allerdings eine Zeit, wo ihnen der Bräutigam entrissen sein wird; dann werden sie fasten. Mt. 9,15

Jesus geht offenbar davon aus, dass Fasten zum normalen Alltag der Braut Christi gehört, bis Er eines Tages wiederkommt. Fasten ist kein Gesetz, sondern ein Stück Normalität in der Nachfolge - genau wie Gebet, oder finanzielle Gaben. In der Bergpredigt sagt Jesus zu seinen Jüngern: **wenn** ihr fastet... (Mt. 6,16) - und nicht **falls**!

Fasten ist kein Hungerstreik, sondern Ausdruck von Liebesschmerzen - ein Heimweh nach dem Bräutigam, der im Moment nicht sichtbar bei uns ist. Entgegen der allgemeinen Meinung ist Fasten nicht die Unterdrückung von Verlangen, sondern das intensive Streben danach. Wir fasten, weil wir das Brot des Lebens mehr wollen, als das tägliche Brot vom Bäcker. Wir verweigern uns einen legitimen Genuss für eine Zeit, weil wir uns mit einem besseren füllen wollen.

Gott lädt uns dazu ein, Fasten als Gelegenheit zu entdecken, weil es *uns* gut tut und ein Weg ist, in uns immer wieder neuen geistlichen Appetit zu wecken.

Der größte Feind des Hungers nach Gott ist nicht etwa Gift, sondern „Apfelkuchen“! Wenn wir kein starkes Verlangen nach der Manifestation der Herrlichkeit Gottes haben, dann nicht etwa deshalb, weil wir viel getrunken und gesättigt worden sind, sondern, weil wir zu lange am Tisch der Welt geknabbert und genippt haben. Unsere Seele ist vollgestopft mit kleinen Dingen und es gibt keinen Platz für die großen. Doch dafür hat uns Gott nicht erschaffen. In uns existiert ein Appetit für Gott und der kann geweckt werden. Ich lade Sie ein sich von den betäubenden Auswirkungen von Nahrung und den Gefahren des Götzendienstes abzuwenden und mit einem einfachen Fasten zum Ausdruck zu bringen: So sehr, o Gott, will ich Dich!

For God's sake!

(Um Gottes willen!)



Praktische Tipps zum Fasten

Das „normale Fasten“ ist der Verzicht auf feste Nahrung für eine gewisse Zeit! Hier bieten sich zu Beginn kurze Zeitabstände an (1-2 Tage, oder einfach der Verzicht auf eine Mahlzeit pro Tag), bevor man eine längere Fastenzeit plant. Wer anfängt zu joggen, rennt auch nicht gleich einen Marathon! Übung macht auch beim Fasten den Meister!

Wenn wir ein Fasten abbrechen müssen ist das keine Niederlage! Bleib dran und versuch es erneut...bis wir Fahrradfahren konnten sind wir auch einige Male umgeflogen.

Beim „normalen Fasten“ schärft sich meist die Wahrnehmung und Ausrichtung auf Gott - was auch bedeutet, dass diese Zeiten besonders umfochten sein können. Sei also nicht überrascht, wenn du besonders „beschossen“ wirst.

Viele erleben gerade bei einem längeren Fasten, dass sie sich seelisch und körperlich besser fühlen, weil der Körper entschlackt und die Seele zur Ruhe kommt. Gleichzeitig kann es aber auch zu vermehrten Kopfschmerzen kommen, besonders wenn man vorher viel Kaffee konsumiert hat. Diese „Entzugserscheinungen“ sind normal und meist verschwinden die Schmerzen nach einiger Zeit wieder.

Ein sogenanntes „**Teilfasten**“ ist der Verzicht auf bestimmte Nahrung (Dan. 10,3). Manche verzichten hier auf Fleisch, Süßigkeiten, Kaffee oder Alkohol.

Fasten muss nicht zwingend mit Nahrung zu tun haben. Eine gute Variante ist das „**Fernseh-**“ oder „**Internetfasten**“. In der gewonnenen Zeit lässt sich Gott intensiver suchen (allein, oder in der Familie).

Fasten ist nichts für Superfromme, sondern für jeden, der Hunger nach „Mehr von Gott“ hat und erst recht für den, dem genau dieser Hunger fehlt. Es gibt so viele verschiedene Möglichkeiten zu Fasten, dass für jeden eine Variante dabei ist - probier es einfach mal aus!