

9 KERNPRAKTIKEN
INSPIRATION & PRAKTISCHE ÜBUNGEN

FASTEN

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 — Die vergessene Kraft des Fastens	3
Teil 2 — Fasten als „Müllabfuhr“ der Seele	6
Teil 3 — Fasten als Gebetsverstärker	8
Liste praktischer Übungen	10

Dieses E-Book ist entstanden aus den Predigten der Gemeinde in der Konkordia zum Jahresthema 25/26 „Jesus in den Alltag mitnehmen“. Es geht darum, die 9 Kernpraktiken, wie sie bei Jesus erkennbar sind, im eigenen Leben umzusetzen. Die Predigten dazu kannst du dir in der „Gemeinde in der Konkordia“-App unter Nachfolge anschauen bzw. anhören, oder auf der Website unter www.gemeinde-konkordia.de/praktiken. Dieses E-Book soll inspirieren und praktische Übungen aufzeigen. Teile des Materials basieren auf dem Kursmaterial Practicing the Way — The Witness Practice („Die Praxis des Zeugnisgebens“) von John Mark Comer.

© Gemeinde in der Konkordia, Evangelische Freikirche Bühl

Dieses E-Book ist kostenlos und darf gerne weitergegeben und für nichtkommerzielle Zwecke genutzt werden.

Eine kommerzielle Nutzung oder anderweitige Verwertung ist nicht gestattet.

Teil 1 — Die vergessene Kraft des Fastens

Zusammenfassung der Predigt von Johannes

Die Predigt beginnt mit Matthäus 6,16–18: „Wenn ihr fastet, so tut es nicht öffentlich wie die Heuchler ... Wenn du fastest, dann kämme deine Haare und wasche dir das Gesicht ... und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen.“ Jesus liebte Essen — er wird als jemand beschrieben, der „aß und trank“, hinterließ der Gemeinde mit dem Abendmahl sogar ein Essen. Gleichzeitig begann er seinen Dienst mit 40 Tagen Fasten in der Wüste, und als der Teufel ihn zum Essen verführen wollte, antwortete Jesus in Matthäus 4,4: „Der Mensch braucht mehr als nur Brot zum Leben. Er lebt auch von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“ Die ehrliche Ausgangsfrage lautet: Wie regelmäßig fastest du eigentlich? In Kirchen und Gemeinden wird heute kaum noch über Fasten gesprochen — man hört eher von Beauty- und Health-Influencern davon als von der Kanzel.

Ein Blick in die Geschichte zeigt, wie selbstverständlich Fasten einmal war. Mose fastete 40 Tage auf dem Berg, an Jom Kippur fastete das ganze Volk gemeinsam, und Mose, David, Samuel, Esther und die Propheten fasteten alle. Zur Zeit Jesu war es jüdische Praxis, zweimal wöchentlich bis zum Sonnenuntergang zu fasten — deshalb sagt Jesus „wenn ihr fastet“ und nicht „falls“. Die frühe Kirche übernahm diesen Rhythmus: Ein Dokument aus der Zeit zwischen 50 und 120 nach Christus verpflichtet Gläubige, mittwochs und freitags bis Sonnenuntergang zu fasten, und verlangt vor der Taufe zwei volle Fastentage. Ein weiteres, apostolisches Dokument aus dem vierten Jahrhundert droht sogar mit Amtsenthebung, wenn jemand aus dem Klerus am Sabbat fastet — ein Hinweis darauf, wie verbreitet Fasten war, dass man es überhaupt regulieren musste. An Ostern fastete die ganze Gemeinde 40 Stunden von Jesu Todesstunde bis zur Auferstehung; daraus entwickelte sich später die sechswöchige Fastenzeit vor Ostern, auf der auch der Ramadan basiert. Im 18. Jahrhundert beklagte John Wesley bereits, dass die Methodisten das Fasten aufgegeben hätten. Basilius der Große (4. Jahrhundert) schrieb: „Fasten bringen Propheten hervor und stärkt die Starken. Fasten macht gesetzgeberweise. Sie ist eine Schutzwache für die Seele, ein beständiger Gefährte des Leibes, eine Waffe für die Tapferen und eine Schule für die Wettkämpfer.“

Ein zentraler Klärungspunkt: Fasten ist keine Abstinenz. Bei einem Gespräch am Lagerfeuer mit afrikanischen Pastoren musste sich der Prediger korrigieren lassen — für ihn war „Fasten“ bis dahin der Verzicht auf Handy oder soziale Medien gewesen. Die afrikanischen Kollegen lachten: Fasten bedeutet, den ganzen Tag nichts zu essen und nichts zu trinken. Biblisches Fasten hat immer mit dem Körper zu tun; die Bibel kennt keine „Abstinenz“ als Fasten-Ersatz. Auch das sogenannte „Daniel-Fasten“ ist streng genommen kein Fasten, sondern eine Diät — Daniel ernährte sich zeitweise anders, aber die Kerndefinition von biblischem Fasten bleibt: keine feste Nahrung, Wasser ist erlaubt. Dabei gibt es zwei Rhythmen: das regelmäßig geplante Fasten (zweimal wöchentlich in der frühen Kirche, später das katholische Freitagsfasten, Jom Kippur im Alten Testament) und das Fasten als Reaktion auf Krisen — beim Tod König Sauls fastet die Nation sieben Tage (1. Samuel 31), Ninive fastet angesichts drohenden Gerichts (Jona 3), und in Esther 4 rettet ein dreitägiges Fasten das Volk vor einem drohenden Völkermord. Sowohl einzelnes als auch

gemeinsames Fasten sind biblisch bezeugt; Jesu Warnung in Matthäus 6 richtet sich nicht gegen gemeinsames Fasten an sich, sondern gegen die falsche Herzenshaltung dabei.

Vier Gründe fürs Fasten werden angekündigt, die die Reihe begleiten: sich Jesus hingeben, an Heiligkeit wachsen, das Gebet verstärken und an der Seite der Armen stehen. Der erste, sich Jesus hingeben, wird vertieft: Die frühen Christen fasteten mittwochs, weil Jesus an diesem Tag verraten wurde, und freitags, weil er an diesem Tag starb — sie machten sich damit eins mit seinem Leiden. Der körperliche Hunger wurde zum Ausdruck einer tieferen Sehnsucht: „Jesus, ich möchte mit dir sein.“ Paulus schreibt in Römer 12,1, den Leib als lebendiges Opfer darzubringen — im Griechischen steht dort „Soma“, was den ganzen Menschen meint, nicht nur das Herz. Jesus selbst wurde Körper, litt als Körper und ist als Körper auferstanden; unser Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes, und Nachfolge wird immer im Körper sichtbar. Aus eigener Erfahrung wird von einem 40-tägigen Wasserfasten erzählt: Die ersten drei Tage waren grauenhaft (Bauchgeräusche, Mundgeruch, Müdigkeit, Kälteempfinden trotz 25 Grad), nach zehn bis vierzehn Tagen wurde es leichter, um Tag 30 gab es einen Ausrutscher mit einem Salat samt schlechtem Gewissen, am Ende neun Kilo weniger (die später wieder zunahmen). Spektakuläre Engelserscheinungen blieben aus — aber am letzten Tag kam ein Moment tiefer Wertschätzung für Jesus, eine Erkenntnis, wie kostbar er wirklich ist. Seitdem ist Fasten fester Bestandteil des eigenen Lebens geworden, besonders zu den gemeindlichen Fasten- und Gebetstagen. Wichtig: Jesus hat das Fasten nie befohlen, es gibt kein Gesetz dazu — nur die Einladung. Für den Einstieg wird empfohlen, einen Wochentag außer Sonntag zu wählen, realistische Ziele zu setzen (zum Beispiel bis zum Mittagessen oder bis 15 Uhr, dann langsam steigern), das Fasten mit einer einfachen statt einer fettigen Mahlzeit zu brechen, und für Fortgeschrittene mittwochs und freitags von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang zu fasten. Wer aus medizinischen Gründen nicht fasten kann — wie eine Nichte des Predigers mit einem Gendefekt —, darf stattdessen auf andere Weise verzichten; entscheidend ist die Herzenshaltung, nicht die körperliche Leistung.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Fasten ist Teil praktisch jeder großen Weltreligion — Judentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und der meisten indigenen spirituellen Traditionen. Besonders lebendig ist die Praxis bis heute in den östlichen Kirchen: bei der Orthodoxie, den koptischen Christen in Ägypten, den Dalit in Indien, im Iran und vor allem in Afrika, wo ganze Gemeinden traditionell zu Beginn des neuen Jahres fasten — eine Praxis, die sich bis in afroamerikanische Gemeinden und Einwanderergemeinschaften in den USA fortsetzt.

Bezug zu „Nachfolge feiern“ (Richard J. Foster)

Passend zum Titel „Die vergessene Kraft des Fastens“ hält Foster fest, wie gründlich das Thema in Vergessenheit geraten war: In seiner Recherche fand er zwischen 1861 und 1954 — fast einhundert Jahre lang — kein einziges Buch, das über christliches Fasten veröffentlicht wurde (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 4 „Das Fasten“, S. 66).

Zur Frage, ob Fasten für Christen heute überhaupt noch dran ist, zieht Foster eine Stelle heran, die in der Predigt nicht vorkommt: Auf die Frage, warum Jesu Jünger nicht fasteten, während die Pharisäer es taten, antwortete Jesus: „Können die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen wird, dann werden sie fasten" (Matthäus 9,15). Foster liest das als Hinweis darauf, dass genau die jetzige Zeit der Kirche — zwischen Himmelfahrt und Wiederkunft — die Zeit ist, in der Jesu Nachfolger fasten (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 4 „Das Fasten", S. 71–72).

Und zu der Frage, warum wir überhaupt auf Nahrung verzichten sollten, erinnert Foster an Johannes 4,32–34: Als die Jünger Jesus zu essen bringen wollten, sagte er: „Meine Speise ist die, dass ich den Willen dessen tue, der mich gesandt hat." Fosters Pointe: Im Fasten geht es nicht nur um Verzicht, sondern darum, sich stattdessen am Wort Gottes zu sättigen — „Fasten ist eigentlich Feiern" (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 4 „Das Fasten", S. 73–74).

Teil 2 — Fasten als „Müllabfuhr“ der Seele

Zusammenfassung der Predigt von Johannes Dappen

Nach einer kurzen Wiederholung — Fasten ist Nahrungsverzicht, nicht Abstinenz von Medien oder Süßigkeiten, und das Ziel ist, dem Heiligen Geist zu erlauben, im Inneren zu wirken — geht die Predigt zunächst in die Körperlichkeit des Fastens. Vier Stunden ohne Essen verdaut der Körper noch die letzte Mahlzeit. Nach etwa 16 Stunden schaltet er von Glukose- auf Fettverbrennung um — die sogenannte Ketose, die als sehr gesund gilt. Nach rund 24 Stunden beginnt die Autophagie, ein Prozess der Selbstreinigung: Der Körper baut beschädigte Zellen ab und scheidet sie aus, eine Art körperliche Müllabfuhr. Das bringt handfeste Vorteile — verbesserte Verdauung, mögliche Gewichtsreduktion, ausgeglichene Insulinwerte, sinkende Entzündungswerte, normalisierter Blutdruck und Herzfrequenz, ein gestärktes Immunsystem. Die These der Predigt: Was Gesundheit für den Körper ist, ist Heiligkeit für die Seele. Wenn Fasten den Körper reinigt, reinigt es auch die Seele — von selbstzerstörerischen Gedanken, ungesunden Gefühlen und Sünde. Und Fasten deckt auf, welche Verlangen noch im Herzen schlummern.

Als Schlüsseltext dient Römer 7,15–24, wo Paulus den inneren Konflikt beschreibt: „Ich begreife mich selbst nicht ... Ich weiß, dass ich durch und durch verdorben bin, soweit es meine menschliche Natur betrifft.“ Aus eigener Erfahrung wird ein Erlebnis erzählt, bei dem in einem Gespräch plötzlich Wut hochkam — die Hand begann zu zittern, obwohl es äußerlich beherrscht blieb. Dieser Text von Paulus bringt Trost: Man ist mit diesem inneren Widerspruch nicht allein. Gleichzeitig gilt: Wir sind Tempel des Heiligen Geistes und zugleich „durch und durch verdorben“ — beides ist wahr. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen „Soma“ (Körper, der von Gott gut geschaffen ist und in dem Gott wohnt) und „Sarx“ (Fleisch), dem Bibelbegriff für den von der Sünde infizierten Teil des Menschen — Begierden, Instinkte, ungezügelte Triebe wie Hunger, Sexualität, Schlaf, Geltungsdrang. Es geht nicht darum, gegen den Körper zu kämpfen, sondern für den Körper und gegen das Fleisch. Paulus fordert in Galater 5,24 und Kolosser 3,5 dazu auf, die sündige Natur ans Kreuz zu schlagen — aber Willenskraft allein reicht dafür nicht aus. „Ich liebe Gummibärchen“ mehrfach zu wiederholen hilft an der Supermarktkasse wenig; wir brauchen dieselbe Kraftquelle, aus der Jesus selbst lebte: den Heiligen Geist. Fasten schafft dafür Raum — eine eigene Erfahrung wird geschildert, wie eine Woche Fasten half, mit unerwünschten Gedanken freier umzugehen, weil dadurch dem Heiligen Geist Raum zum Wirken gegeben wurde.

Fasten durchbricht das „Lustprinzip“ — die Tendenz, sofortige Befriedigung zu suchen, ein Prinzip, das unsere Kultur (auch bei Kindern, die zunehmend bekommen, was sie wollen) zunehmend prägt. Während des eigenen 40-Tage-Fastens kamen nach zehn Tagen intensive Träume von Essen — ein sichtbares Zeichen des Lustprinzips. Fasten trainiert, das Richtige zu tun, auch wenn es schwerfällt. Foster wird direkt zitiert: „Fasten offenbart, was uns kontrolliert.“ Wer fastet, merkt oft, dass er unfreundlicher, grummeliger oder gereizter wird — nicht wegen des Hungers allein, sondern weil Ängste, Zorn, Bitterkeit, Neid und Streit an die Oberfläche kommen, die sonst verdeckt bleiben. Das ist keine schlechte Nachricht, sondern eine Einladung: Diese Dinge dürfen Gott hingelegt werden, damit er heilt und befreit. Paulus schreibt in 1. Korinther 6,12: „Mir ist alles erlaubt, es soll mich aber nicht gefangen nehmen“ — Fasten bringt uns ins Gleichgewicht und

zeigt, was uns gerade tatsächlich gefangen hält, sei es Filmkonsum, Social Media oder anderes. Fasten stärkt zugleich den „Willenskraftmuskel“: Selbstkontrolle (Nein sagen können), Selbstdisziplin (Ja sagen zu dem, was schwerfällt) und zusammen Selbstbeherrschung. Aber die eigentliche Kraft kommt nicht aus der Willenskraft, sondern daraus, dass wir in unserer Schwäche zu Gott kommen und er uns seine Kraft schenkt. Die Predigt schließt mit der ehrlichen Feststellung, dass der Anfang des Fastens schwer bleibt — auch für den Prediger selbst, der zugibt, sich nicht auf die gemeinsame Fastenzeit zu freuen —, aber dass es freisetzt: Fasten ist die Müllabfuhr der Seele, die dem Heiligen Geist Raum gibt zu tun, was wir selbst nicht tun können.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Zur Frage, warum ausgerechnet der Bauch ein Schlachtfeld der Heiligkeit ist, schreibt Thomas von Kempen: „Zügle die Völlerei, und du wirst leichter alle Neigungen des Fleisches im Zaum halten“ (Thomas à Kempis). Papst Benedikt XVI. warnt zugleich davor, Fasten rein therapeutisch für den Körper zu verstehen: „Für Gläubige ist Fasten in erster Linie eine ‚Therapie‘, um alles zu heilen, was uns daran hindert, uns dem Willen Gottes gemäß zu verhalten“ (Papst Benedikt XVI.).

Bezug zu „Nachfolge feiern“ (Richard J. Foster)

Über das eigentliche Zitat „Fasten offenbart, was uns kontrolliert“ hinaus, das bereits in der Predigt selbst zitiert wird, greift Foster das Bild vom unbeherrschten Magen noch weiter: „In vielerlei Hinsicht ist der Magen wie ein verwöhntes Kind, und ein verwöhntes Kind braucht keine Nachsicht, sondern Disziplin.“ Sein Fazit: „Du sollst der Herr deines Magens sein, nicht sein Sklave“ (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 4 „Das Fasten“, S. 75) — ein bildhaftes Gegenstück zu der Beobachtung der Predigt, dass Willenskraft allein den Kampf gegen das Fleisch nicht gewinnt.

Teil 3 — Fasten als Gebetsverstärker

Zusammenfassung der Predigt von Johannes Dappen

Ausgangspunkt ist Apostelgeschichte 13,1–3: Während die Propheten und Lehrer der Gemeinde in Antiochia Gottesdienst feiern und fasten, spricht der Heilige Geist: „Sondert mir Barnabas und Saulus aus für die besondere Aufgabe, für die ich sie ausersehen habe.“ Sie fasten und beten daraufhin ein zweites Mal, legen ihnen die Hände auf und senden sie aus. Daraus entwickelt die Predigt zwei Hauptgedanken: Fasten, um Gott zu hören, und Fasten, um von Gott gehört zu werden. Zum ersten Punkt: So wie Stille hilft, dem Gegenüber besser zuzuhören, bringt Fasten uns in eine Position, Gottes Stimme klarer wahrzunehmen. Physiologisch lässt sich das erklären — beim Fasten steigt der Blutfluss zum Gehirn, weil er nicht für die Verdauung gebraucht wird; man ist wacher, es bilden sich neue neuronale Verbindungen, die Selbstwahrnehmung verbessert sich. Der Prophet Joel ruft dazu auf, „mit ganzem Herzen und mit Fasten“ umzukehren, und Fasten drückt genau das aus: Ich bin mit ganzem Herzen dabei. Als persönliches Beispiel wird erzählt, wie vor der Entscheidung, die eigene Frau Christina zu heiraten, gefastet wurde, um Gottes Bestätigung zu suchen — die später auch vom eigenen Pastor bestätigt wurde.

Zum zweiten Punkt, von Gott gehört zu werden: In Apostelgeschichte 13 wird zweimal gefastet — einmal um zu hören, einmal als Antwort im Aussenden. Eine weitere persönliche Geschichte: Während einer langen und unsicheren Zeit des Wartens auf die Entscheidung von Christina wurde alles noch einmal Gott hingelegt und sieben Tage gefastet — nicht als Druckmittel, sondern als Ausdruck von: „Ich meine es ernst mit dir.“ Es wird ausdrücklich klargestellt, dass Fasten kein Hungerstreik ist, mit dem man Gott zu etwas zwingen könnte — wir sind Söhne und Töchter, keine Bittsteller, die sich Dinge erbitten müssen. Und doch scheint Gott ein besonderes Gewicht auf das ganzherzige Suchen zu legen: „Sucht mich und ihr werdet mich finden. Bittet und ich werde antworten. Klopft an und ich werde aufmachen.“ Die Geschichte von Jona 3 zeigt, wie Ninives Umkehr in Sack und Asche samt Fasten dazu führt, dass Gott sein angekündigtes Gericht zurücknimmt — nicht weil Gott sein Wesen ändert, sondern weil das Ziel des Fastens nicht ist, etwas von Gott zu bekommen, sondern Gott selbst zu begegnen, in Einheit mit dem dreieinigen Gott zu leben.

Als dritten, ergänzenden Gedanken bringt die Predigt Jesaja 58,6–7 ein: Israel fastet fleißig, aber Gott antwortet nicht auf ihr Bitten, weil ihr Fasten fromme Routine geworden ist, während sie gleichzeitig Menschen unterjochen und unfreundlich sind. Gott sagt: „Lasst die zu Unrecht Gefangenen frei ... teilt Essen mit den Hungrigen und nehmt Heimatlose gastfreundlich auf ... kleidet die Nackten.“ Fasten, das Gott gefällt, hängt untrennbar mit Solidarität mit den Armen zusammen. Die frühe Kirche lebte das konkret: Weil sie mittwochs und freitags fastete, gab sie das dadurch gesparte Essensgeld den Armen — Apostelgeschichte 4,34 berichtet, dass es in der ersten Gemeinde keinen Bedürftigen mehr gab. Konkret wird dazu aufgerufen, in der eigenen Fastenzeit zu überlegen, wo man bedürftigen Menschen helfen kann — etwa bei der Bühler Tafel, mit Lebensmittelpaketen für Krisengebiete, oder bei alleinerziehenden Müttern in der eigenen Umgebung. Die Predigt endet mit einem eschatologischen Ausblick: Die Bibel beginnt mit Fasten und endet mit einem Fest — Fasten ist vorläufig, das Fest ist ewig. Mit jedem Fasten sagen wir:

„Herr Jesus, komm wieder" — und freuen uns auf das endgültige Fest, wenn wir ihm von Angesicht zu Angesicht begegnen.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Zur Verbindung von Fasten und Gebet formuliert der Kurs es so: Man kann beten, ohne zu fasten, und fasten, ohne zu beten — aber kombiniert man beides, entsteht so etwas wie eine chemische Reaktion, die die Kraft des Gebets verstärkt. Zum Gedanken, dass Fasten uns in eine Position bringt, in der auch Gott bereit ist zu antworten, wird die Bibellehrerin Priscilla Shirer zitiert: „Wenn wir uns entscheiden, ein Bedürfnis des Körpers zu opfern, um einem Bedürfnis des Geistes mehr Gewicht zu geben, richtet Gott selbst sich auf und nimmt es wahr. Der Himmel öffnet sich uns auf eine Weise, wie es sonst vielleicht nicht geschehen wäre." Zum Aspekt der Armen, der in der Predigt eigenständig über Jesaja 58 entfaltet wird, ergänzt Augustinus ein einprägsames Bild: „Willst du, dass dein Gebet zu Gott aufsteigt? Gib ihm zwei Flügel: Fasten und Almosen" (Augustinus).

Bezug zu „Nachfolge feiern" (Richard J. Foster)

Kein zusätzlicher Foster-Bezug — Fosters Kapitel über das Fasten geht nicht eigens auf die Verbindung von Fasten und Gebet als verstärkendes Element ein; die entsprechenden Gedanken sind bereits durch die Predigt und den Kurs abgedeckt.

Liste praktischer Übungen

Täglich

- Nutze die Zeit, die du sonst fürs Einkaufen, Kochen, Essen und Aufräumen brauchst, an deinem Fastentag bewusst für Gebet.
- Bete an deinem Fastentag morgens bewusst, öffne dein Herz für Gott, und reflektiere abends: Wie habe ich Gott heute erlebt? Was war schwierig, was überraschend?
- Wenn der Hunger kommt, lass ihn dich an Jesus erinnern und bete: „Gott, ich biete dir meinen Körper zur Anbetung an“ (Römer 12,1).

Wöchentlich

- Faste eine Mahlzeit aus oder faste bis zum Mittagessen bzw. bis 15 Uhr — für den Einstieg.
- Faste bis Sonnenuntergang, ohne Frühstück und Mittagessen — für Fortgeschrittene.
- Faste volle 24 Stunden, vom Abendessen bis zum Frühstück zwei Tage später.
- Wähle mittwochs und/oder freitags als Fastentag, um dich mit Christen weltweit und durch die Kirchengeschichte zu verbinden.
- Spende das Geld, das du für Essen ausgegeben hättest, den Armen — etwa der Bühler Tafel oder einem Menschen in deinem Umfeld, der es nötig hat.
- Faste zwei Tage pro Woche, wenn du im Fasten schon erfahren bist.

Monatlich

- Faste gemeinsam mit deiner Kleingemeinschaft oder Familie einen Tag.
- Faste einen oder mehrere Tage am Stück, wenn du eine wichtige Entscheidung vor dir hast und Gottes Stimme klarer hören möchtest.

Saisonal

- Nimm dir einen Tag der Einsamkeit für Gebet und Fasten.
- Beteilige dich an den gemeinsamen Fasten- und Gebetstagen der Gemeinde.

Jährlich / bei Bedarf

- Wenn du erfahren bist und es gesundheitlich verantwortbar ist: ein mehrtägiges Fasten (drei bis sieben Tage), begleitet von Gebet und der Frage, wo Gott dich führen möchte.
- Breche jedes Fasten bewusst mit einer einfachen, leichten Mahlzeit — nicht mit einem fettigen Essen.
- Wenn Fasten aus medizinischen Gründen oder wegen einer Essstörung nicht für dich infrage kommt: Suche stattdessen das Gespräch mit einem Therapeuten oder Pastor, und finde eine andere Form des bewussten Verzichts oder der Hingabe.

Quellen: Predigtreihe der Gemeinde in der Konkordia „Fasten“ (2026, Johannes Dappen) · Practicing the Way Kurs – Fasten (John Mark Comer) · Richard J. Foster, Celebration of Discipline · Meine Lebensregel – überarbeitet