

Praktische Anleitung zum Fasten

Eine alte Praxis neu entdecken

Was ist Fasten?

Fasten bedeutet, für einen bestimmten Zeitraum auf Essen zu verzichten, um sich bewusst auf Gott zu fokussieren. Es ist eine körperliche Praxis, die deinen ganzen Menschen – Körper, Seele und Geist – einbezieht.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“ – Jesus (Matthäus 4,4)

17 Deine erste Fastenerfahrung

Wähle deinen Fastentag

- **Empfohlen:** Mittwoch oder Freitag (um mit Christen weltweit verbunden zu sein)
- **Alternative:** Jeder Tag außer dem Sabbat (Sonntag ist zum Feiern da!)
- **Als Gemeinschaft:** Wenn möglich, wählt gemeinsam einen Tag

Setze realistische Ziele

Für Anfänger:

- Faste bis zum Mittagessen (ca. 12 Uhr)
- Oder bis 15 Uhr nachmittags
- Dein Körper braucht Zeit, sich anzupassen!

Für Fortgeschrittene:

- Faste bis Sonnenuntergang
- Schließe mit einer einfachen Mahlzeit ab

Für Erfahrene:

- Faste zwei Tage pro Woche (z.B. Mittwoch & Freitag)
 - Oder verlängere die Fastenzeit schrittweise
-

Praktische Tipps während des Fastens

Das DARFST du:

1. **Viel Wasser trinken** – so viel wie möglich!

2. **Schwarzer Kaffee** – um Koffein-Kopfschmerzen zu vermeiden (wenn du normalerweise Kaffee trinkst)
3. **Tee ohne Zucker/Milch** – Kräutertee, grüner Tee, schwarzer Tee

Nutze die gewonnene Zeit

Die Zeit, die du normalerweise für diese Dinge verwendest, nutze für Gebet:

- Einkaufen
 - Kochen
 - Essen
 - Snacks vorbereiten
-

Geistliche Praxis während des Fastens

Dein Gebetsfokus: Sich Gott hingeben

Wenn der Hunger kommt, bete:

*„Gott, ich biete dir meinen Körper zur Anbetung an.“
(Römer 12,1)*

Während des Tages

- **Morgens:** Bewusste Zeit im Gebet – öffne dein Herz für Gott
- **Bei Hungergefühl:** Lass den Hunger dich an Jesus erinnern – bete
- **Im Alltag:** Genieße einfach Gottes Gegenwart (beim Pendeln, bei der Arbeit, bei Besorgungen)
- **Abends:** Reflektiere über den Tag mit Gott

Gebetsimpuls

*„Lass dein Verlangen nach Essen auf Jesus zeigen.
Öffne dich ihm in dieser Zeit.“*

Was dich erwarten könnte

Mögliche Herausforderungen (besonders beim ersten Mal):

-  **Hunger** – das ist normal!
-  **Launenhaftigkeit** – wird besser mit der Übung
-  **Müdigkeit** – dein Körper stellt sich um
-  **Konzentrationschwierigkeiten** – gibt dir selbst Gnade

Wichtig: Diese Symptome gehen vorüber, wenn du regelmäßig fastest. Dein Körper wird sich anpassen, und du wirst dich sogar besser fühlen!

Wichtige Hinweise

Wenn Fasten (noch) nicht für dich ist:

Falls du mit **Esstörungen** oder einer **ungesunden Beziehung zu Essen** kämpfst:

1. Sprich mit einem Therapeuten oder deinem Pastor
2. Suche zuerst Heilung in diesem Bereich
3. Fasten kann später Teil deiner Praxis werden, wenn die Zeit richtig ist

Das ist keine Schwäche – das ist Weisheit!

Am Fastentag:

- 🐌 **Verlangsame** – je weniger Hektik, desto besser
 - 📵 **Minimiere Ablenkungen** – besonders digitale
 - 🙏 **Sei präsent** – mit deinem Körper und mit Gott
 - 🚫 **Bewerte nicht** – lass die Erfahrung sein, was sie ist
-

Die versprochene Belohnung

„Wenn du fastest, wird dein Vater, der ins Verborgene sieht, dich belohnen.“
– Jesus (Matthäus 6,18)

Was Fastende entdeckt haben:

- Tiefere Verbindung mit Gott
 - Neue Freiheit vom Essen
 - Größere Sensibilität für Gottes Stimme
 - Körperliche und geistliche Klarheit
 - Die Erfahrung: Der Heilige Geist füllt uns mehr als Essen
-

Nach dem Fasten

Brich dein Fasten bewusst

- Mit einer **einfachen Mahlzeit** bei Sonnenuntergang
- In **Dankbarkeit** für Gottes Gegenwart während des Tages
- Mit **Reflexion**: Was hat Gott dir gezeigt?

Reflexionsfragen

1. Wie habe ich Gott heute erlebt?
 2. Was war schwierig? Was war überraschend?
 3. Wo habe ich Gottes Gegenwart besonders gespürt?
 4. Was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?
-



Fasten als Lebensrhythmus

Historische Praxis:

Über 1500 Jahre lang fasteten Christen **zweimal wöchentlich**:

- **Mittwochs** – zur Erinnerung an Jesu Verrat
- **Freitags** – zur Erinnerung an Jesu Kreuzigung

Dein persönlicher Rhythmus:

- Beginne mit **einem Tag pro Woche**
 - Steigere auf **zwei Tage**, wenn du bereit bist
 - Mache es zu einer **festen Gewohnheit**, nicht zu einem einmaligen Experiment
-



Ermutigungen für den Start

Von anderen Fastenden:

„Die ersten Male war ich einfach nur hungrig und frustriert. Aber als ich drangeblieben bin, wurde Fasten zu einer meiner kraftvollsten geistlichen Praktiken.“

„Sobald mein Magen knurrte, dachte ich: 'Oh, ich faste heute – Zeit zu beten!' Es funktioniert wirklich.“

„Ich habe Gott auf eine Weise erlebt, wie ich es noch nie zuvor getan habe. Der Heilige Geist hat mich wirklich erfüllt.“

Dein Start:

- 🌱 Beginne klein – krieche, bevor du gehst, bevor du rennst
 - 🎯 Bleib beim Prozess – Transformation braucht Zeit
 - 💖 Gib dir selbst Gnade – es ist eine PRAXIS, keine Perfektion
 - 👥 Faste mit anderen – Gemeinschaft trägt
-



Segen für deinen Fastentag

*„Der Gott des Friedens heilige euch durch und durch.
Mögen euer Geist, eure Seele und euer Körper
untadelig bewahrt bleiben
bis zur Wiederkunft unseres Herrn Jesus Christus.“*
– 1. Thessalonicher 5,23

Denk daran: Fasten ist keine Leistung für Gott, sondern ein Geschenk an dich selbst – die Möglichkeit, Jesus auf ganz neue Weise zu begegnen.

Öffne dein Herz. Öffne deinen Körper. Öffne dich Gott.