# Fasten: Eine Geistliche Praxis Verstehen Und Leben

Fasten ist weit mehr als der Verzicht auf Nahrung. Es ist eine spirituelle Disziplin, die das Herz und den Willen des Menschen mit Gott in Einklang bringt. Es schärft die geistliche Wahrnehmung, stärkt die Abhängigkeit von Gott und dient der inneren Reinigung. Die Bibel zeigt, dass Fasten immer in Verbindung mit Gebet, Demut und Gehorsam stehen sollte.

Die folgenden sieben Prinzipien helfen, dein Fasten bewusst und effektiv zu gestalten:

---

## 1. Gebet und Fasten gehören zusammen

Fasten ohne Gebet ist unvollständig. Das Gebet ist der Motor, der das Fasten antreibt und Durchbrüche im geistlichen Leben ermöglicht.

Bibelstellen:

> *Markus 9,29 (LUT)*
>
> *: „Diese Art kann durch nichts ausfahren denn durch Beten.“*

> *Matthäus 17,21 (LUT):*
>
> *„Diese Art geht nur durch Beten und Fasten aus.“*

Theologischer Hintergrund:
Fasten drückt Abhängigkeit von Gott aus und dient der Selbstentäußerung (*Kenosis*). Es bereitet geistlich auf wichtige Entscheidungen oder Missionen vor (vgl. Apostelgeschichte 13,2–3).

Praktischer Tipp:

Plane tägliche Gebetszeiten während deines Fastens ein, um Herz und Geist auf Gott auszurichten.

2. Stille und Rückzug

Fasten ist eine Zeit der inneren Sammlung. Vermeide Ablenkungen, gesellschaftliche Aktivitäten oder unnötige Aufgaben.

Bibelstellen:

> *Lukas 5,16:*
>
> *Jesus zog sich oft an einsame Orte zurück, um zu beten.*

> *Psalm 46,10 (LUT):*
>
> *„Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.“*

Theologischer Hintergrund:
Stille schafft Raum für geistliche Sensibilität (*shema* – hören). Sie fördert Selbsterkenntnis, geistliche Prüfung und die Fähigkeit, Gottes Führung zu hören.

Praktischer Tipp:
Nimm dir täglich 30–60 Minuten Rückzug für Gebet, Meditation und Reflexion.

### 3. Worte zügeln – die Zunge fastet mit

Fasten bedeutet, auch auf Worte und Gedanken zu achten. Tratsch, übermäßige Gespräche oder Klatsch schwächen die geistliche Konzentration.

Bibelstelle:

> *Sprüche 10,19 (LUT)*
>
> *: „Wer viele Worte macht, sündigt nicht ohne Grund; wer aber seine Lippen im Zaum hält, ist klug.“*

Theologischer Hintergrund:
Die Zunge zu zügeln ist Teil geistlicher Reife (Epheser 4,29). Worte, die aufbauend und ermutigend sind, reflektieren Gottes Herz.

Praktischer Tipp:
Führe ein Tagebuch, um Worte und Gedanken während des Fastens zu reflektieren.

### 4. Fleischeslust überwinden

Fasten bedeutet, nicht nur auf Nahrung, sondern auch auf fleischliche Begierden zu verzichten.

Bibelstelle:

> *Galater 5,24 (LUT):*
>
> *„Die aber Christus Jesus angehören, haben das Fleisch samt seinen Begierden gekreuzigt.“*

Theologischer Hintergrund:
Fasten ist ein Symbol für die Kreuzigung des alten Menschen und die Hingabe an den neuen Menschen in Christus (Römer 6,6).

Praktischer Tipp:
Vermeide für die Fastenzeit persönliche Genüsse wie Süßigkeiten, Alkohol oder sogar sexuelle Aktivität (für verheiratete Paare nach 1. Korinther 7,5), um dich ganz auf Gott zu konzentrieren.

### 5. Maßvoll essen – kein „Schummeln“ beim Fasten

Fasten ist ein Opfer, keine Umstellung der Essenszeiten. Übermäßiges Essen nach dem Fasten kann den geistlichen Nutzen mindern.

Bibelstelle:

> *Jesaja 58,3–5 (LUT)*
>
> *: Gott kritisiert Fasten aus falschen Motiven. Er wünscht ein Fasten, das das Herz verändert.*

Theologischer Hintergrund:
Richtiges Fasten öffnet Herz und Leben für Gerechtigkeit, Mitgefühl und Gottes Willen.

Praktischer Tipp:
Brich das Fasten mit leichten Mahlzeiten und vermeide üppiges Essen direkt danach.

### 6. Genussmittel meiden – Daniel als Vorbild

Daniel verzichtete auf köstliche Speisen, Fleisch und Wein, um sich vor Gott zu demütigen.

Bibelstelle:

> *Daniel 10,2–3 (LUT):*
>
> *„Ich aß kein köstliches Essen, kein Fleisch und keinen Wein berührten meine Lippen…“*

Theologischer Hintergrund:

Fasten ist freiwillige Selbstdisziplin. Es stärkt geistliche Klarheit und Autorität, weil es das Herz auf Gott ausrichtet.

Praktischer Tipp:
Reduziere bewusst Genussmittel und Luxus, um deine Abhängigkeit von Gott zu zeigen.

### 7. Fasten in Demut – privat vor Gott

Jesus warnte, Fasten zur Schau zu stellen. Spirituelle Disziplinen geschehen zur Ehre Gottes, nicht zur Bewunderung anderer.

Bibelstelle:

> *Matthäus 6,16–18 (LUT):*
>
> *„Wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit niemand sieht, dass du fastest, sondern nur dein Vater im Verborgenen; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dich belohnen.“*

Theologischer Hintergrund:
Fasten lehrt Demut, Vertrauen und geistliche Intimität mit Gott. Es ist ein Akt der Anbetung und der inneren Reinigung.

Praktischer Tipp:
Teile dein Fasten nur mit einem engen Vertrauten oder geistlichen Mentor, falls nötig, zur Unterstützung – niemals zur Anerkennung.

### Abschließende Ermutigung

Fasten ist ein Mittel, sich Gottes Herz zuzuwenden und innerlich zu reinigen. Die Belohnung ist geistlich, nicht materiell.

Bibelstelle:

> *Jesaja 58,6 (LUT):*
>
> *„Ist nicht das das Fasten, das ich liebe: Ungerechtigkeit zu lösen, Lasten zu befreien und jedes Joch zu zerbrechen?“*

Möge der Herr dich während deines Fastens segnen, deinen Geist stärken und dein Herz näher zu ihm führen.

---

JIUNGE NA GROUP LETU LA WHATSAPP HAPA >> WHATSAPP GROUP….

Share on:
WhatsApp