

**SIE  
WERDEN  
FASTEN**

*Jannick Baumann*

# **INHALT**

<i>Sie werden fasten</i> . . . . .	4
<i>Basics!</i> . . . . .	6
<i>Sich demütigen</i> . . . . .	8
<i>Andere Gründe zum fasten</i> . . . . .	10
<i>Der Körper ist Diener, nicht Herr</i> . . . . .	11
<i>Gründe, nicht zu Fasten</i> . . . . .	12
<i>Die Kraft des Fastens</i> . . . . .	14
<i>Sieg!</i> . . . . .	16
<i>Brennen ohne Altersbegrenzung</i> . . . . .	17

© Christliches Zentrum Thalgut  
Sägebachweg 1  
3114 Wichtrach  
Schweiz

[www.czt.ch](http://www.czt.ch)  
[info@czt.ch](mailto:info@czt.ch)

„Sie werden fasten“ 1. Auflage, Dezember 2024



# ***HERZLICH WILLKOMMEN***

Dieser Leseplan belebt die (vergessene) Disziplin des Fastens! Gemeinsam tauchen wir in die biblische Bedeutung des Fastens ein und lassen uns 9 Tage inspirieren. Dich erwarten tägliche Bibeltexte, kurze Andachten, anregende Fragen und praktische Tipps - alles, um die Worte von Jesus in Erfüllung gehen zu sehen: « Sie werden fasten ».

## TAG 1

# ***SIE WERDEN FASTEN***

***Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird, und dann, in jenen Tagen, werden sie fasten.***

Markus 2,20

Vor kurzem war ich bei einer Hochzeit eingeladen – ein Fest der Freude, der Liebe und der Gemeinschaft! Das Essen, mmmh, war einfach nur himmlisch! An diesem Tag zu fasten wäre gänzlich unvorstellbar...

Als Christen leben wir in der Zeit, in welcher wir auf die Wiederkunft Jesu warten. Die Gemeinde, die Braut Jesu, wartet auf die kommende Hochzeit des Lammes. Paulus sagt, dass die Gemeinde mit Jesus verlobt ist. Diese Verlobung geschah, als Jesus vor zweitausend Jahren das erste Mal auf die Welt kam. Damals wurde Jesus gefragt, warum seine Jünger nicht fasten. Fasten ist die Gewohnheit, sich für geistliche Zwecke vorsätzlich der Nahrung zu enthalten. Jesus erinnerte sie: Ich, der Bräutigam bin hier und zelebriere die Verlobung mit meiner Braut – jetzt ist eine Zeit der Freude! Aber wenn ich in den Himmel aufgefahren bin – dann werden meine Jünger fasten. Dass seine Jünger fasten werden, war für Jesus selbstverständlich.

## ***Actionstep***

Hast du dir schon einmal überlegt, dass Jesus von der Zeit, in der wir leben, spricht? Bete, dass Gott dir das Geheimnis des Fastens in diesen Tagen offenbart.



**Markus 2,18–22; 2. Korinther 11,2;  
Offenbarung 19,7–9**

- » Sei beruhigt: Nach Sauerstoff, Wasser und Schlaf, kommt das Essen erst an vierter Stelle lebensnotwendiger Dinge ;)

## TAG 2

# ***BASICS!***

***Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht.***

Matthäus 6,17

Gestern haben wir gesehen, dass wir als Gläubige mit Jesus verlobt sind. Wir leben in der Zeit, wo wir auf die Wiederkunft des Bräutigams warten! In dieser Zeit, so Jesus, fasten seine Jünger (Markus 2).

Hast du dir schon einmal überlegt, was zu den Basics eines Nachfolgers von Jesus gehört? Einer könnte sagen: «Das Gebet!» Das ist tatsächlich sehr wichtig. Ein weiterer könnte sagen: «Spenden für die Kirche & die Armen!» Auch dieser liegt nicht falsch. Beides war für Jesus (wie auch für viele Christen) selbstverständlich.

Jesus fügte aber noch ein Drittes an: Das Fasten.

***Jesus sagt nicht, OB wir spenden sollen – Er sagt, WIE wir spenden sollen!***

***Er sagt nicht, OB wir beten sollen – Er sagt, WIE wir beten sollen!***

***Er sagt nicht, OB wir fasten sollen – Er sagt, WIE wir fasten sollen!***

***Fasten ist die Gewohnheit, sich für geistliche Zwecke vorsätzlich der Nahrung zu enthalten.***

### ***Actionstep***

Jesus sagt: Wir sollen im Verborgenen fasten. Wir fasten vor Gott und nicht vor Menschen. Posaune nicht in der Gegend herum, dass du am Fasten bist. Umgekehrt musst du auch kein Geheimnis daraus machen. Informiere ruhig dein Umfeld, damit dir nicht unnötig dein Lieblingskuchen serviert wird oder dir Essen angeboten wird!

Beim Fasten geschieht in unserem Körper eine Reinigung. Dies führt dazu, dass auch die Körperausdünstung zunimmt. Auch der Mundgeruch wird intensiver. Ein Bonbon hilft dagegen! Auch deshalb sagte Jesus: «Pflege deinen Körper (salben & waschen).»



**Matthäus 6,1-18**

## **TAG 3**

# ***SICH DEMÜTIGEN***

***Und ich ließ dort an dem Fluß Ahawa ein Fasten ausrufen, daß wir uns demütigten vor unserem Gott.***

Esra 8,21a

Wir haben gesehen, dass Fasten eine Grundlage in der Nachfolge von Jesus ist. Als Juden waren sich Jesus und seine Jünger gewohnt zu fasten. Mindestens einmal pro Jahr fasteten sie – nämlich am Versöhnungstag (Jom Kippur).

Das Fasten war ein Zeichen der Demütigung vor Gott. In einigen Bibelübersetzungen wird Fasten mit «die Seele demütigen» übersetzt. Zudem ist es auch ein Reue Zeigen über die begangenen Sünden und eine Art Trauer über das Versagen der Menschen und die damit verbundene Not des Menschen. Auch im Leben von David werden wir sehen, dass Fasten mit Leid und Schmerz verbunden ist.

Auch Esra war sich bewusst, dass er Gottes Schutz und Eingreifen benötigt. Deshalb rief er ein Fasten aus – eigentlich ist Fasten Ausdruck eines schlichten Gebets: «Herr, wir brauchen dich. Ohne dich können wir nichts tun!» Und der Herr ebnete den Weg Esras!

### ***Actionstep***

Frage Gott, ob es dran ist, für eine gewisse Sünde oder Not zu beten und zu fasten. Etwas in deinem persönlichen Leben oder in deiner Gesellschaft, deinem Vaterland. Hat dir Gott einen Auftrag gegeben? Faste als Ausdruck davon, dass du in Abhängigkeit von ihm bleiben willst.

Die Ehre der Königskinder ist es, sich zu demütigen vor Gott - und nicht die Fahne PRIDE zu hissen.



**Levitikus 16,29–31; Esra 8,21–23; Psalm 35,13; Psalm 69,11; 1. Petrus 5,5–6**

## TAG 4

# **ANDERE GRÜNDE ZUM FASTEN**

*Als sie nun dem Herrn dienten und fasteten.*

Apostelgeschichte 13,2a

Hauptsächlich ist Fasten ein Zeichen der Demut vor Gott – und den Demütigen gibt Gott Gnade! Aber es gibt auch noch andere Gründe, warum Menschen fasten.

Daniel fastete als Zeichen von Buße & Umkehr, um Gott zu suchen, Fürbitte zu tun und um Weisheit zu fragen. Nehemia trauerte und fastete um das Wohl Jerusalems. In der Apostelgeschichte wurde gefastet, damit die Führung Gottes erkannt wird. Auch Selbstdisziplin und gewünschte geistliche Erneuerung kann ein Grund sein.

Esther fastete, um Gunst vor dem König zu haben und so den Genozid am Volk Israel zu verhindern. Einfacher ausgedrückt: Man fastet, damit Gott in gewissen Situationen eingreifen möge!

» Lies die Bibelstellen und lass dich ermutigen, was durch Fasten alles bewegt wurde!



**Daniel 9,2–3; Ester 4,15–16;  
Apostelgeschichte 13,2–3; Nehemia 1,4**

## TAG 5

# ***DER KÖRPER IST DIENER, NICHT HERR***

*Ich sage aber: Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen.*

Galater 5,16

Fasten hilft uns dabei, den Körper daran zu erinnern, wer der Boss ist. Nicht der Magen soll dir sagen, wann du essen musst – du sagst deinem Magen, wann gegessen wird! Der Heilige Geist soll regieren.

Die fleischliche Natur des Menschen kämpft gegen den Heiligen Geist. Das Fasten hilft dabei, die Lüste des Fleisches zu besiegen.

Fasten dient dazu, die Seele wie auch den Körper dem Heiligen Geist untertan zu machen.

### ***Actionstep***

Der Mensch hat grundlegende Appetite. 1) das Hungergefühl, 2) das sexuelle Verlangen und 3) die Begierde nach anderen Dingen (Geld, Macht, Material, usw.) 4) Geistlicher Hunger. Bei einer längeren Fastenzeit (ca. ab 3-4 Tagen) verschwindet das Hungergefühl und so dann auch Punkte 2 & 3. Es bleibt das Geistliche – das, was wirklich zählt. Es ist wunderbar zu erleben, wie während dem Fasten der Blick auf das Ewige & Unveränderliche zunimmt!



1. Korinther 9,27; Galater 5,16–17

## TAG 6

# ***GRÜNDE, NICHT ZU FASTEN***

***»Warum fasten wir, und du siehst es nicht, warum kasteien wir unsere Seelen, und du beachtest es nicht?«***

Jesaja 58,3

Es gibt auch Gründe, nicht zu fasten. Das Ding mit den Hochzeiten haben wir schon gesehen...

Durch Fasten können falsche oder sündhafte Dinge nicht wiedergutmacht werden! Dies sehen wir bei Davids Ehebruch. Er bekannte seine Sünde und fastete eine ganze Woche für sein Kind - trotzdem musste es sterben. Etwas falsches wird durch Fasten nicht richtig.

Auch in Jesaja 58 lesen wir von einer ungesunden Art zu Fasten. Das Volk fastete, obwohl es bei den grundlegenden Angelegenheiten Gottes Wort nicht gehorsam war. Dieses Fasten fand keine Erhörung. Durch Fasten kannst du deinen Ungehorsam nicht besser machen!

### ***Actionstep***

Prüfe dein Herz, wenn du fasten möchtest. Sind es religiöse Motive? Willst du aufgrund von Schuldgefühlen etwas Geistliches tun, im Sinne von Wiedergutmachung? Das wäre nicht gesund.

Beim Fasten geht es nicht um Leistung: Fasten ist keine Strategie, Gottes Aufmerksamkeit zu erlangen oder sich etwas bei ihm zu verdienen. Jesus wusste, dass er der Sohn war, an dem der Vater Wohlgefallen hatte. Gerade dieses Bewusstsein war die Grundlage seines dann folgenden 40-tägigen Wasserfastens.



**2. Samuel 12,13–23; Jesaja 58,1–7**

## **TAG 7**

# ***DIE KRAFT DES FASTENS***

***Und Jesus kehrte in der Kraft des Geistes zurück nach Galiläa; und das Gerücht von ihm verbreitete sich durch die ganze umliegende Gegend.***

Lukas 4,14

Jesus fastete. Nach seiner Taufe ging er erfüllt mit dem Heiligen Geist in die Wüste. 40 Tage später kehrte er in der Kraft des Heiligen Geistes zurück. Bevor er seinen öffentlichen Dienst startete, fastete Jesus (Er trank ziemlich sicher Wasser – denn es heisst nur, dass er Hunger hatte, nicht aber Durst). Wenn Jesus es für nötig hielt zu fasten – so tun wir gut daran, es auch zu tun!

Auch Paulus fastete regelmässig. Ich bin überzeugt, dass dies ein Schlüssel zu einem vollmächtigen Leben in der Kraft des Heiligen Geistes ist!

## ***Actionstep***

Lade den Heiligen Geist ein, dich ins Fasten zu führen und zu begleiten. Warte auf sein Ziehen – aber warte auch nicht auf einen Zettel vom Himmel – denke an Jesu Worte: «Sie werden fasten!» und «Wenn ihr fastet...» – Einfacher Gehorsam setzt Segen frei!



**Lukas 4,1–14; 2. Korinther 6,5; 2. Korinther  
11,27**

### ***Hier stichwortartig einige Fasten-Arten:***

- » Komplettes Fasten
- » Wasser-Fasten
- » Saft-Fasten
- » Daniel-Fasten od. Teilfasten
- » Verzicht auf Sex (für Ehepaare)
- » Für weitere siehe Dokument „Sie werden Fasten -Handout“

## TAG 8

# **SIEG!**

*Da fürchtete sich Josaphat und richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen; und er ließ in ganz Juda ein Fasten ausrufen.*

2. Chronik 20,3

Es gibt Situationen, in welchen wir nicht wissen, was wir tun sollen. Auch König Josaphat war in einer solchen Lage, als die Feinde Israels ihm den Kampf ansagten! Die Bibel lehrt, dass auch wir als Gläubige in einem Kampf stehen (z.B. 2Kor 10,3f). Aber was tat dieser König? Er liess ein Fasten ausrufen. Damit zeigte er, dass er bei Gott Hilfe suchen und Hilfe erbitten will.

Gott antwortete. Durch den Geist Gottes sprach ein Prophet dann die nötige Weisung in diese schier hoffnungslose Lage hinein! Ich lasse dich nun die Geschichte selbst lesen...

### **Actionstep**

Wo suchen wir Hilfe? Lasst uns als Gemeinde Jesu immer wieder die Hilfe bei Gott suchen! Wo benötigt dein Glaubensleben oder deine Kirche einen Durchbruch, einen Sieg? Frage Jesus, ob es dran ist, für dieses Anliegen allein oder mit anderen Gläubigen zusammen zu fasten! Gott wird für uns kämpfen!



2. Chronik 20,1–30; 2. Korinther 10,3–5

## TAG 9

# **BRENNEN OHNE ALTERSBEGRENZUNG**

*Ich sage aber: Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen.*

Galater 5,16

Ich habe das Privileg, Teil einer 4-Generationen-Gemeinde zu sein. Ein Erlebnis freut mich speziell: Ich hörte einen alten Bruder zu einem anderen Senior sagen: «Du, früher hatte ich die Gabe der Prophetie – diese ist nun eingeschlafen! Bete für mich! Dass diese Gabe wieder entfacht wird und ich wieder prophetisch dienen kann!» (vgl. 1. Timotheus 4,14). Mich ermutigte den Hunger, welcher dieser ältere Herr nach dem Reich Gottes in Kraft hat! Das Wort »seid brennend im Geist« geht an alle Generationen! Wir finden in der Bibel eine kurze Geschichte über eine feurige ältere Prophetin – Hanna. Ihr Feuer brannte, weil sie Tag und Nacht dem Herrn diente! Und zwar mit Fasten & Gebet!

### **Actionstep**

Was macht die Geschichte von Hanna mit dir? Suche die Gegenwart Gottes, zuhause im Verborgenen, im Gebetshaus, in deiner Gemeinde. Diene Gott auch mit Fasten, egal wie alt du bist! Denn: SIE WERDEN FASTEN!



Lukas 2,36–38; Römer 12,11

## **BEGEISTERT?**

Unter folgendem Link findest du ein Handout mit verschiedenen Fastenarten und praktischen Tipps zum Fasten!

[www.czt.ch/fasten](http://www.czt.ch/fasten)

***„Fasten erzeugt Propheten und kräftigt die Starken;  
Fasten macht weise Gesetzgeber, ist ein guter Schutz  
der Seele, ein sicherer Gefährte für den Leib, eine  
Rüstung für die tapferen Streiter, eine Übungsschule  
für Wettkämpfer.“***

Basilius der Große



