

**Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.
Pastorales Integrations- und Ausbildungsprogramm**

Thema: Gebet und Fasten

Fasten und Gebete sind eines der vielen Kanäle die Gott verwendet, um Sein Herz mit unserem zu verbinden ... sei ermutigt, verbinde Dich zuerst mit Gott – statt mit dem Internet.



Abschlussarbeit zum Anfangsdienst als Pastor im BEFG

Begleiter im Anfangsdienst: Pastor Ralf Döhring

Christusgemeinde Siegburg

Frankfurter Straße 20

53721 Siegburg

Vorgelegt von Pastor Prince Ntow

New Life Fellowship Köln

April 2019

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-------|
| Einleitung..... | 3 |
| 1. Warum Fasten und beten wir?..... | 4 |
| 1.1 Arten des Fastens | 5-7 |
| 2. Jesus' Fasten | 7-10 |
| 3. Auswirkung | 10 |
| 3.1 Jesus, das Brot des Lebens | 11-14 |
| 3.2 Konzentriere dich auf Jesus | 14-16 |
| 4. Fasten, das Gott gefällt | 16-22 |
| 5. Die Vorteile von Fasten und Gebeten | 23 |
| 5.1 Körperliche Vorteile | 23-25 |
| 5.2 Geistliche Vorteile | 25-27 |

Einleitung

Was als Verlangen im Herzen startete, ist zu einem festen Bestandteil zu Beginn eines jeden Jahres über die letzten 10 Jahre geworden. Es ist das 21-tägige gemeinsame Fasten und Beten in unserer Gemeinde, das jedes Jahr zeitlich mit der „Allianzgebetswoche“ der Evangelischen Allianz zusammenfällt.

Die Disziplin des Fastens ist eine freie Wahl – aber es ist auch ein Gehorsam gegenüber Gottes Wort.

Da die Zeit des gemeinsamen Fastens und Betens vollständig freiwillig ist, wählt jedes Gemeindemitglied selbst, wie lange er oder sie an dem Fasten teilnehmen möchte; sei es bis 9:00, 12:00 mittags, 15:00 oder bis 18:00 – und dies für 3, 7, 14 oder 21 Tage.

Wir trinken viel Wasser. Wasser ist der Unterstützer beim Fasten. Wer am Fasten teilnehmen möchte sollte vorab seinen Hausarzt konsultieren. Insbesondere wenn parallel Medikamente eingenommen werden müssen, oder andere Behandlungen stattfinden, ist der Rat des Arztes einzuholen.

Fasten ist prinzipiell die Abwesenheit von physischer Nahrung und die Hinwendung zu geistiger Nahrung. Jedes Mal, wenn wir fasten kommen wir Gott näher. Jedes Mal, wenn ein Gläubiger die Entscheidung zu fasten trifft – sei es für einen oder mehrere Tage – trifft er eine bewusste Entscheidung aus der Routine auszubrechen, um Gott näher zu kommen.

Es ist wichtig zu wissen, dass es um die Einstellung des Herzens geht, Gott aufrichtig zu suchen. Wann immer wir hungern und dürsten nach Jesus, demjenigen wird Gott antworten.

In Matthäus 6:1-6; 16-18 hat Jesus ein Beispiel gegeben. Dort beschreibt Jesus drei spezifische Pflichten eines Christen: Geben, Beten und Fasten. Jesus sagte: *“Wenn du gibst”, “und wenn du betest”, “und wenn du fastest”*. Er machte klar, dass Fasten, Geben und Beten ein normaler Bestandteil des christlichen Lebens sind.

Der Lebensstil des Betens und der Anbetung, den Jesus geführt hat ist ein Beispiel für uns. Jesus hat gefastet; er wusste, dass es übernatürliche Dinge gibt, die ohne Fasten nicht freigesetzt werden konnten. Fasten und Gebet verbinden

uns mit Gottes ewigem Plan – die wahre Belohnung des Fastens ist, dass wir mehr von Ihm bekommen als geben! Wir kommen Gott näher und können Seinen Herzschlag hören.

Siege werden nicht in der Öffentlichkeit gewonnen, sondern im Privaten. Fasten und Gebet sind eine private Disziplin, die öffentliche Auswirkungen mit sich bringen. Wir können in Matthäus 6:6 lesen „und dein Vater der im Verborgenen sieht wird es dir vergelten“. Ich glaube, dass nichts unsere Herzen mehr befriedigt und unsere geistigen Ohren stärker für die Stimme Gottes öffnet als Fasten und Gebet. Ich bin überzeugt, dass Gott durch Fasten und Gebet näher zu kommen eines der Tore ist, durch die Gott Seine übernatürliche Kraft für den Gläubigen freisetzt.

1. Warum Fasten und beten wir?

Diese Frage und viele andere Fragen zum Fasten und Beten haben mich seit vielen Jahren beschäftigt. Fasten und Gebet wurden während der gesamten Kirchengeschichte von Orthodoxen, Katholiken, Protestanten, Evangelikalen und vielen anderen Denominationen praktiziert.

Gibt es ein Geheimnis hinter dem Fasten und Beten, das Christen unserer Tage herausfinden können? Wir werden darüber noch in den folgenden Kapiteln sprechen.

Mose fastete zweimal für 40 Tage, jedes Mal ohne sich während dieser Zeit zu ernähren (2. Mose 34:28; 2. Mose 24:18; 5. Mose 9:9,11,18,25; 5. Mose 10:10).

Fasten und Beten wurden u.a. praktiziert von König David, dem Propheten Daniel, Nehemia, Esther und vielen anderen Personen des Alten Testaments. Ebenso finden wir es bei den Jüngern im Neuen Testament in der Apostelgeschichte.

Im Buch Esra können wir lesen (Esra 10,1-17), dass sich die Nation im Regen versammelte und die Führer beteten und weinten und sich vor Gott demütigten, da in der Nation Unglaube vorherrschte. Als Ergebnis veränderte sich das Verhalten im ganzen Lande.

Ebenfalls – in den Tagen von Nehemia – versammelte sich die Nation in der Hauptstadt und fastete in Sackgewändern und Asche, bekannten ihre Sünden und die Sünden ihrer Väter und lasen Gottes Wort laut für drei Stunden. Anschließend bekannten und lobten sie Gott für weitere drei Stunden. Als Ergebnis bekannte sich die Nation von neuem zu Gott und folgte dem Herrn. Dieser nationalen Demütigung folgte ein großer Segen durch Gott, der nicht nur auf das antike Israel und Juda begrenzt war.

Im Buch Jona wird festgehalten, wie die Stadt Ninive vor schwerem nationalem Gericht gerettet wurde, als die Bewohner Ninives auf Jonas' Aufruf antworteten. Sie fasteten in Sack und Asche, glaubten dem wahren Gott, riefen ihn ernsthaft an und wandten sich ab von ihren bösen Wegen.

1.1 Arten des Fastens

Hier einige Arten des Fastens: Die Art des Fastens liegt allein zwischen dem Menschen und Gott. Gott wird sein bestes Opfer würdigen.

1. Volles Fasten

Es werden nur Flüssigkeiten getrunken. Man legt die Anzahl der Tage fest.

2. Daniels Fasten

Man isst kein Fleisch, keine Süßigkeiten und kein Brot. Man trinkt Wasser und Säfte, isst Früchte und Gemüse.

3. 3-tägiges Fasten

Dieses Fasten kann ein volles Fasten, oder Daniels Fasten sein – oder man verzichtet mindestens auf ein gewohntes Nahrungsmittel

4. Teilweises Fasten

Ein teilweises Fasten ist von 6:00 morgens bis 15:00 nachmittags, oder von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang

5. Gemeinsames Fasten

1. Samuel 7:5-6, Esra 8:21-23, Nehemia 9:1-3, Joël 2:15-16, Jonas 3:5-10, Apostelgeschichte 27:33-37

Gemeinsames Fasten und Gebet führen wir seit zehn Jahren in den Gemeinden der New Life Fellowship Church Köln durch. Es begann als ein Wunsch in unseren Herzen und hat sich schrittweise zu einer größeren Bewegung weiterentwickelt. Nämlich als Mitglieder der Gemeinde ihre Familien und Freunde in anderen Ländern wie Ghana, Kenia, Uganda oder Nigeria mit eingebunden haben. Wir haben über 14 verschiedene Nationen in unserer Gemeinde.

Gott zuerst, Gott an die erste Stelle zu setzen ist der Schlüssel. Wir fasten zu Beginn des Jahres, weil wir Gott unser „Erstes“ geben möchten.

Fasten im Januar ist vergleichbar mit dem Gebet am Morgen, wenn wir Gottes Willen für den ganzen Tag festlegen. Wenn wir Gott an erster Stelle in unser Leben setzen, in unseren Familien, in unseren Finanzen und in allem was wir tun, dann wird Er es segnen.

In Matthäus 6,33 lesen wir *“Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.”*

Dies ist unsere Motivation für die letzten Jahre, wenn wir gemeinsam fasten und beten.

i. Geistige Vorbereitung: Bekennen der Sünden zu Gott: Wir sind nicht perfekt, sondern bitten den Heiligen Geist uns Bereiche zu zeigen, in denen wir schwach sind. Wir vergeben allen die uns Schmerzen zugefügt haben und bitten alle diejenigen um Vergebung, denen wir Schaden zugefügt haben (Markus 11,25; Lukas 11,4, 17,3-4). Wir übergeben unser Leben vollständig an Jesus Christus und lehnen alle weltlichen Verlangen ab, die uns daran hindern (Römer 12,1-2).

ii. Körperliche Vorbereitung: Wer gesundheitlich beeinträchtigt ist, konsultiert vorab seinen Hausarzt um mit ihm das Fasten und die beabsichtigten Effekte zu besprechen. Dies ist insbesondere notwendig, wenn Medikamente verschrieben wurden oder eine andere chronische Beeinträchtigung vorliegt. Manche Menschen sollten nie ohne professionelle Überwachung fasten.

iii. Klare Ziele vor Beginn. Festlegen, aus welchem Grund wir fasten: Richtungsweisung, Heilung, Wiederherstellung der Ehe oder für familiäre Angelegenheiten. Wir können für die Erlösung unserer Liebsten fasten. Für die

Bewältigung finanzieller Schwierigkeiten. Wir bitten den Heiligen Geist um Weisung. Wichtig ist, täglich zu beten und in der Bibel zu lesen.

iv. Entscheidung für eine Art des Fastens: Wie wir fasten liegt nur zwischen uns und Gott. Es ist eine Entscheidung die in der Gebetszeit mit Gott getroffen wird.

Es gibt weitere Dinge zu beachten während des Fastens, zum Beispiel aufhören kritisch zu sprechen und negative Worte über andere und zu anderen zu verbreiten. Man sollte ebenfalls die Zeit des Fernsehens verringern oder die Zeit, die mit anderen Dingen zugebracht wird, die ablenken. Es geht darum sich daran zu erinnern zu beten und in der Bibel zu lesen. Die Zeit, die wir mit Jesus Christus unserem Herrn verbringen wird einen dramatischen Wechsel in unserem Leben bewirken.

v. Entscheidung für die Dauer des Fastens: Die meisten Menschen können zwischen einem und drei Tagen fasten. Aber vielleicht spürt man die Gnade weiter zu gehen; dazu sollte man Weisheit nutzen und für Führung beten. Den Anfängern sei empfohlen langsam zu starten.

vi. Was man vom Fasten erwarten kann: Wenn wir fasten, entgiftet sich unser Körper, Giftstoffe werden vom Körpersystem ausgeschieden. Dies kann leichtes Unwohlsein hervorrufen, wie beispielsweise Kopfschmerzen und Irritationen durch das Fehlen von Koffein oder Zucker. Natürlicherweise verspüren wir Hunger. Man sollte moderat Sport treiben und sich Zeit zum Ausruhen nehmen.

Wir folgen dem Beispiel von Jesus, wenn wir fasten. Es ist sinnvoll, Lobpreis und Anbetungs-Musik zu hören, sooft man kann während des Tages zu beten und das Herz und die Gedanken darauf auszurichten, Gottes Angesicht zu suchen.

vii. Beendigung des Fastens: Man nimmt kleine Portionen Nahrung zu sich, isst jedoch nicht zu viel auf einmal.

2. Jesus' Fasten

Bald nach der Taufe wurde Jesus vom Heiligen Geist in die Wüste geführt. Dort fastete und betete er 40 Tage lang. Die Frage, die ich mir gestellt habe ist, ob Jesus alles erreicht haben könnte, wofür er auf die Erde kam, ohne die Disziplin

des Fastens? Warum sollte er 40 Tage und Nächte fasten und beten? Jesus wusste, dass es eine Machtebene gibt, die auf keine andere Weise als durch Gebet und Fasten erreicht werden kann.

Jesus ist uns ein Beispiel. Er zeigte uns die Notwendigkeit des Gebets und des Fastens, um in unserem Leben eine ultramächtige Salbung zu erhalten. Wenn dies für Jesus notwendig war, so ist dies auch für uns, seine Anhänger, unumstritten notwendig.

Jesus wusste, wie wichtig das Fasten ist, denn er lehrte seine Jünger zu fasten und setzte selbst ein Beispiel, indem er fastete. Das Fasten macht uns sensibler für die Gegenwart Gottes und bereitet uns vor, neue Offenbarungen zu empfangen. Das Wort Gottes ist lebendiger für uns, wenn wir fasten.

Jesus selbst hat uns in seinen Lehren zum Fasten (Matthäus 9,14-15 und Lukas 5, 35) unterrichtet. Die Jünger von Johannes kamen zu Jesus und fragten ihn: *„Warum fasten wir und die Pharisäer oft, aber deine Jünger nicht?“* Als er den Pharisäern antwortete, warum seine Jünger nicht fasten, antwortete Jesus: *„Kannst Du die Freunde des Bräutigams zum Fasten bringen, während der Bräutigam bei ihnen ist? Aber die Tage werden kommen, an denen der Bräutigam von ihnen genommen wird, denn dann werden sie in jenen Tagen auch fasten.“* Lukas 5, 34-35. Jesus erwartete nicht, dass seinen Jüngern etwas taten, was er nicht getan hatte. Jesus fastete, und nach den Worten von Petrus setzt Jesus in allen Dingen ein Beispiel für uns (Petrus 2, 21).

Jesus sagte, die Jünger müssten nicht fasten, solange sie in seiner physischen Gegenwart waren, aber es würde ein Tag kommen, an dem Jesus nicht mehr bei ihnen sein würde, und dann würden sie fasten. Durch das Fasten würden sie die Gegenwart von Jesus auf kraftvolle Weise spüren, so wie er mit ihnen physisch auf der Erde verbunden war. Das Gleiche gilt für uns heute. Wenn wir fasten, werden wir uns der Gegenwart Gottes in unsrem Leben bewusster. Wir spüren die Kraft seiner Gegenwart in unseren Herzen und wir sehen seine Gegenwart in unserer Familie und den Menschen um uns herum wirken.

Es gibt eine innere Sehnsucht nach dem Geistlichen in uns. Gott hat uns entworfen, um in Beziehung zu Ihm zu sein, und es gibt eine Leere, die nicht mit materiellen Dingen oder fleischlicher Gemeinschaft gefüllt werden kann. Selbst als Gläubige kann unsere Beziehung zu Jesus durch den Lärm um uns herum in dieser Welt unterbrochen werden.

Fasten bedeutet, in den Fußstapfen von Jesus Christus zu laufen: „*Ein Jünger steht nicht über dem Meister; wer aber alles gelernt hat, der ist wie sein Meister.*“ sprach Jesus in Lukas 6,40.

Fasten ist eine Entscheidung für den Geist zu säen, statt von unserem Appetit regiert zu werden. „*Wer auf sein Fleisch sät, der wird von dem Fleisch das Verderben ernten; wer aber auf den Geist sät, der wird von dem Geist das ewige Leben ernten.*“ Galater 6,8

Das Wichtigste, an das man sich beim Fasten immer erinnern soll, ist der Grund für das Fasten.

Wir fasten, weil wir eine engere Beziehung zu Gott suchen. Wir fasten, weil wir Gott mit unseren ersten Früchten des neuen Jahres ehren wollen und Ihm für das danken, was er bereits getan hat und was er in der Zukunft tun wird. Wir fasten, weil viele von uns Gott aus den Augen verloren haben, zu ihm zurückkehren müssen und ihn bei allem, was wir tun, an erste Stelle setzten sollen. Wir fasten um seines würdigen Namens willen. Wir ehren damit die Investition, die er für uns vollbracht hat, indem er uns von unseren Sünden gerettet hat, als Opfer durch seinen Sohn Jesus. Das Leben mit Gott ist das beste Leben, das man sich vorstellen kann.

Das Fasten zu Beginn eines neuen Jahres konzentriert unser Herz auf Jesus und erinnert uns an unsere Abhängigkeit von Ihm. Es ist eine Entscheidung, das Geistliche zu säen, anstatt von unserem Appetit und unserem Verlangen nach Irdischem heute regiert zu werden.

Als Jesus in der Wüste fastete, wurde er vom Satan in Versuchung geführt. In der Zeit des Versuchens benutzte er die Schrift mit unglaublicher Autorität und Einsicht. In Matthäus 4: 4 tadelte Jesus den Satan mit diesen Worten: „*Der*

Mensch soll nicht nur vom Brot leben, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes hervorgeht.“ Das Wort Gottes lebte in Jesus. Es war eine starke Waffe, die Jesus gegen die Angriffe des Feindes eingesetzt hatte.

Im Laufe der Jahre habe ich aus eigener Erfahrung gelernt, dass die Bibel während der Fasten- und Gebetszeiten für mich lebendiger wird. Wir werden gesalbter, das Wort Gottes zu hören und zu glauben. Dadurch sind wir bestärkt, das Wort zu benutzen, um den Feind zu besiegen.

Es gibt keinen Zweifel, dass die Bibel von einem spirituellen Reich spricht, das Gebet und Fasten zum Erobern braucht. Daniel, Paulus und Jesus wussten davon und genau so sollten wir es auch wissen. Es gibt bestimmte Dinge im Leben, die nicht nur mit einem Gebet zustande kommen. Zusätzlich zum Gebet, ist es wichtig sich durchs Fasten durch zu kämpfen. Diese Kombination liefert den nötigen Ausschlag, um die dämonischen Kräfte der Welt zu brechen. Jesus sagte: *„Diese Art kann nur durch Gebet und Fasten hervorgebracht werden.“* Markus 9:29

Wenn ein Soldat in einen Krieg zieht, würde er die für ihn bereitgestellten Waffen nicht zurücklassen, sondern er würde jede verfügbare Waffe mitnehmen, um den Feind zu besiegen und die Schlacht zu gewinnen. Die Wahrheit ist, wir befinden uns in einem Krieg und die Einsätze sind ewig. Apostel Paul schrieb in Epheser 6,12 *„Denn wir haben nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern gegen Mächte und Gewalten, gegen die Weltherrscher dieser Finsternis, gegen die bösen Geister in den himmlischen Bereichen.“* Ehre sei Gott, denn er hat uns eine Waffe zur Verfügung gestellt, um die Hinterlist des Teufels zu bestehen. Diese Waffe ist Fasten und Beten. Wir als Gläubige sollen die erhaltene Macht nicht übersehen und den Sieg freischaftern, wenn wir fasten. Jedem von uns steht durch das Fasten eine höhere Dimension geistlicher Kraft zur Verfügung.

3. Auswirkungen

Jemand könnte die Frage stellen, wie das Fasten und das Gebet uns in der Kirche beeinflusst haben. Es hat die Gemeinde in vielerlei Hinsicht beeinflusst. Wir haben Zeugnisse gehört von Menschen, die sich zum Guten veränderten. Einige dieser Zeugnisse werden in diesem Kapitel erwähnt. Das Thema für das diesjährige

gemeinsame Fasten lautete „Das Verlangen nach Gott“. Ein Mitglied wurde berührt, einem Freund von sich zu vergeben, mit dem er sich seit Jahren aufgrund eines Missverständnisses stritt, weshalb sie nicht mehr miteinander gesprochen hatten. Er sagte, dass er während des diesjährigen Fastens das Bedürfnis hatte, ihm völlig zu vergeben und wieder mit seinem Freund zu sprechen.

Es gibt Zeugnisse von Menschen, die die Gegenwart Gottes begehren wie nie zuvor in ihrem persönlichen Weg mit Jesus. Einige sprechen über ein größeres Verständnis, wenn sie die Bibel lesen. Wir haben gesehen, wie Menschen an unseren Freitagsgebetstreffen teilgenommen haben, die nicht Mitglieder der Kirche sind. Eine andere Schwester, deren Bruder in Ghana an einer chronischen Krankheit erkrankt war, erlebte, wie er auf wundersame Weise geheilt wurde.

In dem Moment, in dem man Heilung in der westlichen Welt erwähnt, werden viele Menschen sehr skeptisch, was verständlich ist. Insbesondere wenn man in einem Land lebt, in dem das Gesundheitssystem so fortgeschritten ist wie in Deutschland. Wenn man allerdings an einem Land lebt, in dem das Gesundheitssystem schwächer ausgebaut ist, in dem Menschen an Krankheiten sterben, die in der westlichen Welt einfacher zu behandeln sind, braucht man dort das Vertrauen zu Gott, damit er heilt. Wir glauben nämlich an unseren Gott, der unser Heiler ist. *„denn ich bin der HERR, der dich heilt“* 2. Mose 15,26

In Lukas 4,14 lesen wir: *„Dann kehrte Jesus in der Kraft des Geistes nach Galiläa zurück.“* Er ging aus dem Fasten gestärkt hervor. Wann immer wir fasten und beten, kommen wir stärker heraus als zu Beginn.

3.1 Jesus, das Brot des Lebens

Der Psalmist schrieb: *„Probiert es aus und erlebt selbst, wie gut der HERR ist!“* – Psalm 34,9. Er ist das lebendige Wasser und das Brot des Lebens. Er füllt diejenigen, die an ihm überlaufen wollen.

Jesus ist das zentrale Thema unseres Lebens. Wir müssen einen echten Hunger und Durst nach dem Herrn haben.

Jesus sagte zu ihnen: *„Ich versichere euch: Nicht Mose gab euch das Brot vom Himmel! Das wahre Brot vom Himmel gibt euch jetzt mein Vater.“* Johannes 6,32

Jesus sagte dem Volk, dass Moses nicht das wahre Brot gegeben hat, das die Seele nährt und das ewige Leben erhält, sondern nur zeitliches Brot, das nur den Körper nährt. Manna erfüllte eine Weile die körperlichen Bedürfnisse; Christus aber erfüllt das geistige Bedürfnis für immer.

Immer wenn wir nach Jesus hungern und dürsten, werden wir satt werden. Das Brot des Lebens ist das Wichtigste in unserem Zuhause, in unserer Familie, in unserer Ehe und in unserem sonstigen privaten Leben.

Fasten macht hungrig nach dem, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. Es wird ersichtlich, dass nichts anderes die innere Sehnsucht in unserem Herzen befrieden wird. Ich muss das Brot des Lebens mehr als alles andere begehren, weil alles andere mich hungrig bleiben lässt. Wenn man einen näheren Schritt auf Gott zu machen möchte, sollte man über Fasten nachdenken. Nichts befriedigt unser Herz oder öffnet unsere geistigen Ohren für die Stimme Gottes so sehr wie Fasten und Gebet. Die amerikanische Missionarin des vergangenen Jahrhunderts Ruth Paxson formulierte es so:

„Damit der Geist wachsam, ungefesselt und brauchbar bleibt, muss er durch Selbstverleugnung in Zucht gehalten werden. Ist das nicht der Sinn des Fastens? Nahrung ist etwas Berechtigtes, sogar eine Notwendigkeit; aber ob der Geist nicht oft gehindert wurde, seine Aufgaben zu erfüllen, weil der Körper durch zu vieles Essen erschlaft war?“ (Ruth Paxson, „Das Leben im Geist. Der Heilsplan Gottes. Eine biblische Lehre in praktischer Darstellung.“ 2. Aufl., Beatenberg, Schweiz 1954.)

Wenn wir fasten, erhalten wir Zugang zum spirituellen Kraftreservoir - Gottes KRAFT. Gott ist unser Befreier, unser Schild, unser Verteidiger, unser Beschützer. Er ist unser Fels, auf dem wir stehen. Das Fasten und das Gebet bringen uns in Einklang mit unserer von Gott gegebenen Aufgabe.

Wenn wir fasten, wird Gott uns positionieren, dass wir zur richtigen Zeit am richtigen Ort sind, um die richtigen Segnungen zu erhalten. Wir laden somit das was in Gottes Herz ist, in unser Herz.

Wenn wir fasten, werden wir sensibler für den Heiligen Geist und offener, um zu hören und zu sehen, wie Gott um uns herum wirkt. Mit zunehmender Intimität mit Gott öffnen sich auch Türen für die körperliche Stärkung. Es sind Wege, um

unsere Freude zu steigern und vieles mehr. Gott möchte uns sowohl im physischen als auch im spirituellen Bereich unseres Lebens stärken.

Gott möchte in alle Bereiche unseres physischen und spirituellen Lebens hineinwachsen. Das Fasten beginnt mit einer Zunahme der Vertrautheit mit Ihm. Das Fasten hat keinen größeren Nutzen als sich Gott zu nähern. Wenn wir fasten, werden alle Dinge in unserem Leben, die wir vor Gott legen, offenbart. Dies gibt uns die Möglichkeit, alles auszuräumen, was uns von einem vertrauensvolleren und bedeutungsvolleren Weg mit dem Herrn abhält.

Das Fasten öffnet die Tür für den Heiligen Geist, um in diesen schwachen, verdorrten Bereichen unseres spirituellen Lebens übernatürliche Operationen durchzuführen, damit in uns Gottes Kraft und Stärke wirksam werden kann. Unser Vatergott ist der Schöpfer des Lebens und der Träume, zum Beispiel Josefs Träume (siehe 1. Mose 37. 5-10). Auf dieses Geheimnis wies Jentezen Franklin hin:

„Unsere Hoffnung und unsere Zukunft sind in Ihm. Wenn wir Ihn an erste Stelle setzen und unser Leben auf Sein Wort ausrichten, haben wir nichts zu verlieren, sondern können alles gewinnen. Es geht darum, Ihn die Fenster des Himmels öffnen zu sehen damit er Segen die Fülle schicken kann. So dass es nicht genug Platz gibt, um es zu speichern. Wenn wir im Fasten uns mit ganzer Konzentration auf Christus ausrichten, erleben wir den Herrn auf einer völlig neuen Ebene. Eine bedeutungsvollere persönliche Beziehung zu Ihm wird uns mehr segnen, als wir jemals zuvor erfahren haben.“ (Jentezen Franklin, *The Fasting Edge: Recover Your Passion. Recapture Your Dream. Restore Your Joy.*)

Während wir Zeit damit verbringen zu fasten, zu beten und sein Wort zu lesen, warten wir auf Ihn und sind sensibel für seine leise Stimme. Wir versuchen uns seiner Gegenwart bewusst zu werden und mit Ihm zu gehen.

Fasten ist wie ein Frühjahrsputz für das Körpersystem, und je nachdem, wie lange wir uns daran halten, kann man von Gewichtsabnahme bis hin zu tieferen gesundheitlichen Vorteilen, etwas erleben. Wir werden im nächsten Kapitel darüber sprechen. „Gott sagte zu Samuel: *„Für die Menschen ist wichtig, was sie mit den Augen wahrnehmen können; ich dagegen schaue jedem Menschen ins*

Herz.“ 1. Samuel 16, 7. Für Gott ist es unerheblich, wie gut die Dinge nach außen gehen, wenn wir leer bleiben und von Seiner Gegenwart nicht erfüllt sind. Das Fasten durchschneidet den ganzen Müll und öffnet dem Heiligen Geist die Tür, um diese schwachen, verdorrten Bereiche unseres spirituellen Lebens zu betreten und durch das Leben und die Kraft, zu ersetzen.

3.2 Konzentriere dich auf Jesus.

Ich faste seit Jahren und ich kann sagen, dass dies die körperliche Konstitution nicht zwangsläufig erleichtert. Ich habe jedoch gelernt, aus einer anderen Perspektive auf Widerstand zu blicken. Manchmal besteht die schwierigste Herausforderung darin, Situationen und Emotionen unter Kontrolle zu haben. Wenn wir verstanden haben, dass dies nicht unsere Stärke ist, sondern nur durch Seine Macht gelingen kann, können wir weiter voranschreiten und uns mit Zuversicht den Widerständen stellen. Wir lesen: *„Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt er die Stärke.“* (Jesaja 40,29)

Als der Satan Jesus versuchte, sagte er als Erstes: „Wenn Du der Sohn Gottes bist...“ „WENN.“ Lasset uns fest stehen in der Identität Gottes. Wir haben einen himmlischen Vater, der alles sieht und sein Geist in uns lebt. Es gibt keinen Grund sich zu fürchten. Fasten und Gebete nehmen dem Gläubigen Ängste.

Es scheint, als ob das Leben nichts anderes ist als ein Übergang nach dem anderen. Etwa zu der Zeit, zu der man denkt, man hätte alles herausgefunden, findet eine Verschiebung statt. Plötzlich stehen wir vor brandneuen Gebieten und unbekanntem Gewässern.

Veränderung ist ein schwieriger Prozess. Wir fürchten Veränderung, weil Veränderung Unsicherheit bedeutet und wir den damit verbundenen Kontrollverlust spüren. Wir müssen lernen anzubeten, uns durch Fasten und Gebet Gottes Angesicht zu suchen, egal in welcher Situation wir uns befinden. Eines ist tatsächlich sicher: Gott hat die Kontrolle und das Fasten wird uns helfen, näher an ihn heranzukommen. Fasten, beten und Gottes Angesicht suchen, so dass Gott die Veränderung begleitet. So sehen wir die wunderbaren neuen Segnungen, die Gott uns bringen wird, selbst wenn wir sie am meisten fürchten.

Wir fasten und beten, weil wir eine engere Beziehung zu Gott suchen. Wir fasten und beten, weil wir Gott mit unseren ersten Früchten des neuen Jahres ehren wollen und ihm für das danken, was er bereits getan hat und was er in der Zukunft tun wird.

Wenn wir mit unserem Fokus auf Christus, unseren Herrn, fasten und beten können, werden wir den Herrn auf einer neuen Ebene erleben.

„Ich habe dich schon gekannt, ehe ich dich im Mutterleib bildete...“ Jeremia 1,5
Dies ist die Geschichte von Jeremia. Unsere Aufgabe im Königreich zu finden, ist entscheidend. Bevor wir uns im Mutterleib befanden, kannte Gott uns bereits und berief uns zu einer Aufgabe, hatte einen Plan und einen Zweck oder ein Leben.

Der erste Schritt bei der Suche nach unserer Aufgabe ist das Verständnis, dass Gott mit uns sprechen kann und will.

Wir müssen wissen, dass Gott heute noch spricht und er die Menschen immer noch dazu aufruft, Teil seines Königreichs zu sein. Er spricht durch die Gottesdienste, die wir besuchen, durch Prediger. Er spricht durch die Umstände und durch andere Menschen. Jeremia beginnt das erste Kapitel und sagt: *"Das Wort des Herrn kam zu mir und sagte ..."* Das Wort sprach mit Jeremia, und das Wort spricht noch heute. Wie im vorherigen Kapitel erwähnt; Fasten und Gebet macht uns sensibel für die Dinge Gottes sowie sensibel für seine leise Stimme.

„Es geht beim Fasten darum, freie Zeit und Konzentration für das Gebet und die Gemeinschaft mit Gott zu bekommen. Durch Fasten und Beten werden Dinge des Alltags aus dem Weg geräumt, damit wir ihn, sein Reden und seinen Willen besser erkennen können. Der bewusste Verzicht verhilft zu einem Blickwechsel: weg von den eigenen Bedürfnissen, dem eigenen Wollen, den eigenen Aktionen, hin zur inneren Ruhe und Hören auf Gottes Reden.“ (Andreas Kusch, „Beten und Fasten“ aus www.ojc.de/brennpunkt-seelsorge/2010/fasten/beten-fasten-bibelkirchengeschichte-mps-1-2010/)

Kein Mensch ist zufällig auf dieser Welt. Wir wurden für seinen Zweck und für seine Pläne geschaffen. Ich glaube, wenn wir uns ihm nähern, wird er zu uns sprechen, weil er uns sagt: *„Meine Schafe hören auf meine Stimme; ich kenne sie, und sie folgen mir.“* Johannes 10,27.

In dem Moment, in dem wir unsere Augen weg vom Wort Gottes nehmen, das heißt Jesus und was Er sagt, beginnen wir uns auf irdische Dinge zu konzentrieren. Petrus wurde vom Sturm abgelenkt, als er auf dem Wasser spazieren ging. Wenn wir durchhalten und den Sieg sichern wollen, müssen wir Jesus im Auge behalten und weitergehen. Was uns am meisten behindert, sind vielfach die natürlichen Ablenkungen. Es ist so einfach, sich durch irdische von geistlichen Dingen ablenken zu lassen. Der Sturm ist es, was der Feind nutzt, um Petrus abzulenken. Lassen wir uns nicht täglich von den Umständen, die uns umgeben, ablenken.

Unser Leben ist Gott wichtig. Wir waren seine Idee und er liebt uns mehr als wir uns jemals vorstellen können. Wenn wir ihn durch das Fasten und das Gebet suchen, wird er uns führen und uns den Weg zeigen, der zu einer Zukunft und einer Hoffnung für unser Leben führt.

4. Fasten, das Gott gefällt.

Fasten sollte nicht nur eine religiöse Routine sein. Unser Fasten sollte leidenschaftlich sein und von Herzen kommen.

In Jesaja 58 fiel es Gott schwer Menschen zu finden, die aus ganzem Herzen fasteten. Ihre Form des Fastens war stattdessen eine routinemäßige, nach außen gerichtete Darstellung, um zu zeigen, wie religiös man war. Gott sagte ihnen in Jesaja 58,3-4 die folgenden Worte: *„Wie verbringt ihr denn eure Fastentage? Ihr geht wie gewöhnlich euren Geschäften nach und treibt eure Arbeiter genauso an wie sonst auch. Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht!“*

Zu Jesajas Tagen sah Gott durch die Menschen hindurch ihre Einstellung und er sieht auch unsere Einstellung. Er sieht, ob unser Fasten routinemäßig und leidenschaftslos ist oder von Herzen geschieht. Gott tadelte die Menschen die fasteten, weil ihre Form des Fastens nur eine äußerliche Demonstration ihrer Religiosität war, und rief die Menschen zu Jesajas Tagen auf, sich weder zu streiten noch sich gegenseitig aus Bosheit zu verletzen. Der Herr war nicht erfreut, als die Israeliten mechanisch fasteten, und er wird sich nicht freuen, wenn wir

mechanisch fasten. Wichtig ist, während des Fastens nicht oberflächlich zu bleiben, sondern mit Leidenschaft die Gegenwart Gottes zu suchen.

Das Fasten sollte auch die Prüfung unseres Lebens umfassen, um zu sehen, ob es Handlungen oder Einstellungen gibt, die geändert werden müssen. Während wir fasten und beten, bitten wir Gott, alle Bereiche unseres Lebens zu offenbaren, die gereinigt werden müssen.

Fasten wir, um die Menschen zu beeindrucken? Gott sieht unser Herz. Er möchte, dass unser Fasten aus Demut und Disziplin kommt und nicht, um uns selbst als etwas erscheinen zu lassen, das die Menschen um uns herum beeindruckt. Die Menschen sehen, was außen passiert, aber Gott sieht unser Herz.

Das Fasten aus dem Herzen unterbricht unsere Routine, sodass wir uns auf Gott konzentrieren und sein Herz hören können. Wir sollten nicht unser Fasten verschwenden, indem wir es nur äußerlich durchführen, sondern wahrhaftig fasten, indem wir das Herz leidenschaftlich für Gott öffnen, damit wir hören können, dass seine Stimme uns führt.

Selbst als Gläubige können wir uns so mit der Welt verbinden, dass wir uns von Gott getrennt fühlen. Wir gehen ständig durch die Routine, ein guter Christ zu sein - wir lieben den Herrn, wir treffen gute Entscheidungen, wir gehen in die Kirche, wir singen Lob und beten durch Lieder an, aber etwas scheint zu fehlen. Fasten und Gebete helfen uns, online mit dem Herrn zu sein, seine Stimme zu hören, zu erkennen und ihm zu folgen.

Die Menschen fragten den Herrn in Jesaja 58,3: *„Warum fasten wir, und du siehst es nicht, demütigen wir uns, und du merkst es nicht? Gott beantwortete die Frage mit dieser Aussage;*

„Nein – ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die man zu Unrecht gefangen hält, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab!“ Jesaja 58,6

Er hat sich für ein Fasten entschieden, das Fesseln der Bosheit löst, schwere Lasten hebt, die Unterdrückten befreit und jedes Joch bricht. Wenn wir diese Wahrheit ergreifen, kann sich unser Fokus von den Opfern, die wir bringen, zu den Versprechen verschieben, die wir erwarten.

Gibt es etwas in unserem Leben, woran wir gebunden sind und es vor Gott zurückgehalten haben? Wenn wir fasten, rufen wir den Herrn an, um diese Bande zu brechen, und heben somit die Lasten auf, die uns hoffnungslos und hilflos fühlen lassen. Wenn wir ihn die Teile unseres Lebens wieder zusammensetzen lassen, kann er uns dazu befähigen, andere zu retten – um die Hungrigen zu ernähren, die Armen und die Ausgestoßenen unterzubringen und die Nackten zu kleiden.

Die folgenden Schriftstellen sind erstaunlich:

„Dann wird mein Licht eure Dunkelheit vertreiben wie die Morgensonne, und in kurzer Zeit sind eure Wunden geheilt. Eure barmherzigen Taten gehen vor euch her, und meine Herrlichkeit beschließt euren Zug.

Wenn ihr dann zu mir ruft, werde ich euch antworten. Wenn ihr um Hilfe schreit, werde ich sagen: ›Ja, hier bin ich.‹ Beseitigt jede Art von Unterdrückung! Hört auf, verächtlich mit dem Finger auf andere zu zeigen, macht Schluss mit aller Verleumdung!“ Jesaja 58,8-9

Bei unserem jährlichen 21-tägigen gemeinschaftlichen Fasten und Beten machen wir uns buchstäblich mit Millionen christlicher Brüder und Schwestern aus der ganzen Welt eins in der Gebetswoche der Evangelischen Allianz - während wir zusammen fasten und den ersten Teil des Jahres nutzen, um den lebendigen Gott zu suchen.

Abraham Lincoln (US-Präsident 1861-1865) ist bekannt für die Aussage: *"Gib mir sechs Stunden, um einen Baum zu fällen, und ich werde die ersten vier damit verbringen, die Axt zu schärfen."*

Wir lesen in Prediger 10,10 *„Wenn die Axt stumpf geworden ist, weil ihr Benutzer sie nicht geschliffen hat, muss er sich doppelt anstrengen. Der Kluge hält sein Werkzeug in Ordnung.“*

Jeder Gläubige verliert von Zeit zu Zeit die Schärfe oder Leidenschaft seines spirituellen Lebens. Unsere tägliche Routine kann uns zunehmend stumpf und unwirksam machen. Durch Fasten und Beten gewinnen wir die Leidenschaft in unserem Leben zurück, genauso wie wir die Schärfe einer Axt wiederherstellen. Ein spirituelles Fasten ist ein Mittel, um die stumpfen Effekte im Alltag zu beseitigen. (Jentezen Franklin, *The Fasting Edge: Recover Your Passion. Recapture Your Dream. Restore Your Joy.*)

Fasten braucht Zeit, um Stärke wiederzugewinnen und den Weg vorzubereiten, um durch die Kraft des Heiligen Geistes viel mehr zu erreichen, als wir mit unserer eigenen Kraft tun können. Fasten schärft die Axt, indem wir unseren Fokus und unsere Abhängigkeit von Gott verbessern.

Fasten und Gebet zeigen uns das Leben, das wir aufgrund der vernachlässigten Beziehung zu Gott vermisst haben. Wenn wir uns durch Fasten und Gebet dem Herrn nähern, werden wir bald auf eine Weise Schärfe sehen, die wir möglicherweise vergessen haben.

Durch Fasten und Gebet können wir mit unserem Fleisch (körperlich) danach streben, die größeren Dinge zu erfüllen, die Gott für uns bereithält, einschließlich unseres Einflusses auf den Leib Christi. Wenn wir unserer normalen Kirchenroutine überdrüssig geworden sind, sollten wir nach innen schauen und uns ein paar Fragen stellen. Haben wir aufgehört uns Gott zu nähern? Lesen wir noch unsere Bibel? Nehmen wir uns noch Zeit uns Gott hinzugeben? Zahlen wir unseren Zehnten und geben wir unseren Mitmenschen? Erinnern wir uns an das, was das Wort in Galater 6,9 sagt: *„Lasst uns also nicht müde werden, Gutes zu tun. Es wird eine Zeit kommen, in der wir eine reiche Ernte einbringen. Wir dürfen nur nicht vorher aufgeben!“*

Wir können wegen verschiedenen Gründen fasten:

- Müssen wir vom Herrn Klarheit über eine Situation, die sich in unserem Leben abspielt, erfahren?
- Suchen wir eine neue Begegnung mit Ihm?
- Gibt es ein Hindernis auf unserem Weg, das uns daran hindert, was uns wichtig ist zu erreichen?
- Was ist mit spiritueller Weisheit, Anleitung oder Heilung?

Wie oft waren wir schon an einem Scheideweg oder noch schlimmer in einer Sackgasse? Das Fasten versetzt uns in eine Position der Vertrautheit mit Gott, damit wir von ihm hören können. Wir werden dadurch auf ihn eingestellt und sind mit ihm im Einklang. Diese Nähe zu Gott ist kräftig!

Gott spricht auf viele verschiedene Arten zu uns. Wir können von ihm hören, wenn wir unsere Bibel lesen, eine Andacht studieren, mit einer anderen Person sprechen oder sogar einem Lied zuhören, während wir zur Arbeit fahren. Das Fasten verbessert unsere Sinne auf die Gegenwart Gottes. Man wird empfindlicher seiner Stimme gegenüber. Wenn wir fasten, lassen wir Gott wissen, dass wir ihn brauchen, denn wir möchten seinen Beitrag und wünschen, in seiner Nähe zu sein.

In der Bibel werden viele Menschen genannt, die fasteten: Moses, David, Elia, Esther, Daniel, die Prophetin Anna, Paulus, und Jesus Christus, der Sohn Gottes. Warum fasteten sie? Sie mussten von Gott hören. Sie wussten, dass sie alle ihre eigenen Ressourcen erschöpft hatten.

Moses schrieb die Zehn Gebote, während er 40 Tage lang fastete. David bat Gott, sein Kind zu heilen. Esther brauchte Gott, um sich für das jüdische Volk einzusetzen. Nachdem Daniel fastete, sprach ein Engel zu ihm in seinem Traum und versicherte ihm, dass er erhört wurde. Paulus fastete für mehr Weisheit und Einsicht.

Wir entscheiden uns dafür auf Essen zu verzichten, eines unserer grundlegendsten menschlichen Bedürfnisse, weil wir ein starkes geistliches Verlangen haben, bei Gott zu sein und von ihm zu hören. Gott sieht und wird auf

unseren physischen Hunger regieren. Er möchte diesen leeren Raum mit Segen und Güte füllen. Wir haben die Aufmerksamkeit des Herrn auf außergewöhnliche Weise auf uns gezogen. Unsere außergewöhnlichen Opfer bringen übernatürliche Eingriffe und Aufmerksamkeiten Gottes mit sich.

Jesus lehrte seine Jünger während seiner Zeit hier auf Erden die Prinzipien des Reiches Gottes für ihr Leben. Diese Lehren waren nicht nur für die Jünger und nicht nur für die Vielzahl der Anhänger bestimmt. Diese Lektionen und Anweisungen, die Jesus zur Verfügung stellte, sind ebenfalls für Dich und mich gemeint, in all unseren täglichen Aktivitäten, die wir ausführen.

Beim Fasten und Gebet sollten wir uns immer daran erinnern, dass Adam durch das Essen seine innige Beziehung zu Gott verloren hat. Du und ich leiden immer noch unter den Folgen dieses verbotenen Bisses, aber der zweite Adam, Jesus Christus, erlangte durch Fasten und Gebet wieder seine Autorität. Er befand sich in der heißen Wüste von Judäa, in der Wüste, wo die harten Elemente und Bedingungen seinen Körper gnadenlos trafen. Das Beispiel von Jesus ist für mich wertvoll und gibt mir große Ermutigung in dem Wissen, dass unser Erretter fastete und betete. Es gibt Kraft im Namen Jesu zu fasten und zu beten.

Gott hat eine Zukunft und einen Plan für jeden von uns. Unser Leben steht unter seiner Kontrolle. Wir können Seinen göttlichen Plan entdecken, wenn wir beten und Zeit in der Schrift verbringen.

Petrus fastete und betete, als er in Apostelgeschichte 10 eine Vision hatte. Petrus sah Essen, das er nicht essen konnte, weil es nach Jüdischem Gesetz unrein war. Und dann kam die Stimme: „Töte und iss“. Es war Gott, der ihn für den Besuch vorbereitete, den er im Haus von Cornelius, einem Nichtjuden, haben würde. Während Petrus fastete, gab Gott ihm die Vision.

Wir sollten nie daran zweifeln, dass Gott eine Vision für unser Leben hat. Er hat einen Traum, einen Plan für uns. Er hat ein erstaunliches Ziel für uns. Wenn wir fasten und beten, stimmen wir zu, dass der Heilige Geist mit uns über seine, Gottes Absicht sprechen wird.

„Denn die Vision gilt erst für die festgesetzte Zeit, und sie strebt auf das Ende hin und lügt nicht. Wenn sie sich verzögert, warte darauf; denn kommen wird sie, sie wird nicht ausbleiben.“ Habakuk 2, 3.

Fasten und Gebet verändern und positionieren uns so, dass wir von Gott empfangen werden, und bringen den Zweck und die Pläne Gottes zu Tage.

Fasten und Gebet bringen uns in Einklang mit unserer von Gott gegebenen Aufgabe, genau wie die biblischen Personen, über die wir lesen. Wir pflanzen, was im Herzen Gottes ist, in unser Herz ein. Wenn wir fasten, wird Gott uns dazu bringen, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, um die richtigen Segnungen zu erhalten.

Man sollte beim Fasten und Beten daran denken, für die Nationen und die Führer der Nationen zu beten. Man sollte dringend dafür beten, dass Gott unser Land heilen wird. Hier ist ein großes Versprechen in 2. Chronik 7,14 *„und mein Volk, über dem mein Name ausgerufen ist, demütigt sich, und sie beten und suchen mein Angesicht und kehren um von ihren bösen Wegen, dann werde ich vom Himmel her hören und ihre Sünden vergeben und ihr Land heilen“.*

Fasten ohne Gebet, ohne die Zeit die wir damit verbringen, uns vor Gott zu demütigen, wird uns nur leer machen, aber ein Herz, das sich ausschüttet vor Gott, wird erfüllt sein. Die Haltung eines Herzens, das sich mit aller Sehnsucht nach dem Herrn richtet, erhält eine Antwort von Gott mit einer Segnung.

Gebet und Fasten helfen uns, uns wieder auf die ewigen Dinge zu konzentrieren. Gott möchte, dass wir alle Bereiche unseres Lebens vergrößern und verbessern. Gott segnet uns, so wie wir seinen Willen im Gebet und Fasten suchen.

Es ist erwähnenswert, dass wir keine Gruppe religiöser Fanatiker sind, sondern hungrig nach mehr von Gott. Wir sehnen uns nach mehr von seiner Gegenwart in unserem Leben und in unseren Familien und dadurch weniger von uns selbst. Die Vorteile des Fastens werden wir im nächsten Kapitel betrachten.

5. Die Vorteile von Fasten und Gebeten

Fasten und Gebete haben sowohl geistliche als auch körperliche Vorteile.

Obwohl Männer und Frauen Gottes seit der Antike fasteten, haben wir heute viele Bücher in den Regalen, in denen es um gesunde körperliche Vorteile der Fastenpraxis geht.

5.1 Körperliche Vorteile

Während ich nicht versuche, alle medizinischen Aspekte und Vorteile des Fastens abzudecken, finden wir hier einige Auszüge aus Büchern von Ärzten, die ihren Patienten das Fasten verschrieben haben:

Dr. Jason Fung, in seinem Buch „Der vollständige Führer zum Fasten: Heilen Sie Ihren Körper durch intermittierende, alternierende Tage und ausgedehntes Fasten“ schrieb: *„Beim Fasten geht es nicht darum, sich zu verhungern. Das Fasten erlaubt dem Körper, Gewicht zu verlieren, da es die Entwicklung von Insulinresistenz verhindern kann.“* In der Tat hat Dr. Fung mehr als 1.000 seiner eigenen Patienten auf ein Fastenprotokoll gesetzt, um sich mit gesundheitlichen Problemen zu befassen, einschließlich Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit.

In einem Interview „Be Well“ am 26. Oktober 2016“ fasst Dr. Fung die gesundheitlichen Vorteile von Kurzzeitfasten zusammen und gibt einige Tipps, zum Start. Vor allem aber erinnert er uns daran, das Fasten nicht zu fürchten: *„Unsere Körper sind dafür gerüstet. Die Löwen tun es. Die Tiger machen es. Die Bären machen es. Und die Menschen sollten es auch tun.“*

Das Fasten macht es im Kern nur möglich, dass unser Körper einen Teil der von uns gespeicherten Nahrungsenergie (Körperfett) verbraucht. Das ist alles. Und daran ist nichts falsch. Es ist natürlich. Es ist normal. Fasten ist einfach der effizienteste und schnellste Weg, um den Blutzucker- und Insulinspiegel zu senken, so Dr. Jason Fung. Quelle: <https://www.bewell.com/blog/heal-your-body-through-fasting>

Der griechische Arzt Hippokrates (ca. 460-377 v. Chr.) war als "Vater der modernen Medizin" bekannt. Seine Konzepte haben die Entwicklung von Arztpraxen seit Jahrhunderten beeinflusst und er glaubte, das Fasten sei für den Körper sehr gesund.

In seinem Buch „101 Gründe zum Fasten“ stellt Pastor Bob Rodgers viele Aussagen von Hippokrates und anderen vor, die die vielen medizinischen Vorteile des Fastens für den Körper entdeckt haben. Fasten reinigt den Körper. Wenn wir ein Fasten beginnen, werden wir für einige Tage eine Art Beschichtung auf der Zunge bemerken. Es ist ein Zeichen, dass das Fasten unserem Körper dabei hilft, Giftstoffe zu beseitigen. Tests haben bewiesen, dass der durchschnittliche Amerikaner jedes Jahr 4 Pfund (ungefähr 1,81 kg) chemische Konservierungsmittel, Farbstoffe, Stabilisatoren, Aromastoffe und andere Zusätze verbraucht und assimiliert. Diese bilden sich in unserem Körper und verursachen Krankheiten.

Periodisches Fasten ist notwendig, um die Gifte auszuspülen. Fasten gibt unserem Körper Zeit, sich selbst zu heilen. Es lindert Nervosität und Anspannung und gibt dem Verdauungssystem Ruhe. Fasten senkt den Blutdruck und kann den Cholesterinspiegel senken. (Bob Rodgers, 101 Gründe zu fasten, Louisville, KY, 1995).

Dr. Oda HF Birchinger, der mehr als 70.000 Fastende überwachte, erklärte: "*Das Fasten ist ein königlicher Weg zur Heilung, für jeden, der bereit ist, dies zu tun, um Körper, Geist und Seele zu regenerieren.*" Dr. Birchinger weiter: "*Das Fasten kann heilen und Rheuma in den Gelenken und Muskeln, Erkrankungen des Herzens, des Kreislaufs, der Blutgefäße, stressbedingter Erschöpfung, Hautkrankheiten - einschließlich Pickeln und Teint - Problemen, unregelmäßiger Menstruationszyklen und Hitzewallungen, Krankheiten von Atmungsorgane, Allergien wie Heuschnupfen und andere Augenkrankheiten lindern.*" [Bob Rodgers, 101 Gründe zum Fasten, (Louisville, KY, 1995).]

Dr. Don Colbert ist ein Arzt, der das Bedürfnis des Körpers erforscht und untersucht hat, sich von Giftstoffen zu befreien, die Krankheiten, Müdigkeit und viele andere Beschwerden verursachen. Er sagt: „*Das Fasten verhindert nicht nur Krankheit. Wenn es richtig gemacht wird, hat das Fasten denjenigen von uns, die an Krankheit und Vergiftungen leiden, erstaunliche heilende Vorteile zu bieten.*“

Von Erkältungen und Grippe bis hin zu Herzkrankheiten ist das Fasten ein mächtiger Schlüssel zur Heilung des Körpers. "[Don Colbert, MD (Lake Mary, FL: Siloam Press, 2003) 155.]

Fasten verlangsamt den Alterungsprozess. Moses fastete oft, darunter zwei mal vierzig Tage Fasten, und die Bibel sagte in Deuteronomium 34: 7: "Moses war 120 Jahre alt, als er starb und seine Augen waren nicht trüb, noch schwand seine natürliche Kraft."

Doktor Tanner gab einige Ratschläge aus seinen eigenen Erfahrungen weiter und sagte: „*Wenn Sie fasten, trinken Sie viel Wasser.*“ Wasser ist das beste Spülmittel beim Fasten. Eines der Anzeichen, dass diese Toxine und Gifte beseitigt werden, kann man an der Konzentration der Toxine in unserem Urin erkennen. Diese Toxine können beim Fasten zehnmal höher als normal sein. Der Urin wird dunkler, weil die Gifte, die Giftstoffe, die in Ihrem Körper eingeschlossen sind und all die Krankheiten verursachen, die uns aufgrund unserer ungesunden Ernährung plagen, ausgewaschen werden. [[Bob Rodgers, 101 Gründe zu fasten, (Louisville, KY, 1995).]]

Es ist auch bewiesen, dass das Fasten mentale Prozesse schärft, unser Sehvermögen, unser Hören, Schmecken, Berühren, Riechen und alle Sinnesfähigkeiten verbessert. Das Fasten bricht die Sucht nach Junk Food. Fasten kann die Kraft eines unkontrollierbaren Appetits brechen. Einige sind an Nikotin, Alkohol und Drogen gebunden, aber das Fasten kann helfen, diese Abhängigkeit zu brechen. [[Bob Rodgers, 101 Gründe zum Fasten, (Louisville, KY, 1995).]] Natürlich hat das Fasten nicht nur Vorteile für den Geist, sondern auch für den Körper!

5.2 Geistliche Vorteile

Gott hat jedem Gläubigen ein unglaubliches Geschenk gegeben. Er hat uns einen internen Kompass gegeben, der uns hilft, unser Leben, unsere Familie, unseren Kindern, unsere Finanzen und vieles mehr zu steuern. Tippen wir auf unser übernatürliches Geschenk der geistlichen Unterscheidung und wir werden besser

in der Lage sein, unseren Zweck als Kind Gottes zu erfüllen. Der Psalmist schrieb: *„Schmecke und stelle fest, dass der Herr gut ist“* (Ps. 34: 8). Er ist das lebendige Wasser und das Brot des Lebens. Er füllt diejenigen, die nach Ihm hungern, bis zum Überlauf. Wann immer wir nach Jesus hungern und dürsten, werden wir satt werden. Fasten macht hungrig nach dem, worauf es im Leben wirklich ankommt. Wir erkennen, dass nichts anderes befriedigen kann. Das einzige, was den Hunger im Herzen des Menschen befriedigt, ist das Brot des Lebens - Jesus Christus, unser Herr.

Ich glaube, dass Gebet, Fasten und sich nach Gott sehnen uns einen Frieden geben wird, der sich auf jeden Bereich unseres Lebens auswirkt. Wir dienen einem allmächtigen Gott, der selbst im schlimmsten Sturm Frieden bringen kann. Gott ist unser Befreier und unser Frieden. Er ist Jahwe Schalom, der Herr des Friedens.

Das Fasten hat einen Weg, uns vor dem Herrn zu demütigen. Erinnern wir uns an das was Jakobus sagte: *„Demütigt euch vor Gott, so wird er euch erhöhen“* (Jakobus 4: 10).

Wenn wir fasten und beten, wird unser Geist stärker, und dann beginnen wir, Gottes Willen für unser Leben zu erkennen. Das Fasten feigt uns sauber. Es ist, als würde das alte Gefäß gereinigt, damit neuer Wein eingegossen werden kann. Denken wir immer daran, dass es die Haltung eines Herzens ist, das aufrichtig nach Ihm sucht, auf das Gott mit seinem Segen antwortet.

Wenn wir fasten, *„stellen wir unseren Körpern als ein lebendiges Opfer dar, das für Gott annehmbar ist, das ist unser vernünftiger Dienst“* (Römer 12: 1). Gott sucht nach denen, deren Herzen voll und ganz zu Ihm verpflichtet sind. Gott sieht die Wahl, die wir getroffen haben, um uns selbst ihm zu weihen oder uns von ihm abzugrenzen

Wir rennen hinter ihm her, wenn wir fasten, und er sieht, dass wir uns selbst erniedrigt haben und vollständig von ihm abhängig machen.

Immer wenn ein Gläubiger einen Tag oder mehrere Tage lang ein spirituelles Fasten beginnt, entscheidet er sich dafür, die Routine zu durchbrechen, um Gott näher zu kommen.

Wenn Kinder Gottes einen übernatürlichen Segen und die Kraft Gottes in unsrem Leben haben oder mitbringen wollen, um jede Situation in ihrem Leben zu überwinden, dann sollten sie also das Fasten und das Beten zu einem Teil unsres Leben machen.