

# Infos zum Fasten in der FeG Lüneburg



Freie evangelische Gemeinde  
Lüneburg

## Fasten: geistlicher Hintergrund

Neben dem Gebet hat Gott uns im Fasten einen Schlüssel für Durchbrüche gegeben (Mt. 17,21).

### 1. Fasten stärkt geistliche Autorität.

Entgegen einer häufigen Meinung ist Gebet nicht immer gleich wirkungsvoll. Die Dämonen wussten sehr wohl, wer Jesus und wer Paulus waren (Apg. 19,15) aber hatten keinen Respekt vor solchen, die diese Namen nur als Formel verwandten. Jesus fastete, bevor er den Teufel besiegte (vgl. Mk 3,27) und Paulus wusste sehr wohl, dass er einen geistlichen Kampf focht (2 Kor 10,3-5). Alle Religionen wissen um diese Funktion des Fastens.

### 2. Fasten ist geistlicher Kampf.

In Dan. 10 beobachten wir eine erstaunliche Parallele zwischen Daniels Zeit des Fastens und den Geschehnissen in der geistlichen Welt. Die Welt von Engeln und Dämonen reagiert auf Fasten und Gebet.

### 3. Fasten gibt Einsicht in göttliche Perspektive.

Wer fastet, wird geistlich sensibler und nimmt Eindrücke besser wahr.

### 4. Fasten ist Demütigung vor Gott.

Wer fastet, erfährt seine eigene Schwäche hautnah. Zugleich ist das Fasten ein Akt der Verzweiflung und des Bekenntnisses, dass wir Gottes Eingreifen brauchen (vgl. Joel 2).

### 5. Fasten ändert das Geschick eines Landes.

Gott wartet auf unsere Reaktion. Wenn sein Volk sich demütigt und ihn sucht, heilt er das Land (2 Chr. 7,13).

### 6. Fasten ist radikal.

Fasten ist ein Mittel für Zeiten, in denen viel auf dem Spiel steht und erfordert mutige Kämpfer (Est. 4,16). Vor dem Wirken Jesu gab es das bahnbrechende „radikale“ Wirken Johannes' des Täufers (Mt. 11,12).

### 7. Fasten ist notwendig für die Ernte.

Die Anzahl der Gesandten ist abhängig von der Anzahl der Beter (Lk. 10,2). Die erste große Missionsbewegung, die Europa erschütterte, wurde im Fasten geboren (Apg. 13,2f.).

**Wichtig: 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. Dieses Bewusstsein war die Grundlage seines dann folgenden 40-tägigen Wasserfastens (Mt. 3,17; Mt. 4,1).

## Arten von Fasten

**Wasserfasten:** Nur Wasser oder ungesüßten Tee zu sich nehmen. Es empfiehlt sich, einige Tage zuvor langsam nur noch leichte Nahrungsmittel zu sich zu nehmen und das Fasten auch behutsam mit Obst o.Ä. zu beenden. Für die meisten Menschen ist ein 40-tägiges Wasserfasten gesundheitlich unbedenklich. Bei den meisten vergeht der Hunger nach einigen Tagen, doch die körperlichen Kräfte sind deutlich beeinträchtigt. Auch 7, 10 oder 21 Tage eines solchen Fastens sind bereits sehr intensiv. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Arzt, ob längeres Wasserfasten für Sie möglich ist. Kürzeres Fasten (Verzicht auf einige Mahlzeiten) ist eine einfache Form für „Anfänger“, hat aber geistlich weniger intensive Auswirkungen als mehrtägiges Fasten.

**Saffasten:** Wie Wasserfasten, doch mit verdünnten Säften oder Brühe. Diese Form ist bedeutend einfacher als Wasserfasten und kann von fast jedem auch bei normalem Arbeitspensum ohne gravierende Leistungseinbußen auch über längere Zeit hinweg durchgehalten werden. Sehr viele Bücher über „Heilfasten“ behandeln ein solches leicht abgeschwächtes Fasten.

**Danielfasten:** ein 21-tägiger Verzicht auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Zucker, Alkohol und alle Geschmacksträger (Gewürze, Süßstoff, Salz, Dressing). Also nur pflanzliche Nahrungsmittel: Reis, Bohnen, Brot, Gemüse, Früchte, doch auch davon keine besonders „leckeren“ Produkte, sondern die einfachsten.

## Praktische Infos

Man sollte an warme Kleidung denken, denn während des Fastens hat der Körper wenig Eigenwärme.

Wer mit niedrigem Blutdruck und kalten Füßen zu tun hat, sollte sich (für nachts) mit einer Wärmflasche und Socken eindecken.

Wer Probleme mit seinem Magen- und Darmbereich bzw. Kreislauf hat, sollte sich vorher von seinem Hausarzt beraten lassen. Dies gilt in jedem Fall bei Stoffwechsel – und Gefäßerkrankungen (z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Marcumar-Erkrankungen).

Es soll ein fröhliches Fasten werden, ein Fest vor dem Herrn und keine Quälerei. Für die Tage vor dem Fasten empfehlen sich Entlastungstage (am besten 1 Woche vorher) mit Obst (Äpfel, Trauben oder Zitrusfrüchte sind geeignet; bitte keine Bananen, da diese zur Verstopfung führen können) und Gemüse, Buttermilch, Reis, usw.

### Nahrung und Medikamente

Wer gänzlich auf Essen verzichtet muss dafür aber reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen. Pro Person und Tag sollten das ca. 3 Liter Flüssigkeit sein:

- Teesorten: Schwarzer Tee, Hagebutten-Tee, Kamillen-Tee, Pfefferminz-Tee, Apfel-Tee, Melissen-Tee, etc., Caro-Kaffee.
- Mineralwasser: "Stilles" Wasser, wenig und mit "Kohlensäure" in ausreichender Menge.
- Säfte: Apfelsaft, Orangensaft, Vitaminsaft, Sauerkrautsaft, Tomaten- und Gemüsesaft.
- Mittagstrunk: Pro Person etwa zwei große Tassen warme und fettlose Gemüsebrühe.
- Vitamine: Pro Tag und pro Person eine Vitamintablette, sowie Magnesium u. Calcium nach Bedarf.

## Allgemeine Hinweise

Wer fasten will, sollte nicht unmittelbar aus dem Stress kommen. Wir überfordern damit ebenso sehr unseren Körper wie unseren Geist. Daher sollte man vor dem Fasten auf ausreichende Nachtruhe achten.

Eine mögliche Kreislaufschwäche zu Beginn weicht in der Regel am zweiten, spätestens am dritten Tag einem ausgesprochenen Wohlbefinden. Wir werden die Erfahrung machen, dass wir uns dann besser auf das Bibelstudium und Gebet konzentrieren können als sonst. Theologisch ausgedrückt: die Wand zur unsichtbaren Welt wird dünner.

Wer regelmäßig Bohnenkaffee trinkt, sollte diesen eine Woche vor Beginn der Klausur absetzen und auf schwarzen Tee umsteigen, sofern man etwas Anregendes braucht. In der Fastenwoche wird schwarzer Tee angeboten.

Raucher sollten ebenfalls spätestens eine Woche vor Beginn des Fastens mit dem Rauchen aufhören. Während des Fastens sollte nicht geraucht werden. Das betrifft auch den regelmäßigen Alkoholenuss (Empfehlung: 1 Woche vorher damit aufhören).

## Fastenbrechen

Bitte vorsichtig wieder zur Nahrungsaufnahme übergehen. Haferflockenbrei und Weißbrot eignen sich zum Frühstück. Ein leichtes Mittagessen könnte z.B. Kartoffel- und Apfelbrei mit Rührei sein. Abends kann man dann mit leichter Kost weitermachen, z.B.: Knäckebrot, Weißbrot, Quark, Joghurt oder Buttermilch, 1 Apfel. Für den 2. Tag empfiehlt sich zum Frühstück: Altbackenes Brot oder Toast, Quark, Honig, Marmelade. Mittags: Hühnerfrikassee, Obst, Joghurt. Abends: vorsichtig normal. Nach der ersten Verdauung normal weiter.

Noch ein Tipp: Wer sein Gewicht halten will, sollte bei den Mahlzeiten nach dem ersten Einsetzen eines Sättigungsgefühls mit dem Essen aufhören. Hilfreich ist es auch, grundsätzlich beim aufkommenden Hunger, einfach viel zu trinken, anstatt zu essen. Ein wöchentlicher Obst – oder Gemüsetag (oder beides) garantiert darüber hinaus zufriedenstellende Ergebnisse bei der Gewichtskontrolle.