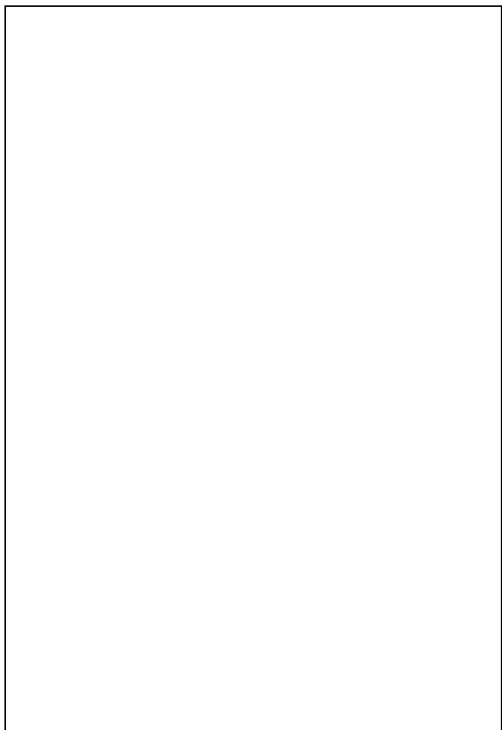


FOREWORD BY BILL BRIGHT

FASTING FOR SPIRITUAL BREAK THROUGH

A GUIDE
TO NINE
BIBLICAL
FASTS

ELMER L. TOWNS



FASTEN FÜR DEN GEISTLICHEN DURCHBRUCH



ELMER L. TOWNS

In **Fasting for Spiritual Breakthrough (Fasten für den geistlichen Durchbruch)** enträtselt Elmer Towns nicht nur das Geheimnis des Fastens, sondern bietet auch eine ein sehr klares biblisches Verständnis vom Wert des Fastens.

H. B. LONDON JR.

*Vizepräsidentin, Ministry Outreach/Pastoral Ministries
Focus on the Family*

Niemand hat uns ein überzeugenderes Bild davon vermittelt, was das bedeutet, als Elmer Towns in seinem anregenden neuen Buch "**Fasten für den geistlichen Durchbruch**".

Das ist wirklich ein Traktat für die heutige Zeit!

C. PETER WAGNER

Theologisches Seminar Fuller



**A Division of Gospel Light
Ventura, California, U.S.A.**



PUBLISHED BY REGAL BOOKS
FROM GOSPEL LIGHT
VENTURA, CALIFORNIA, U.S.A.
PRINTED IN THE U.S.A.

Regal Books ist ein Dienst von Gospel Light, einem christlichen Verlag, der sich dem Dienst an der örtlichen Gemeinde verschrieben hat. Wir glauben, dass es Gottes Vision für Gospel Light ist, Gemeindeleiter/innen mit biblischen, benutzerfreundlichen Materialien zu versorgen, die ihnen helfen, Kinder, Jugendliche und Familien zu evangelisieren, zu Jüngern zu machen und ihnen zu dienen.

Wir beten dafür, dass dieses Regal dir hilft, die biblische Wahrheit für dein eigenes Leben zu entdecken und die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Möge Gott dich reichlich segnen.

Um einen kostenlosen Katalog von Regal Books/Gospel Light zu erhalten, wende dich bitte an deinen christlichen Händler oder kontaktiere uns unter 1-800-4-GOSPEL oder www.regalbooks.com.

Alle Bibelzitate sind, wenn nicht anders angegeben, der *New King James Version* entnommen. Copyright © 1979, 1980, 1982 by Thomas Nelson, Inc. Verlag. Verwendung mit Genehmigung.

Die folgenden Bibelversionen werden ebenfalls verwendet: *CEV-Contemporary English Version. The Promise™* copyright © 1995, Thomas Nelson, Inc.

KJV - King James Version. Autorisierte King James Version.

TLB-Verse, die mit (TLB) gekennzeichnet sind, stammen aus der *Lebendigen Bibel* © 1971. Verwendet mit Genehmigung von Tyndale House Publishers, Inc., Wheaton, IL 60189. Alle Rechte vorbehalten.

NIV-New International Version®. NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984 von der Internationalen Bibelgesellschaft. Verwendet mit Genehmigung des Zondervan Verlags. Alle Rechte vorbehalten.

© Copyright 1996 by Elmer L. Towns

Alle Rechte vorbehalten.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Towns, Elmer L.

Fasten für den geistlichen Durchbruch / Elmer L. Towns.

S. cm.

Enthält bibliografische Hinweise.

ISBN 0-8307-1839-7

1. Das Fasten. 2. Fasten - die biblische Lehre. I. Titel.

BV5055.T 69 1996

96-4988

248.4'7-dc20

CIP

27 28 29 30 31 / 12 11 10 09 08

Die Rechte für die Veröffentlichung dieses Buches in anderen Sprachen liegen bei Gospel Light Worldwide, dem internationalen, gemeinnützigen Dienst von Gospel Light. Gospel Light Worldwide bietet internationalen Verlagen, die Lehrpläne und Bücher für die Sonntags- und Ferienbibelschule in den Sprachen der Welt herausgeben, auch verlegerische und technische Unterstützung an. Weitere Informationen erhältst du unter www.gospellightworldwide.org; schreibe an Gospel Light Worldwide, P.O. Box 3875, Ventura, CA 93006; oder sende eine E-Mail an info@gospellightworldwide.org.

WARNUNG:

Die Fastenvorschläge in diesem Buch sind nicht für jeden geeignet. Konsultiere deinen Arzt, bevor du anfängst. Werdende Mütter, Diabetiker und andere Menschen mit gesundheitlichen Problemen können sich auf das Fasten einlassen, während sie sich weiterhin gesund ernähren. Auch wenn Fasten für viele Menschen gesund ist, würde die Natur Gottes keine körperliche Übung gebieten, die Menschen körperlich oder seelisch schadet.







INHALT

VORWORT VON DR. WILLIAM R. BRIGHT DANKSAGUNGEN

EINFÜHRUNG

Ein ernsthafter Aufruf zu einer frommen Rückkehr zur Disziplin des Fastens.

1. DIE FASTEN, DIE GOTT WÄHLT

Die biblischen Grundlagen, Arten, Vorteile und Hintergründe des Fastens, das Gott gefällt.

2. DAS FASTEN DES JÜNGERS

Fasten für die Freiheit von der Sucht (siehe Matthäus 17:20,21). Wenn wir fasten, können wir die lästigen Sünden loswerden, die ein Leben in Freiheit in Christus einschränken.

3. DAS ESRA-FASTEN

Fasten, um Probleme zu lösen (siehe Esra 8:21-23). Wenn wir für einen bestimmten Zweck fasten, können wir ein lähmendes Problem lösen.

4. DAS SAMUEL-FASTEN

Fasten, um Menschen für Christus zu gewinnen (siehe 1. Sam. 7,1-8). Wenn wir fasten und für Erweckung beten, wird Gott sich über sein Volk ergießen.

5. DAS FASTEN DES ELIAS

Fasten, um lähmende Ängste und andere psychische Probleme zu überwinden (siehe 1. Könige 19,2-18). Durch das Fasten wird Gott uns zeigen, wie wir negative emotionale und persönliche Gewohnheiten überwinden können.

6. DAS FASTEN DER WITWE

Fasten, um für die Bedürftigen zu sorgen (siehe 1. Könige 17,12). Wenn wir unsere eigenen körperlichen Bedürfnisse opfern, ermöglicht Gott uns, uns auf die Bedürfnisse anderer zu konzentrieren und für sie zu sorgen.

7. DAS ST. PAULUS FASTEN

Fasten für Einsicht und Entscheidungsfindung (siehe Apostelgeschichte 9,9 - 19). Wenn wir fasten, um unseren Willen dem Willen Gottes zu unterwerfen, wird er uns seinen Willen offenbaren.

8. DAS DANIEL-FASTEN

Fasten für Gesundheit und körperliche Heilung (siehe Dan. 1:12- 20). Wenn wir für unser körperliches

*Wohlbefinden fasten, wird Gott unseren Körper berühren
und unsere Seele bereichern.*

9. DAS JOHANNES DER TÄUFER FASTEN

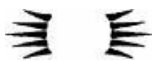
Fasten für ein einflussreiches Zeugnis (siehe Matthäus 3,4; Lukas 1,15). Wenn wir für den Einfluss unseres Zeugnisses fasten, wird Gott uns gebrauchen.

10. DAS ESTHER-FASTEN

Fasten zum Schutz vor dem Bösen (siehe Esther 4,16). Wenn wir zum Schutz und zur Befreiung von Satan fasten, wird Gott uns vom Bösen befreien.

ANHÄNGE

1. FASTEN: UNSEREM KÖRPER EINE PAUSE GÖNNEN
2. FASTEN GLOSSAR
3. KOMMENTARE ZUM FASTEN VON CHRISTLICHEN FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITEN
4. WIE MAN EIN FASTENTAGEBUCH FÜHRT
5. BIBLISCHE HINWEISE AUF DAS FASTEN
6. KOMMENTIERTE BIBLIOGRAPHIE



VORWORT

ICH HABE LANGE AN DAS BIBLISCHE PRINZIP DES FASTENS
GEGLAUBT.

In den letzten 50 Jahren habe ich bei zahlreichen Gelegenheiten und für verschiedene Zwecke gefastet. Aber erst 1994 begann der Herr wirklich, mit mir über das Fasten auf eine neue und kraftvolle Weise zu sprechen und mir neue Einsichten zu diesem Thema zu geben.

Am 5. Juli dieses Jahres führte Gott mich dazu, ein 40-tägiges Fasten für eine große geistliche Erweckung in Amerika und für die Erfüllung des Missionsbefehls in der ganzen Welt zu beginnen. Vor und während des Fastens drückte der Herr mir eindringlich ins Herz, dass Fasten, auch wenn es nicht ausdrücklich erwähnt wird, der beste Weg ist, um die Bedingungen der Demut und des Suchens nach Gottes Angesicht zu erfüllen, wie sie in 2 Chronik 7,14 beschrieben werden.

Wenn mein Volk, das nach meinem Namen genannt ist, sich demütigt und betet und mein Angesicht sucht und sich von seinen bösen Wegen abwendet, dann werde ich vom Himmel her hören und ihre Sünde vergeben und ihr Land heilen.

Auch am 29. Tag meines Fastens, als ich Gottes Wort las, war ich beeindruckt, Briefe an christliche Leiter in ganz

Amerika zu schicken und sie nach Orlando, Florida, einzuladen, um gemeinsam zu fasten und für Erweckung und die Erfüllung des Missionsbefehls zu beten. Die Einladungen waren bald in der Post. Ich war

Ich bete und hoffe, dass zumindest "Gideons 300" positiv reagieren und sich mir bei der geplanten Veranstaltung im Dezember anschließen.

Mehr als 600 sind gekommen! Sie repräsentierten einen bedeutenden Teil der christlichen Führung Amerikas aus vielen verschiedenen Konfessionen, Kirchen und Diensten. Es waren drei wunderbare Tage des Fastens, Betens, Bekennens und der Einheit. Viele der Führungskräfte gaben Zeugnis davon, dass es eine der größten geistlichen Erfahrungen ihres Lebens war. Ich glaube, dass das unglaubliche Timing kein Zufall war, denn schon im nächsten Monat, im Januar 1995, gab es Berichte über große Erweckungen auf den Universitäten und in den Kirchen im ganzen Land, für die wir gebetet hatten. Natürlich haben viele andere schon lange für eine Erweckung gebetet und unsere Gebete haben ihre Gebete nur noch verstärkt, aber ich bin davon überzeugt, dass unser Fasten- und Gebetsereignis im Dezember 1994 Gott gefallen und dazu beigetragen hat, seine Hand zu bewegen, um seine Ziele zu erreichen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass Amerika und ein Großteil der Welt noch vor Ende des Jahres 2000 n. Chr. eine große geistliche Erweckung erleben werden. Dieser göttliche Besuch des Heiligen Geistes des Himmels wird die größte geistliche Ernte in der Geschichte der Kirche einbringen. Doch bevor Gott in der Kraft der Erweckung kommt, wird der Heilige Geist Millionen von Christen dazu aufrufen, Buße zu tun, zu fasten und im Geist von 2. Chronik 7,14 zu beten. Ich bin beeindruckt und bete dafür, dass Gott mindestens 2 Millionen Christen dazu aufruft, 40 Tage lang für die kommende große Erweckung zu fasten und zu beten.

Dieses zeitgemäße, notwendige und ausgezeichnete Buch

"Fasten für den geistlichen Durchbruch" von meinem lieben Freund Dr. Elmer L. Towns wurde zweifellos vom Heiligen Geist inspiriert, um den Leib Christi zu unterweisen. Seine Erkenntnisse werden uns ein besseres Verständnis für die Disziplin des Fastens vermitteln und uns dazu inspirieren, dieses biblische Prinzip anzuwenden

uns zu demütigen und Gottes Angesicht zu suchen. Ich kann Dr. Towns nur empfehlen, unserem Herrn gehorsam zu sein und diese wertvollen biblischen Informationen über die absolute Bedeutung von Fasten und Gebet zusammenzustellen.

DR. WILLIAM R. BRIGHT
*Gründer und Präsident
von Campus Crusade
for Christ International*



DANKSAGUNGEN

DER STOFF IN DIESEM BUCH WURDE IM PASTORENKURS GELEHRT. BIBELKLASSE in der Thomas Road Baptist Church, Lynchburg, Virginia, im Sommer 1995. Danke, Klasse, dass ihr meinen Lektionen zugehört und mit mir geteilt habt, was ihr über das Fasten gelernt habt. Ich habe jedes Kapitel geschrieben, während ich eine Lektion unterrichtete. Meistens waren es nicht die älteren Christen, sondern die jüngeren, die mit mir über diese Reihe sprachen und die Dinge ausprobierten, die ich lehrte. Ich habe viel über das Fasten gelernt, indem ich es mit den Augen meiner Schüler/innen betrachtet habe.

Ich bin meinem Pastor Jerry Falwell zu Dank verpflichtet für die Einsichten, die er mir über das Fasten vermittelt hat, insbesondere aus seinem Buch *Fasten: What the Bible Teaches* (Wheaton, Ill.: Tyndale House, 1981); Frau Shelly Seager, die das Manuskript abgetippt hat, und Dr. Douglas Porter, der die Bibliotheksrecherche für das Glossar und die Anhänge übernommen hat.

Rex Russell, M.D., hat einen großen medizinischen Beitrag zu diesem Buch geleistet.

Mit Ausnahme derjenigen, die körperlich nicht in der Lage sind, verpflichte ich jeden Schüler, der meinen Kurs "EVAN 610/910, Geistliche Faktoren des Gemeindegewachstums" besucht, zu fasten. Die Schüler/innen müssen sich disziplinieren, einen Tag zu fasten, eine Gebetsliste zu führen, ein Glaubensereignis zu versuchen und ein geistliches

Tagebuch zu führen. Wenn ich ihre Arbeiten lese, habe ich viel darüber gelernt, wie man fastet und

was du während des Fastens vermeiden solltest.

Jedes Manuskript ist das Ergebnis von vielen Erfahrungen. Ich habe Predigten über das Fasten gehört, viele Bücher gelesen und mit vielen gesprochen, die gefastet haben. All das hat mich beeinflusst, und ich spreche allen meinen Dank aus; nicht zuletzt dem Heiligen Geist, der mich geführt hat, und dem Herrn Jesus Christus, der mir ein Vorbild war. Erinnerung dich daran, dass er 40 Tage fastete, bevor er seinen Dienst antrat. Letztendlich übernehme ich die Verantwortung für alle Auslassungen und Fehler in diesem Text. Möge Gott dieses Buch für den von ihm beabsichtigten Zweck nutzen.

ELMER L. TOWNS

Sommer 1995



EINFÜHRUNG

WENN DU EINE ENGERE BEZIEHUNG ZU GOTT SUCHST, IST DIESES BUCH GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH.

Auf den ersten Blick magst du das vielleicht nicht denken, denn die Disziplin des *Fastens* ist so weit in Vergessenheit geraten, dass die Menschen ihre Kraft nicht kennen. Aber ich möchte dir von einer Erfahrung erzählen, die meine Sekretärin Shelly Seager und ihr Mann Dave gemacht haben, als Shelly dieses Manuskript tippte.

Dave wurde zu einem Vorstellungsgespräch für eine Stelle in Harrisburg, Pennsylvania, eingeladen. Shelly beschrieb diese Stelle als "eine einmalige Chance". Dave wollte die Stelle unbedingt haben. Also beschlossen sie, etwas zu tun, was sie noch nie versucht hatten. Sie fasteten 24 Stunden lang und verbrachten viel Zeit im Gebet. (Biblich gesehen gehören Gebet und Fasten zusammen.)

Am Morgen, nachdem Dave extra viel Zeit im Gebet verbracht hatte, kam der Anruf aus der Ferne.

Er kam aus Harrisburg. Sie haben ihm die Stelle angeboten.

Natürlich werde ich nicht garantieren, dass alle Umstände in deinem Leben durch Fasten "behoben" werden können. Ich bestehe jedoch darauf, dass moderne Christen einen neuen Blick darauf werfen müssen, warum diese klassische geistliche Disziplin in unserer Zeit vernachlässigt wurde.

Richard Foster, der Autor, der so viele Menschen für die

spirituellen Disziplinen begeistert hat, hat gesagt, dass es seit hundert Jahren kein großes Buch über das Fasten mehr gegeben hat.

Und warum?

Vielleicht sind wir derzeit so sehr auf "Wohlfühl-Religion" fixiert, dass wir uns nicht mit dem Gedanken an Hunger oder Selbstverleugnung beschäftigen wollen. Vielleicht hat unser Vertrauen in Aktivismus, wie z. B. aufsehenerregende Evangelisationsprogramme, um das Reich Gottes praktisch herbeizuführen, dazu geführt, dass wir die geistlichen Faktoren des Gemeindegewachstums vergessen haben. Vielleicht hat das weit verbreitete Versprechen "Du kannst alles haben" jeden Gedanken an Opfer aus unseren Köpfen verdrängt.

Foster weist auch darauf hin, dass einige Christen vom Fasten abgeschreckt worden sein könnten, weil einige Mönche und Asketen in der Vergangenheit gefastet haben. Sie fasteten auf eine Art und Weise, die in die alte gnostische Falle tappte und erklärte, dass Materie (wie Nahrung und der Körper) böse und nur das Geistige gut ist. So könnte man meinen, dass das Fasten zu der Auffassung gehört, dass jeder Genuss von Gottes guten irdischen Gaben gleichbedeutend mit Sünde ist. Diese Falle ist natürlich kein Argument gegen die eigentliche Praxis des Fastens, sondern gegen seinen Missbrauch.

Die Jünger von Johannes dem Täufer (die für ihre Fastenpraxis bekannt waren) fragten Jesus einmal, warum seine Jünger nicht fasteten. "Jesus antwortete ihnen: 'Wie können die Gäste des Bräutigams trauern, wenn er bei ihnen ist?'" (Matthäus 9:15, *NIV*). Die Antwort war offensichtlich. Solange Jesus bei seinen Jüngern war, fasteten sie nicht. Dann sagte Jesus: "Es wird die Zeit kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen wird; dann werden sie fasten" (V. 15).

Offensichtlich ist der Bräutigam nicht mehr in seinem physischen Körper auf der Erde anwesend; er wurde bei seiner

Himmelfahrt in den Himmel aufgenommen (siehe Apostelgeschichte 1,9). *Jesus ging davon aus, dass diejenigen, die an ihn glauben, nach seiner Himmelfahrt fasten würden:*

"Dann werden sie fasten in jenen Tagen" (Markus 2:20, *KJV*); "Und wenn ihr fastet" (Matthäus 6:16, *KJV*). Jetzt, wo der Bräutigam von uns gegangen ist, sollten wir uns in Disziplinen der Selbstverleugnung üben, die es uns ermöglichen, etwas von der Nähe zu Ihm zu genießen, die die ersten Jüngerinnen und Jünger hatten, als sie täglich mit ihrem Herrn wandelten und sprachen.

Ich weiß, dass Fasten uns nicht nur näher an den Bräutigam heranführen kann, sondern dass es auch im Leben anderer, die große Bedürfnisse haben, positive Ergebnisse erzielen kann. Fasten hat einen transpersonalen oder sozialen Nutzen.

Mein Pastor fastet, und ich habe gesehen, wie er durch das Fasten enorme Geldsummen gesammelt hat. Meine Kirche fastet und ich habe erlebt, wie Gott in Zeiten einer nationalen Krise eingegriffen hat. An der Universität, an der ich lehre, fasten die Studenten. Im Jahr 1985 fast jeder der 5.000 Studenten für die körperliche Heilung des an Krebs erkrankten Studiendekans Vernon Brewer gefastet, und 10 Jahre später ist er immer noch am Leben und arbeitet effektiv in der Auslandsmission. Ich weiß, dass Gott Gebete und Fasten erhört.

Da viele Menschen mit der Vielfalt der Fastenarten nicht vertraut sind, findest du am Ende jedes Kapitels Vorschläge, wie du jede der neun in diesem Buch vorgeschlagenen Fastenarten durchführen kannst. Diese Abschnitte sollten nur als allgemeine Richtlinien betrachtet werden. Fasten ist keine gesetzlich vorgeschriebene Disziplin, sondern sollte an die individuellen Ziele eines jeden Gottesdienstbesuchers angepasst werden. Letztendlich musst du selbst bestimmen, wie lange du fastest, was du essen oder trinken sollst und welche anderen Aspekte mit deinem Fasten zusammenhängen. Das

Literaturverzeichnis am Ende dieses Buches enthält wertvolle Ressourcen, die dir in diesem Bereich helfen werden. Anhang 4, "Wie man ein Fastentagebuch führt", hilft dir

behalte im Auge, was Gott durch das Fasten in deinem Leben tut.

In erster Linie geht es in diesem Buch aber darum, die *Ziele* und *Ergebnisse* des Fastens zu beschreiben. Es soll dir zeigen, wie das Fasten dich befähigen kann, ein Überwinder zu werden, deinen Glauben zu stärken und große Dinge im Leben anderer zu bewirken.

Auch wenn ich nicht glaube, dass Fasten für Gläubige heute obligatorisch ist, glaube ich doch, dass diese Disziplin zur Verfügung steht, um dich geistlich zu stärken und dir zu helfen, Hindernisse zu überwinden, die dich davon abhalten könnten, ein siegreiches christliches Leben zu führen.

In einer Zeit wie dieser wird ein großes Buch über die geistliche Disziplin des Fastens gebraucht. Und warum?

- Denn mehr als je zuvor sind Gläubige in der Knechtschaft dämonischer Mächte und brauchen Kraft, um sich gegen die Sünde zu wehren (siehe Das Fasten des Jüngers).
- Weil Gläubige auf der ganzen Welt Lösungen für viele komplexe Probleme und bedrohliche Situationen brauchen, mit denen sie konfrontiert sind (siehe Das Esra-Fasten).
- Weil die Kirche dringend eine Erweckung braucht und jeder Stamm, jede Sprache und jede Nation dringend evangelisiert werden muss (siehe Das Samuel-Fasten).
- Denn die Welt im Allgemeinen und die Kirche im Besonderen schreien nach Menschen mit Charakter und Integrität - Menschen, die in Christus die emotionale Heilung und Kraft gefunden haben, sündige und zerstörerische Gewohnheiten zu überwinden (siehe Das

Eliasfasten).

- Weil der Überfluss an Nahrungsmitteln den Norden isoliert hat

amerikanischen Gläubigen vor der Realität des Hungers und der Unterernährung in der Zweidrittelwelt (siehe Das Fasten der Witwe).

- Denn die Medien haben die nationale Aufmerksamkeit so sehr in Beschlag genommen, dass selbst Gläubige nach Prinzipien handeln, die dem Willen Gottes für ihr Leben völlig fremd sind (siehe Das Sankt-Paulus-Fasten).
- Denn trotz des Überflusses an Lebensmitteln und medizinischer Technologie in Nordamerika sind die Menschen nicht unbedingt gesünder (siehe Das Daniel-Fasten).
- Denn viele Gläubige haben sich so sehr in wirtschaftliche und soziale Belange verstrickt, dass sie befreit werden müssen, um ihr Zeugnis abzulegen und andere für Christus zu beeinflussen (siehe Das Johannes der Täufer-Fasten).
- Aufgrund des wachsenden Einflusses dämonischer Mächte und des schwindenden Einflusses des biblischen Christentums in Nordamerika und der Tatsache, dass Gläubige Schutz vor dem Bösen brauchen (siehe Das Esther-Fasten).

Abgesehen von diesem letzten Punkt ist die Zeit, in der Christen sich in der Wärme eines evangelisch-protestantischen Konsenses in Nordamerika sonnen konnten, längst vorbei. Unsere Kultur ist post-christlich und militant pluralistisch geworden. Unsere Kultur verliert nach und nach den Einfluss des Bräutigams. Wir m ü s s e n fasten, um den Kontakt zu Ihm wiederherzustellen.

Wenn du die persönlichen und sozialen Aufgaben, die vor

dir als Christ stehen, ernst genug nimmst, um die Disziplin der

Fasten, kannst du mit Widerstand, Einmischung und Opposition rechnen. Bereite dich darauf vor, soweit es dir möglich ist. Lass dich nicht überrumpeln. Denke daran, dass du versuchst, auf deinem geistlichen Weg voranzukommen und Boden für das Reich Gottes zu gewinnen. Das erfordert, dass du dem Feind Boden entziehst - und keine große Bewegung des Heiligen Geistes bleibt vom Feind unbehelligt.

Ich möchte dich ermutigen, einen Gebetspartner zu finden, der dir beim Fasten zur Seite steht und für dich Fürbitte einlegt, wenn du dich bemüht, den Herrn durch diese geistliche Disziplin zu suchen.

Es ist wichtig zu bedenken, dass Fasten eine körperliche Disziplin ist. Konsultiere deinen Arzt, bevor du mit dem Fasten beginnst. Nicht jeder sollte fasten. Nicht jeder sollte mehr als einen Tag am Stück fasten. Nicht jeder sollte alle neun in diesem Buch vorgeschlagenen Fastenarten ausprobieren. Das Fasten ist lediglich ein Mittel, um Gott zu verherrlichen und Gebetserhörungen zu erfahren. Du kannst die gleichen Ergebnisse auch ohne Fasten erzielen, wenn dein Herz perfekt vorbereitet ist. Wenn das nicht der Fall ist und du körperlich gesund bist, kann ein Fasten Gottes Antwort sein.

MEINE HOFFNUNG FÜR DICH

Ich habe große Visionen für dieses Buch. Wie ein Elternteil, der ein neues Baby zur Welt bringt, sieht jeder Autor sein neues Werk als etwas so Besonderes, dass es die Welt verändern wird. Ich möchte, dass jeder Christ auf der Welt lernt, zu fasten - richtig zu fasten - um Ergebnisse zu erzielen.

Wenn jeder Christ fasten würde, könnten die Ergebnisse unsere Gesellschaft erschüttern wie ein Windsturm, der einen Bäumchen biegt. Christen würden

zeigen, dass sie anders leben, dass ihr Glaube unerlässlich ist, dass der Allmächtige in ihrem täglichen Leben wirkt.

Wenn alle unsere Gemeinden fasten würden, würden sie in der Evangelisation vorankommen und anderen helfen und ihnen zu essen geben. Gott würde dann seine Gegenwart über sein Volk ausgießen.





1

DIE FASTEN, DIE GOTT WÄHLT

VON ANFANG AN HABEN DIE MENSCHEN GOTT NACHGEJAGT. SIE Fälschlicherweise bauten sie die Zikkurat (Turm) von Babel, um ihn zu erreichen (siehe Gen. 11:1-9). Sie schnitzten rebellisch Bilder, um Gott zu gefallen. Sie erdachten und lebten arrogant nach legalistischen Gesetzen, um Gott zu beeindrucken. Sie bauten Klöster und isolierten sich, um Gott zu gefallen. Wie wir sehen werden, fasteten sie sogar falsch, um seine Aufmerksamkeit von anderen Dingen abzulenken, die sie hätten tun sollen, aber vernachlässigten.

Es ist wichtig zu wissen, dass religiöse Praktiken wie das Fasten weniger wichtig sind als Gottes Willen zu tun. Wie Micha 6,8 betont, ist das, was der Herr wirklich von uns verlangt, die Hingabe an ihn selbst: "Gerecht zu handeln, Barmherzigkeit zu lieben und demütig zu wandeln mit deinem Gott." Fasten ist kein Selbstzweck, sondern ein Mittel, mit dem wir den Herrn anbeten und uns ihm in Demut unterordnen können. Wir bringen Gott nicht dazu, uns noch mehr zu lieben, als er es ohnehin schon tut, wenn wir fasten, oder wenn wir

länger fasten. Im Galaterbrief heißt es: "So steht nun fest in der Freiheit, durch die Christus uns frei gemacht hat, und lasst euch nicht wieder in ein Joch der Knechtschaft verstricken" (5,1). Das Ziel jeder Disziplinierung ist die Freiheit. Wenn das Ergebnis nicht

größere Freiheit, stimmt etwas nicht.

Selbst wenn wir es wollten, könnten wir Gott nicht manipulieren. Wir fasten und beten für Ergebnisse, aber die Ergebnisse liegen in Gottes Hand. Einer der größten geistlichen Vorteile des Fastens besteht darin, dass wir Gott gegenüber aufmerksamer werden - uns unserer eigenen Unzulänglichkeiten und seiner Angemessenheit, unserer eigenen Unbeständigkeit und seiner Selbstgenügsamkeit bewusst werden - und darauf hören, was er von uns will.

Das christliche Fasten steht also im krassen Gegensatz zum hinduistischen Fasten. Beide streben nach Ergebnissen, aber das hinduistische Fasten konzentriert sich auf das Selbst und versucht, etwas für ein vermeintliches Opfer zu bekommen. Das christliche Fasten konzentriert sich auf Gott. Die Ergebnisse sind geistliche Ergebnisse, die Gott verherrlichen - sowohl bei der Person, die fastet, als auch bei anderen, für die wir fasten und beten.

GOTTES ABSICHT BEIM FASTEN

In diesem Buch habe ich mich auf die bekannte und oft zitierte Schriftstelle in Jesaja 58,6-8 konzentriert, die eine wahre Wäscheliste von Warnungen und positiven Ergebnissen enthält, die auftreten können, wenn wir uns der Disziplin des Fastens unterwerfen.

Es ist genauso wichtig, aus diesem Abschnitt zu lernen, welche Arten von Fasten Gott *nicht* gefallen, wie es wichtig ist, die Fasten zu verstehen, die er sich wünscht. Das Volk Gottes zur Zeit Jesajas hatte gefastet, aber ohne Ergebnis. Der Grund

dafür ist laut Gott, dass *sie nicht beachteten, wie das Fasten ihr Leben verändern sollte*, und es als leeres Ritual betrachteten:

Am Tag eures Fastens macht ihr, was ihr wollt, und beutet alle eure Arbeiter aus. Euer Fasten endet in Streit und Zwietracht und darin, dass ihr euch gegenseitig mit bösen Fäusten schlagt. Ihr könnt nicht fasten, wie ihr es heute tut, und erwarten, dass eure Stimme in der Höhe gehört wird (Jes. 58:3,4, *NIV*).

Wie so viele Christinnen und Christen heute betrachtete das Volk Gottes die Anbetung lediglich als eine private, innere Handlung. Der Fokus beim Fasten lag auf der persönlichen Dimension. Hör dir an, wie Gott dieses Konzept tadelt:

Ist das die Art von Fasten, die ich mir ausgesucht habe, nur ein Tag, an dem ein Mann sich demütigt? Ist es nur ein Tag, an dem man sein Haupt wie ein Schilfrohr beugt und sich in Sack und Asche legt? Ist es das, was du ein Fasten nennst, ein Tag, der dem Herrn gefällt? (V. 5, *NIV*).

Der Zweck aller Gottesdienste, einschließlich des Fastens, ist es, den Gottesdienstbesucher auf eine Weise zu verändern, die soziale und zwischenmenschliche Auswirkungen hat. Wir beten nicht nur an, um uns selbst zu befriedigen, sondern auch, um befähigt zu werden, die Welt zu verändern! Gott fährt fort, die Art des Fastens zu beschreiben, die er wählt:

Ist das nicht die Fastenzeit, die ich erwählt habe, um die Bande des Bösen zu lösen, die schweren

Lasten abzunehmen und die Unterdrückten frei zu lassen und jedes Joch zu zerbrechen? Ist es nicht so, dass du dein Brot an die Hungrigen austeilst und die Armen zu dir bringst?

wenn du den Nackten siehst, dass du ihn bedeckst und dich nicht vor deinem eigenen Fleisch versteckst? Dann wird dein Licht hervorbrechen wie der Morgen, und deine Gesundheit wird schnell aufblühen; und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird dein Lohn sein (V. 6-8, *KJV*).

Wir dürfen die früheren Verse in diesem Abschnitt nicht als Aufruf zu einem "sozialen Evangelium" in dem Sinne interpretieren, dass die Bedeutung der persönlichen, von Herzen kommenden Anbetung gelehrt würde. Gott forderte sein Volk nicht auf, mit dem Fasten aufzuhören, um stattdessen das Reich Gottes durch soziale Veränderungen herbeizuführen. Ganz im Gegenteil: Er wollte, dass das Volk weiterhin fastet, aber dass es das Fasten durch sein Handeln auf seinen **A l l t a g** ausweitet. Durch den Propheten Joel rief Gott sein Volk auf: "Wendet euch von ganzem Herzen zu mir *und fastet*" (Joel 2,12, Hervorhebung von mir). Wir können davon ausgehen, dass Jesaja Gottes Wunsch zum Ausdruck bringt, dass das Fasten fortgesetzt wird und seine Wirkung über das rein Private und Persönliche hinaus entfaltet wird.

In Jesaja 58 finde ich daher ein Modell für die Früchte, die Gott von echtem Glauben und echter Hingabe erwartet. Richtig eingesetzt, kann das Fasten uns helfen, ihm diese Früchte zu präsentieren. Die Bibelstelle hat mich dazu veranlasst, an anderen Stellen in der Schrift neun Arten des Fastens zu finden, die Christen heute wiederentdecken sollten - nicht nur zu ihrem eigenen Nutzen, sondern **a u c h** zum Nutzen anderer. Schauen wir uns den Text noch einmal an und zählen wir die Aspekte

auf, die die Grundlage für den Rest dieses Buches bilden werden.

In Jesaja 58 sagt Gott, dass er Fasten erwählt hat, das (1) die

die Fesseln der Bosheit, (2) löse schwere Lasten, (3) lass die Unterdrückten frei, (4) zerbreche jedes Joch, (5) gib den Hungerigen Brot und den Armen eine Wohnung, (6) lass das Licht des Volkes hervorbrechen wie der Morgen, (7) lass ihre Gesundheit schnell hervorbrechen, (8) lass ihre Gerechtigkeit vor ihnen hergehen und (9) lass die Herrlichkeit des Herrn ihr Lohn (oder "Nachhut") sein.

Richtig praktiziert, sehen wir zur Zeit Jesajas einen privilegierten Sohn Judas, der sich vor Gott verneigt und sein Volk anfleht, sich von ihrer Sünde abzuwenden, ihren Götzendienst aufzugeben und den Herrn durch Fasten und Dienst an den Armen und Bedrängten anzubeten.

Es gibt Hinweise darauf, dass Israeliten sogar jüdische Mitbürger in die Sklaverei zwangen, vielleicht als Reaktion darauf, dass sie ihre Schulden nicht bezahlt hatten (siehe Neh. 5:8). Auch wenn Schuldknechtschaft in einigen Fällen erlaubt war, durften diejenigen, die zu dieser Art von Dienst gezwungen wurden, nicht wie einfache Sklaven behandelt werden (siehe Lev. 25:39-42). Gegen dieses Gesetz wurde zu Jesajas Zeiten offenbar häufig verstoßen.

Wir müssen zugeben, dass wir nicht alle diese sozialen Bedingungen in unserer eigenen Situation vorfinden werden. Aber wenn wir den Text mit biblischer Vorstellungskraft lesen, können wir eine moderne und oft persönliche Anwendung jedes Aspekts der Art des Fastens sehen, die Gott gefällt.

Selbst wenn die buchstäbliche Sklaverei in unserer Gesellschaft kein weit verbreitetes Problem ist, was ist dann mit der Knechtschaft der Seele? So wie ein Israelit gegen die buchstäbliche Versklavung anderer fastet, können auch wir fasten, um uns dagegen zu wehren, uns an Satan zu verkaufen.

In jeder dieser sozialen Sünden lässt sich eine persönliche Parallele erkennen. So wird in der Beschreibung der neun

Fasten, lade ich dich als ernsthafter Jünger Christi ein, die ursprüngliche Absicht dieser großen Passage über das Fasten auf die heutige Zeit zu übertragen.

NEUN FASTEN, DIE GOTT NUTZEN KANN

Um die Bedeutung dieser neun Gründe für das Fasten besser zu veranschaulichen, habe ich neun biblische Persönlichkeiten ausgewählt, deren Leben das wörtliche oder bildliche Thema jedes der neun in Jesaja 58,6-8 hervorgehobenen Aspekte verkörperte. Jedes Fasten hat einen anderen Namen, erfüllt einen anderen Zweck und folgt einem anderen Rezept.

Ich möchte nicht behaupten, dass die neun Fasten, die wir hier erkunden werden, die einzigen Fastenarten sind, die dem Gläubigen zur Verfügung stehen, oder dass sie völlig unabhängig voneinander sind. Ich will auch nicht behaupten, dass es nur eine Art des Fastens für ein bestimmtes Problem gibt. Die vorgeschlagenen Fastenarten sind Modelle, die du nutzen und an deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche anpassen kannst, wenn du Gott näher kommen willst. Im Folgenden findest du einen kurzen Überblick über die neun Fasten, die den Rest dieses Buches ausmachen werden:

1. Das Fasten des Jüngers

Ziel: "Die Bande der Bosheit zu lösen" (Jes 58,6) - uns selbst und andere von der Sucht nach Sünde zu befreien.

Schlüsselves: "Diese Art geht nicht aus außer durch Gebet und Fasten" (Mt 17,21, *KJV*).

Hintergrund: Jesus treibt einen Dämon aus einem Jungen aus,

dem die Jünger nicht geholfen hatten. Offenbar hatten sie sich nicht

ernsthaft die Art und Weise, wie Satan seine Krallen in die Jugendlichen geschlagen hatte. Die Folgerung ist, dass die Jünger Jesu diesen Exorzismus hätten durchführen können, wenn sie bereit gewesen wären, sich der Disziplin des Fastens zu unterziehen. Auch moderne Jüngerinnen und Jünger machen sich oft über "lästige Sünden" lustig, die ausgetrieben werden könnten, wenn wir ernsthaft genug wären, an einer solchen selbstverleugnenden Praxis wie dem Fasten teilzunehmen - daher der Begriff "Jüngerfasten".

2. Das Esra-Fasten

Ziel: "Die schweren Lasten abnehmen" (Jes 58,6) - Probleme lösen und den Heiligen Geist um Hilfe bitten, um Lasten zu heben und Hindernisse zu überwinden, die uns und unsere Lieben davon abhalten, freudig mit dem Herrn zu leben.

Schlüsselvesers: "Da fasteten wir und baten unseren Gott darum, und er erhörte unser Gebet" (Esra 8,23).

Hintergrund: Esra, der Priester, hatte den Auftrag, das Gesetz des Mose unter den Juden wiederherzustellen, als sie mit Erlaubnis von Artaxerxes, dem König von Persien, die Stadt Jerusalem wieder aufbauten, in der das Volk Gottes gefangen gehalten worden war. Trotz dieser Erlaubnis stellten sich Israels Feinde gegen sie. Esra war peinlich berührt, dass er den persischen König um eine Armee bitten musste, um sie zu schützen, und er fastete und betete um eine Antwort.

3. Das Samuel-Fasten

Ziel: "Die Unterdrückten (körperlich und geistlich) frei zu lassen" (Jes 58,6) - für Erweckung und Seelengewinnung, um

sich mit den Menschen zu identifizieren, die überall im wahrsten Sinne des Wortes oder durch Sünde versklavt sind, und um zu beten, von Gott gebraucht zu werden, um Menschen aus dem Reich der Finsternis herauszuführen

und in das wunderbare Licht Gottes.

Schlüsselsvers: "Da versammelten sie sich zu Mizpa, schöpften Wasser und gossen es vor dem Herrn aus. Und sie fasteten an diesem Tag und sagten dort: 'Wir haben gegen den Herrn gesündigt'" (1 Sam 7,6).

Hintergrund: Samuel führte Gottes Volk durch ein Fasten, um die Rückkehr der Bundeslade aus der Gefangenschaft der Philister zu feiern und um dafür zu beten, dass Israel von der Sünde befreit wird, die dazu geführt hat, dass die Bundeslade überhaupt erst erbeutet werden konnte.

4. Das Fasten des Elias

Ziel: "Jedes Joch zu zerbrechen" (Jes 58,6) - die geistigen und emotionalen Probleme zu überwinden, die unser Leben kontrollieren, und die Kontrolle an den Herrn zurückzugeben.

Schlüsselsvers: "Er selbst ging eine Tagesreise in die Wüste.... und stand auf und aß und trank; und er ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte" (1. Könige 19:4,8).

Hintergrund: Obwohl die Schrift dies nicht als formelles "Fasten" bezeichnet, verzichtete Elia absichtlich auf Nahrung, als er vor der Drohung der Königin Isebel floh, ihn zu töten. Nach dieser selbst auferlegten Entbehrung schickte Gott einen Engel, um Elia in der Wüste zu helfen.

5. Das Fasten der Witwe

Ziel: "Unser Brot mit den Hungrigen zu teilen" und für die Armen zu sorgen (Jes 58,7) - die humanitären Bedürfnisse anderer zu erfüllen.

Schlüsselvers: "Der Krug mit Mehl wurde nicht verbraucht, und der Krug mit Öl versiegte nicht, wie der Herr durch Elia gesagt hatte" (1. Könige 17:16, *NIV*).

Hintergrund: Gott sandte den Propheten Elia zu einer armen, hungernden Witwe - ironischerweise, damit die Witwe Elia mit Nahrung versorgen konnte. So wie Elias Anwesenheit der Witwe von Zarephath Nahrung verschaffte, können wir heute durch Gebet und Fasten vor Gott treten, um den Hunger zu lindern.

6. Das St. Paulus Fasten

Ziel: Gottes "Licht wie der Morgen" (Jes 58,8), das u n s bei wichtigen Entscheidungen eine klarere Perspektive und Einsicht verschafft.

Schlüsselvers: "Und er [Saulus oder Paulus] war drei Tage ohne Augenlicht und aß und trank nicht" (Apostelgeschichte 9,9).

Hintergrund: Saulus von Tarsus, der nach seiner Bekehrung zu Christus als Paulus bekannt wurde, wurde vom Herrn blind geschlagen, als er Christen verfolgte. Er war nicht nur buchstäblich blind, sondern hatte auch keine Ahnung, in welche Richtung sein Leben gehen sollte. Nachdem er drei Tage lang nichts gegessen und gebetet hatte, wurde Paulus von dem Christen Ananias besucht, und sowohl sein Augenlicht als auch sein Blick für die Zukunft wurden wiederhergestellt.

7. Das Daniel-Fasten

Zweck: Damit "deine Gesundheit hervorbricht" (Jes 58:8, *KJV*) - um ein gesünderes Leben zu erlangen oder um zu heilen.

Schlüsselsvers: "Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, sich nicht mit den Köstlichkeiten des Königs zu verunreinigen, noch mit

den Wein, den er getrunken hat" (Dan. 1:8).

Hintergrund: Daniel und seine drei hebräischen Mitgefangenen bewiesen in der babylonischen Gefangenschaft, dass sie gesünder als andere am Hof des Königs waren, wenn sie sich von heidnischen Lebensmitteln fernhielten, die Gott ihnen verboten hatte zu essen.

8. Das Johannes der Täufer Fasten

Ziel: Dass "deine Gerechtigkeit vor dir hergeht" (Jes 58,8) - dass unser Zeugnis und unser Einfluss für Jesus vor anderen gestärkt werden.

Schlüsselsvers: "Er wird groß sein vor dem Herrn und weder Wein noch starkes Getränk trinken" (Lukas 1:15, *KJV*).

Hintergrund: Weil Johannes der Täufer der Vorläufer Jesu war, legte er das Gelübde des "Nasiräers" ab, das von ihm verlangte, dass er Wein und starkes Getränk "fastet" oder meidet. Dies war Teil seines bewusst gewählten Lebensstils, der ihn für eine besondere Mission auswies.

9. Das Esther-Fasten

Zweck: Dass "die Herrlichkeit des Herrn" uns vor dem Bösen schützt (siehe Jes 58,8).

Schlüsselseuse: "Faste für mich ... [und] meine Mägde und ich werden fasten ... [und] ich werde zum König gehen ... [und] sie fand Gunst in seinen Augen" (Esther 4:16; 5:2).

Hintergrund: Königin Esther, eine Jüdin an einem heidnischen Hof, riskierte ihr Leben, um ihr Volk vor der drohenden Vernichtung durch Ahasveros (Xerxes), den König von Persien, zu retten. Bevor sie vor dem König erschien, um

ihn um die Rettung der Juden zu bitten, hatte Esther, ihre

Diener und ihr Cousin Mordechai fasteten alle, um Gott um seinen Schutz zu bitten.

VIER ARTEN DES FASTENS

Die neun Fasten, die in diesem Buch beschrieben werden, sind nur ein Beispiel für eine Vielzahl von Möglichkeiten, diese hilfreiche Disziplin zu praktizieren. Es gibt wahrscheinlich so viele Arten zu fasten, wie es Arten zu beten gibt - natürlich gibt es in beiden Fällen keine feste Zahl. Die folgenden vier Fastenarten aus Dr. Rex Russells Buch *What the Bible Says About Healthy Living* (Regal Books, 1996; s e e [Anhang 1](#)) sind jedoch gute Richtlinien, die du befolgen oder nach Gottes Weisung abändern kannst.

1. Beim *normalen Fasten* verzichtest du für einen bestimmten Zeitraum auf Nahrung und nimmst nur Flüssigkeiten (Wasser und/oder Saft) zu dir. Die Dauer kann 1 Tag, 3 Tage, 1 Woche, 1 Monat oder 40 Tage betragen. Bei längerem Fasten ist äußerste Vorsicht geboten und es sollte nur auf **ä r z t l i c h e n** Rat hin versucht werden.

2. Das *absolute Fasten* erlaubt überhaupt keine Nahrung oder Wasser und sollte kurz sein. Mose fastete 40 Tage lang, aber das würde jeden ohne übernatürliches Eingreifen umbringen und sollte auch heute nicht versucht werden. Prüfe auf jeden Fall den Geist, der dich zu einem 40-tägigen Fasten überreden will, auch wenn du dabei Flüssigkeit zu dir nimmst.

3. Beim *Teilfasten* werden bestimmte Lebensmittel weggelassen oder es wird ein Zeitplan aufgestellt, der eine eingeschränkte Nahrungsaufnahme vorsieht. Es kann darin

bestehen, eine Mahlzeit pro Tag auszulassen. Mehrere Tage lang nur frisches Gemüse zu essen, ist auch ein gutes Teilfasten. John Wesley aß nur Brot (ganzes

Getreide) und Wasser für viele Tage. Elia hat mindestens zweimal Teilfasten praktiziert. Johannes der Täufer und Daniel mit seinen drei Freunden sind weitere Beispiele für Menschen, die Teilfasten praktizierten. Menschen, die an Hypoglykämie oder anderen Krankheiten leiden, könnten diese Art des Fastens in Betracht ziehen.

4. Beim *Rotationsfasten* werden bestimmte Familien von Lebensmitteln zu bestimmten Zeiten gegessen oder weggelassen. Zum Beispiel dürfen Körner nur jeden vierten Tag gegessen werden. Die verschiedenen Nahrungsmittelfamilien werden abwechselnd gegessen, so dass jeden Tag ein bestimmtes Nahrungsmittel zur Verfügung steht.

KÖRPERLICHE VORTEILE DES FASTENS

Der Geist und der Körper sind in Gottes schöpferischem Plan so eng miteinander verbunden, dass Fasten sowohl geistige als auch körperliche Vorteile hat. Russell beschreibt in seinem Buch einige konkrete Vorteile des Fastens, die man kennen sollte, bevor man damit beginnt.

Russell merkt an, dass der siebte Tag bei der Schöpfung als Ruhetag festgelegt wurde, so dass auch die Zellen unseres Körpers eine Pause von der Nahrung brauchen können. Einer der wichtigsten Vorteile einer Nachtruhe ist die Erholung unseres Verdauungssystems. Die erste Mahlzeit des Tages nennen wir passenderweise "*Frühstück*".

Dr. Russell stellt fest, dass unser Körper darauf ausgelegt ist, auf Krankheit mit Fasten und Fieber zu reagieren! Wenn wir krank sind, wollen wir normalerweise nicht ans Essen denken,

sondern uns in die Decke kuscheln und in Ruhe gelassen werden. Wir arbeiten hart daran, hohes Fieber zu senken, weil es uns schmerzt und uns motiviert, das Bett statt den Tisch aufzusuchen. Ruhe, Fieber und Fasten sind Teil von Gottes Plan, um Infektionen zu bekämpfen.

Gott hat unseren Körper so konzipiert, dass er sich auf der Ebene der Zellen selbst heilt, sagt Dr. Russell. Diese Heilungsprozesse nutzen Proteine, Kohlenhydrate und Fette, um Kalorien und Nährstoffe zu gewinnen, doch bei jeder Art der Verwertung dieser Stoffe entstehen Abfallprodukte. Die Zellen verfügen über eingebaute Möglichkeiten, diese Abfälle zu beseitigen, und offenbar können sie überlastet sein. Fasten hilft, das System zu entlasten und Gifte auszuschleiden. Es ist ermutigend zu wissen, dass derselbe Gott, der die Disziplin des Fastens entworfen hat, unseren Körper so gestaltet hat, dass er von Zeiten der Nahrungsabstinenz profitiert (siehe [Anhang 1](#)).

EINE KURZE GESCHICHTE DES FASTENS

Christen, die die Einladung zum Fasten annehmen, haben das einzigartige Privileg, sich mit einigen der großen Glaubenshelden aller Zeiten zu identifizieren. Das Fasten hat eine abwechslungsreiche und interessante Vergangenheit.

Fasten im Alten Testament

Das Wort "Fasten" leitet sich von dem hebräischen Begriff *tsom* ab, der sich auf die Praxis der Selbstverleugnung bezieht. Im Neuen Testament wird für das Fasten das griechische Wort *nesteia* verwendet, das sich ebenfalls auf die Selbstverleugnung bezieht.

Die meisten Gelehrten glauben, dass die Praxis des Fastens mit der Appetitlosigkeit in Zeiten großer Not und Bedrängnis begann. Hanna, die später Samuels Mutter werden sollte, war so verzweifelt über ihre Unfruchtbarkeit, dass sie "weinte und

nichts aß" (1. Sam. 1:7). Auch als König Ahab mit seinem Versuch scheiterte, Nabots Weinberg zu kaufen, "aß er nichts" (1. Könige 21,4).

Das Fasten war anscheinend zunächst ein natürlicher Ausdruck von Trauer; mit der Zeit wurde es jedoch üblich, seine Trauer zu reflektieren oder anderen zu beweisen, indem man sich des Essens enthielt und/oder Kummer zeigte. David fastete, um seine Trauer über den Tod von Abner zu zeigen (siehe 2 Sam. 3:35). Viele Stellen in der Bibel beschreiben das Fasten als "Betrübnis" der Seele oder des Körpers (siehe Jes 58:3,5, *KJV*). Das Fasten wurde als äußeres Mittel praktiziert, um ein inneres Gefühl der Reue über die Sünde zu zeigen und später zu fördern.

Fasten war ein ganz natürlicher Ausdruck menschlichen Kummers; deshalb wurde es zu einem religiösen Brauch, um den Zorn Gottes zu besänftigen. Die Menschen begannen zu fasten, um Gottes Zorn davon abzuwenden, sie zu vernichten. Schließlich wurde das Fasten zu einer Grundlage für ein wirksames Bittgebet an Gott. David verteidigte sein Fasten vor dem Tod seines Sohnes von Bathseba mit der Hoffnung, dass Davids Gebet erhört werden würde, solange das Kind lebte. Als das Kind starb, beendete David sofort sein Fasten und zeigte damit, dass er wusste, dass weder Fasten noch Beten noch etwas bewirken konnten (siehe 2. Sam. 12:15-23).

Wenn Gott seinen Zorn über eine Nation wegen ihrer Schlechtigkeit entlud, wurde das Fasten zu einer nationalen Methode, um göttliche Gunst und Schutz zu suchen. Daher war es nur natürlich, dass sich eine Gruppe von Menschen zusammenschloss, um zu beichten, zu fasten, über ihre Sünden zu klagen und bei Gott Fürsprache zu halten.

Fasten im Neuen Testament

Im Neuen Testament war das Fasten eine weit verbreitete

Disziplin, vor allem unter den Pharisäern und den Jüngern von Johannes dem Täufer. Jesus begann sein öffentliches Wirken mit einem

40 Tage lang zu fasten (siehe Matthäus 4:1,2). Als die Apostel Jesu sowohl von den Pharisäern als auch von den Jüngern Johannes des Täufers dafür kritisiert wurden, dass sie nicht fasteten, verteidigte Jesus, dass sie nicht fasteten, solange er anwesend war, deutete aber an, dass sie fasten würden, wenn er von ihnen genommen würde (siehe Matthäus 9:14,15).

Jesus gab seinen Jüngern keine spezifischen Richtlinien für die Häufigkeit des Fastens. Er lehrte, dass sich ihr Fasten von dem der Pharisäer darin unterscheiden sollte, dass sie für Gott fasten sollten und nicht, um andere mit ihrer vermeintlichen Spiritualität zu beeindrucken (siehe Mt 6,16-18).

Später wurde das Fasten in der neutestamentlichen Kirche praktiziert, vor allem bei der Ordination von Ältesten und/oder der Bestimmung von Menschen für besondere Dienstprojekte (siehe Apostelgeschichte 13,1-3). Paulus und andere christliche Leiter haben offenbar regelmäßig gefastet (siehe 1. Korinther 7,5; 2. Korinther 6,5).

Fasten in der frühen Kirche

Epiphanius, Bischof von Salamis, geboren 315 n. Chr., fragte: "Wer weiß nicht, dass das Fasten am vierten und sechsten Tag der Woche von den Christen auf der ganzen Welt eingehalten wird?" Schon früh in der Geschichte der Kirche begannen die Christen zweimal in der Woche zu fasten. Sie wählten den Mittwoch und den Freitag, um nicht mit den Pharisäern verwechselt zu werden, die dienstags und donnerstags fasteten.

Es war auch üblich, mehrere Tage vor Ostern zu fasten, um sich geistig auf die Feier der Auferstehung Christi vorzubereiten. Später nahm dieses Fasten die Form eines

eine Reihe von eintägigen Fasten jede Woche für mehrere Wochen vor Ostern. Überreste dieser Fastenzeiten in der frühen Kirche finden sich in der katholischen Tradition, freitags kein Fleisch außer Fisch zu essen, und in der Fastenzeit, die 40 Tage vor Ostern dauert. Auch in der nachapostolischen Zeit war es üblich, dass die Christen zur Vorbereitung auf ihre Taufe fasteten.

Fasten in Erweckungsbewegungen

Die Disziplin des Fastens ist seit langem mit den Reform- und Erweckungsbewegungen im Christentum verbunden. Die Gründer der monastischen Bewegung praktizierten das Fasten als regelmäßige Disziplin in ihrem geistlichen Leben. Obwohl das spätere Mönchtum das Fasten und andere Formen der Askese in einem vergeblichen Versuch, das Heil zu erlangen, praktizierte, ist es wahrscheinlich, dass die frühesten Mönche in ihrem Wunsch nach einer Erweckung und Reform der Kirche fasteten.

Alle Reformatoren des sechzehnten Jahrhunderts haben gefastet, ebenso wie die Anführer der evangelikalen Erweckungen in den folgenden Jahrhunderten. Jonathan Edwards fastete 22 Stunden lang, bevor er seine berühmte Predigt "Sünder in den Händen eines zornigen Gottes" hielt. Während der Gebetserweckung der Laien in Amerika im Jahr 1859 fasteten Christen während ihrer Mittagspause und besuchten Gebetsversammlungen in Kirchen in der Nähe ihrer Arbeitsstelle. Diese Gebetserweckung brach in den großen Industriestädten im Nordosten der Vereinigten Staaten aus.

Das Gebet wurde oft von Fasten begleitet, als die Menschen während der weltweiten Erweckung im Jahr 1906 den Herrn um

geistlichen Segen baten. Billy Graham berichtet von Fasten und Beten während seiner

Reise nach England, um Anfang der 50er Jahre seine ersten britischen Evangelisationen durchzuführen. Die Resonanz auf seine damaligen Versammlungen wurde als eine der größten Erweckungen unserer Zeit beschrieben. Viele Erweckungsbewegungen haben sich für eine Rückkehr zur frühchristlichen Praxis des zweitägigen Fastens in der Woche ausgesprochen.

Fasten für göttliches Eingreifen

Von Zeit zu Zeit haben politische Führer einen nationalen Tag des Gebets und des Fastens für göttliches Eingreifen in Krisensituationen ausgerufen. Der Sieg von Sir Francis Drake über die spanische Armada im Jahr 1588 wurde von den Engländern allgemein als göttliches Eingreifen anerkannt.

Die Pilger fasteten am Tag vor der Ausschiffung von der Mayflower im Jahr 1620, als sie sich darauf vorbereiteten, eine Missionskolonie zu gründen, um die Ureinwohner Nordamerikas zu erreichen. In vielen Dörfern Neuenglands war es üblich, dass die politischen Führer zu einem Fasten aufriefen, wenn sie mit einer Krise konfrontiert waren.

Freitag, der 6. Februar 1756, wurde in England wegen des Krieges mit Frankreich in Amerika zu einem Tag des feierlichen Fastens und Betens erklärt. Auch Lincoln rief während des Bürgerkriegs zu einem nationalen Gebets- und Fastentag auf. Bei beiden Gelegenheiten wurden die militärischen Siege Englands und der Nordstaaten der Vereinigten Staaten von denjenigen, die für diese Erfolge fasteten und beteten, als göttliches Eingreifen angesehen.

Ähnliche Gebets- und Fastentage wurden von politischen

Führern erst im Zweiten Weltkrieg ausgerufen. Mitten in der Schlacht um Großbritannien erklärte Georg VI. den Sonntag, den 8. September 1940, zum Gebets- und Fastentag. In einer Radiosendung wurde

Tage nach dem Gebetstag verglich der britische Premierminister Winston Churchill die Lage Großbritanniens mit den früheren Bedrohungen durch die spanische Armada und Napoleon. In seinen Memoiren bezeichnete Churchill den 15. September (den Sonntag nach dem Gebetstag) als "den Kernpunkt der Schlacht um Großbritannien". Nach dem Krieg erfuhr man, dass Hitler beschlossen hatte, seine geplante Invasion Großbritanniens um zwei Tage zu verschieben (17. September). Ähnliche Aufrufe zu einem Gebetstag begleiteten auch den Einmarsch der Alliierten in Europa am 6. Juni 1944.

Kurz gesagt, das Fasten hat eine lange und beeindruckende Geschichte als Disziplin, die von Gläubigen aus verschiedenen Gründen angenommen wird, aber alle sind durch das Prinzip der Selbstverleugnung verbunden. Wir können uns selbst verleugnen, um die Bedürfnisse der Nation, anderer, die Gottes Segen brauchen, oder unsere eigenen geistlichen Bedürfnisse zu betonen.

Ich lade dich ein, in den folgenden Kapiteln einen Ansatz für das Fasten zu finden, mit dem du solche heiligen Ziele in deinem eigenen Leben und im Leben derer, die du liebst, erreichen kannst.



DAS FASTEN DES JÜNGERS

" ICH HABE EINE SEXUELLE SUCHT", SAGTE MIR EINE PERSON BEI DER KIRCHENaltar. Diese Person war bei mehreren Beratern gewesen, war mehrmals zum Altar gekommen und hatte alles ausprobiert, was ihr vorgeschlagen wurde. Diese Person wollte unbedingt von ihrem Problem befreit werden.

"Hast du schon mal gefastet?"

fragte ich. "Nein."

Ich habe die in diesem Kapitel beschriebenen Schritte zum Brechen der Knechtschaft erklärt und das Fasten der Jünger eingeführt: "Diese Art geht nicht aus außer durch Gebet und Fasten" (Mt 17,21, *KJV*).

Als ich später das zufriedene Lächeln auf dem Gesicht dieser Person sah, wusste ich, dass Gott die Gebete erhört und die Selbstdisziplin des Jüngerschaftsfastens geehrt hatte.

DAS PROBLEM DER "LÄSTIGEN SÜNDEN"

Ein wichtiger Grund für das Fasten ist, dass es Menschen von der Knechtschaft der Sünde befreit. "Ist das nicht das Fasten,

das ich gewählt habe?

löse die Bande der Bosheit" (Jes. 58:6, *KJV*).

Viele Christinnen und Christen sind hilflose Opfer von "lästigen Sünden" (siehe Hebr. 12,1, *KJV*). Bei den lästigen Sünden handelt es sich nicht um gewöhnliche Sünden der Nachlässigkeit oder des momentanen Fehlverhaltens. Es sind auch keine Sünden der Rebellion, bei denen Gott sagt: "Du sollst nicht", und die Person ihm ins Gesicht sagt: "Ich will". Besessene Sünden sind gewohnheitsmäßige sündhafte Verhaltensweisen oder Einstellungen, die Menschen zum Opfer machen und versklaven.

Wenn du ein Opfer einer lästigen Sünde bist, ballst du nicht deine Faust vor Gott und übertrittst seine Absichten; du bist wegen deiner Sünde hilflos und gebrochen vor ihm. Eine lästige Sünde macht dich zu einem Sklaven und nimmt dir den Willen. Du rufst aus: "Ich kann nicht anders!" Wie eine Person sagte: "Ich bin gezwungen, ein Spiel zu spielen, bei dem ich immer verliere, und ich kann nicht aufhören zu spielen. Ich hasse das Spiel ... ich hasse das Spielen ... ich hasse das Leben."

Die Apostel versuchten erfolglos, mit einer solchen Sünde umzugehen, die einen dämonisierten Jungen betraf. Jesus sagte, das Problem sei so schwerwiegend, dass es nicht mit normalen Mitteln behandelt werden könne. "Diese Art geht nicht aus außer durch Gebet und Fasten", sagte er (Mt 17,21, *KJV*).

Bist du als Jünger Christi von einer lästigen Sünde bedrängt, die solche Maßnahmen erfordert? Jesus starb am Kreuz für alle Sünden, auch für deine lästige Sünde. Die stellvertretende Blutsühne Jesu Christi ist die mächtigste Sache der Welt, denn sie zerstört die Sünde und befreit von Tod und Hölle. Christen singen "There is power in the blood" und glauben an die Errungenschaften von Kalvaria.

Dennoch sind einige Christen an Alkohol-, Drogen-, Sex- und Tabaksucht gekettet. Andere kämpfen mit zwanghaften

Essen, außereheliche Affären und Lügen. Jede Sünde, die mit normaler "Willenskraft" nicht gebrochen werden kann, kann als lästige Sünde bezeichnet werden.

Die Heilige Schrift verspricht: "Euch ist keine Versuchung widerfahren, außer der gewöhnlichen" (1. Korinther 10,13). Deine Versuchung zur Sünde ist nicht einzigartig; auch andere sind ihr ausgesetzt. Du aber bist an sie gekettet wie ein zwanghafter Sklave. Doch die Schrift verspricht "einen Ausweg" (siehe 1. Korinther 10,13). Das Fasten der Jünger kann genau dieser Ausweg für dich als Jünger sein.

Warum sind wir in Knechtschaft?

Wir werden von Sünden heimgesucht, weil wir Satans Lüge glauben. "Er ist ein Lügner", sagte Jesus (Johannes 8,44). Satan lügt uns in Bezug auf die Sünde an und wir glauben ihm statt Gott. Bei lästigen Sünden bringt Satan uns dazu, eine der folgenden drei Lügen (auch "Zwänge" genannt) zu glauben:

1. Ich habe es schon versucht und kann es nicht brechen.
2. Ich will das nicht tun, aber ich kann nicht anders.
3. Ich brauche eine Antwort, kann sie aber nicht finden.

Weil wir Satans Lüge glauben, können wir nicht sehen, dass es einen Ausweg gibt. Obwohl wir unsere Wünsche ändern und die Antworten finden können, glauben wir, dass wir machtlos sind, weil wir

Wir haben unseren Willen nicht Gott, sondern Satan überlassen.

Satans Lüge redet uns ein, dass wir keine Macht gegen die Sünde haben. Zum Glück bezeugt Paulus zu unserer Ermutigung: "Denn das Gute, das ich tun will, das tue ich nicht; das Böse aber, das ich nicht tun will, das tue ich" (Röm. 7:19).

Wenn Satan unsere Gedanken kontrolliert, kontrolliert er auch unser Leben.

Wenn er uns über unser Leben belügt, sind wir in Knechtschaft.

Wir stellen die Fragen: Wie können wir äußere Fesseln in unserem Leben sprengen? Wie können wir die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen?

Wenn du deinen körperlichen Appetit in den Griff bekommst, entwickelst du die Kraft, auch deinen emotionalen Appetit in den Griff zu bekommen.

DIE KRAFT DES FASTEN DER JÜNGER

Der Vater des von Dämonen besessenen Jungen verstand das Problem seines Sohnes nicht. Er sagte: "Herr, erbarme dich meines Sohnes; denn er ist verrückt und sehr verwirrt; denn er fällt oft ins Feuer und oft ins Wasser" (Mt 17,15). Der Vater dachte, sein Sohn sei krank oder habe eine innere Behinderung, und verstand nicht, dass sein Sohn von einem äußeren Geist kontrolliert wurde. Aber Jesus wusste, dass ein Dämon in den Jungen eingedrungen war und die Kontrolle über sein Leben übernommen hatte.

Der Vater brachte seinen Jungen zu den Jüngern, um ihn zu befreien, aber "sie konnten ihn nicht heilen" (Mt. 17:16). Die Jünger waren nicht in der Lage, die Fesseln des Jungen zu lösen.

Manche Menschen sind nicht in der Lage, mit dem Rauchen aufzuhören oder ihre homosexuellen Beziehungen zu beenden. Obwohl sie weinen, aufrichtig beten und um Befreiung bitten, bleiben sie in Knechtschaft. Das Fasten der Jünger befasst sich mit diesen Arten von Bindungen.

Du kämpfst um die Kontrolle über dein Leben, wenn du an den Jüngerfasten teilnimmst. Indem du kontrollierst, was du isst, bestimmst du, dass du dein Leben nach Gottes Willen ausrichtest. Wenn du ein Gelübde ablegst und es mit dem Jüngerschaftsfasten bekräftigst, kommst du in die Kraft der Entscheidungsfindung. Du verzichtest auf notwendiges oder angenehmes Essen, um deine *Entschlossenheit* zu demonstrieren. Wenn du dich für das Fasten entscheidest, stärkst du dich selbst, um dich gegen eine Macht zu wehren, die deinen geistigen Appetit versklavt hat. Beim Jüngerfasten kontrollierst du deinen körperlichen Appetit, um deinen geistlichen Appetit zu stärken. Schau dir an, was bei diesem Fasten passiert.

Du triffst eine lebensbefreiende Entscheidung, um befreit zu werden. Jemand, der zu Jesus kam und um Heilung bat, wurde mit der Frage des Herrn konfrontiert: "Willst du gesund gemacht werden?" (Johannes 5,6). Jesus wusste, dass der Mann geheilt werden wollte, warum stellte er also die Frage? Er fragte nicht nach Informationen, denn Jesus wusste alles. Er fragte, um in dem Kranken Vorfreude oder "Willenskraft" zu wecken. Jesus wollte, dass der Mann *sich nach* der Kraft *sehnt*, die er

ihm geben kann.

Manche Menschen gehen zum Altar ihrer Kirche, um Gott zu bitten, die Fesseln wegzunehmen. "Herr, bitte nimm Zigaretten von mir", sagen sie

betteln. Diese Menschen erwarten oft von Gott, dass er alles tut. Sie wollen, dass Gott sie "wegzappt" und ihnen augenblicklich den Appetit auf Tabak nimmt. Das ist nicht die Art, wie Gott arbeitet. Er will, dass wir in uns gehen und die Entscheidung treffen, ihm zu folgen. Gott will nicht, dass die Menschen Roboter sind, die von Schaltern gesteuert werden, die er drückt, um sie zu zwingen, ihre Sünden aufzugeben.

Gott möchte, dass die Menschen ihn freiwillig lieben und freiwillig aufhören zu sündigen. Er will, dass wir unser Engagement für ihn zeigen, nicht in einer großen "schnellen Veränderung", wie Clark Kent zu Superman, sondern indem wir Entscheidungen treffen und nach diesen Entscheidungen handeln.

Du erkennst, dass eine äußere Macht für deine Knechtschaft verantwortlich ist. Der Vater des Jungen in Matthäus 17 erkannte nicht, dass ein Dämon seinen Sohn in Knechtschaft hielt. Offenbar erkannten auch die Jüngerinnen und Jünger die Ursache des Problems nicht. Doch Jesus "wies den Dämon sofort zurecht, und er fuhr von dem Jungen aus" (V. 18, *NIV*).

Einer der ersten Schritte in der Jüngerfastenzeit besteht darin, die äußere Macht unserer Bindungen zu erkennen. Das bedeutet nicht unbedingt, dass wir Dämonen haben, aber es bedeutet, dass wir von außen kontrolliert werden, nicht von innen. Manche glauben, sie seien Alkoholiker, weil ihre Väter Alkoholiker waren. Andere haben sich eingeredet, dass sie als Homosexuelle geboren wurden. Obwohl die Ursachen für diese Probleme äußerlich sind, leiden diese Menschen an einer inneren Depression. "Ich bin wertlos", gestehen sie sich innerlich ein und geben auf - obwohl sie, wenn sie durch Fasten die Kontrolle über ihren Körper zurückgewinnen würden, auch

ihren Geist erreichen könnten, um ihre innere Menschlichkeit in den Griff zu bekommen. Zu erkennen, dass eine äußere Macht uns schwach gemacht hat, ist der erste Schritt zur Genesung

Kontrolle über uns selbst.

Du bekennst deinen früheren Mangel an Glauben. Bevor du stark sein kannst, musst du dir deine Schwäche eingestehen. Bevor der Läufer einen Marathon läuft, muss er erkennen, dass er trainieren und seinen Körper aufbauen muss. Die Jüngerinnen und Jünger erkannten angesichts der dämonischen Macht in dem Jungen nicht ihre Notwendigkeit, deshalb konnten sie den Dämon nicht austreiben. Sie fragten: "Warum konnten wir den Dämon nicht austreiben?" (Mt 17,19, *CEV*). Jesus antwortete: "Es liegt daran, dass ihr nicht genug Glauben habt!" (v. 20).

Es ist eine Aussage des Glaubens, anzuerkennen, was Gott tun kann. Es ist auch eine Aussage des Glaubens, anzuerkennen, was ein Mensch nicht tun kann. Glaube bedeutet, Gottes Strategie anzuerkennen und sich ihr zu unterwerfen.

Du nennst ausdrücklich deine lästige Sünde. Wie du im nächsten Abschnitt sehen wirst, geht es beim Fasten der Jünger darum, den Zweck des Glaubens genau zu benennen. Wenn du fastest, um Fesseln zu sprengen, musst du die Fesseln, die du sprengen willst, aufschreiben. Beachte, was passiert, wenn du anfängst zu schreiben:

- Du stärkst deinen Willen, indem du sagst, was du willst.
- Du konzentrierst deine Energie auf das Problem.
- Du baust Vorfreude auf, um das Problem zu lösen.
- Du baust deinen Glauben an Gott auf, um eine Antwort zu erwarten.

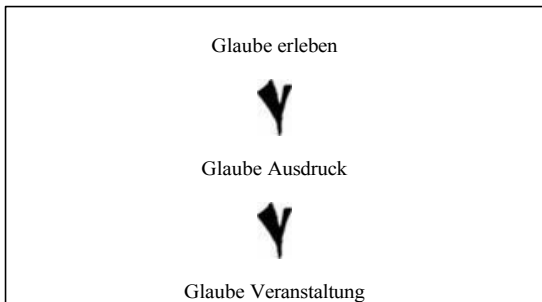
Jesus sagte zu den Jüngern: "Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, so werdet ihr zu diesem Berg sagen: Geh weg" (V. 20, *KJV*).

Glaube ist niemals blinder Glaube, wie zum Beispiel bis zum Ende der Straße zu gehen.

Sprungbrett und Sprung in ein Becken, in der Hoffnung, dass Wasser drin ist. Glaube ist Zuversicht. Wenn du sagst "Ich glaube", sagst du damit "Ich weiß". Als Jesus sagte: "Wenn du glaubst", meinte er damit: "Wenn du weißt, dass du diese Fesseln sprengen kannst, wird es dir gelingen."

Der alte Bauer sagte: "Glaube ist, zu glauben, was du nicht weißt" - aber das ist kein neutestamentlicher Glaube. Der neutestamentliche Glaube ist der Glaube an das, was du weißt, dass *es* so ist.

Wenn du ein Glaubensziel formulierst, beginnst du, den Glauben auszuüben, der für die Befreiung von deinem Problem erforderlich ist. Deine Glaubenserfahrung führt zu einer Glaubensäußerung (was du sagst), die zu einem Glaubensereignis (Fasten) führt.



Es ist zwar wichtig, *speziell für eine bestimmte Sünde zu fasten*, aber es ist nicht notwendig, bestimmte Taten aufzulisten. Identifiziere die Knechtschaft nach ihrem Prinzip, aber schreibe nicht die blutigen Details auf. (Das Wiedererleben der Details kann die Lust wieder anfachen, anstatt Kraft zu geben, sie zu überwinden.)

Du fastest wiederholt, bis du einen Durchbruch erzielst. Als Jesus sagte: "Diese Art geht nicht aus außer durch Gebet und Fasten" (V. 21, *KJV*), ist die Verbhandlung in der Originalsprache kontinuierlich. Jesus meinte damit, dass wir kontinuierlich fasten sollten, um Kraft über die Sünden zu bekommen, die uns bedrängen. Das kann bedeuten, dass wir länger oder öfter (einmal pro Woche für mehrere Wochen) fasten müssen, als wir vielleicht erwartet hätten.

Das Fasten auf eine Antwort ist ähnlich wie das Gebet. Manchmal kannst du einmal in einem Akt des Glaubens beten, und Gott hört und antwortet. Du musst nicht ständig betteln wie ein Kind, das um etwas bittet, das die Eltern nicht geben wollen. Bei anderen Gelegenheiten musst du immer wieder im Glauben bitten, bevor du eine Antwort erhältst. "Bittet, so wird euch gegeben werden; sucht, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan" (7,7). Warum lässt Gott uns manchmal warten? Häufig testet er uns, um festzustellen, ob wir es ernst meinen. Oft dauert es seine Zeit, bis die Umstände unsere Gebete erhören. Wir beten zum Beispiel um Regen, aber es dauert eine Weile, bis sich Regenwolken bilden.

Betrachte es aus der Perspektive Gottes. Er könnte sofort antworten. Er weiß im Voraus, dass wir im Glauben beten werden, also könnte Gott die Regenwolken schon im Voraus vorbereiten. Aber Gott sieht unsere Perspektive. Wir müssen oft

beten und ständig fasten, um unseren Glauben und unseren "geistlichen Charakter" zu stärken.

Je länger wir fasten, desto mehr gehorchen wir Gott. Je länger wir uns der Nahrung enthalten, desto entschlossener werden wir. Nach einiger Zeit wächst unser Glaube, so dass wir Gott größere Wunder in unserem Leben zutrauen.

REZEPT FÜR BEFREIUNG

Wer schlechte Gewohnheiten nicht ablegen kann, erlebt ein überwältigendes Gefühl der Frustration. Sie können sich nicht von den Fesseln befreien, die mit ihren Gewohnheiten verbunden sind. Sie wollen sich ändern, aber etwas in ihrem Inneren weigert sich, die Kontrolle über ihr Leben zu übernehmen. Unabhängig davon, ob sie körperlich von einer Substanz abhängig sind oder nicht, erleben Menschen eine psychologische Abhängigkeit von der Sünde, die sie daran hindert, die grundlegenden Veränderungen vorzunehmen, die sie sich verzweifelt wünschen.

Für diejenigen, die mit einer Sünde kämpfen, die sie einfach nicht loslässt, bietet das Jüngerschaftsfasten Hoffnung. Wähle die Art und Dauer des Fastens, die für dich richtig ist. Schreibe die Lebensmittel auf, auf die du verzichten willst (siehe "Vorbereitung auf das Fasten der Jünger" am Ende des Kapitels).

Es müssen auch konkrete geistliche Schritte unternommen werden. Geistige Knechtschaft wächst aus Samen, die in unserem Geist gepflanzt werden. Die Samen schlagen ihre Wurzeln in unserem Unterbewusstsein und beeinflussen unsere Gefühle, körperlichen Fähigkeiten und Wünsche. Diejenigen von uns, die in Knechtschaft leben,

würden ihren Glauben an Gottes Allmacht bekräftigen, sich aber auch als hilflose Opfer beschreiben, die nicht in der Lage sind, die Macht der Sünde, unserer alten Natur, Satans oder unserer Suchtgewohnheiten zu brechen.

Deshalb verbindet die Heilige Schrift das Fasten so oft mit dem Gebet. Wenn

Wenn wir versuchen, eine süchtige Sünde zu überwinden, ohne die geistlichen Schritte zu berücksichtigen, die notwendig sind, um diese Sünde zu überwinden, werden wir die Frustration und Entmutigung eines anhaltenden Scheiterns erleben. Um die geistliche Knechtschaft zu durchbrechen, müssen wir die Schritte befolgen, die Gott für die geistliche Kriegsführung vorgesehen hat.

"Denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig durch Gott, zu zerreißen die festen Mauern, zu z e r t r ü m m e r n die Einbildungen und alles Hohe, das sich erhebt wider die Erkenntnis Gottes, und gefangen zu nehmen jeden Gedanken unter den Gehorsam Christi" (2. Korinther 10:4,5, *KJV*).¹

Schritt 1: Verzichte auf die Kontrolle von Fälschungen

Der erste Schritt, um die geistliche Knechtschaft zu durchbrechen, besteht darin, *die Realität von der Fälschung zu unterscheiden*. Das bedeutet, dass du jede Kontrolle über deinen Geist, die nicht von Christus ausgeht, erkennen und aufgeben musst. "Wie die Schlange Eva durch ihre List verführte, so soll auch euer Geist verführt werden von der Einfalt, die in Christus ist" (2. Korinther 11,3, *KJV*).

Gefälschte Kontrolle kann aus einer von mehreren Quellen stammen. Die antichristlichen Werte, die in einem gottlosen Elternhaus vermittelt werden, können eine Familie über Generationen hinweg beeinflussen. Wir alle sind dem gottlosen Einfluss der Massenmedien in den Büchern, Filmen und der Musik ausgesetzt, die wir erleben. Hattest du jemals unschuldig oder aktiv mit Okkultismus, New Age, Spiritismus,

schwarzer oder weißer Magie, Sekten oder anderen Religionen zu tun? Diese Quellen stehen für eine äußere Macht, die unser Leben beeinflussen würde. Satanische Rituale und die Bindung an fremde Geister versetzen Menschen ebenfalls in geistige Knechtschaft.

Jesus stellte seinen Dienst dem des Teufels gegenüber, als er sagte: "Der Dieb kommt nur, um zu stehlen, zu töten und zu zerstören. Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Hülle und Fülle haben" (Johannes 10,10). Um das von Jesus versprochene Leben in Fülle zu erfahren und frei von geistlicher Knechtschaft zu sein, müssen wir uns von den falschen Einflüssen in unserem Leben lossagen.

Bete hörbar: "Ich sage mich los von (*füge hier die falschen Einflüsse ein, die dich in geistlicher Knechtschaft halten*)".

Hörbar zu beten ist der erste wichtige Schritt auf dem Weg, deine Freiheit in Christus zu erfahren. Nimm dir Zeit, um deine Geschichte zu untersuchen. Notiere alle äußeren und inneren Einflüsse und prangere sie hörbar an, wenn du betest.

Schritt 2: Erkenne die Selbsttäuschung an

Der zweite Schritt auf dem Weg zur christlichen Freiheit besteht darin, *die Wahrheit von dem zu unterscheiden, was trügerisch ist*. Für viele Menschen ist dieser Schritt sehr schwierig. Wir müssen uns eingestehen, dass wir uns selbst täuschen wollen, und uns entscheiden, die Wahrheit Gottes anzunehmen. Gott will damit beginnen, uns von der geistlichen Knechtschaft im Inneren zu befreien. David schrieb: "Du begehrt Wahrheit im Innern, und im Verborgenen lässt du mich Weisheit erkennen" (Ps. 51,6).

Das Problem mit der Selbsttäuschung ist, dass wir so erfolgreich darin sind, dass wir nicht wissen, dass wir erfolgreich sind und den Schaden nicht erkennen, den sie uns zufügt. Viele Menschen haben sich so lange selbst getäuscht, dass sie kaum glauben können, dass sie getäuscht werden.

Es gibt mehrere biblische Prinzipien, die wir anwenden können, um zu erkennen, wo wir uns selbst getäuscht haben. Erstens betrügen wir uns selbst, wenn wir das Wort Gottes hören und es nicht in unserem Leben anwenden (siehe Jak. 1,22). Zweitens: "Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns" (1. Johannes 1,8). Und: "Wenn jemand sich für etwas hält, obwohl er nichts ist, betrügt er sich selbst" (Gal 6,3).

Wir täuschen uns auch selbst, wenn wir unsere Weisheit nach dem Maßstab des Alters und nicht nach der Weisheit Gottes beurteilen (siehe 1. Korinther 3,18). Und schließlich täuschen wir uns selbst, wenn wir denken, dass wir sündigen und dann den Konsequenzen entgehen können (siehe 1. Korinther 6,9). Einige Pfarrerinnen und Pfarrer, die in sexuelle Sünden verfallen sind, haben wahrscheinlich als Männer Gottes angefangen, aber "kleine" Sünden begangen und gedacht, sie kämen damit durch. Da eines zum anderen führt, wurden ihre Sünden schwerer und sie dachten, sie stünden über den Folgen der Sünde.

Solange wir uns weiterhin selbst betrügen, bleiben wir in geistlicher Knechtschaft. Im Gegensatz dazu sagte Jesus: "Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen" (Johannes 8,32). Um aus dem Bereich der Selbsttäuschung in die befreiende Wahrheit des Evangeliums zu gelangen, müssen wir zugeben, dass wir getäuscht wurden.

Bete hörbar: "Ich erkenne (*füge hier die Bereiche ein, in denen du dich selbst getäuscht hast*)".

Wenn du ehrlich zu Gott und zu dir selbst bist, erlaubst du Gottes Wahrheit, dich von Täuschungen zu befreien.

Schritt 3: Vergeben, um Bitterkeit zu überwinden

Der dritte Schritt auf dem Weg zur Freiheit besteht darin, *anderen zu vergeben*

damit du Bitterkeit überwinden und Freiheit gewinnen kannst. Wenn du dich weigerst, jemandem zu vergeben, begibst du dich in geistliche Knechtschaft zu ihm und zur Sünde. Paulus erinnerte die Korinther:

Wenn ihr jemandem vergebt, so vergebe auch ich ihm. Und was ich vergeben habe - wenn es etwas zu vergeben gäbe -, das habe ich um euretwillen vor Christus vergeben, damit Satan uns nicht überlistet. Denn wir kennen seine Pläne" (2. Korinther 2:10,11, *NIV*).

Während du dich durch deine Knechtschaft gegenüber der Sünde und anderen Menschen arbeitest, solltest du die Namen derer auflisten, denen du vergeben musst. Dabei handelt es sich um eine Liste von Namen, nicht um eine Liste von Sünden oder anderen Vergehen, die sie gegen dich oder jemanden, der dir nahe steht, begangen haben. Wenn du immer wieder auf vergangene Sünden zurückkommst, ist das ein Zeichen dafür, dass du ihnen nicht vergeben hast.

Vergebung ist eine Entscheidung. Weil Gott von uns verlangt, anderen zu vergeben, können wir es tun. Unsere natürliche Neigung ist es, Rache zu üben, wenn wir gelitten haben. Wenn wir andere jedoch nicht "vom Haken lassen" wollen, bedeutet das, dass sie immer noch ihre Haken in uns haben. Dadurch sind wir ihnen hörig. Wenn wir anderen nicht um ihretwillen vergeben, sollten wir ihnen um unserer selbst willen vergeben.

Vergebung ist nicht nur ein Konflikt zwischen dir und dem Täter, sondern eine Angelegenheit zwischen dir und Gott.

Wenn du vergibst, entscheidest du dich dafür, mit den Folgen des an dir begangenen Unrechts zu leben. Wenn du nicht vergibst, wirst du trotzdem mit den bitteren Folgen leben müssen. Die Entscheidung liegt bei dir. Du wählst

ob du in der Freiheit der Vergebung oder in der Bitterkeit der Knechtschaft leben willst.

Bete hörbar: "Ich vergebe (*füge hier die Namen derer ein, die dir in irgendeiner Weise Unrecht getan haben*)". Wenn du anderen vergibst, erfährst du Gottes Vergebung in deinem Leben.

Schritt 4: Unterwerfe dich der Autorität Gottes

Der vierte Schritt besteht darin, *die Rebellion in deinem Leben zu überwinden, indem du dich der Autorität Gottes und derer, die er über dich gestellt hat, unterordnest*. Jesus verglich die Unterordnung unter die Autorität mit einer Manifestation großen Glaubens (siehe Matthäus 8,8-10). Dazu gehört, dass du nicht nur Gott direkt vertraust, sondern auch den Autoritätspersonen, die er mit der Führung in deinem Leben beauftragt hat.

Gott hat uns alle "unter Autorität" gestellt. Wir sind dazu aufgerufen, uns der Autorität von (1) der zivilen Regierung (siehe Röm. 13:1- 7), (2) der Kirchenleitung (siehe Hebr. 13:17), (3) den Eltern (siehe Eph. 6:1-3); (4) Ehemännern (siehe 1. Petr. 3:1-4); (5) Arbeitgeber (siehe 1. Petr. 2:13-23) und (6) Gott (siehe Dan. 9:5,9). Jede dieser Autoritäten hat einen bestimmten Einflussbereich in unserem Leben. Der Umgang mit einem rebellischen Geist oder einer rebellischen Haltung und die Unterstellung unter Autorität ist ein weiterer Schritt, um die Knechtschaft in unserem Leben zu durchbrechen.

Bete hörbar: "Ich unterwerfe mich (*füge hier die spezifische Autorität in deinem Leben ein*)".

Die Unterwerfung unter die Autoritäten, die Gott in dein Leben gestellt hat, ist ein wichtiges Element des Jüngerschaftsfasten, weil es ein Beweis für deine Unterwerfung unter Gott selbst ist.

Schritt 5: Übernimm persönliche Verantwortung

Um deine Knechtschaft zu durchbrechen, musst du *dem Problem des Stolzes mit einem Geist der Demut begegnen*. Nur so kannst du deinen Teil der Verantwortung für dein Problem übernehmen. Du kannst die Knechtschaft in deinem Leben überwinden, indem du dem Beispiel von Jesus Christus folgst. Wenn du der Sünde des Stolzes und der Selbsterhöhung nachgibst, bist du in Knechtschaft. Jesus Christus will, dass du frei bist. Er hat versprochen: "Wenn euch nun der Sohn frei macht, so werdet ihr wirklich frei sein" (Johannes 8,36).

Freiheit bedeutet nicht, passiv zu sein. Du unterwirfst dich Christus, um aktiv zu werden. Du bist frei, aktiv das zu tun, was Gott v o n dir will. Der Schlüssel zur vollen Freiheit in Christus ist, dass du die Verantwortung für dein Handeln übernimmst. Wenn du deine Sünden bekennt, verspricht dir Gott sowohl Reinigung als auch Vergebung (siehe 1. Johannes 1,9).

Jedes Mal, wenn du dieselbe Sünde beichtest, vergibt Gott; aber obwohl Gott vergibt, wird dein inneres "Du" in seiner Wertschätzung oder Akzeptanz immer schwächer. Viele Protestanten leiden unter einem Zustand, den ich "Beichtitis" nenne und der dem "Beichtstuhl"-Zyklus der römischen Katholiken entspricht. Sie bekennen wiederholt ihre Sünden, kehren aber nach der Beichte sofort wieder zu ihren Sünden zurück, weil sie i h n e n hörig sind.

Das Heilmittel gegen Beichtitis liegt in der Art und Weise, wie wir unsere Sünden bekennen. Wir sollten nicht einfach sagen: "Es tut mir leid, dass ich (*hier eine bestimmte Sünde einfügen*) begangen habe". Dann haben wir nur noch Ausreden für unsere Taten wie "Ich konnte nicht anders" oder "Der Teufel hat mich dazu gezwungen".

Du bist für die Sünde verantwortlich, die gewohnheitsmäßig

die Kontrolle über deinen Körper hat (siehe Römer 6,13). Wenn du betest: "Es tut mir leid", heißt das nicht, dass du die Verantwortung d a f ü r übernimmst. Du bist dazu aufgerufen

Verzichte (bereue) auf jede Sünde, die du an deinem Körper begehst. Dazu musst du hörbar beten.

Faste und bete: "Ich bin verantwortlich für (*hier eine bestimmte Sünde einfügen*). "Wenn du die Verantwortung für dich und deine Sünde übernimmst, demütigst du dich vor Gott und ermöglichst ihm, dich mit der Freiheit zu segnen, die er dir schenken möchte.

Schritt 6: Verleugne sündige Einflüsse

Der letzte Schritt zur geistlichen Freiheit besteht darin, *sündige Einflüsse von Freunden und Bekannten zu verleugnen*. Jeder von uns hat eine Veranlagung für ein bestimmtes Verhalten, die aus verschiedenen Gründen entsteht: (a) emotionale/psychologische Probleme, (b) genetische Faktoren, (c) direkte sündige Stimulation, (d) falsche Helden oder Vorbilder und (e) direkte satanische oder dämonische Aktivitäten.

Für viele Menschen sind diese Dinge Teil ihres Familienerbes. Um die geistliche Freiheit über die Knechtschaft zu erlangen, die mit diesen Einflüssen verbunden ist, müssen wir die Sünden der anderen und ihren Einfluss auf unser Leben verleugnen (siehe Exodus 20:4,5; Galater 5:24).

Das mag leichter gesagt als getan sein. Tatsächlich können dir ein paar einfache Schritte dabei helfen, diesen Prozess zu durchlaufen. Erstens: Erkenne an, dass du mit Jesus Christus gekreuzigt, begraben und auferweckt wurdest und nun im Himmel sitzt (siehe 2. Korinther 4,14). Zweitens: Bekenne öffentlich, dass du dem Herrn Jesus Christus gehörst (siehe Galater 5,24). Dann erhebe verbal Anspruch auf das Blut Jesu

über den Bösen (1. Korinther 6,20; 1. Johannes 1,7).

Bete hörbar: "Ich verleugne (*füge einen bestimmten negativen Einfluss in deinem Leben ein*)".

Diese sechs Schritte können dir helfen, den Einfluss der Dinge zu brechen

die dich und deine Familie sonst für Generationen in Knechtschaft halten könnten. Um es zusammenzufassen:

Sechs Schritte zur Freiheit

1. Ich verzichte auf...
2. Ich erkenne an...
3. Ich vergebe...
4. Ich beantrage...
5. Ich übernehme die Verantwortung...
6. Ich verleugne...

GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Um das Fasten der Jünger erfolgreich zu praktizieren, reicht es nicht aus, die vorangegangenen sechs Schritte sklavisch zu befolgen. Du musst aktiv und bewusst mitbestimmen, wie und ob jeder Schritt auf deine eigene Situation angewendet werden soll. Im Folgenden findest du einige Grundsätze, die du berücksichtigen solltest.

Mache eine Bestandsaufnahme aller sechs Prinzipien. Manche Menschen müssen alle sechs Schritte durcharbeiten und jedes der sechs Gebete hörbar beten. Du denkst vielleicht, dass du mit einem dieser Punkte kein Problem hast, bis du es zum Gegenstand deines Gebets machst. Sei dir besonders bewusst, dass du dazu neigst, dir etwas vorzumachen. Mach jeden Schritt zu einer Angelegenheit

ehrlicher Überlegungen und Gebete, bevor du sie befolgst.

Konzentriere dich auf dein Problem. Wenn du nach ehrlicher Überlegung und ernsthaftem Gebet aufrichtig glaubst, dass du nicht alle sechs Schritte brauchst, wähle diejenigen aus, die auf deine individuellen Bedürfnisse zutreffen. Vielleicht reichen nur ein oder zwei aus, um dein Problem zu lösen. Nimm dir Zeit für dein Hauptproblem.

Das Zweckprinzip. Je konkreter und zielgerichteter du bist, desto konkreter sind deine Ergebnisse. Wenn du dich nur vage mit deiner Sünde auseinandersetzt, hast du alle möglichen Ergebnisse entschärft. Wenn du fastest, um eine bestimmte Sünde zu überwinden, konzentrierst du deine ganze Energie auf diese Sünde. Dann kann Gott dir die Fähigkeit geben, sie zu überwinden.

Das Verschreibungsprinzip. Wenn du dich mit Sünden auseinandersetzt, musst du lernen, genau die vorgeschriebenen Worte zu beten, die sich damit befassen, warum du in Knechtschaft warst. Nur wenn du dich hörbar an die Ursachen deiner Sünden erinnerst, wirst du in der Lage sein, das Ergebnis zu durchbrechen. Es reicht nicht aus, "Vergib mir, Herr" zu beten und es dabei zu belassen. Du musst auch fasten und beten, z. B. "Ich übernehme die Verantwortung dafür, dass ich es zugelassen habe, dem Alkohol zu verfallen." Wenn du deine Sünde beim Namen nennst und bekräftigst, dass du die Verantwortung für dein Handeln trägst, ist das ein Schritt zur Überwindung der "lästigen Sünde".

Das Prinzip der inneren Reise. Du wirst niemals einen äußeren Sieg über die Sünde erringen, wenn du nicht innerlich die Verantwortung für dein Handeln übernimmst. Du kannst nicht nach außen reisen, bevor du nicht nach innen gereist bist.

So wie die Ringe eines Baumes uns sagen, dass er von innen nach außen wächst, müssen Christen einen inneren Charakter entwickeln, bevor sie sich mit den äußeren Problemen auseinandersetzen können. Die Wurzeln müssen wachsen, bevor es Früchte gibt.

Das öffentliche Prinzip. Es ist klar, dass du dich mit deiner Sünde auseinandersetzen musst, um ihre Fesselung an dich zu brechen. Es stellt sich die Frage: Wie öffentlich sollte dein Bekenntnis sein? Grundsätzlich ist die Sünde eine innere Handlung oder Haltung. Sie beginnt normalerweise im Herzen, lange bevor sie die Hand erreicht. Mit der Zeit wird die Sünde jedoch öffentlich. Die Dinge, die im Dunkeln geschehen, werden schließlich im Scheinwerferlicht der Kameras und in den Augen der Öffentlichkeit sichtbar.

Fasten ist ein privates Gelübde, das du Gott gegenüber ablegst. Deshalb musst du mit der Sünde in deinem privaten Fasten beginnen, bevor sie öffentlich wird. Du beginnst mit deinem Bekenntnis zu Gott. "Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt" (1. Johannes 1,9). Manchmal muss die Sünde jedoch einer anderen Person oder einer Gemeinde - also der Öffentlichkeit - gebeichtet werden.

Wie öffentlich sollte dein Bekenntnis sein?

Du solltest alle in deinen Beichtkreis einbeziehen, die auch in deinem Sündenkreis waren. Wenn es eine private Sünde war, sollte deine Beichte auch privat bleiben. Wenn nur wenige Menschen von deiner Sünde wissen, dann sollten auch nur diese Menschen deine Beichte hören. Wenn du gegen die Kirche und die Welt gesündigt hast, sollte deine Beichte offen und öffentlich sein.

f'z'rsklNc oder u£ Diskutiere s FAST

Aim: Achieving freedom from addiction, or from a beset-

Affirmation: Ich glaube, dass es keine irdische Versuchung gibt, die zu versklaven, sondern dass Gott einen Weg für mich hat (sm 1. Kor. 10:13). Ich glaube an das Blut Christi und an den Stachel seines Namens (Apostelgeschichte 3,16; 6,18). Dahingehend bin ich beständig, weil

1 Will die Sor'i von (Rute, um mich wirklich frei zu machen (siehe

Vow: John 8:36).
Da Gott meine Stärke ist und Oma meine Basis, verlasse ich mich auf die Dixiplc's Fast, die sie skizziert. Auf die Wolken werde ich verzichten _

Fast: Datum und Uhrzeit, wann ich mit dem Fasten

Beginning: beginne _____

End: Datum und Uhrzeit, zu der ich **aufhören** werde _____

Purpose: Ich faste, um _____

Bible Basis: "Um die Hände der Bosheit zu lösen" (Jes 38,6, £JV).

Resources

Needed: _____

**Unterschrie
ben** Datum _____

Hinweis

1. Die Grundzüge dieses Abschnitts stammen aus Neil Andersons *Victory over the Darkness* (Ventura, Kalifornien: Regal Books, 1990); *The Bondage Breaker* (Eugene, Oreg.: Harvest House, 1988); und *Setting Your Church Free* (Ventura, Kalifornien: Regal Books, 1994). Siehe Anhang C.



DAS ESRA-FASTEN

MEINE FRAU UND ICH BESABEN EINST ZWEI HÄUSER.

WIR WAREN nach Lynchburg, Virginia, gezogen, weil Gott mich dazu geführt hatte, dort die Liberty University mitzugründen. Wir kauften ein Haus in Lynchburg und legten den Verkauf unseres vorherigen Hauses in Gottes Hände. Es ließ sich zwei Jahre lang nicht verkaufen. Wir haben gemeinsam gefastet, um das Problem zu lösen. Ich habe nie an der Führung Gottes gezweifelt und täglich für den Verkauf des Hauses gebetet. Meine Frau und ich waren uns einig (siehe Matthäus 18:18) und fasteten, aber es verkaufte sich immer noch nicht. Wir gaben nicht auf, und so verkaufte Gott unser Haus, nachdem wir zum dritten Mal gefastet hatten.

"Das Leben ist wie ein Footballspiel", sagt Sam Rutigliano, ehemaliger NFL-Trainer der Cleveland Browns. "Und wer die wenigsten Fehler macht, gewinnt...". Ich glaube nicht, dass meine Frau und ich einen Fehler gemacht haben, als wir ein Haus in Lynchburg kauften; allerdings hat unsere Entscheidung ein unvorhergesehenes Problem aufgeworfen.

Jeder Mensch hat Probleme und schwere Zeiten. Hiob, das älteste Buch der Bibel, sagt: "Der Mensch, der vom Weibe

geboren ist, ist von kurzer Dauer und voller Not" (Hiob 14,1).
Nach den Naturgesetzen geht alles, was gemacht wird, kaputt.
Jeder Mensch wird irgendwann

alt und kraftlos werden. Jedes Geschäft wird zusammenbrechen, wenn man sich nicht darum kümmert. Häuser müssen gestrichen, Autos aufgemotzt, Felder jeden Frühling neu bepflanzt werden und jeder steht vor Problemen, die gelöst werden müssen. Auch das hat Hiob verstanden: "Der Mensch ist zur Not geboren, so sicher wie Funken nach oben fliegen" (Hiob 5,7, *NIV*).

Die meisten Menschen sind jedoch überrascht, wenn sie Probleme haben. Kürzlich eilte ich von der Kirche nach Hause, um rechtzeitig einen wichtigen Telefonanruf zu erhalten. Während ich schnell die Thomas Road hinauffuhr, platzte mein rechter Vorderreifen. Ich rief mit einem Schlag auf mein Lenkrad aus, was ich immer sage, wenn es Probleme gibt.

DIE FRUSTRATION DER STÄDTE

Warum ich?

Warum jetzt?

Warum das?

Ich erwarte eine perfekte Welt, also bin ich überrascht, wenn ich Probleme habe. Doch die Lektüre der Heiligen Schrift sollte mich davon überzeugen, dass es Probleme gibt - ernste Probleme - lebensbedrohliche Probleme - Probleme, die schwer zu lösen sein werden.

Wenn es dir wie mir geht, führen die Erwartungen an ein perfektes Leben zu drei falschen Einstellungen gegenüber Problemen. Wenn Probleme kommen, denken wir:

DREI FALSCHHE HALTUNGEN GEGENÜBER PROBLEMEN

Du bist
ungewöhnlich. Du
bist unspirituell.
Gott hat dich im Stich gelassen.

Eine Sekretärin in meinem Büro beschwerte sich, weil ein Scheck geplatzt war. Sie war sich absolut sicher, dass ihr Mann es getan hatte oder dass die Bank einen Fehler gemacht hatte. Ich hörte sie mit der Bank telefonieren, dann eine lange stille Pause...

"Oh... ich habe vergessen, den Scheck zu stempeln!"

Wir alle machen Fehler, die uns Probleme bereiten. Wir alle vergessen Dinge, und unsere Vergesslichkeit verursacht noch mehr Stress. Wir sind alle Menschen und das bedeutet, dass wir nicht an alles denken können.

Drei Einstellungen werden dein Denken anregen, wenn du dich darauf vorbereitest, Probleme zu lösen.

DREI HALTUNGEN ZUR PROBLEMLÖSUNG

Du kannst nicht vor Problemen davonlaufen.
Du kannst nicht verhindern, dass Probleme auftreten.
Du kannst deine Probleme lösen.

ESRA STAND VOR EINEM PROBLEM

Das Buch Esra erzählt die Geschichte der Juden, die aus der Gefangenschaft in Persien zurückkehrten. König Kyrus von Persien gab ihnen 538 v. Chr. die Erlaubnis, zurückzukehren und den Tempel in Jerusalem wiederaufzubauen. Zunächst führte Serubbabel das Volk zurück, um mit den Arbeiten am Tempel zu beginnen. Die umliegenden Völker sorgten für Unruhe, so dass die Arbeiten nur langsam vorankamen und sogar mehrere Jahre lang unterbrochen wurden. Der Tempel wurde schließlich im Jahr 515 v. Chr. fertiggestellt.

Dann versuchte Esra, ein Priester, eine zweite Gruppe von Menschen zurück nach Jerusalem zu führen. Er versammelte sie an den Ufern d e s Flusses Ahava, aber dann merkte er, dass er ein großes Problem hatte.

In die Enge getrieben

Esra brauchte Schutz, als er eine Schar wehrloser Menschen durch die Wüste führte, um in das Gelobte Land zurückzukehren. Die "Badlands" waren von Diebesbanden bewohnt, die Karawanen überfielen. Esra sagte: "Ich schämte mich, den König um eine Eskorte von Soldaten und Reitern zu bitten, die uns gegen den Feind auf dem Weg helfen sollten" (Esra 8:22).

Es war ähnlich wie bei den amerikanischen Siedlern, die nach Westen zogen und die US-Kavallerie brauchten, wenn sie

Indianergebiet durchquerten. Ezras Problem war jedoch ein anderes. Er befand sich in der Klemme. "Schließlich hatten wir dem König gesagt, dass unser Gott sich um jeden kümmert, der ihn wirklich anbetet, aber dass er

wird sehr zornig und straft jeden, der sich weigert zu gehorchen" (V. 22, *CEV*).

Das Risiko eines Diebstahls

Die Juden kehrten nicht nur nach Hause zurück, sondern brachten auch ihren gesamten Hausrat und ihre Schätze mit. Stell dir Israel nicht als Gefangene vor, die aus dem Gefängnis entlassen wurden. Sie waren nicht wie jüdische Flüchtlinge aus dem Holocaust während des Zweiten Weltkriegs. Viele Juden hatten sich in Babylon niedergelassen, Häuser gebaut und Geschäfte gegründet. Archäologen haben herausgefunden, dass die Juden - die früher ein Volk von Bauern waren - zu einem Volk wurden, das als Geschäftsleute in Babylon florierte.

Viele Juden waren in der Gefangenschaft wohlhabend geworden. Diejenigen, die in der Gefangenschaft geblieben waren, schickten mit Esra Schätze, um den Tempel wiederaufzubauen. Diese Juden wollten sich nicht unter den primitiven Bedingungen des Gelobten Landes niederlassen. Sie wollten keine Entbehrungen auf sich nehmen, um ihr Land wieder aufzubauen. Sie wollten den Luxus von Babylon genießen. Diese Juden mussten Gold und Silber für den Wiederaufbau des Tempels mitschicken. Esra transportierte ihr Geld und viele ihrer Besitztümer. "Alles in allem waren es: 25 Tonnen Silber; 100 silberne Gegenstände, die 150 Pfund wogen; 7.500 Pfund Gold" (V. 26, *CEV*). Esra hatte Angst, dass dieser Schatz gestohlen werden könnte.

Fasten über das Problem

Angesichts dieses großen Problems rief Esra zum Fasten auf:

"Da fasteten wir und flehten unseren Gott an, und er erhörte unser Gebet" (V. 23).

Beachte, dass das Problem mehr als eine persönliche Angelegenheit war. Es betraf das gesamte Volk Gottes, das durch die Wüste reiste, sowie alle Tausende, die in Babylon geblieben waren und ihm Gold und andere Schätze gegeben hatten. Esras Problem war auch ihr Problem. Es war ein Problem von nationaler Bedeutung. Wie konnte er das Volk, das Gold und das Silber zurück in das Gelobte Land bringen? Er konnte das Volk zu dem aufrufen, was wir Esras Fasten nennen.

REZEPT FÜR DAS ESRA-FASTEN

Ein privates Problem erfordert ein privates Fasten. Ein Gruppenproblem erfordert, dass die Gruppe mit dir fastet. Selbst wenn der Kreis der Sorge national wird, sollte der Kreis des Fastens so groß sein wie der Kreis der Sorge.

Schritt 1: Wähle die zu Beteiligten

Meine Kirche hatte Ende der 70er Jahre ein finanzielles Problem, also riefen wir ein Fasten für die gesamte Gemeinde aus. Wir baten alle, nach der Formel zu fasten, die in Israel für den Versöhnungstag gilt: "Jeder soll vom Abend des neunten bis zum Abend des zehnten Tages nichts mehr essen" (Lev. 23:32, *CEV*). Die Gemeinde wurde aufgefordert, einen Tag lang zu fasten - von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang.

Mein Pastor bat alle, sich darauf vorzubereiten, von Sonntagabend bis Montagabend zu fasten. Als die Gemeinde am Sonntagmorgen in die Kirche kam, wurden sie daran erinnert, ab dem Abend zu fasten. Weil das Fasten noch frisch

in ihren

So konnten sich alle als eine Gruppe zusammenschließen. Außerdem wurde ihnen erklärt, wie sie vor dem Gottesdienst am Sonntagabend einen kleinen Imbiss zu sich nehmen und nach dem Gottesdienst bis Montagabend nur Flüssigkeiten trinken sollten. Nach Sonnenuntergang am Montagabend konnten sie dann ihr Fasten brechen. Nachdem die Leute über das Problem informiert und mit den Gründen und dem Ablauf des Fastens vertraut gemacht worden waren, bat der Pastor um eine Zusage.

"Ich möchte, dass alle, die heute Abend mit uns fasten werden, aufstehen."

Die ganze Gemeinde stand auf der Seite des Pastors. Die Gemeinde versammelte sich an diesem Sonntagabend mit großer Vorfriede. Wir glaubten, dass Gott ein großes finanzielles Wunder für uns vollbringen würde. Ich fragte die Frau des Pastors, ob ihr Mann wirklich glaubte, dass Gott unser Gebet erhören würde.

"Er glaubt wirklich, dass Gott es tun wird", war ihre Antwort.

Natürlich fasteten wir für eine bestimmte Antwort, aber die Antwort kam auch durch das Gebet. Es gab Zeiten, in denen jeder für sich betete, und die Menschen versammelten sich auch in der Kirche zum Gebet. In getrennten Gruppen kamen die Frauen, die Pastoren und die Jugendlichen zusammen, um zu beten.

Das Ergebnis? Die Menschen vertrauten Gott mehr als 1 Million Dollar an, und das Werk Gottes wurde vollendet.

Schritt 2: Teile das Problem

Die Menschen müssen nicht nur zum Fasten aufgefordert

werden, sondern sie müssen auch in das Problem einbezogen werden. Esra sagte: "Ich habe ein Fasten ausgerufen ... damit wir uns vor unserem Gott demütigen, um von ihm den richtigen Weg für uns zu suchen" (Esra 8,21). Das Volk, das Esra folgte

fasteten, weil sie Angst hatten. Sie wollten Sicherheit für sich und ihre Kinder. Je größer das Problem ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Menschen intensiv fasten und aufrichtig beten.

Schritt 3: Schnell ernsthaft

Für ein sinnvolles Fasten müssen die Menschen nicht nur auf Nahrung verzichten, sondern sich auch im Gebet quälen. Fasten ist mehr als eine Ernährungsumstellung; es beinhaltet geistliche Qualen und Fürbitte. Esra fastete, "damit wir uns vor unserem Gott quälen können" (V. 21, *KJV*). Ursprünglich waren die Menschen in einer lebensbedrohlichen Situation zu verängstigt oder verzweifelt, um zu essen. Sie passten ihre Ernährung an, weil sie Angst hatten und mit ihrer Seele rangen.

Die *Ursache* war das Problem, die *Wirkung* war die Anpassung der Ernährung. Irgendwann erkannten die Menschen, dass sie diese tiefe geistliche Übung brauchten, um richtig beten zu können. So kehrten sie die Wirkung um - das Fasten, damit jeder in die Ursache eintreten konnte - die geistliche Mühsal der Fürbitte.

Das Fasten vermittelte allen Menschen die Ernsthaftigkeit ihrer Reise. Um von Babylon zurück ins Gelobte Land zu gelangen, mussten Esra und seine Mitisraeliten ein bedrohliches Terrain durchqueren. Esra vermittelte ihnen also den Ernst der Bedrohung ihres Lebens.

FASTEN ERZEUGT

Spirituelle
Selbstbeobachtung
Spirituelle Prüfung

Geistliches
Bekenntnis Geistliche
Fürbitte

Schritt 4: Fasten, bevor eine Lösung versucht wird

Oft gehen wir ein Problem mit der traditionellen Problemlösungsstrategie an. Wir machen ein Brainstorming über alle möglichen Lösungen und wählen eine Lösung aus unserer eigenen menschlichen Weisheit. Aber Esra tat etwas, noch bevor er das Problem mit seinen Ältesten besprach: "Ich versammelte sie an den Fluss, der nach Ahava fließt, und dort blieben wir drei Tage in Zelten" (V. 15, *KJV*). Während dieser Zeit wartete er auf die Leviten, die sich ihnen anschließen sollten (siehe V. 15-20).

Beachte den Zeitpunkt des Fastens:

Er fastete nicht, während er reiste.

Er hat nicht gefastet, bevor sie sich alle versammelt haben.

Er hat nicht versucht, das Problem vor dem Fasten zu lösen.

Es ist wichtig, dass du die geistliche Natur des Problems erkennst, bevor du versuchst, es zu lösen. Eigentlich sollten wir in der Haltung des Fastens leben, weil wir in einer Haltung der Abhängigkeit von Gott leben sollten. Wenn wir ein Geldproblem haben, sollten wir

Normalerweise versuchen wir, finanziell zu sparen, leihen uns Geld, vereinbaren Zahlungen mit unseren Schuldnern; und wenn alles andere versagt, beten wir vielleicht und fasten sogar. Esra jedoch versammelte das Volk und fastete zuerst. Der Zeitpunkt des Fastens ist genauso wichtig wie die Art und Weise des Fastens.

Schritt 5: Schnell vor Ort mit Insight

Eine neue Bewegung namens "Prayerwalking" macht in Amerika die Runde.¹ Es ist nichts anderes als die Befolgung des alttestamentlichen Befehls, mit dem Gott Abraham aufforderte, durch das Land zu gehen, das er ihm geben wollte (siehe Gen 13,17). Außerdem wies Gott Josua an, vor der Schlacht um Jericho herumzugehen (siehe Jos. 6,3-5). Als Josua dann das Gelobte Land erobern wollte, befahl Gott ihm, im Glauben durch das Land zu gehen, das er erobern würde (siehe 1,3-9). Prayerwalking ist "Beten vor Ort mit Einsicht". Wenn wir am Ort der Not stehen, beten wir mit mehr Einsicht.

Esra führte eine altmodische Gebetswanderung durch, indem er das Volk von Angesicht zu Angesicht mit seinem Problem konfrontierte - er brachte sie an die Ufer des Flusses, bevor er sich in die Wüste aufmachte. "Am Fluss Ahava forderte ich das Volk auf, nichts zu essen und zu beten" (Esra 8:21, *CEV*).

Schritt 6: Fasten für die Schritt-für-Schritt-Anleitung

Während des Fastens, nicht vorher, suchen wir nach Lösungen für unsere Probleme. Zu oft machen uns große Probleme Angst und wir können nicht genau oder produktiv über die Probleme

nachdenken. Wir müssen große Probleme in kleine Schritte zerlegen. Wenn wir das Problem lösen können

Wenn wir kleinere Probleme eins nach dem anderen lösen, können wir auch die größeren Probleme lösen. Wir müssen nicht nur für die endgültigen Lösungen fasten und beten, sondern auch für die schrittweisen Lösungen der Probleme.

Es gab mehr als einen Weg für Esra und das Volk, um nach Jerusalem zu gelangen, und mehr als eine Lösung für ihr Problem. Die Frage war: Welcher ist der richtige Weg? Offenbar gab es auf einigen Straßen mehr Reisende als auf anderen. Viele dieser Reisenden waren Soldaten, die in diplomatischen und staatlichen Angelegenheiten unterwegs waren. Daher fühlten sich die Menschen durch ihre Anwesenheit geschützt. Außerdem waren manche Straßen so stark befahren, dass Räuberbanden alternative Routen fanden.

Esra rief zum Fasten auf, "um von [Gott] einen rechten Weg zu suchen" (V. 21, *KJV*). Die Bibel sagt uns, dass Gott unsere Schritte souverän lenkt, aber wir sollten auf dem Weg unseren gesunden Menschenverstand einsetzen. "Wir zeichnen unsere Karten zum Ziel, aber Gott lenkt jeden Schritt auf dem Weg" (Spr 16,9). Eine moderne Version sagt: "Wir machen unsere eigenen Pläne, aber der Herr entscheidet, wohin wir gehen" (*CEV*).

Nutze deinen eigenen Erfindungsreichtum. Esra fastete, um sein Problem zu lösen, aber er tat mehr als nur zu fasten - er nutzte seinen Einfallsreichtum. Wenn du mit einem Problem konfrontiert bist, solltest du dich nicht auf das Gebet beschränken. Beten ist wunderbar, aber wenn du nur betest, hast du nicht genug getan. Die Bibel lehrt beides: "Glaube und Werke". Auf unseren Knien beten wir, als würde alles von Gott abhängen, aber wir stehen auf und arbeiten, als würde alles von uns abhängen. Unsere Arbeit besteht aus Schweißarbeit,

geplanter Arbeit, komplizierter Arbeit, entschlossener Arbeit und kluger Arbeit.

Also begann Esra: "Wir gingen ohne Nahrung und baten Gott selbst, uns zu beschützen" (Esra 8:23, *CEV*). Dann entwarf Esra einen Plan für die enorme Menge an Geld, die ihm gegeben worden war

zu ihm. Ihm war klar, dass ein Teil seiner Karawane verloren gehen könnte, wenn sie von einer großen Diebesbande überfallen würde. Deshalb teilte er den Schatz auf und verteilte ihn unter den 12 Priestern, damit ein Teil davon durchkommt, auch wenn ein Teil verloren geht (V. 24,25).

Indem er das Geld aufteilte, tat Esra mehr, als es nur vor Dieben zu schützen. Er machte auch jeden Priester für einen genauen Betrag des Schatzes verantwortlich. Da das menschliche Herz sündig ist, wäre es für einen der Priester ein Leichtes gewesen, einen Teil der ihm anvertrauten Schätze zu behalten. Wenn eine Familie eine Tonne Silber besaß, wäre es verlockend gewesen, ein paar Ohringe zu behalten. Deshalb ergriff Esra besondere Maßnahmen, um dies zu verhindern.

Nur weil Esra ein geistlicher Mann war, hieß das nicht, dass er naiv oder dumm war. Er verstand die menschliche Natur. Jeder Geschäftsmann weiß, dass Menschen eher ehrlich sind, wenn sie zur Rechenschaft gezogen werden.

ZU BEACHTENDE GRUNDSÄTZE

Das Esra-Fasten ist kein Versuch, Problemen zu entkommen, sondern die Hilfe des Heiligen Geistes in Anspruch zu nehmen, um sie zu bewältigen. Wie bereits erwähnt, werden wir Problemen nie entkommen. Das bedeutet nicht, dass wir für jedes Problem fasten. Fasten ist ein ernsthaftes Unterfangen, also fasten wir vor allem bei ernststen Problemen.

Dabei sind, wie Schritt 6 zeigt, neben Fasten und Gebet auch praktische Schritte erforderlich. Im Folgenden findest du einige praktische Grundsätze zur Problemlösung.

Drei Ursachen für Probleme

Du kannst mit deinem Problem besser umgehen, wenn du seine Ursache verstehst. Es gibt drei Hauptursachen für Probleme.

DREI URSACHEN FÜR PROBLEME

Veränderung
Unterschiede
Umstand

Veränderungen verursachen Probleme. Der Herzog von Canterbury hat einmal gesagt, was viele denken: "Jede Veränderung aus irgendeinem Grund zu irgendeinem Zweck sollte beklagt werden."

Niemand ändert sich gerne. Vor allem Veränderungen im Programm der Kirche laden zu Problemen ein. Wenn du vor größeren Veränderungen stehst, z. B. einem Ortswechsel, einer Änderung der Lehrmeinung oder sogar einem Personalwechsel, solltest du die Betroffenen zum Fasten aufrufen.

Die Gemeinde in der Apostelgeschichte fastete, als sie einen großen Strategiewechsel vor sich hatte - sie plante, ein Missionsteam auszusenden, um die Verlorenen zu evangelisieren. Bevor sie Barnabas und Paulus auf die erste Missionsreise schickten, wird in der Bibel zweimal erwähnt, dass sie fasteten. "Während sie dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: 'Nun sondert mir Barnabas und Saulus ab für das Werk, zu dem ich sie berufen habe'" (Apostelgeschichte 13,2).

Die neue Strategie dieser Kirche war das Ergebnis des Fastens, aber es reichte nicht aus, sich einmal darauf zu beziehen. Beachte das zweite Mal, wenn das Wort verwendet wird: "Da fasteten und beteten sie und legten ihnen die Hände auf und schickten sie weg" (V. 3).

In der physischen Welt verursacht jede Bewegung Reibung. Die Reibung durch Bewegung in menschlichen Beziehungen führt zum Scheitern und zu weiteren Problemen. Wenn du größere Veränderungen in deinem Leben durchmachst, sei es eine Heirat, ein neuer Job oder der drohende Verlust deines derzeitigen Arbeitsplatzes, entstehen Reibung und Stress. Nutze deshalb das Esra-Fasten.

Unterschiede verursachen Probleme. Wenn Menschen mit unterschiedlichem ethnischen, lehrmäßigem oder familiärem Hintergrund in eine Kirche kommen, wollen sie oft Veränderungen. Die Lösung besteht darin, alle Menschen mit dem Esra-Fasten auf die gleiche Ausgangslage zu bringen. Faste vor jeder größeren Veränderung. So wie Esra das Volk am Fluss versammelte, um in die bedrohliche Wüste zu blicken, solltest du alle Gemeindemitglieder in einem Fasten vereinen, damit sie gemeinsam ihr Problem sehen und gemeinsam um eine Antwort beten können.

Die Frage ist nicht, ob die Unterschiede zwischen den Menschen zu Problemen in deiner Kirche führen werden, sondern vielmehr, was du tun wirst und wie du auf Probleme reagieren *wirst*, die aufgrund der Unterschiede zwischen den Menschen entstehen. Obwohl wir nicht dazu aufrufen, dass das Esra-Fasten der Gemeinde ein Gefühl der Einheit gibt, ist ein Gefühl des einheitlichen Handelns sicherlich eines der Nebenprodukte des Fastens.

Die Umstände verursachen Probleme. Ob wir nun über deine persönlichen Umstände oder die deiner Gruppe sprechen, die Umstände verursachen Probleme. Diese Probleme sind nicht zwischenmenschlicher oder geistlicher Natur. Die Gemeinde möchte vielleicht

Grundstücke kaufen, umziehen, sich mit der Stadtplanung auseinandersetzen oder ein neues Programm einführen, das sich radikal von dem bestehenden Programm unterscheidet. Eine Bank oder ein Unternehmen könnte mit deinem Geld scheitern. Wenn du mit einem Problem konfrontiert wirst, für das du nichts getan hast, rufe einen Ezra Fast an.

Wenn in deiner Gemeinde ein längerer Gewerkschaftsstreik oder eine große Entlassung in einer Branche ansteht, die auch deine Gemeinde betrifft, rufe zu einem Esra-Fasten auf.

Wenn deine Kirche nicht genug Platz für die Menschen hat, die in den Gottesdienst kommen wollen, oder wenn die Räumlichkeiten alt sind oder du ein Geldproblem hast, dann rufe zu einem Esra-Fasten auf.

Drei Fragen, die du stellen solltest

Wenn du dich auf das Esra-Fasten einlässt, tue mehr, als nur Gott zu bitten, das Problem zu lösen. Beginne damit, die Problemlösungsstrategie auf das Problem anzuwenden. Wenn du versuchst, dein Problem zu lösen, musst du es zunächst einschätzen. Es ist hilfreich, drei Fragen zu stellen, um das Ausmaß deiner Krise zu bestimmen.

DREI FRAGEN, DIE DU STELLEN SOLLTEST

Wie groß ist das Problem?

Wer ist an dem Problem beteiligt?

Was denkt die größere Gruppe über das Problem?

Wie groß ist das Problem? Probleme erscheinen oft viel größer, als sie tatsächlich sind. Nimm dir während des Esra-Fastens Zeit, um über das Problem und seine Auswirkungen nachzudenken. Manchmal schrumpft das Problem während des Esra-Fastens, weil du erkennst, dass es nicht so groß ist, wie es scheint. Du siehst es allmählich objektiv. Manchmal wird ein Problem während des Esra-Fastens aber auch größer, als du dachtest, weil du sein Ausmaß verstehst.

Wenn du fastest, solltest du die grundlegenden Punkte deines Problems herausfinden. Schreibe diese Punkte auf. Wenn du über das Problem betest, musst du es zuerst definieren. Denke daran: Ein gut definiertes Problem ist ein halb gelöstes Problem.

Wer ist an dem Problem beteiligt? Wenn du das Problem definierst, frage, wer dir oder der Gruppe das Problem erklärt hat. In jeder Gemeinde scheinen bestimmte Leute den Pastor immer auf kleinere Probleme aufmerksam zu machen. Die Art und Weise, wie diese Leute das Problem beschreiben, lässt vermuten, dass es viel größer ist, als es tatsächlich ist. Achte darauf, dass du das Problem mit objektiven Augen siehst, mit den Augen Gottes und dann mit den Augen deiner Gemeinde. Beschränke dich nie auf die Augen der Person, die das Problem an dich heranträgt.

Bete die Motive durch. Während des Esra-Fastens musst du dich fragen, *warum* es ein Problem gibt. Manchmal liegt das Problem in den Motiven der beteiligten Personen begründet. Manchmal liegt es an den Motiven von Menschen außerhalb der Kirche. Bei den meisten Problemen handelt es sich eher um einen Einstellungskonflikt zwischen Menschen als um einen Konflikt mit den Umständen oder dem Zeitplan. Wenn die

Menschen ihre Einstellung richtig ändern, werden sich die meisten Probleme von selbst lösen.

Wenn du während des Esra-Fastens betest, bestimme die beste Zeit

um das Problem zu lösen. Viele Probleme lösen sich auch ohne dein Zutun, wenn du ihnen Zeit gibst. Auch wenn du fastest, kannst du deinem Problem Zeit geben, sich selbst zu lösen. Das Esra-Fasten kann das Moratorium sein, das du brauchst, um das Problem zu lösen. Außerdem erlaubt die Zeit, dass sich die Emotionen abkühlen und die Probleme in den Fokus rücken.

Was denkt die größere Gruppe über das Problem? Wenn du alle Gemeindemitglieder in das Esra-Fasten einbezieht, lenkst du die Aufmerksamkeit aller Gemeindemitglieder auf das Problem.

Manchmal musst du Menschen einzeln befragen, um Daten zu sammeln. Zu anderen Zeiten sammelt ein Pastor Informationen vom Vorstand, einem Untersuchungsausschuss oder sogar von der ganzen Gemeinde. Manchmal musst du viele Menschen befragen, aber das tust du individuell, um Fakten zu ermitteln, Haltungen zu entdecken und Einblicke in die Art und/oder den Zeitpunkt des Problems zu gewinnen. Wenn du dich mit denjenigen berätst, die am direktesten in das Problem verwickelt sind, und sie ermutigst, ihren Beitrag zu leisten, stärkt das deine Fähigkeit, die Menschen zu einer Lösung zu führen.

Mit dem Aufruf zum Esra-Fasten erreichst du zwei Ziele. Du lädst Gott zu dem Problem ein und bittest um seine Lösung, und du lädst alle Beteiligten ein, Teil der Lösung zu sein.

Ein Problem kann nur eine Gruppe von Menschen direkt betreffen, aber seine Auswirkungen können andere Menschen berühren. Das gilt für die Familie, die Gemeinde oder das Arbeitsumfeld. Deshalb solltest du versuchen, die größere Gruppe in das Esra-Fasten einzubeziehen, denn die größere

Gruppe sollte die Verantwortung für das Problem übernehmen,
eine

Lösung und löse das Problem.

Menschen fragen diejenigen um Rat, die sie respektieren. Wenn du Menschen zum Esra-Fasten einlädst, zeigst du ihnen Respekt und Wertschätzung für ihre Beiträge und gewinnst so ihre Unterstützung. Du gewinnst nicht nur ihre Weisheit, um das Problem zu lösen, sondern auch ihren Respekt. Sie werden zu deiner geistlichen Führung aufschauen.

Drei Haltungen zu Problemen

Ein Christ nimmt normalerweise drei Haltungen ein, wenn er sich einem Problem nähert. Ich hörte diese Formel zum ersten Mal von einem Südstaatenprediger, der beschrieb, wie die Kirche auf eine Bedrohung reagieren sollte.

DREI HALTUNGEN ZU PROBLEMEN

1. Aufsehen *erregen* gegen eine Sünde.
2. *Kämpfe* - *organisiere* die Gemeinde, um der Sünde zu widerstehen.
3. *Stirb* - *bekämpfe* die Sünde bis zum Tod.

Obwohl diese drei gängigen Einstellungen zu Problemen weit verbreitet sind, ist es letztendlich am besten, eine Strategie anzuwenden, um dein Problem zu lösen. Das Esra-Fasten wird vielleicht nicht zu einer vollständigen Lösung deines Problems führen, aber durch das Fasten kannst du die Ernsthaftigkeit des Problems erkennen und so eine Strategie entdecken, um

Umgang mit ihr.

Gute Führungskräfte suchen sich ihre eigenen Schlachten aus. Achte darauf, dass nicht jemand anderes deinen Kampf für dich entscheidet. Es wird immer eine Sache geben, die Christen oder deine Kirche zum Handeln motiviert (z. B. Abtreibung, Bürgerrechtsverletzungen, der Verkauf von Alkohol oder Pornografie usw.). Aber du kannst nicht dein ganzes Leben damit verbringen, Schlachten zu schlagen. Obwohl das christliche Leben sowohl Kampf als auch Aufbau ist, solltest du den Großteil deines Lebens damit verbringen, die Kirche aufzubauen, die Heiligen aufzubauen und dich selbst aufzubauen. Diejenigen, die jeden vermeintlichen Drachen bekämpfen, verlieren irgendwann ihre Glaubwürdigkeit. Dr. Adrian Rogers, ehemaliger Präsident der Southern Baptist Convention, riet: "Für manche Hügel lohnt es sich nicht zu kämpfen."

Drei Augen zur Problemlösung

Der größte Vorteil des Esra-Fastens ist, dass Gott dir "Augen" gibt, um das Problem zu sehen. Wenn du vor Gott fastest, siehst du das Problem mit seinen Augen. Aber du musst das Problem auch mit den Augen deiner Familie/Gemeinde sehen. Es ist wichtig, das Problem mit den Augen derjenigen zu sehen, die es verursacht haben, wie z. B. dein Gegner.

DREI AUGEN ZUR PROBLEMLÖSUNG

Augen, um das Positive
zu sehen. Augen, um
die Menschen zu sehen.
Augen, um die Fakten
zu sehen.

Augen, um das Positive zu sehen. Wenn du zum Esra-Fasten aufrufst, solltest du zuerst um den Sieg beten. Wisse, was du dir als Ergebnis wünschst, und bitte Gott, es dir zu geben. Beginne das Fasten nicht "problemzentriert", denn das macht dich zu einem Pessimisten und unfähig, im Glauben zu beten. Bete wie die Jünger, die den Herrn baten: "Erhöhe unseren Glauben" (Lukas 17,5). Richte deinen Blick auf Gott, und er wird dich positiv stimmen.

"Wir müssen alles loswerden, was uns bremst, vor allem die Sünde, die uns einfach nicht loslässt. Und wir müssen entschlossen sein, das Rennen zu laufen, das vor uns liegt. Wir müssen unsere Augen auf Jesus richten" (Hebr. 12:1,2, *CEV*).

Wenn wir geistig, emotional oder spirituell geblendet sind, sehen wir nicht richtig.

BLINDE AUGEN

Emotionale Augen sind von Tränen
geblendet. Ängstliche Augen sind geblendet
von Angst.

Das Esra-Fasten schafft eine neue Vision dessen, was Gott tun kann. Geblendete Augen geben ihre Werte auf, aber das Esrafasten hilft

richte deine Prioritäten neu auf das Wort Gottes aus. Blinde Augen geben anderen Menschen die Schuld, aber während des Esra-Fastens erkennst du die Ursache des Problems. Blinde Augen machen uns schuldig, aber während des Esra-Fastens bekennen wir unsere Sünden und erhalten Vergebung in Christus.

Probleme wachsen, wenn du die Perspektive verlierst. Das Esra-Fasten kann eine positive Perspektive aufbauen, sowohl für das Problem als auch für Gottes Plan für dein Leben. Gib weder deinem Problem noch den Menschen um dich herum nach. Vor allem darfst du deine Werte nicht aufgeben.

Augen, um die Menschen zu sehen. Konzentriere dich während des Esra-Fastens nicht nur auf das Problem, sondern auch auf diejenigen, die mit dir fasten. Diejenigen, die von ganzem Herzen bei dir sind, sind in der Regel nicht das Problem. Diejenigen, die das Fasten kritisieren, sich dagegen wehren oder etwas tun, um es zu untergraben, können Teil des Problems sein - auch wenn sie wahrscheinlich nicht die Verursacher sind.

Das Esra-Fasten kann dir die Gelegenheit geben, mit anderen zu beten. "Wenn zwei von euch auf Erden übereinstimmen in dem, was ihr e r b i t t e t, so wird es euch von meinem Vater im Himmel erfüllt werden" (Mt 18,19, *NIV*). Versammle deshalb während der Esra-Fastenzeit Menschen zu gemeinsamen Gebetstreffen. Bitte um (1) Bitten aus der Gruppe, (2) Zeugnisse aus der Gruppe und (3) Gebete von Mitgliedern der Gruppe.

Augen, um die Fakten zu sehen. Wenn du dich auf das Esra-Fasten einlässt, beginnst du vielleicht mit einer Strategie, um deine Probleme zu bewältigen oder zu lösen. Beginne damit,

nach biblischen Lösungen für dein Problem zu suchen. Nimm dir Zeit, die biblischen Prinzipien aufzuschreiben, die mit dem Problem zu tun haben. Frage: "Wie haben Menschen in der Bibel ein ähnliches Problem gelöst?" Frage: "Wie haben andere in der

hat die Kirche ein ähnliches Problem gelöst?" Die Beantwortung dieser Fragen wird dich dazu bringen, die Bibel zu lesen und Passagen zu verstehen, die das Problem ansprechen. Währenddessen versuchst du, biblische Lösungen zu finden, die auf deine Situation anwendbar sind.

Bemühe dich während des Esra-Fastens um ein Gleichgewicht zwischen dem "Kopfwissen" des Wortes und dem "Herzausdruck" des Geistes, wenn du dein Problem ansprichst. Zu viel Geist ohne das Wort wird dich zu einem emotionalen *Ausbruch* führen. Zu viel Wort ohne den Geist wird dich *austrocknen* lassen. Die richtige Balance zwischen dem Wort und dem Geist wird dich *wachsen* lassen.

Schritt-für-Schritt-Problemlösung

Wenn Menschen am Esra-Fasten teilnehmen, müssen sie sicherstellen, dass sie eine Schritt-für-Schritt-Strategie zur Problemlösung haben. Manche Menschen denken, dass sie während des Esra-Fastens nur meditieren und beten sollten. Sie erwarten, dass Gott ihnen Antworten aus einem Vakuum heraus gibt. Auch wenn Gott in der Dunkelheit der Nacht spricht, tut er das normalerweise nicht. Das Befolgen einer Schritt-für-Schritt-Strategie, um ein Problem zu lösen, könnte sogar von Menschen außerhalb von Christus erfolgreich angewendet werden. Da es dabei um die Wahrheit geht und alle Wahrheit von Gott kommt, kann dieselbe Strategie auch von denen angewendet werden, die in Christus sind. Das Lösen von Problemen ist kein Schlüssel, der nur für die Erlösten in der Bibel versteckt ist. Jeder Mensch steht vor Problemen, und Gott hat allen Menschen einen gesunden Verstand gegeben. Deshalb erwartet er von uns allen, dass wir unsere gesamten Ressourcen nutzen, um unsere

Probleme zu lösen. Eine schrittweise Herangehensweise an Probleme ist für alle verfügbar.

PROBLEMLÖSUNG

- Informiere dich über die Fakten.
- Lege biblische Grundsätze fest.
- Beurteile die Fakten.
- Bestimme die verschiedenen Lösungen.
- Wähle eine Lösung.

Schritt 1: Erfahre die Fakten

Du brauchst mehr als eine Bibel und eine Konkordanz, wenn du die Esra-Fastenaktion angeht. Diese sind zwar unerlässlich, aber du musst auch alle Fakten und Informationen, die du sammeln kannst, mit einbeziehen. Dazu gehören Akten, Aufzeichnungen, Tabellen, Listen und alle anderen relevanten Informationen.

Wenn du das Esra-Fasten von zu Hause aus planst, solltest du ein paar Tage vorher mit dem Packen beginnen. Achte darauf, dass alle Aktenordner, Unterlagen und Bücher in einer Aktentasche/Kiste sind. Sobald du am Ort des Esra-Fastens angekommen bist, solltest du alle Fakten prüfen, bevor du dir eine Meinung bildest. Das Sortieren aller Berichte, Protokolle und Akten wird deinen Verstand auffrischen, indem du dir die Informationen ins Bewusstsein holst. Du beginnst bereits, das Problem zu verstehen.

Schreibe dein Problem auf und notiere dann alle Unterpunkte, die es

haben können. Dazu kann es gehören, die Haupt- und Nebenbeteiligten sowie alle Ereignisse aufzulisten, die mit den Folgen zu tun haben. Manchmal gehört zum Aufschreiben des Problems auch die Auflistung von Ereignissen, die mit dem Problem, dem Geld, dem Vermögen und/oder den Problemen zusammenhängen. Wenn du anfängst, das Problem aufzuschreiben, solltest du dich nicht mit einer einzigen Erklärung zufrieden geben. Eine erneute Durchsicht der Akten kann dir eine andere Perspektive eröffnen. Dann musst du das Problem neu formulieren. Du brauchst so viele Informationen wie möglich, um eine gute Entscheidung zu treffen und deinen Aktionsplan festzulegen.

DIE TOWNS-REGEL ZUR PROBLEMLÖSUNG

Du triffst gute Entscheidungen aufgrund guter Informationen. Schlechte Entscheidungen triffst du aufgrund schlechter Informationen.
Ohne jegliche Informationen triffst du glückliche Entscheidungen.

Schritt 2: Biblische Prinzipien aufstellen

Nachdem du das Problem klar definiert hast, suche im Wort Gottes nach biblischen Prinzipien für die Lösung des Problems. Die Bibel spricht zu allen Problemen, ohne jedes Problem zu benennen. So wie ein neues Auto eine "Bedienungsanleitung" hat, hat Gott uns die Bibel als Bedienungsanleitung gegeben, die Prinzipien für das ganze Leben enthält. Auch wenn nicht

jedes Thema in der Bibel behandelt wird, gelten die Grundprinzipien des Lebens doch für jedes Thema. Wenn möglich, solltest du christliche und säkulare Bücher zur Verfügung haben.

Bücher, die sich mit dem Thema beschäftigen. (Erkundige dich in deinem örtlichen christlichen Buchladen nach Büchern zum Thema.) Außerdem kannst du dich in Konkordanzen, Bibelwörterbüchern und Enzyklopädien, Kommentaren und thematischen Handbüchern informieren.

Schritt 3: Beurteile die Fakten

Während des Esra-Fastens hast du Zeit, über dein Problem nachzudenken. Schreibe das Problem zunächst aus deinem Kopf heraus auf. Während du betest, versuchst du dann, das Problem aus deinem Herzen h e r a u s aufzuschreiben. Es kann einen Unterschied zwischen deinem Kopf und deinem Herzen geben, genauso wie es einen Unterschied zwischen deiner objektiven Analyse und deinem emotionalen Engagement gibt. Dein Problem und seine erdrückenden Einflüsse können irgendwo zwischen diesen beiden liegen.

Verbringe während des Esra-Fastens Zeit im Gebet, und wenn Gott dir neue Einsichten offenbart, definiere das Problem neu. Jedes Mal, wenn du längere Zeit in der Gegenwart Gottes verbringst, nimmst du Stift und Papier zur Hand und definierst das Problem neu. Es heißt, dass die Schritte zur Lösung eines Problems in den Schritten zur Definition des Problems liegen.

SCHRITTE ZUM LÖSEN EINES PROBLEMS

- Finde das Problem.
- Definiere das Problem.
- Verfeinere das Problem.

- Definiere das Problem neu.

Schritt 4: Bestimme die verschiedenen Lösungen für das Problem

Zu oft erwarten Christen eine Antwort in einem Umfeld erhabener Zufriedenheit. Sie denken, dass sich Probleme ohne Anstrengung lösen lassen. Sie erwarten, dass Gott aus einem Vakuum heraus spricht, aber das ist nicht seine übliche Art. Gott spricht durch Informationen aus dem Wort Gottes und aus anderen Quellen. Du kannst dich zum Beten an einen ruhigen Ort begeben, aber es gibt mehr Schritte zur Lösung eines Problems als nur Gebet und Kontemplation.

Befolge die Problemlösungsschritte, um eine Lösung zu finden. Während des Esra-Fastens solltest du jedes Mal, wenn dir eine Lösung für dein Problem in den Sinn kommt, diese aufschreiben. Natürlich werden nicht alle Ideen, die dir in den Sinn kommen, gut sein. Trotzdem solltest du sie aufschreiben. Durch die Disziplin, selbst eine lächerliche Lösung aufzuschreiben, kann dir die richtige Lösung in den Sinn kommen. Eine Lösung kann eine andere auslösen. Versuche deshalb nicht, dein Problem zu lösen, bevor du deine Liste mit Lösungen nicht ausgeschöpft hast.

Selbst dann ist deine erschöpfende Liste von Lösungen vielleicht nicht *die* erschöpfende Liste. Teile deine Liste mit anderen, vor allem mit denen, die mit dir am Esra-Fasten teilnehmen. Vielleicht haben sie einen Gedanken oder eine Idee, die du übersehen hast, und andersherum.

In seltenen Fällen kann es sinnvoll sein, alle Teilnehmer des Esra-Fastens nach Lösungen zu fragen. Vor etwa 150 Jahren hat die Independent Presbyterian Church of Savannah,

Georgia, erwog den Bau eines neuen Heiligtums. Das Gebäude sollte im hinteren Teil des Grundstücks errichtet werden, sodass ein großer Vorgarten entstand. Alle stimmten einstimmig für das Projekt, außer einer Frau, die ihre Stimme verweigerte. Es heißt, sie habe gebetet (wir wissen nicht, ob sie gefastet hat), sei dann zum Vorsitzenden der Versammlung gegangen und habe ihre Idee vorgetragen.

Sie schlug vor, den neuen Altarraum an der Vorderseite des Grundstücks zu bauen, um Platz für einen Garten zwischen dem Altarraum und einem Bildungsgebäude an der Rückseite zu schaffen. Der Garten könnte für Hochzeiten und gesellschaftliche Veranstaltungen genutzt werden. Es wäre ein Garten, in dem die wunderschönen Kamelien und Azaleen der Gegend wachsen könnten.

Außerdem konnte man durch die schönen Fenster auf beiden Seiten der Kanzel in den schönen Garten schauen. Da es damals noch kein elektrisches Licht gab, würden die Fenster Licht auf die Kanzel werfen. Als die Gemeinde darüber abstimmte, gab es wieder ein einstimmiges Votum - dieses Mal, um den Altarraum nach vorne zu verlegen und den Garten zu ermöglichen. Es ist möglich, dass eine kleine Stimme in der Gemeinde eine Lösung für ein Problem anbietet, das **n i e m a n d** sonst gesehen hat.

Schritt 5: Wähle die beste Lösung

Solange wir in diesem Leben leben, ist nichts perfekt außer dem Sohn Gottes und dem Wort Gottes. Kein Mensch ist perfekt, noch ist irgendetwas perfekt, das von Menschen gemacht wird. Deshalb werden wir nie eine "perfekte" Lösung für ein Problem haben. Wir können nur eine "beste" Lösung haben.

Und was ist die beste Lösung für ein Problem? Eine, die

alle, die an der Esra-Fastenaktion teilgenommen haben, zustimmen. Es ist die beste Lösung, wenn sie die Lösung des Problems herbeiführt und Spannungen abbaut. Es ist die beste Lösung, wenn Gott geehrt wird und die Christen in der Gnade wachsen.

Übergib dein Problem schließlich an Gott. In seiner Souveränität hat Gott dir das Problem vielleicht gegeben, um dich näher zu sich zu ziehen. Normalerweise wollen die Menschen frei von Problemen sein. Das Problem, von dem du dich frei sehnst, kann aber auch der Umstand sein, der es dir ermöglicht, das zu werden, was du sein möchtest.

URL FARING FÜR DIE ZITA OST

Ziel: Das Lösen eines Problems tuocgti ihe la Fast.
wie: Ich werde alle Fakten untersuchen, um das Problem zu
and will ask God to give me insight into its causes
verstehen
und Lösung. Nachdem ich die Grundsätze befolgt
habe, die Cod mir gegeben hat, und alles getan
habe, was ich tun kann, um das Problem zu
lösen, werde ich die Ergebnisse im
Rahmen der Vorsehung von Get behalten
(siehe Röm. 8.m)problem,
Sri: Lebensmittel, von denen I slull absehen ____
Brgiiiiiig: Datum und Uhrzeit, zu der ich mit dem Fasten
beginnen werde _____
Eur' Datum und Zeit, zu der ich aufhören werde
f6sfTtig _ Arpsc: \ Ich faste tu _____

PIOBLEMLÖSUNG IT-KATEGIE

lbs Prd'lts: _____
BiLlz Bas'is, Um zu fasten und unseren Gott um das Problem zu
bitten,
Ihn bitten, unser Gebet zu erhören (siehe Esra 8,23).

Signed _____ Datum _____

Hinweis

1. Graham Kendrick und Steve Hawthorne, *Prayerwalking* (Altamonte Springs, Fla.: Creation House, 1993).



DAS SAMUEL-FASTEN

EINE DER BEMERKENSWERTESTEN PERIODEN DER
ERWECKUNGSKIRCHE
HISTORY ist aus einem Fasten entstanden.

Jahrhunderts fastete der große Evangelist Jonathan Edwards 24 Stunden lang, bevor er die Predigt hielt, von der viele behaupten, dass sie die Erweckung in Neuengland auslöste, die sich zum Ersten Großen Erwachen entwickelte. Die Predigt hieß "Sünder in den Händen eines zornigen Gottes".

Im Jahr 1859 kam es im ganzen Land zu einer Gebetserweckung, die zum Teil aus einer Art Fasten entstand, weil die Menschen auf Nahrung verzichteten. Die Erweckung begann in den großen Metropolen im Osten der Vereinigten Staaten. Christen verließen mittags ihre Arbeit, gingen schnell zu den nächstgelegenen Kirchen - nicht zu den Kirchen ihrer Mitgliedschaft - und verbrachten ihre Mittagspause im Gebet.

Technisch gesehen nannten sie ihre Zeit mit Gott und untereinander nicht Fasten; aber weil sie ihre Mittagspause aufgaben, um sich dem Gebet zu widmen, kann man es als eine Art Fasten bezeichnen.

DIE WURZELN DER ERWECKUNG

Historiker führen die große Erweckung von 1859 gewöhnlich auf drei Dinge zurück. Erstens die interkonfessionelle Einheit, die sich darin zeigte, dass die Gläubigen in den nächstgelegenen Kirchen beteten. Menschen verschiedener Konfessionen waren in der Fürbitte miteinander verbunden. Zweitens kam die Erweckung nicht durch Predigten, Schriften oder andere Quellen, sondern durch das Gebet. Drittens wurde die Erweckung von den Laien und nicht vom Klerus inspiriert.

Auch im alten Israel gab es eine große Erweckung, als es von dem großen Richter Samuel regiert wurde. Da auch diese Erweckung mit Fasten verbunden war, können wir uns vom Samuel-Fasten für die Erweckung in unserer Zeit inspirieren lassen.

Erweckung wird definiert als "Gott gießt sich über sein Volk aus". Es gibt die gemeinschaftliche Erweckung, auch atmosphärische Erweckung genannt, bei der die Menschen die Gegenwart Gottes spüren. Dann gibt es die individuelle Erweckung, bei der Gläubige mit dem Heiligen Geist erfüllt werden. Die Kirche hat Erweckung im Allgemeinen mit den Worten der Heiligen Schrift definiert: "Zeiten der Erquickung ... durch die Gegenwart des Herrn" (Apostelgeschichte 3,19). Beachte drei Wahrheiten über Erweckung:

1. Erweckung ist keine automatische Erfahrung. Sie ist etwas, das man sich wünscht und für das man betet.
2. Gott ist die Quelle der Erweckung. Sie kommt aus seiner Gegenwart.

3. Wenn die Erweckung kommt, werden erfrischende Ergebnisse erlebt.

In der Bibel sind Fasten und Erweckung miteinander verbunden. Wenn Gläubige fasten und beten, schickt Gott Erweckung zu seinem Volk. Wie wir gesehen haben, hat Gott durch den Propheten Jesaja verkündet: "Ist das nicht das Fasten, das ich erwählt habe, um die Unterdrückten frei zu lassen?" (Jes. 58:6). Das Wort "unterdrückt" kann auch mit "gebrochen" übersetzt werden. Auch wenn wir in unserer Gesellschaft nicht mit Unterdrückung wie der Sklaverei zu kämpfen haben, so gibt es doch Massen, die im Geist zerbrochen und durch Sünde gebunden sind. Außerdem führt die Ungerechtigkeit in der Welt immer noch zu unterdrückten Menschen.

Das Samuel-Fasten kann ein Werkzeug sein, um Unterdrückte zu befreien und diejenigen zu heilen, die durch Sünde gebrochen sind.

HINTERGRUND DES SAMUEL-FASTENS

Das Buch der Richter erzählt, wie Gottes Volk ihn immer wieder ablehnte und sich Götzen zuwandte. Jedes Mal bestrafte der Herr Israel, indem er zuließ, dass die umliegenden Völker es angriffen und besiegten. Und jedes Mal, wenn sie besiegt wurden, wandten sich die Israeliten wieder an den Herrn und baten ihn um Hilfe. Schließlich sandte Gott als Antwort auf ihre Gebete besondere Anführer, die Richter genannt wurden, die das Volk wieder zur Rechtschaffenheit zurückführten und es so in die Lage versetzten, seine Feinde zu besiegen. Normalerweise folgte Israel dem Herrn so lange, wie der amtierende Richter lebte. Aber wenn er starb, lehnten sie den Herrn wieder ab und wiederholten den Kreislauf von Neuem. Jeder Richter führte höchstens ein paar Stämme an, aber

keiner der Richter führte das ganze Volk zusammen. Israel war eine Konföderation von lose verbundenen Familienstämmen. Sie hatten keinen König, und "jeder tat, was er für richtig hielt" (Judg. 21:25, *CEV*).

Gott berief Samuel als kleinen Jungen an die Spitze des Volkes Israel. Bevor er zum Mann heranwuchs, sündigte Israel, indem es die Bundeslade als "Glücksbringer" benutzte, um das Volk in die Schlacht zu führen. Für diesen Affront erlaubte Gott den Philistern, Israel zu besiegen. Der Feind schlachtete viele israelitische Soldaten ab und nahm die Bundeslade als Beute mit. Die Philister nutzten ihre Position, um das Volk Gottes zu unterdrücken, und jedes Jahr kehrten sie zurück, um von den besiegten Israeliten hohe Steuern zu verlangen.

Samuel war Prophet, Priester und der letzte Richter, der Israel anführte, bevor das Volk einen König wählte und eine Monarchie wurde. Samuel vereinte das Volk, indem er es erweckte. Er inspirierte Israels Armee zum Kampf gegen seine Feinde, die das Land überfielen.

Samuel initiierte eine landesweite Erweckung durch Fasten und andere geistliche Disziplinen. Deshalb wird das Samuel-Fasten hier als ein Fasten für Erweckung und Evangelisation dargestellt. Es wird in dreifacher Hinsicht beschrieben: die Vorbereitung auf das Fasten, das Fasten selbst und die Ergebnisse nach dem Fasten.

VORBEREITUNG AUF DAS FASTEN

Samuel führte das Fasten zur Erweckung in Israel nicht ein, ohne eine ernsthafte Vorbereitung zu verlangen. Er verlangte, dass das Volk die fremden Götter, die es angesammelt hatte, ablegte und sich ganz Gott hingab. Genauso erfordert das Samuel-Fasten heute eine besondere Vorbereitung.

Erkenne deine Fesselung

Bevor es zu einer Erweckung kommt, müssen wir die Quelle unserer Sündenknechtschaft erkennen, die die Erweckung behindert. Manche Menschen sind in sündigen Gewohnheiten und bestimmten Sünden gefangen. Andere stehen unter dämonischem Einfluss, wieder andere sind an ihre Erinnerungen und ihre Vergangenheit gebunden. Unabhängig davon, wie groß das Bedürfnis nach Erweckung ist, müssen wir zuerst unsere Bindungen und die schwächenden Einflüsse erkennen, die diese Bindungen auf unser Leben haben.

Ich sage meinen Schülern, die sich auf den Dienst vorbereiten: "Du kannst die Menschen nicht retten, bevor du sie nicht verloren hast." Solange jemand nicht weiß, dass (1) er oder sie ein Sünder ist, (2) die Sünde ihn oder sie in die Hölle stürzen wird, (3) es keine andere Rettung als in Christus gibt (siehe Apostelgeschichte 4,12) und (4) die Rettung sein oder ihr größtes Bedürfnis ist, kann er oder sie nicht motiviert werden, gerettet zu werden.

Wie das Sprichwort sagt: "Du kannst ein Pferd zum Wasser führen, aber du kannst es nicht zum Trinken bringen." Aber wenn du das Pferd durstig machst, indem du ihm Salz auf die Zunge streust, wird es trinken, wenn du es zum Wasser führst.

Die Lösung eines jeden Problems beginnt mit der Anerkennung der Not. 1978 verteilte ich während einer Hungersnot in Haiti Lebensmittel, wo ich abgemagerte Kinder sah, die zu schwach zum Essen waren. Was mich verblüffte, war, dass viele Kinder, die hungerten, kein Verlangen nach Essen hatten. Sie waren kurz vor dem Tod. Die körperlichen Bedingungen, die sie umbrachten, verdeckten auch ihre Bedürfnisse. Solange Menschen nicht wissen, dass sie Nahrung

brauchen, werden sie nicht essen, um Kraft zu schöpfen. Solange die Menschen nicht wissen, dass sie Erweckung brauchen, werden sie auch nicht den Herrn der Ernte suchen, der sich "über sein Volk ergießen wird".

Als Samuel Israel zur Erweckung aufrief, erkannte das Volk glücklicherweise seine Knechtschaft. Sie r i e f e n : "Hört nicht auf, zum Herrn, unserem Gott, für uns zu schreien, damit er uns rettet" (1 Sam. 7:8, *NIV*). Das Volk war an einem Punkt angelangt, an dem es so frustriert war, dass es nach Befreiung schrie.

Bete für Gottes Anwesenheit unter seinem Volk

Wenn wir um Erweckung beten, müssen wir Gott selbst einladen, unter seinem Volk zu leben. Denk daran, dass die Kirche mehr ist als ein Gebäude und mehr als Menschen. Die Kirche ist die Gegenwart d e s Herrn inmitten seines Volkes. Das heißt, die Kirche ist die geistliche Gegenwart von Jesus Christus inmitten seines Volkes. Der Apostel Paulus sprach von der "Gemeinde, die sein Leib ist" (Eph. 1:22,23).

Um sich auf die Erweckung vorzubereiten, muss die Kirche:

1. Erkenne das Bedürfnis nach Gottes Gegenwart unter den Menschen. Beachte, was die Erweckung auslöste, als Samuel das Volk anführte. "Die Männer ... holten die Lade des Herrn herauf" (1 Sam 7,1, *KJV*). Weil die Bundeslade der symbolische Ort war, an dem der Herr unter seinem Volk wohnte, suchte das Volk die Bundeslade, um Gott unter sich wohnen zu lassen.

Jahre zuvor war die Bundeslade verschwunden und symbolisierte die Abwesenheit Gottes in der Mitte seines Volkes. Die Philister hatten die Israeliten besiegt und die Bundeslade als ihre Beute m i t g e n o m m e n . Als die Frau von Pinehas (einer der Priester, die für das geistliche Debakel verantwortlich waren) ihr Kind zur Welt brachte, nannte sie es Ichabod und sagte: "Die Herrlichkeit ist von der Arche gewichen.

Israel!', denn die Lade Gottes wurde gefangen genommen" (4:21, *KJV*). Wenn du in der Samuel-Fastenaktion nach Erweckung in deinem Leben suchst, musst du bekennen: "Ichabod". Du musst bekennen: "Ich habe verloren die Gegenwart Gottes in meinem Leben".

Die Gegenwart Gottes zu verlieren ist nicht das, was manche als Verlust des Heils bezeichnen. Auch wenn du dir deines Heils sicher bist, kann es sein, dass dein täglicher Weg mit dem Herrn ausgetrocknet ist, weil du seine tägliche Gegenwart nicht gesucht hast. So wie Israel die Bundeslade suchen musste, ist die Samuel-Fastenaktion deine Gelegenheit, die Herrlichkeit von Gottes Gegenwart wieder in dein Leben zu bringen.

2 . *Versammle das Volk an Gottes Ort*. Im Laufe der Geschichte hat Gott immer einen Ort gehabt, an dem er sich mit seinem Volk trifft. Auch wenn dieser Ort nicht immer an einen bestimmten geografischen Ort gebunden ist, kann man ihn erkennen, wenn man sich dort versammelt, Gemeinschaft hat und seine Gegenwart sucht. Samuel wollte, dass das Volk eine Erweckung erfährt, also befahl er: "Versammelt ganz Israel nach Mizpa" (7,5).

Warum wurde das Volk nach Mizpa gerufen? Das war die Stadt, in der Gott Israel begegnete, bevor die Stadt Jerusalem die Hauptstadt wurde. Mizpa war für das Volk der übliche Ort, an den es ging, wenn es die Gegenwart des Herrn erleben wollte (siehe Judg. 10:17; 11:11; 20:3; 21:5).

Heute müssen wir keinen geografischen Ort aufsuchen, um Gott zu finden. Er wohnt inmitten seines Volkes, der Kirche. Das ist weder ein Gebäude, noch eine Konfession, noch ein

Name wie Baptisten, Presbyterianer oder Assembly of God.
Eine Kirche ist eine Versammlung von Menschen, in der Jesus
Christus in ihrer Mitte wohnt. "Denn wo zwei

oder drei in meinem Namen versammelt sind, bin ich mitten unter ihnen" (Mt. 18,20). Wenn wir also Erweckung suchen - "Gott gießt sich über sein Volk aus" - wir müssen sein suchendes Volk versammeln.

Seid sicher, dass Gottes Führer an ihrem Platz sind

Alle Menschen sind vor Gott gleich, und jeder steht auf gleicher Höhe am Fuße des Kreuzes; die Leiter der Gemeinde - ihre Hirten - haben jedoch eine besondere Rolle in der Samuel-Fastenaktion. Sie müssen der Herde als Vorbilder vorangehen, um die Schafe zu weiden und zu schützen (siehe Apostelgeschichte 20:28-31).

Die Bibel betont die Notwendigkeit von Führungspersönlichkeiten. Gewöhnliche Menschen, begabte Menschen und Könige waren allesamt wirksame Führer in Gottes Volk. Gott übersieht durchschnittliche Menschen nicht, denn wenn Gottes Geist auf sie ausgegossen wird, werden sie "überdurchschnittlich"; sie werden zu Führern anderer Menschen. Die gesamte biblische Geschichte dreht sich um Führungspersönlichkeiten - ihre Geburt, ihr Leben, ihre Werke, ihre Berufungen, ihre Erfolge, ihre Misserfolge, ihre Taten, ihre Lehren und schließlich ihr Tod.

Als Gott eine Nation gründen wollte, wählte er einen Anführer aus, der den Anfang machen sollte - Abraham. In den Tagen der Hungersnot in Ägypten wurde Josef der Statthalter, der die Welt vor dem Verhungern rettete. Als Gott einen Befreier für sein Volk aus Ägypten wollte, war Mose sein Anführer. Mose starb und Gott erweckte Josua. In der Zeit der Richter erweckte Gott Führer wie Debora, Gideon, Jehud und Simson. Nach den Richtern erweckte Gott einen Hirtenjungen

zu seinem König - David. Gott berief den kühnen Propheten Elia, um seine Botschaft den Menschen zu verkünden.

rückständige Nation. Jedes Mal, wenn das Volk Israel in Sünde und tiefe geistliche Not geriet, erweckte Gott einen Führer.

Für die Erweckung brauchte man einen führenden Priester, also weihte das Volk Eleasar, den Sohn Abinadabs, zum Wächter der Lade des Herrn (1 Sam. 7:1). Dann trat ein anderer Anführer, der Sprecher Gottes, an die Spitze: "Samuel redete zum ganzen Haus Israel" (7:3, *KJV*).

Du beginnst das Samuel-Fasten, um für Erweckung und Evangelisation zu beten. Wenn du dafür betest, dass Gott "seinen Geist über sein Volk ausgießt", musst du "führungsbewusst" sein. Das bedeutet, dass du bereit sein musst, ein Leiter zu sein, für Gott zu beten, dass er Leiter erweckt, und für Gott zu beten, dass er die Leiter, die bereits da sind, gebraucht.

DIE DURCHFÜHRUNG DES SAMUEL-FASTENS

Schritt 1: Das Gremium zusammenrufen

Die Ergebnisse von individuellem und gemeinschaftlichem Fasten unterscheiden sich voneinander. Individuelles Fasten macht eine Person individuell vor Gott verantwortlich. Gemeinsames Fasten macht eine Person verantwortlich für das, was Gott mit der Gemeinde tut. Es ist an der Zeit, dass deine Gemeinde fastet oder dass die Teilnehmer/innen deiner Bibelstunde gemeinsam ein geistliches Gelübde ablegen, nichts zu essen, bis Gott euer gemeinsames Gebet erhört.

Beachte Samuels Befehl: "Versammelt ganz Israel" (V. 5). Zu dieser Zeit war Israel nur ein Bund, der in 12 Stämme unterteilt war. Obwohl sie im Gottesdienst und in der gemeinsamen

Abstammung vereint waren, hatte die Nation keine interne politische, militärische oder soziale Struktur.

Als Samuel zu einer Versammlung des Volkes aufrief, war er

mehr zu tun, als sie zum Gottesdienst zu versammeln. Es war mehr als ein Treffen für ein Kirchenmusikkonzert oder ein stadtweites evangelistisches Treffen. Samuel forderte Israel auf, seine Verantwortung für e i n a n d e r zu erkennen und sie zu erfüllen. Samuel erkannte, dass er für eine Erweckung die Einheit in Geist, Herz und Vision brauchte. Das Fasten war eine Möglichkeit, das Volk zu vereinen - und es kann auch heute noch diesen Zweck erfüllen.

Schritt 2: Demonstriere wahre Reue

Wenn eine öffentliche Versammlung des Volkes Gottes das einzige Kriterium für Erweckung wäre, dann müssten wir jeden Sonntagmorgen Erweckung haben. Aber das ist nicht der Fall. Wenn du das Samuel-Fasten nutzt, um Erweckung zu bewirken, musst du dem Beispiel Israels folgen: "D a s ganze Volk Israel trauerte und suchte den Herrn" (V. 2, *NIV*). Sie bereuten ihre Sünden aufrichtig. Manche mögen die Aufrichtigkeit ihrer Reue anzweifeln und meinen, es sei nur eine "Reue der Strafe". Sie sagen das, weil die drückende Besteuerung durch die Philister und die ständigen kriegerischen Überfälle auf ihr Land zu körperlichem Leid und politischen Kriegen führten.

Wenn eine Mutter ihren Sohn für Ungehorsam bestraft, ist sie sich manchmal nicht sicher, ob es ihm wegen der Strafe leid tut oder weil er gegen ihre Norm verstoßen hat. Trotzdem glauben die meisten Mütter, dass ein trauriger Geist den Charakter stärken kann. Ob es dem Sohn nun aus dem Hauptgrund oder aus einem Nebengrund leid tut, er lernt, es nicht wieder zu tun.

Als Israel nach dem Herrn klagte, prüfte Samuel das Volk, um seine wahre Reue festzustellen. Er sagte: "Wenn ihr

von ganzem Herzen zum Herrn zurückkehren, dann leg die fremden Götter und Aschoreths ab" (V. 3). Wenn du mit dem Samuel-Fasten beginnst, kann es sein, dass Gott dich beim Beten von einer Sünde überführt. Der Beweis für deine Aufrichtigkeit zeigt sich, wenn du aufhörst zu sündigen.

In 2. Chronik 7,14 nennt Gott die Bedingungen für die Erweckung. Dieser Vers wird mit einem bedingten "wenn" eingeleitet. *Wenn* Gottes Volk die Bedingungen erfüllt, wird er die Erweckung senden. "Wenn mein Volk, das nach meinem Namen gerufen ist, sich demütigt und betet und mein Angesicht sucht und sich von seinen bösen Wegen abwendet, dann will ich vom Himmel her hören und ihre Sünde vergeben und ihr Land heilen" (2. Chronik 7,14).

In der Samuel-Fastenaktion ist der Verzicht auf Nahrung eine äußere Demonstration der inneren Aufrichtigkeit. Aus diesem Grund wird das Fasten in der Heiligen Schrift manchmal auch als "Trübsal" bezeichnet. Als seine Gebete nicht erhört wurden, sagte David: "Ich habe mich mit Fasten gedemütigt" (Ps 35,13). Ohne Essen fühlen sich Menschen schwach und manchmal auch benommen. Oft bittet der Appetit um Nahrung. Aber man zeigt seine Reue über die begangenen Sünden, indem man das Fasten bis zum Ende durchhält.

Schritt 3: Trenne dich von der geheimen Sünde

Gottes Volk muss nach verborgenen Sünden in sich selbst suchen und sich von ihnen trennen - und die vorübergehende Verleugnung des Fleisches zugunsten des Geistes in der Samuel-Fastenaktion kann diese Sünden ans Licht bringen.

Manche Menschen werden von ihren Sünden überführt, während sie in der Kirche beten oder einer Predigt zuhören. Daraufhin sind sie vielleicht nach vorne zum Altar gegangen, um ihre Sünden zu bekennen. Andere sind vielleicht auf ihren Plätzen geblieben und haben ihre Sünden gebeichtet. Trotzdem ist die

Das Bekenntnis dieser "Gedächtnissünden" brachte keine Erweckung (Gott ergoss sich nicht über sein Volk). Warum? Vielleicht, weil andere Sünden in ihrem Leben noch nicht ans Licht gekommen waren. Diese werden "geheime Sünden" genannt. Deshalb müssen wir mit dem Psalmisten beten: "Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz ... und sieh, ob nicht ein böser Weg in mir ist" (Ps. 139:23,24).

a. Abtrünnige sind blind für die Sünde in ihrem Leben. Die bloße Anwesenheit der Sünde in unserem Geist macht uns blind für diese Sünde. Weil Sünde bedeutet, sich von Gott abzuwenden oder Gott zu ignorieren, so dass wir uns von Gott abwenden, sind wir uns unserer Verpflichtung ihm gegenüber absichtlich nicht bewusst. Aus diesem Grund betete Paulus für die Heiligen in Ephesus, dass "die Augen eures Verstandes erleuchtet werden" (Eph 1,18).

b. Rückfällige sind unachtsam gegenüber der Sünde in ihrem Leben. Rückfällige ignorieren die Warnung an die Hebräer: "Wir müssen also sorgfältiger auf das achten, was wir gehört haben" (Hebr. 2,1, NIV). Wenn eine Person vorsätzlich gesündigt hat, wird sie zu einem Rückfälligen, egal ob sie sich 1 oder 100 Schritte von Gott entfernt hat. Die Tatsache, dass eine Person scheinbar mit einem ersten Schritt von Gott weggekommen ist und der Strafe "entkommen" ist, gibt der Person das falsche Vertrauen, weitere Schritte von Gott weg zu machen.

c. Während des Fastens kann Gott dem Gläubigen verborgene Sünden zeigen

-die Sünde, die Gottes Segen verhindert. Der verlorene Sohn verlangte sein Erbe und ging dann los, um sein ganzes Geld für ein ausschweifendes Leben auszugeben. Er ist der klassische

Abtrünnige, der die Reichtümer seines Vaters verlassen hat. "Als er zur Besinnung kam, sagte er: 'Wie viele von den Bediensteten meines Vaters haben zu essen, und ich verhungere hier!'" (Lukas 15:17, *NIV*). Als er hungrig war, erinnerte er sich an die guten Dinge, die er im Haus seines Vaters erhalten hatte. Wenn wir also fasten, bringen wir unsere

Wenn wir unseren physischen Körper an einen Ort des Hungers bringen, können wir den Hunger unserer spirituellen Seelen spüren. Während des Samuel-Fastens zeigt Gott uns unsere verborgenen Sünden. Der Psalmist bemerkte: "Du hast unsere Missetaten vor dich gestellt, unsere geheimen Sünden in das Licht deines Angesichts" (Ps. 90:8).

d. Je weiter wir mit dem Samuel-Fasten fortfahren, desto mehr Sünden werden aufgedeckt. Fasten muss ein fortlaufender Prozess sein, was bedeutet, dass wir mehr als einen Tag lang fasten müssen. Manchmal können wir auch zwei oder mehr Tage fasten, die durch eine Zeit der Nahrungsaufnahme getrennt sind. Während ein zweitägiges Fasten zu einer intensiven Auseinandersetzung mit der Sünde führen kann, haben zwei getrennte Fastentage auch Vorteile. Die Zeit, die wir zwischen den Fastentagen verbringen, gibt uns Gelegenheit, über die Konsequenzen unserer Bedürfnisse nachzudenken, und unsere Sünden werden uns vielleicht klarer. Wie auch immer, das Fasten muss mehr sein als ein einmaliges Ereignis. Es muss eine Handlung sein, die wir unser ganzes Leben lang anwenden.

Schritt 4: Gemeinsames Bekenntnis der Sünde

Obwohl manche nicht an eine gemeinsame Sünde glauben und behaupten, dass nur Einzelne sündigen, gibt es in der Bibel Beispiele für Einzelne, die Sünden für die Gruppe als Ganzes bekennen. Daniel bekannte die gemeinsame Sünde Israels in aller Stille: "Wir haben gesündigt und Unrecht getan" (Dan. 9:5, *NIV*). Obwohl jeder Mensch seine individuelle Sünde privat bekennen muss (siehe 1. Johannes 1,8-10), muss jeder Mensch auch die Sünde der Gruppe bekennen. Beachte, dass es in der ursprünglichen Samuel-Fastenaktion ein gemeinsames

Sündenbekenntnis gab. Das Volk bekannte: "Wir haben gegen den Herrn gesündigt" (1. Sam. 7,6).

Wenn du privat bekennst: "Wir haben gesündigt", schließt du dich natürlich in diese Sünde ein. Wenn die Gruppe gemeinsam betet: "Wir haben gesündigt", muss jeder Einzelne sich selbst und seine Sünde in das Gebet einbeziehen.

Zur Veranschaulichung: Vielleicht ist die Sonntagsschule in deiner Kirche tot. Egal, wie gut du die Bibel lehrst, es scheint nichts zu passieren. Die Leitung ist lethargisch und den Schülern scheint es egal zu sein, dass die Bibel gelehrt wird. Irgendwann hat die Leitung schlechte Entscheidungen getroffen, die zu dieser Lethargie geführt haben. Die schlechten Entscheidungen haben die Einstellung der Schüler/innen beeinflusst. Um eine Sonntagsschule in diesem Zustand zu erwecken, muss die Leitung beten: "Wir haben gesündigt." Obwohl sie die Entscheidungen nicht getroffen haben, repräsentieren sie jetzt die Institution, in der die schlechten Entscheidungen getroffen wurden. Die jetzige Leitung kann nicht beten: "Sie haben gesündigt." Das wäre eine Ausrede. Die derzeitige Leitung repräsentiert die Institution, in der Gott nicht wirkt, und sie muss beten: "Wir haben gesündigt."

Bevor Nehemia die Mauern der Stadt Jerusalem wieder aufbauen konnte, musste er auch ein gemeinsames Bekenntnis ablegen. Beachte, wie sein Gebet begann: "Herr, Gott des Himmels, du bist groß und furchterregend" (Neh. 1:5, *CEV*). Dann kommt er zu seinem Teil der Fürbitte:

Ich bin dein Diener, also sei mir bitte gnädig und erhöhe mein Gebet, das ich Tag und Nacht für das Volk Israel, das dir dient, spreche. Ich, meine Familie und der Rest deines Volkes haben gesündigt, indem sie sich entschieden haben, dir

und den Gesetzen und Lehren, die du deinem
Knecht Mose gegeben hast, nicht zu gehorchen
(Vv.

6,7, CEV).

Wenn du dich schuldig gemacht hast, deine Kirche oder das geistliche Leben der Menschen, mit denen du zusammen bist, zu kritisieren, bist du ihrer Sünde verfallen (siehe das Fasten der Jünger). Wenn du das Samuel-Fasten beginnst, bekenne zuerst deine Sünden und dann die Sünden aller Menschen. Die größte geistliche Kraft entsteht, wenn alle Menschen ihre Sünden bekennen. Dann hört Gott vom Himmel und die Erweckung kann stattfinden.

Schritt 5: Erkenne die Macht des Wortes an

Keine Erweckung hat jemals stattgefunden ohne die Einbeziehung des Wortes Gottes als "Gottes Kraft zur Rettung eines jeden, der glaubt" (Röm. 1,16, NIV).

In Samuels frühen Tagen heißt es in der *King James Version* der Bibel: "Das Wort Gottes war kostbar in jenen Tagen" (1 Sam. 3:1). Aber das Wort "kostbar" bedeutete bei der Übersetzung der *King James Version* "selten". Der Vers bedeutet eigentlich: "In jenen Tagen war das Wort des Herrn selten; es gab nicht viele Visionen" (NIV). Aber als Samuel kam, um Israel zu dienen, brachte er ihnen das Wort Gottes. Er war Richter und Prophet zugleich, und zu den Aufgaben eines Propheten gehörte es, dem Volk Gottes Willen zu deuten und ihm Gottes Wort zu vermitteln. Samuel war ein Prophet, der seiner Berufung treu war und Israel das Wort Gottes verkündete. Das Ergebnis war, dass Gott eine Erweckung schickte.

In der Samuelfastenzeit solltest du dich mit den großen Erweckungen der Bibel beschäftigen, die die Macht der Heiligen

Schrift deutlich zeigen.

Das Wort Gottes.

- *Unter Jakob.* Auf der Rückkehr nach Bethel befahl Jakob seinem ganzen Haus, die falschen Götter abzulegen und ihre Kleider zu waschen und zu wechseln. Sie taten dies, während Jakob einen Altar für den wahren Gott baute. Die falschen Götter wurden dann unter einer Eiche in Sichem begraben (siehe Gen 35,1-4).
- *Unter Samuel.* Als Reaktion auf die Ermahnung Samuels, die auf Gottes Wort beruhte, legte das Volk seine falschen Götter ab und bereitete seine Herzen darauf vor, dem einzig wahren Gott zu dienen (siehe 1. Sam. 7,3-6).
- *Unter Mose.* Die Erweckung erfolgte, als das klagende Israel die mächtige Hand Gottes bei der Teilung des **S c h i l f m e e r s** sah. Auf der sicheren (östlichen) Seite des Meeres leitete Mose das Volk zu einem Loblied an, während Mirjam und die Frauen für die besondere Musik sorgten (siehe Exodus 14,31-15,21).
- *Unter David.* (a) Als die Bundeslade zum ersten Mal nach Jerusalem gebracht wurde (siehe 1. Chron. 15:25-28; 16:1-43; 29:10-25). (b) Bei der Einweihung der Materialien, die für den Bau des zukünftigen Tempels verwendet werden sollten (siehe 1. Chron. 29).
- *Unter Salomo.* Dies geschah bei der eigentlichen Einweihung des Tempels (siehe 1. Könige 6-8).
- *Unter Asa.* König Asa vertrieb die Sodomiten und alle falschen Götzen aus dem Land. Er setzte sogar seine eigene Großmutter wegen ihres Götzendienstes ab (siehe 1. Könige 15:11- 15).

- *Unter Joschafat*. Der König führte eine Erweckung an, als er

ordnete die Reinigung des Tempels und die Heiligung der levitischen Priester an - alles auf der Grundlage des Wortes des Herrn (siehe 2. Chron. 19).

- *Unter Elia*. Dies geschah nach dem Kampf mit den Propheten Baals auf dem Berg Karmel (siehe 1. Könige 18,21 - 40).
- *Unter Jehu*. Er löschte alle Baalsanbeter und ihre Tempel aus (siehe 2. Könige 10,15-28).
- *Unter Jojada*. Dieser gottesfürchtige Hohepriester führte das Volk in einen Bund, in dem sie ihre Götzen verließen und Gott anbeteten (siehe 2. Könige 11,17-20).
- *Unter Hiskia*. Wie Josaphat erlebten auch König Hiskia und das Volk Gottes eine Erweckung, als er den Tempel Gottes reinigte (siehe 2. Chronik 29-31).
- *Unter Manasse*. Als der gottlose König Manasse sich bekehrte, führte er sein Volk zu einer Erweckung, indem er die Zerstörung aller Götzen anordnete (siehe 2. Chron. 33:11-20).
- *Unter Josiah*. Diese Erweckung begann, als das Buch des **L a w** zufällig bei einer **T e m p e l r e i n i g u n g** entdeckt wurde. Die öffentliche Lesung von Gottes Wort hatte eine tiefgreifende Wirkung auf König Josia und sein Volk (siehe 2. Könige 22-23).
- *Unter Esra*. Durch Esras Predigt wollte Gott, dass sich sein Volk von den Heiden in seiner Umgebung trennt, und so beendete der jüdische Überrest seine gottlosen Ehebündnisse mit den Heiden des Landes (siehe Esra 9-10).
- *Unter Nehemia*. Nachdem Nehemia die Mauern um

Jerusalem wiederaufgebaut hatte, stand Esra vor den Toren der Stadt und sagte öffentlich

lasen und lehrten aus Gottes Wort und lösten damit eine große Erweckung aus (siehe Neh. 13).

- *Unter Jona.* Durch Jona, der Gottes Wort verkündete, taten die Niniviten Buße und hielten die zerstörerische Hand Gottes auf (siehe Jona 3).
- *Unter Esther.* Diese Zeit der Buße und des Jubels folgte auf die Rettung der Juden vor dem Komplott des bösen Haman (siehe Esther 9:17-22).
- *Unter Johannes dem Täufer.* Johannes predigte das baldige Erscheinen von Israels Messias und warnte die Menschen, Buße zu tun und sich mit Wasser taufen zu lassen (siehe Lukas 3,2-18).
- *Unter Jesus.* Die Bekehrung einer sündigen samaritanischen Frau löste diese Erweckung in Samaria aus (siehe Johannes 4,28-42).
- *Unter Philippus.* Die starke Verkündigung des Evangelisten Philippus über das Reich Gottes führte zu einer großen Erweckung in Samaria (siehe Apostelgeschichte 8,5-12).
- *Unter Petrus.* (a) Zu Pfingsten, nach seiner großen Predigt (siehe Apostelgeschichte 2). (b) In Lydda, nachdem er Äneas geheilt hatte (siehe Apostelgeschichte 9).
- *Unter Paulus.* Eine der größten Erweckungen fand in Ephesus während der dritten Missionsreise des Paulus statt. Dieser Bericht sollte sorgfältig gelesen werden (Apostelgeschichte 19,11-20).¹

Schritt 6: Mit dem Symbolischen in Kontakt kommen

Gott kommuniziert mit seinem Volk durch symbolische Ereignisse (Wunder), Tage (Passah), Möbel (Stiftshütte) und Zeremonien (Taufe und Tisch des Herrn). Die Stiftshütte war

ein Zelt, das symbolisch Gottes Heiligkeit und Gegenwart vermittelte. Genauso war der Sabbat ein Symbol, ebenso wie die Beschneidung.

Das Samuel-Fasten wird für dich mehr Bedeutung haben, wenn du dir seiner symbolischen Bedeutung bewusst bist. Es ist ein äußeres Symbol für den inneren Wunsch nach Gottes Gegenwart in deinem Leben. Wenn du dich auf das Samuel-Fasten einlässt, gibst du eine Erklärung an Gott, an andere und an dich selbst ab. Welche Symbole des Samuel-Fastens werden Gottes Erfrischung in dein Leben bringen?

a. Nicht essen. Als Israel nach Mizpa kam, "aßen sie an jenem Tag nichts, um ihre Trauer zu zeigen, und sie bekannten, dass sie dem Herrn untreu gewesen waren" (1 Sam 7,6). Ihr aufrichtiger Kummer war offensichtlich, weil sie sich durch das Fasten selbst betrübten. Auch wir müssen Gott unsere Herzenshaltung zeigen.

Ein Wort der Warnung ist jedoch angebracht. Fasten kann legalistisch werden. Manche Menschen denken, dass ihre "guten Werke" die Grundlage für die Erhörung ihrer Gebete sind. Wenn sie keine Antwort erhalten, geben sie scheinheilig dem System, das Gott eingerichtet hat, die Schuld. Menschen werden nicht durch gute Werke gerettet, und die Kraft des Fastens, Menschen näher zu Gott zu bringen, liegt in Gott, nicht in der "Arbeit" des Fastens. Das äußere Werk des Fastens kann den inneren Wunsch des Herzens widerspiegeln, aber es ist kein Werk menschlicher Anstrengung, das Gott zu einer Antwort zwingt (siehe Jes 58,1-5). In seiner Souveränität sieht Gott das Herz und antwortet.

b. Gott opfern. Seit dem ersten Mal, als der Mensch Gott durch seine Sünde beleidigte, musste er Gott ein Opfer bringen,

um seine Reue über die Sünde und seine Bitte um Vergebung zu zeigen.

Die ersten Kinder, Kain und Abel, wurden aufgefordert, Gott ein Opfer zu bringen:

Kain brachte dem Herrn etwas von den Früchten des Bodens als Opfergabe. Abel aber brachte den fetten Teil von den Erstgeborenen seiner Herde. Der Herr sah wohlwollend auf Abel und seine Opfergabe, aber auf Kain und seine Opfergabe sah er nicht wohlwollend (1. Mose 4,3-5, *NIV*).

Offensichtlich wurde Abels Opfer angenommen, weil das Blut eines Tieres seine Sünde ersetzte. Abel hätte sterben müssen, aber das Tier starb an seiner Stelle. Das stellvertretende Blutopfer von Abel machte ihn für Gott akzeptabel. Weil das Fruchttopfer Kains kein Blut enthielt, wurde es abgelehnt.

In der ersten Samuel-Fastenserie wurden von Samuel und Israel zwei Opfer dargebracht. Das wichtigste davon war das Blutopfer. "Samuel nahm ein Milchlamm und brachte es dem Herrn als ganzes Brandopfer dar. Dann schrie Samuel zum Herrn für Israel, und der Herr erhörte ihn" (1 Sam. 7:9). Das Blut des Lammes war ein Ersatz, eine Sühne für das Leben des sündigen Volkes.

Es gab noch ein weiteres Opfer. "Sie [das Volk] schöpften Wasser aus dem Brunnen und gossen es als Opfergabe für den Herrn aus" (V. 6, *CEV*). Wasser war im Land Palästina oft knapp. Das Ausgießen von Wasser für Gott war ein Symbol für die Hingabe des Volkes an ihn. Zu anderen Zeiten symbolisierte das Ausgießen von Wasser Reinigung, Zufriedenheit und das Leben selbst. All diese Symbole waren wahrscheinlich auch in

der Opfergabe des Volkes an den Herrn enthalten.

EREIGNISSE NACH DEM FASTEN

Angriffe nach dem Fasten

Wenn du dich auf das Samuel-Fasten einlässt, ist dein Fasten kein isoliertes Ereignis. Alle himmlischen Mächte sind bereit, denn Gott weiß, dass du zum Beten und Fasten an den geheimen Ort gekommen bist. Aber auch dein geistlicher Feind weiß und hasst es, dass du gefastet hast, um für Erweckung und Seelengewinnung zu beten. "Als die Philister von der Versammlung in Mizpa erfuhren, schickten sie eine Armee dorthin, um das Volk Israel anzugreifen" (V. 7, *CEV*).

Auch wenn du dein Samuel-Fasten beginnst, könnte Satan dich dazu verleiten, dein Ziel aufzugeben. Er hasst Erweckungen, weil er nicht will, dass Gott sich über sein Volk ergießt. Deshalb wird Satan versuchen, (1) dich zu hungrig zu machen, (2) dir andere Gedanken in den Kopf zu setzen, (3) dich zum Aufgeben zu verleiten, (4) deinen Zeitplan zu unterbrechen, (5) dich zu entmutigen und (6) dein Fasten generell anzugreifen.

Das Fasten Israels muss Wirkung gezeigt haben. Samuel hatte angefangen zu beten und Israel hatte angefangen zu fasten. Aber weil Israel sich in Mizpa versammelte, um zu fasten, seine Sünden zu bekennen und dem Herrn zu opfern, griffen die Philister schnell an. Hier gibt es noch ein weiteres Prinzip. Nur weil man fastet und betet, heißt das noch lange nicht, dass man den Sieg erringt. Anstatt in eine Zeit des Friedens und des Wohlstands einzutreten, kann es sein, dass du noch mehr Angriffen durch den Feind ausgesetzt bist.

Fasten als Prozess

Allzu oft denken die Menschen, dass sie einen vollständigen Sieg über ihre

Sünden, indem sie zum Altar der Kirche gehen. Sie denken, sie können fasten und für Erweckung beten und Gott wird seinen Geist unter seinem Volk ausgießen. Doch geistliche Erweckung fließt nicht wie das Aufdrehen d e s Wasserhahns im Bad, und das geistliche Licht geht nicht wie d a s Umlegen eines Schalters an.

Weil das Christentum eine Beziehung ist, ist es auch die Erweckung, und Beziehungen brauchen Zeit, um gepflegt zu werden. Zuerst müssen wir eine richtige Beziehung zu Gott haben. Beziehungen sind kompliziert und komplex, deshalb müssen wir Zeit mit Fasten verbringen, um Gott zu verstehen. Zweitens beinhaltet das Christentum Beziehungen zu anderen. Wir müssen für andere beten und mit anderen beten. Wir können nicht einfach in den Thronsaal des allmächtigen Gottes spazieren und sofort seine uneingeschränkte Unterstützung für unsere Pläne, "geistlich schnell reich zu werden", erhalten. Genauso wie eine Verkaufspräsentation in einem multinationalen Unternehmen, die zu einem großen Vertrag führt, Zeit braucht, braucht auch ein Samuel-Fasten, das zu einer Erweckung führt, Zeit.

Nachdem Israel gefastet hatte, hätten sie sich in der Gegenwart Gottes sicher sein sollen - aber das waren sie nicht. Stattdessen "h a t t e n die Israeliten Angst, als sie hörten, dass die Philister kommen würden. 'Hört nicht auf zu beten!' sagten sie zu Samuel. Bittet den Herrn, unseren Gott, dass er uns rettet'" (V. 7, *CEV*). Um Erweckung zu erlangen, müssen wir sie von ganzem Herzen wünschen, aufrichtig danach suchen und bereit sein, jede bekannte Sünde zu bereuen; und wir müssen bereit sein, jede Störung in unserem Zeitplan aufzugeben, damit der Prozess des Beziehungsaufbaus reifen

kann. Wenn wir Erweckung erreichen, haben wir Gott mit unserer Zeit, unseren Talenten, unserem Geld und unserem Körper an die erste Stelle gesetzt.

Aktion nach dem Fasten

Normalerweise setzen wir viele geistliche Kräfte in Bewegung, wenn wir anfangen zu fasten. Auch wenn wir uns nicht bewusst sind, was passiert, haben wir gesehen, dass das Fasten die Kraft Gottes zum Wirken bringt und die Kraft Satans aufrütteln kann. Nach deinem Samuel-Fasten kannst du einige Dinge tun, um das Wirken Gottes zu fördern und das Wirken Satans zu bremsen.

Vielleicht musst du jemanden um Vergebung bitten, Wiedergutmachung leisten oder einen neuen christlichen Dienst beginnen. Vielleicht **m u s s t** du auch den Zehnten geben, das Evangelium weitergeben oder längere Zeit in der Kirche verbringen, in der sich die Gegenwart Gottes manifestiert. Wenn du dich auf das Samuel-Fasten einlässt, sei darauf vorbereitet, dass Gott wirken wird. Du kannst Gott nicht in eine Kiste stecken, die man Heiligtum nennt, und ihm sagen, wann er anfangen kann, sich zu zeigen - und du kannst ihn auch nicht aufhalten, wenn du genug hast.

Halte Ausschau nach Zeichen des Sieges

Als Samuel für Israel betete, zogen sie aus, um die Philister anzugreifen. Aber Gott sah die Herzen des Volkes und begann zu antworten, noch während sie sich zum Kampf bereit machten. "Der Herr erhörte [Samuels] Gebet und ließ den Donner um [den Feind] herum krachen. Die Philister gerieten in Panik und liefen davon" (V. 10, *CEV*).

Israel hat den Sieg wahrscheinlich nicht auf diese Weise erwartet. Als sich das Heer in Angriffsreihen aufstellte und die Soldaten ihre Helme aufsetzten oder ihre Ausrüstung überprüften, plante Gott den Sieg auf andere Weise. *Die Lebendige Bibel* beschreibt die Szene folgendermaßen: "Der

Herr sprach mit einer mächtigen Donnerstimme vom Himmel,
und sie wurden in Verwirrung gestürzt, und die Israelis

und jagte sie und tötete sie alle auf dem Weg" (V. 10, *TLB*).

Der Sieg als Prozess

Der Donner vom Himmel war nur der Anfang der Schlacht. Was Israel in der Schlacht von Mizpa erlebte, war ähnlich wie der erste britische Sieg über die Deutschen bei Alemein im Zweiten Weltkrieg. Nach der Schlacht sprach Winston Churchill vor dem Parlament mit vorsichtigem Optimismus: "Das ist nicht das Ende. Dies ist nicht der Anfang des Endes. Dies ist das Ende des Anfangs."

Der donnernde Klang des Sieges über die Philister war nicht der endgültige Sieg. Als die Philister davonliefen, "stürmten die Männer Israels aus Mizpa heraus und verfolgten die Philister und schlachteten sie auf dem Weg bis zu einem Punkt unterhalb von Beth Car" (V. 11, *NIV*).

Als Gott Israel den Sieg schenkte, dachte die Nation vielleicht, dass endlich Frieden eingekehrt sei, aber Israels Traum vom Frieden wurde nur teilweise verwirklicht. "Die Philister wurden so schwer geschlagen, dass es eine ganze Weile dauerte, bis sie Israel wieder angriffen" (V. 12, *CEV*). Beachte, dass die Philister schwer geschlagen wurden und dass es lange dauerte, bis sie wieder angegriffen wurden. Aber es *gab* einen weiteren Angriff und eine weitere Schlacht. *S o l a n g e* du lebst, wirst du Kämpfe mit der Sünde und Angriffe des Bösen haben, also wende dieses Prinzip in deinem Leben an. Der Sieg, den du als Ergebnis des Samuel-Fastens erlangst, "ist das Ende vom Anfang."

Wenn du das Samuel-Fasten beginnst, bittest du um Erweckung - für

Gott gießt sich über sein Volk aus. Das kann bei einem einmaligen Erlebnis geschehen, zum Beispiel bei einem Gottesdienst am Sonntagmorgen, bei dem Gott in der Mitte der Gemeinde wirkt. Das ist aber keine Garantie dafür, dass Gott in der darauffolgenden Woche das gleiche Werk tut. Die Philister waren ein lebenslanges Problem für Israel: "Solange Samuel lebte, half der Herr Israel im Kampf gegen die Philister" (1. Sam. 7:13, *CEV*). Weil der Sieg nicht nur ein einmaliges Ereignis ist, sondern ein kontinuierlicher Prozess, ist das Samuel-Fasten etwas, das du für den Rest deines Lebens tun wirst.

Feiern mit Symbolen des Sieges

So wie Symbole während des Samuel-Fastens selbst wichtig waren, können sie auch verwendet werden, um den Sieg zu feiern. Nach der großen Schlacht bei Mizpa "nahm Samuel einen Stein und stellte ihn zwischen Mizpa und Shen auf und nannte ihn Ebenezer [was "Stein der Hilfe" bedeutet] und sagte: 'So weit hat der Herr uns geholfen'" (V. 12). Jahre später, wenn die Kinder dieser Soldaten an Mizpa vorbeikamen, konnten sie einen Stein sehen, der sie an einen vergangenen Sieg erinnerte.

a. Dein Siegesstein sollte an die Vergangenheit erinnern. Wir hängen Plaketten an unsere Wände und stellen Erinnerungsstücke auf unsere Schreibtische, um uns an die Zeiten zu erinnern, in denen wir ein Leichtathletikrennen gewonnen haben. Wir haben ein besonderes Buch, das uns gewidmet ist, weil wir eine Verkaufsquote erreicht haben. Diese "Siegessteine" helfen uns, uns an vergangene Erfolge zu erinnern, und steigern so unsere Vorfreude auf zukünftige Erfolge. Wenn du an Ebenezer zurückdenkst, denke daran, dass

"der Herr uns geholfen hat".

b. Dein Siegesstein sollte in die Gegenwart blicken. Wenn du das nächste Mal den Altarraum der Kirche betrittst, achte auf das Fundament

Stein des Gebäudes. Er verrät dir wahrscheinlich das Datum, an dem mit dem Bau begonnen wurde oder an dem das Gebäude eingeweiht wurde. Obwohl er dich an ein vergangenes Ereignis erinnert, spürst du, dass du dich wöchentlich an diesem Kirchenraum erfreust. Dieser **Grundstein** ist ein "Ebenezer" - ein Stein der Hilfe.

c. Dein Siegesstein sollte in die Zukunft blicken. Wenn ich in die Sporthalle gehe, in der ich unterrichte, schaue ich zu den Dachsparren hinauf und sehe die Banner, die zeigen, wo unsere verschiedenen Teams bisher in der Big South Conference gewonnen haben. Der Blick auf diese Banner motiviert unser Team, einen weiteren Sieg zu erringen. Der Satz "Bisher hat uns der Herr geholfen" deutet an, dass wir auch in Zukunft Gottes Hilfe brauchen.

GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Die Notwendigkeit von Führung, um den Segen Gottes zu sichern. Denke beim Samuel-Fasten daran, dass Gottes Volk Schafe sind, die einen Hirten brauchen. Das Samuel-Fasten verlangt manchmal, dass du nicht für eine Erweckung betest, sondern für Gottes *Werkzeug* der Erweckung - einen gottesfürchtigen Leiter, durch den Gott wirken kann.

Bevor Samuel auf der Bildfläche erschien, war Israel schon jahrelang in Knechtschaft. Der alte Richter Eli war fett, faul, blind und ineffektiv. Vor ihm hatte der Richter Simson sein Nasiräer-Gelübde gebrochen und war süchtig nach sexueller Lust. Keiner von ihnen war in der Lage, das Volk so zu führen, wie es es brauchte. Dann bereitete Gott einen jungen Mann

namens Samuel vor, der ihm von Geburt an geweiht war. Dieser junge Mann war derjenige, durch den

Gott brachte Erweckung und Sieg.

Das Bedürfnis nach Einheit unter Gottes Volk. Wenn du dich auf das Samuel-Fasten einlässt, musst du nicht nur für die Erweckung beten, sondern auch für die Einheit des Volkes Gottes. Du wirst dich den Menschen in deiner Gemeinde nie näher fühlen, als wenn ihr gemeinsam fastet, gemeinsam opfert, gemeinsam Gottes Antwort erhaltet und euch gemeinsam freut.

Die Notwendigkeit von Glauben und Werken. Es gibt zwei Extreme im christlichen Leben und es ist leicht, in eines von beiden zu verfallen. Manche glauben, dass Programme, Versammlungen und andere menschliche Aktivitäten die Erweckung bewirken werden. Obwohl Gott durch Organisation wirkt, können wir das Werk Gottes nicht durch effizientes Management tun. Es braucht geistliche Kraft, die nur durch den Glauben erschlossen wird, nicht durch Werke.

Manche gehen ins andere Extrem und beten nur um Erweckung.

Erinnere dich an das Prinzip:

Mit Gebet allein kannst du keine Erweckung bewirken. Ohne Gebet kannst du keine Erweckung herbeiführen.

Wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen Glauben und Werken. Gott und Mensch müssen zusammenarbeiten. "Wir sind Gottes Mitarbeiter" (1. Korinther 3,9).

Die Rolle der Symbole in Gottes Werk. Dieses Prinzip ist es wert, noch einmal erwähnt zu werden. Obwohl in einem

Symbol keine Macht steckt, kann ein Symbol für große Macht stehen. Manche denken, dass das Tragen eines

Wenn man sich ein Kreuz um den Hals hängt oder ein Kreuz an einem Gebäude anbringt, bringt das den Segen Gottes. Das ist nicht der Fall - das Gegenteil ist der Fall: Wenn wir den Segen Gottes auf unserem Leben haben, werden wir ihn durch das Kreuz zeigen wollen. Die Macht liegt in dem Gott des Kreuzes. Das Gleiche gilt für unsere Gebäude. Wir beten dafür, dass Gott in unseren Gebäuden wirkt, und dann bringen wir Kreuze an den Gebäuden an, um der Welt zu sagen, dass hier Gott wohnt und wirkt.

Das Samuel-Fasten ist ein Beispiel dafür, dass Fasten kein Symbol für unsere eigene Macht ist, Gott durch Verzicht auf Nahrung zu bewegen, sondern für unseren Glauben an seine Macht, Erweckung zu bringen.

Ê RE fiAR.1 NG FÜR DAS SAMU EL FAST

Aiin: Der Samuel fast für Erweckung und Seelengewinnung

Affirmation: Ich glaube an die Macht Gr'ds, Individuen und Menschen zu erwecken {siehe Ps. 85:d). Ich glaube, dass Gott sich über sein Volk ausgießen wird (vgl. Apg 2:1Z) und dass es Zeiten der Erfrischung durch seine Gegenwart geben wird (vgl. Apg 3:19). Ich glaube, dass Gott antwortet, wenn die Menschen sich demütigen, beten, Gottes Erneuerung erwarten und von ihren bösen Wegen ablassen (siehe 2. Chron. 7:14).

Vow: Deshalb werde ich für Erweckung und Seelengewinnung beten.

Da Gott meine Stärke ist und Grausamkeit meine Grundlage ist, übergebe ich mein Leben der Samuel-Fa6t für Gottes Głorie. Was ich zurückhalten würde _____

Beginning: Datum und Uhrzeit, zu _____

End: der ich beginne Datum _____
und Uhrzeit, zu der ich
aufhöre

Bible Promise: "Wenn mein Volk, das nach meinem Namen berufen ist, sich d e m ü t i g t und mein Angesicht sucht und von seinen bösen Wegen ablässt, dann will ich vom Himmel h e r hören und ihre Sünde vergeben und ihr Land erhören" (2. Chron. 7:4).

Steps

After Fast: _____

Hinweis

1. H. L. Willmington, *Willmington's Guide to the Bible*, (Wheaton, Ill.: Tyndale House Publishers, 1987), S. 292-294.



DAS FASTEN DES ELIAS

DAS EINZIGE MAL, DASS EIN REGELMÄßIGES FASTEN IN DER HEILIGEN SCHRIFT GEFORDERT WURDE

War am Versöhnungstag des Alten Testaments (siehe "Fasten, erforderlich" im Glossar). Im Neuen Testament ist das Fasten nicht vorgeschrieben, aber es ist als Mittel erlaubt, das bei richtiger Anwendung Antworten auf das Gebet liefert. Jesus hat uns das Fasten nicht befohlen, aber er hat erkannt, dass wir dieses Mittel nutzen werden. "Wenn ihr fastet ... fastet für meinen Vater" (Mt 6,18).

Das Elia-Fasten geht auf Jesaja 58,6 zurück: "Ist das nicht das Fasten, das ich erwählt habe ... dass ihr jedes Joch zerbrecht?" Es ist ein Fasten, das helfen soll, negative emotionale Gewohnheiten zu durchbrechen.

ELIA'S NEGATIVE EMOTIONALE GEWOHNHEIT

Elia war der mutige Prophet, der allein auf dem Berg Karmel stand und 450 Propheten des Baal herausforderte. Viele Israeliten hatten begonnen, den falschen Gott Baal anzubeten, aber Elia forderte sie heraus: "Wie lange wollt ihr zwischen

zwei Meinungen schwanken? Wenn der Herr Gott ist, dann folgt ihm; wenn aber Baal Gott ist, dann folgt ihm" (1. Könige 18,21),

NIV).

Elia war nicht nur mutig vor seinen Gegnern, sondern er forderte auch Gott heraus. Um die Realität von Gott gegenüber Baal zu beweisen, forderte Elia die Propheten von Baal heraus, ihren Gott das Feuer auf einem Opferaltar anzünden zu lassen. Als sie das nicht konnten, ließ Elia seinen eigenen Altar mit Wasser tränken und forderte Gott heraus:

Herr, Gott Abrahams, Isaaks und Israels, heute soll bekannt werden, dass du Gott in Israel bist und ich dein Knecht, und dass ich d a s alles auf dein Wort hin getan habe (V. 36).

Gott erhörte Elia's Herausforderung und Feuer fiel vom Himmel und entzündete den Altar des Herrn. Es war eine so gewaltige Machtdemonstration, dass sich das Volk auf Elia's Befehl hin erhob und die falschen Propheten tötete.

Das erzürnte die böse Königin Isebel, die durch ihren Mann, König Ahab, die Baalsanbetung in Israel gefördert hatte, so sehr, dass sie schwor, Elia zu töten. Und "Elia fürchtete sich und rannte um sein Leben" (19:3, *NIV*). Auf der Flucht in die Wüste verfiel Elia in schreckliche Niedergeschlagenheit und wurde vielleicht sogar paranoid.

Diejenigen, die Elias kühnes Auftreten in der Öffentlichkeit sahen, w ä r e n nie auf die Idee gekommen, dass er geistige oder emotionale Probleme hatte, aber dort in der Wüste traten die negativen Gewohnheiten des Propheten zutage.

Elias Problem war nicht Isebel. Er war wie einige der extrovertierten Menschen, die bei einer Bürokonferenz im Mittelpunkt stehen - diejenigen, die die totale Kontrolle haben

müssen - über Meetings, über andere und über sich selbst.
Wenn sie jedoch alleine sind, leiden sie unter chronischer
Depression oder Niedergeschlagenheit.

Elias' Problem war er selbst.

Die Drohung Isebels zeigte Elia, dass er sich nicht unter Kontrolle hatte. Also floh er nicht nur vor ihr, sondern isolierte sich auch von seinem Volk, dem Staat Israel. Er reiste in den Süden, ließ seinen Diener in Juda zurück und ging einen Tagesmarsch in die Wüste (siehe V. 4), wobei er sich bewusst dafür entschied, dorthin zu gehen, wo es keine Nahrung gab. Dort betete Elia, dass Gott sein Leben nehmen möge. Elia hatte ein emotionales Problem. Wie viele andere heute auch, fühlte er sich verlassen und zutiefst deprimiert, weil er nicht in der Lage war, die Kontrolle zu behalten und seine Zukunft sicher zu wissen. Viele Menschen in ähnlichen Situationen haben Selbstmord begangen. Wie Elia sind sie Opfer ihrer eigenen negativen emotionalen Gewohnheiten.

GEWOHNHEITEN DES HERZENS

Jeder Mensch hat bestimmte Gewohnheiten im Denken und Fühlen, manche gut und manche schlecht. Eine gute Angewohnheit ist es, "Danke" zu sagen, wenn jemand etwas Nettes für dich tut. Ein Familienmitglied hat vielleicht die gute Angewohnheit, das Waschbecken zu reinigen, nachdem es benutzt wurde.

Manche Menschen haben abergläubische Angewohnheiten. Ein Ballspieler muss zum Beispiel einen Glückshut tragen. Für andere ist es wichtig, nicht auf die Ritze im Bürgersteig zu treten. Eine instinktive Angewohnheit könnte das Stottern sein oder das Kratzen an einer vermeintlichen Wunde, nachdem sie bereits verheilt ist. Einige dieser Gewohnheiten und

Verhaltensweisen sind relativ harmlos, andere können jedoch ernsthaft sein.

Wir werden nicht mit diesen mentalen und emotionalen Gewohnheiten geboren. Wir eignen sie uns an, während wir wachsen. Meine Enkelin weigerte sich, "Danke" zu sagen, als ich ihr ein Geschenk gab, also hielt ihre Mutter sie zurück.

das Geschenk, bis sie es sagte. Dankbarkeit ist eine erworbene Gewohnheit. Ein Baby wird mit geballten Fäusten geboren und muss Wertschätzung lernen.

Eine Gewohnheit ist ein Verhaltensmuster, das man sich durch häufige Wiederholung angeeignet hat und das sich in regelmäßiger oder verstärkter Leistung zeigt. Das Wort "Gewohnheit" stammt von einer Wurzel ab, die "Kleidung, die üblicherweise getragen wird" bedeutet - wie zum Beispiel der Habit einer Nonne. Gewohnheiten können sich in einfachen äußeren Merkmalen oder in komplexen emotionalen Reaktionen und gewohnheitsmäßigen Einstellungen zum Leben äußern - Gewohnheiten des Herzens.

Gott verspricht, dass Fasten selbstzerstörerische Gewohnheiten durchbrechen kann. "Ist das nicht das Fasten, das ich erwählt habe, dass ihr jedes Joch brecht?" (Jes 58,6, *KJV*). Das Eliasfasten ist besonders nützlich, um negative Einstellungen und schlechte emotionale Gewohnheiten zu durchbrechen.

Das Eliasfasten ist kein übliches Korrektiv, um sich von kleinen Gewohnheiten zu befreien. Es wird in schwerwiegenden Fällen von geistigen und emotionalen Reaktionen gefordert. Es funktioniert oft, weil es eine Disziplin ist, die Selbstdisziplin und Selbstwertgefühl aufbaut. Aber noch wichtiger als die psychologische Wertschätzung ist, dass das Elia-Fasten Gott in das Problem einlädt. Dann ist in d e r Kraft Gottes ein Sieg möglich.

Gewohnheiten spiegeln sich anders wider. Weil das Leben eine Entscheidung ist, haben sich Menschen, die schlecht drauf sind, dafür entschieden, schlecht drauf zu sein. Sie stehen morgens mürrisch auf und beschließen, sich über ihre

Ehepartner, Kinder und Kollegen zu ärgern. Durch häufige Wiederholung haben sie sich für einen ständigen Zustand der Verärgerung oder des Ärgers entschieden. Sie haben sich für eine negative Persönlichkeit entschieden.

Diesen Menschen wird nicht gesagt, sie sollen "fröhlich sein" oder "sich entspannen".

Manche Gewohnheiten halten Menschen in Fesseln - psychologische, körperliche oder soziale Fesseln. Knechtschaft versklavt Menschen an ihre Gewohnheiten. Wenn Menschen ihr ganzes Leben lang depressiv waren, können sie nicht durch eine einzige Predigt zu Optimisten werden. Auch eine einzige Beratung ändert nichts an einem Leben voller schlechter Entscheidungen. Das Elia-Fasten beinhaltet eine mehrtägige Reaktion oder ein eintägiges Fasten, das in einem bestimmten Zeitraum wiederholt wird.

SYMPTOME FÜR DIE NOTWENDIGKEIT DIESES FASTENS

Menschen, die unter ähnlichen psychischen Problemen und emotionalen Gewohnheiten wie Elia leiden, kämpfen oft mit einer von mehreren Arten von Selbstbildproblemen.

ZERSTÖRERISCHE SELBSTBILDER

- Negatives Selbstbild.
- Geringes Selbstbewusstsein.
- Bedrohung des Selbstbildes.
- Selbstablehnung.

Aufgrund seiner mentalen oder emotionalen Gewohnheiten, wenn Probleme auftauchten, die seine Kontrolle über die Umstände bedrohten, oder seine

Selbstbild hatte Elia die Tendenz, sich von den Menschen zurückzuziehen und vor seinen Problemen davonzulaufen, in Niedergeschlagenheit und/oder Depressionen zu verfallen ("Er betete, dass er sterben möge", 1. Könige 19,4) und entweder emotional ausgebrannt zu sein oder an Selbstmitleid zu leiden.

Wie kann Gott den Kreislauf der pessimistischen Niedergeschlagenheit durchbrechen?

Die Antwort findest du im Beispiel von Elia.

LEKTIONEN AUS ELIA'S ANTWORT

Was können wir von Elias Art, auf Schwierigkeiten zu reagieren, lernen?

Die Niederlage folgt oft auf den Sieg

Es gab keinen Zweifel, dass "die Hand des Herrn auf Elia lag" (18:46, *KJV*). Durch sein Gebet holte er Feuer vom Himmel. Er befahl die Hinrichtung der Propheten des Baal und brachte den bösen König Ahab völlig aus dem Konzept. Doch als die Königin Isebel drohte, ihn zu töten, lief er weg und betete, dass Gott ihm das Leben nehmen möge.

War Elias Kühnheit beim Kampf mit den Propheten Baals nur ein Deckmantel für seine tieferen Unsicherheiten und Ängste oder Gewohnheiten des pessimistischen Rückzugs? War seine Niedergeschlagenheit ein wiederkehrendes Phänomen, das nur auftrat, wenn Isebel ihn bedrohte, und nicht zu anderen Zeiten?

Andere Männer Gottes haben nach großen Siegen ähnliche Niederlagen erlitten. Noah predigte gegen die Trunkenheit einer

ganzen Generation, doch seine Kinder wurden wegen Noahs Sünde der Trunkenheit gerichtet (siehe Gen 9,24.25). Abraham vertraute Gott, indem er

Glauben, aber er log über seine Frau (siehe 12:12). Mose war der sanftmütigste Mann auf der Erde (siehe Num. 12:3); dennoch durfte er das Gelobte Land nicht betreten, weil er selbstsüchtig an den Felsen schlug, um Wasser hervorzubringen. Der Jünger Petrus behauptete, er würde den Herrn niemals verleugnen, aber innerhalb von 24 Stunden nach dieser Beteuerung verleugnete er ihn mit Flüchen (siehe Johannes 13:37,38).

Sei vorsichtig, wenn du einen großen Erfolg für Gott hast. Du bist ein Hauptkandidat für besondere satanische Angriffe. Die Bibel lehrt: "Wenn du glaubst, dass du fest stehst, dann pass auf, dass du nicht fällst!" (1. Korinther 10,12, *NIV*).

Gott kennt das Herz und seine Gewohnheiten

Elia war für seine Kühnheit bekannt. Er prahlte: "So wahr der Herr der Heerscharen lebt, vor dem ich stehe, ich werde mich [Ahab] heute zeigen" (1. Könige 18,15). Offenbar meinte Elia, was er sagte. Er stellte sich gegen die Propheten Baals und rief Feuer vom Himmel herab, um sie zu besiegen.

War er nur "großspurig"? Wenn nicht, warum verschwand seine Kühnheit plötzlich, als die böse Königin Isebel drohte, sein Leben "wie das Leben eines von ihnen" (19,2) zu nehmen? In der Krise des Augenblicks rannte Elia weg. Aber Gott wusste die ganze Zeit, was in seinem Herzen war.

Wir können depressiv werden, wenn wir Gottes Arbeit tun

Es ist offensichtlich, dass Gott durch Elia wirkte. Er war der Einzige, der für Gott eintrat, als andere Kompromisse eingingen und Baal anbeteten. Er rühmte sich sogar: "Ich allein

bin übrig geblieben" (V. 10). Er hatte Unrecht. Gott sagte ihm, dass es in Israel 7.000 Menschen gab, die sich nicht vor Gott verneigt hatten.

zu Baal. Eljas Problem war seine "Selbstbezogenheit". Er war so sehr auf sich selbst fokussiert, dass er nicht sehen konnte, was Gott im Leben der anderen tat. Er konnte das größere Bild nicht sehen. Gott musste Elia von seinem Problem distanzieren, damit Elia das große Ganze sehen konnte. Das Elia-Fasten kann dich befähigen, das große Ganze zu sehen.

Es ist möglich, dass du so sehr an eine Denkgewohnheit oder eine emotionale Reaktion gekettet und darauf fokussiert bist, dass du nicht sehen kannst, was Gott für dich tun will oder was er für andere getan hat. Deine Gewohnheit macht dich blind für die Macht Gottes.

Ein Sieg in der Vergangenheit kann schlechte Gewohnheiten nicht brechen

Dass du in der Vergangenheit viel von Gott gebraucht wurdest, bedeutet nicht, dass du jetzt bereit bist, Gott zu dienen. Im Geschäftsleben hört man oft: "Was haben Sie in letzter Zeit für mich getan?" Das Gleiche gilt für dein geistliches Leben. Die Siege von gestern sind keine Garantie für die Erfolge von morgen. Nachdem Elia 450 Propheten des Baal besiegt hatte, lief er weg und setzte sich unter einen Trauerweidenbaum. Symbolisch gesehen weinte Elia selbst unter der Trauerweide und beklagte sich: "Jetzt versuchen sie auch noch, mich zu töten" (V. 10, *NIV*).

Kommt dir eine von Elia's Antworten auf schwierige Herausforderungen im Leben bekannt vor? Wenn ja, dann bist du vielleicht ein Kandidat für das folgende Mittel.

REZEPT FÜR DAS ELIAFASTEN

Schritt 1: Bereite dich körperlich und seelisch vor

Wenn du das Fasten in Erwägung ziehst, solltest du nicht voreilig handeln oder auf eine falsche Fährte locken. Viele Menschen, die von negativen emotionalen Reaktionen betroffen sind, sind auch impulsiv. Sie tun Dinge spontan und nicht aus einer wohlüberlegten Absicht heraus. Vor dem Fasten solltest du drei maßvolle Schritte unternehmen: (1) Schwöre Gott, dass du fasten wirst; (2) bereite dich auf das Fasten vor; dann (3) halte deinen Vorsatz ein.

Wie bereitete sich Elia auf sein unfreiwilliges Fasten vor? Er legte sich hin und schlief ein! (siehe V. 5). Manchmal sind Menschen verzagt oder auf andere Weise anfällig für negative emotionale Gewohnheiten, weil sie körperlich schwach sind.

Ohne die körperliche Ausdauer, um den Neigungen unserer inneren Person zu widerstehen, können wir in unkontrollierbare Gewohnheiten verfallen. Das Schlafen gab Elia zumindest körperliche Kraft. Dann brach er sein Fasten und aß: "Neben seinem Kopf lag ein über heißen Kohlen gebackener Brotkuchen und ein Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich dann wieder hin" (V. 6, *NIV*). "Die Nahrung und das Wasser machten ihn stark genug, um weitere vierzig Tage zu gehen" (V. 8, *CEV*).

Um sich auf das Fasten vorzubereiten, sind mentale und emotionale Anstrengungen nötig, die durch die körperliche Vorbereitung unterstützt werden. Sieh dir die "Checkliste" am Ende dieses Kapitels an, um dich angemessen auf das Eliafasten vorzubereiten.

Schritt 2: Erkenne deine Grenzen

Elia wusste, was er zu tun hatte. Er musste zu dem Ort gehen,

an dem Gott sich seinem Volk offenbart hatte - zum Sinai, wo Gott Mose im brennenden Busch erschienen war. Aber er war nicht bereit für die Reise - "Die Reise ist zu groß für dich", sagte der

sagte der Engel (V. 7).

Die ersten Schritte, um eine negative emotionale Reaktion zu überwinden, sind: (a) Gib zu, dass du deine Gewohnheit nicht allein überwinden kannst und (b) lass dir von anderen helfen, deine Gewohnheit zu besiegen. Die Anonymen Alkoholiker lehren, dass Menschen im Griff des Alkoholismus "machtlos" sind, ihre Gewohnheiten selbst zu durchbrechen. Sie müssen sich auf eine "höhere Macht" verlassen und auf einen "Kumpel", der ihnen hilft, schwierige Zeiten zu überstehen.

Schritt 3: Geh dorthin, wo du Gott begegnen kannst

Manchmal ist es wichtig, die Elia-Fastenaktion fernab von Zuhause und Freunden zu feiern. Vielleicht musst du in eine Berghütte, ein Motel oder einen anderen privaten Rückzugsort gehen. Wenn es einen Ort gibt, an dem Gott dir in der Vergangenheit begegnet ist - z. B. ein Gemeindesaal oder ein Zeltlager -, könnte das der richtige Ort sein, um zu fasten und zu beten. Und warum? Denn so wie du physisch an einen geografischen Ort zurückkehrst, kehrst du auch geistlich an den von Gott gesalbten Platz zurück.

Beachte, dass Elia "gestärkt durch diese Speise ... vierzig Tage und vierzig Nächte reiste, bis er zum Horeb, dem Berg Gottes, kam" (V. 8, *NIV*). Genau genommen ist der Horeb ein Gebirge und der Sinai ein hoher Gipfel innerhalb dieses Gebirges. Der Berg Sinai ist der Ort, an dem Gott Mose nach der Befreiung Ägyptens in einer Feuerflamme erschien und ihm die Zehn Gebote gab.

Besuche den Ort noch einmal. Manchmal müssen wir genau an den Ort zurückkehren, an dem wir vergangene geistliche

Siege errungen haben. Die Welt sagt: "Du kannst nie wieder nach Hause gehen". Vielleicht nicht, um zu leben, aber du *kannst* nach Hause gehen, um etwas zu holen, das du verloren hast, während

die Reise. So wie die Umgebung unsere Gefühle stärkt, so werden wir darin bestärkt, Gott für zukünftige Siege zu vertrauen.

Besuche den Ort symbolisch. Manchmal kannst du den Ort nicht wirklich wieder besuchen, aber du kannst ihn in deiner Erinnerung besuchen. Dort kannst du dich auf das besinnen, was Gott an diesem Ort bereits getan hat. Erinnerung dich an die Treffen und Ereignisse, bei denen Gott zu dir gesprochen hat. Das Wort "Erweckung" bedeutet eine "Rückkehr zum Leben". Das kann geschehen, indem wir zu unseren früheren Kraftorten zurückkehren. Bei einer Erweckung kehren wir zurück zum (a) neutestamentlichen Christentum, wo Gott sich über die Urgemeinde ausgegossen hat, oder (b) zum Ort unserer Bekehrung, wo Gott uns zum ersten Mal seine Gegenwart offenbart hat und wir die Vergebung der Sünden erfahren haben.

Es gibt Orte, an denen sich sowohl Gott als auch Dämonen manifestieren wollen. Elia stammte aus dem Nordreich Israel. Dort errang er seinen größten Sieg auf dem Berg Karmel. Sein Heimatland war jedoch ein Land der Götzen. Es war ein Ort, an dem sich der Satan durch falsche Götter manifestierte. Elia suchte nach einer neuen Berührung durch den wahren Gott und kehrte deshalb an den Ort zurück, an dem Gott sich ursprünglich Mose offenbart hatte.

Schritt 4: Fasten, um das Wort des Herrn zu hören

Nachdem Elia am Berg Sinai angekommen war, "kam das Wort des Herrn zu ihm" (V. 9). Gott hatte eine Botschaft für Elia, und er musste Gott gehorchen, um sie zu erhalten. Er musste zum Sinai reisen, um die Botschaft zu erhalten.

a. Lerne, was die Bibel sagt, und nicht, was du denkst, was sie sagt. Viele Menschen, die destruktive körperliche oder emotionale Gewohnheiten haben, sind davon überzeugt, dass es keine Hoffnung gibt

für sich selbst. Depressive Menschen glauben an die Glaubwürdigkeit ihrer Erinnerungen. Weil sie sich an etwas erinnern, schreiben sie ihrer Erkenntnis Allwissenheit zu. Da Menschen nicht perfekt sind, sind auch ihre Erinnerungen nicht perfekt. Menschen, die in negativen Gedanken- und Gefühlskreisläufen gefangen sind, müssen über den Tellerrand hinausschauen, um zu sehen, was Gott über die Muster sagt. Wenn Gott sagt, dass eine Gewohnheit durchbrochen werden kann, dann kann sie auch durchbrochen werden.

Eine depressive Person muss von Gott hören, dass:

Die falschen Wünsche, die in dein Leben treten, sind nichts Neues und Anderes. Viele andere haben vor dir genau die gleichen Probleme gehabt. Und keine Versuchung ist unwiderstehlich. Du kannst darauf vertrauen, dass Gott die Versuchung davon abhält, so stark zu werden, dass du ihr nicht standhalten kannst, denn er hat es versprochen und wird tun, was er sagt. Er wird dir zeigen, wie du der Macht der Versuchung entkommen kannst, damit du ihr geduldig standhalten kannst (1. Korinther 10,13, TLB).

b. Depressive Menschen brauchen einen positiven Einfluss von außen, außerhalb ihres Denkens. Wenn du nur von deinen Grenzen weißt, glaubst du auch an deine Grenzen. Der Weg, diesen Kreislauf aus negativem Wissen und Glauben zu durchbrechen, besteht darin, neue Fakten in dein Denken einzubringen. Studiere sorgfältig das Wort Gottes. Studiere

Abschnitte über Glauben, Hoffnung, die Macht Gottes und den Sieg. Wenn du die Verheißungen Gottes zur Überwindung einer Gewohnheit verstehst, wirst du die Kraft gewinnen, diese Gewohnheit zu durchbrechen.

Schritt 5: Lass das Wort deine Schwäche offenbaren

Als Adam sündigte, kam Gott und fragte ihn: "Wo bist du?" (Gen. 3:9). Gott wusste, wo Adam war; er stellte die Frage, um Adam zum Nachdenken darüber zu bringen, wo er war. Wenn wir das Wort Gottes lesen, fangen wir an, uns zu fragen, "wo wir geistlich stehen". Wir hinterfragen unsere Vorannahmen. Nur wenn wir unsere gewohnten Denkmuster hinterfragen, können wir die Fesseln unserer geistigen Gewohnheiten durchbrechen.

Als Elia am Berg Sinai ankam, kam das Wort des Herrn zu ihm. "Was tust du hier, Elia?" fragte Gott (1. Könige 19,9). Beachte, wie Gott Fragen als Spiegel benutzt, um Menschen dazu zu bringen, sich von außerhalb ihrer inneren Zwänge zu betrachten. Nutze während des Elia-Fastens die Heilige Schrift als diese Art von Spiegel, um dir deine Schwächen zu zeigen - "wo du bist", emotional und geistlich.

Schritt 6: Bekenne und stimme mit Gott über deine Schwäche

ab Als das Wort des Herrn auf dem Berg Sinai zu Elia kam, begann Gott, seine Seele zu durchdringen. Sofort war Elia peinlich berührt. In einem Versuch, sich zu rechtfertigen, sagte Elia: "Ich

für den Herrn, den Gott der Heerscharen, sehr eifrig gewesen; denn die Kinder Israels haben deinen Bund verlassen" (V. 10).

Obwohl dies wie eine kühne Selbstverteidigung klang, war diese Aussage in Wirklichkeit Elia's Eingeständnis des Versagens. Wenn wir mit Selbstrechtfertigung beschäftigt sind, können wir unsere Bedürfnisse nicht eingestehen.

Elia hatte seine Not mit der Behauptung gedeckt, Gott zu

verteidigen, ohne zu erkennen, dass Gott sich selbst verteidigen kann. Ein weiser Bibellehrer sagte einmal, dass das Wort Gottes wie ein Löwe ist. Keiner

einen Löwen verteidigen muss - lass den Löwen einfach frei und er wird sich selbst verteidigen. Genauso sind wir manchmal eifrig um Gottes Ehre bemüht, wie wir es auch sein sollten, aber wenn wir versuchen, Gott zu verteidigen, benutzen wir unsere eigenen schönen Gedanken. Vielleicht müssen wir den Menschen einfach von Gott erzählen und Gott erlauben, sich selbst zu verteidigen.

Schritt 7: Suche nach dem stillen, inneren Sinn

Elia war ein gebrochener Anführer, deprimiert und von den Menschen zurückgezogen. Gott vollbrachte kein Wunder und gab Elia auch keine äußere Kraft, um seine negativen Wahrnehmungen zu korrigieren. Gott löste nicht einmal Elia's Problem. Stattdessen forderte er Elia auf, in sich selbst nach einer Antwort zu suchen.

Und siehe, der Herr zog vorüber, und ein großer und starker Wind zerriss die Berge und zerbrach die Felsen vor dem Herrn; aber der Herr war nicht im Wind. Und nach dem Wind ein Erdbeben; aber der Herr war nicht im Erdbeben: Und nach dem Erdbeben ein Feuer, aber der Herr war nicht im Feuer; und nach dem Feuer eine stille kleine Stimme. Und als Elia das hörte, hüllte er sein Gesicht in seinen Mantel und ging hinaus (V. 11-13, *KJV*).

Elia fand die Antwort in der leisen Stimme des Herrn, nicht in einem starken Wind, einem Erdbeben oder einem Feuer. Die Kraft lag im Wort Gottes. Ob diese Stimme hörbar war, ist

nicht die Frage. Elia hörte mit seinem eigenen Ohr die Stimme des Herrn, die zu ihm sprach und ihm sagte, was er tun musste.

Manche Menschen gehen zum Altar und bitten: "Gott, nimm diese Gewohnheit von mir." Manchmal ist das ein Appell an Gott, dass er ihnen die Macht gibt, ihre Gewohnheiten zu überwinden. Die Menschen wollen Gott den Ball z u s p i e l e n , obwohl Gott ihnen eigentlich den Ball geben will, um sie zu mehr Verantwortung zu befähigen.

Gewohnheiten werden nicht durch äußere Kräfte gebrochen, sondern von innen heraus. Sie müssen so gebrochen werden, wie sie entstanden sind, eine Handlung nach der anderen -indem du dich der Disziplin unterwirfst, indem du dich immer wieder entscheidest, dich nicht nach der Gewohnheit zu verhalten. Genauso wie die Gewohnheit, zu viel zu essen, mit einer Mahlzeit nach der anderen entstanden ist, muss man sich auch bei der Überwindung dieser Gewohnheit mit einer Mahlzeit nach der anderen disziplinieren.

Denke daran, dass eine Gewohnheit eine "häufige Wiederholung" ist. Es reicht nicht aus, dich für eine Mahlzeit zu disziplinieren. Du musst deine Disziplin auch häufig wiederholen. Wie ein Fußballspieler, der seinen Rumpf durch tägliches Training stärkt, so baut auch ein Christ die Kraft auf, mit einer schlechten Gewohnheit zu brechen, indem er dieser Gewohnheit durch tägliche Disziplin widersteht. Unsere Stärke kommt von innen, denn wir bauen unsere innere Person auf.

Das Elia-Fasten sollte nicht damit beginnen, dass du Gott bittest, ein übernatürliches Wunder zu tun, um dir deine Gewohnheit zu nehmen. Natürlich kann und darf er es auf diese Weise tun. Stattdessen solltest du damit beginnen, in Gottes Wort zu schauen und in dein eigenes "inneres Ohr" zu hören, was Gott dir sagt. Vielleicht will er seine Macht nicht nutzen, um deine Gewohnheit von außen zu brechen. Vielleicht will er,

dass du deine innere Kraft aufbaust, damit du deine Gewohnheit durchbrechen kannst. Sei flexibel, um Gottes Willen in dieser Angelegenheit zu entdecken.

Schritt 8: Suche das Positive mit Gottes Augen

Allzu oft konzentrieren wir uns in der Elia-Fastenaktion auf das "negative" Gefühlsmuster und bleiben so im Problem gefangen. Elias Problem war seine Depression und seine pessimistische Verzagttheit. Er erinnerte Gott ständig daran: "Ich bin der Einzige, der noch übrig ist". Diese Aussage war eine manipulative Art, vor Gott mit seiner Fähigkeit zu prahlen, treu zu sein. Elia hätte versuchen sollen, sein Problem aus Gottes Perspektive zu betrachten.

Gott kam zu Elia, um ihm eine positive Botschaft zu überbringen, um den Blick des Propheten von seiner menschlichen Schwäche auf Gottes Stärke zu lenken. Gott sagte zu Elia: "Ich habe mir siebentausend in Israel gelassen, alle Knie, die sich nicht vor Baal gebeugt haben" (18, *KJV*).

Solange wir uns auf unsere Probleme konzentrieren, üben wir den Glauben an unsere Probleme aus. Wir geben damit zu, dass unsere Probleme größer sind als wir selbst und sogar größer als Gott. Gott möchte, dass wir uns auf seine Macht konzentrieren, damit wir mehr Vertrauen in seine Macht als in unsere Probleme haben können.

Schritt 9: Plane positive Handlungen

Gewohnheiten werden durchbrochen, indem man positive Maßnahmen ergreift, anstatt sich auf negative Eigenschaften zu konzentrieren. Beachte, dass Gott Elia nicht sagt, er solle "aufhören, deprimiert zu sein" oder "aufhören zu murren".

Der Weg, eine schlechte Gewohnheit zu brechen, besteht darin, sich eine stärkere positive Gewohnheit anzueignen. Wenn ein dreijähriger Junge an seinem Daumen lutschen will, gibt ihm die Mutter ein Spielzeug in die Hand. Indem sie das

Spielzeug durch ein begehrenswerteres ersetzt, kann sie die Gewohnheit des Daumenlutschens brechen.

Gott gab dem deprimierten Propheten einige positive Dinge zu

tun. Zuerst befahl er ihm: "Geh ... und salbe Hasael zum König über Syrien" (V. 15). Dann: "Du sollst Jehu, den Sohn Nimschis, zum König über Israel salben" (V. 16). Doch damit war Gott noch nicht fertig mit Elia. Als Nächstes befahl Gott ihm, Elisa zu beauftragen, den Propheten, der bereits als Nachfolger von Elia ausgewählt worden war (V. 16).

Vieles, was wir im Leben tun, ist eine Reaktion auf die Art und Weise, wie wir uns selbst sehen. Um eine schlechte Angewohnheit abzulegen, müssen wir uns selbst sehen, wie wir eine neue Gewohnheit erfolgreich umsetzen. Es ist gut, die Fähigkeit zu entwickeln, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind, aber noch wichtiger ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, uns so zu sehen, wie wir sein wollen.

Du kannst nicht
erreichen, was du dir nicht
vorstellen kannst!

Schritt 10: Mögliche Ergebnisse sehen

Menschen brechen mit schlechten Gewohnheiten, wenn sie Ziele haben, die stärker sind als die Anziehungskraft ihrer schlechten Gewohnheiten. Gott hatte einen Plan für Elia. Indem er Elia anwies, Elisa zu seinem Nachfolger zu salben, gab Gott dem pessimistischen Propheten eine neue Sicht auf das prophetische Potenzial in Israel. Und als Elia seine Bedeutung in Gottes Plan verstand, ließ er seine Niedergeschlagenheit hinter sich.

WIE SICH GEWOHNHEITEN ENTWICKELN

"Amerika ist großartig, weil Amerika gut ist", schlussfolgerte der französische Schriftsteller Alexis de Tocqueville in seiner Studie über die Gründe für Amerikas Größe. Was er in den politischen und wirtschaftlichen Institutionen unseres Landes nicht finden konnte, fand er in unseren Kirchen. Er prägte den Ausdruck "Gewohnheiten des Herzens", um den moralischen Charakter des amerikanischen Volkes jener Zeit zu beschreiben.

Wenn wir verstehen, wie wir einen moralischen Charakter in unserem Leben entwickeln können, gibt uns das die Kraft, schlechte Gewohnheiten zu durchbrechen. In den Worten eines Landwirts: "Was im Brunnen ist, kommt im Eimer hoch." Das heißt, unser innerer Glaube oder unsere Überzeugungen beeinflussen unsere Erwartungen oder Visionen. Diese wiederum beeinflussen unsere Einstellungen und Werte, die wiederum unsere Handlungen und Gewohnheiten beeinflussen und unseren Charakter formen.

Der Glaube ist das Herzstück des Christseins. "Ohne Glauben ist es unmöglich, Ihm zu gefallen" (Hebr. 11,6). Eine der ersten Beschreibungen der Christen in der frühen Kirche war der Ausdruck "Gläubige" (Apostelgeschichte 5,14). Der Glaube, der Gott beeindruckt und die frühen Christinnen und Christen auszeichnete, ist ein Glaube, der sich in der Art und Weise zeigt, wie wir leben. "Denn wie der Leib ohne den Geist tot ist, so ist auch der Glaube ohne Werke tot" (Jak. 2,26). Unser biblischer Glaube muss die Art und Weise beeinflussen, wie wir unser Leben leben. Unser Glaube wird gute Gewohnheiten schaffen und schlechte Gewohnheiten brechen.

Wenn Menschen sehen, wie das Evangelium unser Leben verändert, werden sie von uns angezogen, damit auch sie ähnliche Veränderungen erleben können. So wie die

leuchtenden Blütenblätter einer Blume die Bienen zu dem süßen Nektar in ihrem Inneren locken, so wird ein beständiger christlicher Charakter andere zu Christus ziehen, der in uns wohnt und uns befähigt, ein christliches Leben zu führen.

Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem, was wir glauben (unser Glaubensbekenntnis oder der Inhalt unseres Glaubens), dem Prozess, durch den wir glauben (die Grundlage unseres Glaubens), wie wir leben (unsere Handlungen und Gewohnheiten) und wer wir sind (unser Charakter).

Der Apostel Petrus (siehe 2. Petr. 1,4-8) fasst den Prozess der Entwicklung eines biblischen Charakters zusammen. Vergleiche die Schritte dieses Verses, die ich hier paraphasiere, mit dem obigen Paradigma der Charakterentwicklung:

Gott hat uns in der Heiligen Schrift mächtige und kostbare Verheißungen gegeben, die unsere alten Gewohnheiten durchbrechen und uns zu Menschen mit Charakter machen werden. Achte darauf, dass du (1) die Schrift kennst, (2) aus dem Glauben lebst und (3) die Tugend der Erwartung hinzufügst. Als Nächstes (4) füge die Haltung der Selbstdisziplin als (5) beständige göttliche Gewohnheit hinzu. Wenn du diese (6) Eigenschaften der Gewohnheit hast, wirst du nicht ineffektiv und unproduktiv sein (Umschreibung des Autors).

Sieh dir jeden Schritt in der Charakterentwicklung genauer an. Dieser Glaubenssystem-Zyklus ist die Grundlage für die Entwicklung des Charakters in unserem Leben und zeigt, wie man sich Gewohnheiten aneignet und aufgibt.

Verändertes Denken führt zu veränderten Überzeugungen

Die Entwicklung von Charakter und Gewohnheiten beginnt mit dem Denken. Denke anders über deine Gewohnheit nach und du wirst eine tiefe Überzeugung darüber entwickeln, was du tun sollst. Die Heilige Schrift zeigt, dass der Glaube nicht nur eine

Entscheidung, noch ist es ein Wunsch - es ist eine Verpflichtung. Wenn du sagst: "Ich glaube, dass Gott mir helfen wird, eine Gewohnheit zu brechen", heißt das: "Ich weiß, dass Gott meine Gewohnheit brechen kann".

Glaube kann also als die Überzeugung definiert werden, dass etwas wahr ist. Die Heilige Schrift verwendet verschiedene Wörter, um Aspekte des Glaubens zu beschreiben, die, wenn man sie zusammen betrachtet, die üblichen Schritte zur Entwicklung des biblischen Glaubens umreißen.

Erstens: Das Wort "Hoffnung" beschreibt die Wünsche, die wir haben können. Wir können sagen: "Ich hoffe, dass ich diese negative emotionale Gewohnheit durchbrechen kann".

Auf der Grundlage der Hoffnung machen wir Pläne, die das widerspiegeln, was wir erwarten. Wir sagen vielleicht: "Ich habe vor, mit dieser Gewohnheit zu brechen." Wenn wir von unserem Glauben überzeugt sind, drücken wir unsere Zuversicht aus. "Ich bin zuversichtlich, dass ich mit dieser Gewohnheit brechen kann."

Der umfassendste Ausdruck unseres Vertrauens ist die Aussage: "Ich weiß, dass ich mit dieser Gewohnheit brechen kann." Wenn wir an diesem Punkt im Wachstum unseres Glaubens angekommen sind, haben wir den Bereich der biblischen Überzeugung erreicht.

VIER SCHRITTE ZUM BIBLISCHEN GLAUBEN

1. Das hoffe ich.
2. Ich plane.
3. Ich bin zuversichtlich.
4. Ich weiß.

Der Glaube wird durch die Heilige Schrift hervorgebracht, die "das Wort des Glaubens" genannt wird (Röm. 10:8). "So kommt nun der Glaube aus dem Hören, das Hören aber durch das Wort Gottes" (V. 17, *KJV*). Das bedeutet, dass diejenigen, die den Glauben an Gott entwickeln wollen, damit beginnen müssen, die grundlegenden Fakten der Heiligen Schrift zu lernen. Die Kenntnis der Heiligen Schrift muss dann die Grundlage für ihr christliches Leben sein.

Veränderte Überzeugungen führen zu veränderten Erwartungen

Der zweite Schritt im Prozess der Charakterbildung besteht darin, die Überzeugungen zu ändern, um eine Veränderung der Erwartungen zu bewirken. Deine Erwartungen oder Visionen müssen aus Gottes Wort stammen. "Wo es keine Vision gibt, geht das Volk zugrunde; wer aber das Gesetz hält, ist glücklich" (Spr 29,18). Manche Menschen brechen nie mit einer schlechten emotionalen Gewohnheit, weil ihr Glaube an Gott keine neuen Erwartungen an Gott weckt.

Es gibt mindestens sechs verschiedene Antworten, die Menschen auf ihre Visionen geben können. Erstens: Manche sehen nie, was Gott ihnen zeigen will. Sie haben mechanische Probleme. Andere sehen es, verstehen es aber nicht. Sie haben mentale Probleme. Wieder andere sehen es, verfolgen es aber nicht. Sie haben Probleme mit dem Willen. Eine vierte Gruppe sieht es, fühlt es aber nicht. Sie haben emotionale Probleme. Dann gibt es diejenigen, die es sehen und es durch Gehorsam erreichen. Und schließlich gibt es einige, die es sehen und teilen und damit ihre Führungsqualitäten unter Beweis stellen.

Die biblische Erwartung wird dich motivieren, schlechte Denkmuster und Gewohnheiten zu überwinden und neue

biblisch begründete Verhaltensweisen zu entwickeln. Gottes Vision für dein Leben kannst du erfassen, wenn du diese vier Schritte unternimmst: Erstens: Schau *in* dich *hinein* und

stelle fest, wie Gott dich befähigt und begabt hat. Zweitens: Schau *zurück*, um zu sehen, wie Gott vergangene Ereignisse genutzt hat, um dich zu formen und dich auf etwas Größeres vorzubereiten. Drittens: Sieh dich *um* und finde andere, die du bewunderst. (Ich sage den Leuten oft: "Sag mir, wer dein Held ist, und ich sage dir, wo du in 10 Jahren sein wirst.") Viertens: Schau *nach vorne*, um herauszufinden, welches Leben du in Zukunft für Gott führen willst.

Veränderte Erwartungen führen zu veränderten Haltungen

Eine gute Einstellung reicht nicht aus, um eine Gewohnheit zu brechen, und mit einer schlechten Einstellung kannst du keine Gewohnheit brechen. Woher kommt eine gute Einstellung? Aus veränderten Erwartungen.

Deine Einstellung ist die Prädisposition für den Fokus deines Lebens. Man kann sie als die Gewohnheit deiner Aufmerksamkeit definieren. Wenn du Opfer einer schlechten Gewohnheit bist, befindest du dich in einem Abwärtszyklus, der zu einer "Verhärtung der Einstellungen" führt. Wenn du dagegen positive emotionale Gewohnheiten entwickelst, gerätst du in einen Aufwärtszyklus.

Wenn du eine Haltung konsequent anwendest, entwickelst du Gewohnheiten, die deinen Charakter formen. Wenn du es leid bist, immer zu spät zu kommen, beschließt du vielleicht, *pünktlich* zu sein. Je mehr diese Einstellung in dein Denken eindringt und je konsequenter du sie anwendest, desto mehr wirst du die Gewohnheit der Pünktlichkeit entwickeln. Diese neue Gewohnheit hilft dir, deinen neuen Charakter zu formen.

In der Regel sind vier Schritte nötig, um neue Einstellungen zu entwickeln. *Bestimme* zunächst *das Problem, das du angehen möchtest*. In dem Beispiel von vorhin war das Problem das chronische Zuspätkommen. Zweitens: *Finde die richtige Denkweise, die zur Änderung einer emotionalen Gewohnheit führt*. Entscheide dich, dass du pünktlich sein willst.

Der dritte Schritt ist die *Beziehung zu positiven Menschen*. Du wirst wie die Menschen, mit denen du zu tun hast. Wenn du pünktlich werden willst, solltest du anfangen, dich mit pünktlichen Menschen zu umgeben. Schließlich solltest du *einen Plan entwickeln, der eine positive Einstellung fördert* und dir hilft, eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Beginne damit, pünktlich zu deinem nächsten Treffen zu erscheinen, dann zum nächsten und so weiter. Wenn du immer p ü n k t l i c h zu einem Treffen kommst, wird es zur Gewohnheit, pünktlich zu sein, und du wirst als pünktliche Person bekannt werden.

Veränderte Haltungen führen zu veränderten Handlungen

Das Wörterbuch definiert eine Handlung als "etwas, das getan oder ausgeführt wird". Handlungen können falsch, unwissend, positiv, glücklich, geplant oder ungeplant sein.

Deine Handlungen tragen zu deinem Ruf bei und vermitteln anderen, was für ein Mensch du bist. "Auch ein Kind wird an seinen Taten erkannt, ob das, was es tut, rein und richtig ist" (Spr 20,11). Jesus unterstrich dieses Prinzip, indem er sich auf die gängige Praxis bezog, einen Baum an den Früchten zu erkennen, die er hervorbringt. "Jeder Baum wird an seinen Früchten erkannt. Denn die Menschen lesen keine Feigen von den Dornen und keine Trauben von den D o r n e n s t r ä u c h e r n " (Lukas 6:44). Unsere Handlungen sind die Früchte, an denen andere erkennen, was für ein Mensch wir sind.

Veränderte Handlungen führen zu veränderten Gewohnheiten

Handlungen sind die Dinge, die du tust. Wenn du sie wiederholt

tust, werden sie zur Gewohnheit. Eine Handlung oder eine Leistung ist das vollständige, zufriedenstellende Ergebnis einer Handlung. Wir verwenden oft den

Wir verstehen das Wort "Leistung" im positiven Sinne, wenn wir zum Beispiel sagen, dass eine Person "ein vollendeter Musiker" ist. Eigentlich bedeutet das Wort "das Endergebnis, unabhängig von seinem Wert, ob es gut oder schlecht ist". Die Heilige Schrift verwendet das Wort im Sinne von "etwas vollenden". Das Ziel der Heiligen Schrift ist, "dass der Mensch Gottes vollkommen sei, zu jedem guten Werk gerüstet" (2. Tim. 3:17).

Veränderte Gewohnheiten führen zur Charakterbildung

Dein Charakter ist nicht auf ein einzelnes Ereignis in deinem Leben zurückzuführen. Er ist das Ergebnis des Musters deiner Aktivitäten. Wenn du guten Gewohnheiten folgst, entwickelst du einen guten Charakter. Wenn du hingegen schlechte Gewohnheiten entwickelst, entwickelst du einen schlechten Charakter.

Schlussfolgerung: Charakter ist ein Prozess

Das Leben ist ein Prozess, in dem wir unseren Charakter entwickeln. Zuerst denken wir über ihn nach. Dann wissen wir es. Danach träumen wir ihn. Dann fangen wir an, uns darauf zu konzentrieren. Dann handeln wir danach. Unser Handeln führt dazu, es zu erreichen. Letztendlich werden wir es.

GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Wenn du weißt, wie gute Gewohnheiten entstehen, weißt du auch, wie du schlechte Gewohnheiten ablegen kannst. Studiere das Material, das die Charakterbildung erklärt.

*Konzentriere dich auf die biblischen Prinzipien der Stärke,
die von*

sich während des Fastens und Betens an einen "wüsten Ort" zurückzuziehen, wie Elia es tat. Wenn du dich zum Fasten und Beten an einen stillen Ort begibst, bekommst du von Gott innere Kraft. Wenn du dich auf das Elia-Fasten einlässt, trennst du dich von äußeren Kräften, die dein Problem verstärken - Fernsehen, Zeitungen und die üblichen Einflüsse deines Lebens. In der Stille vor Gott wirst du Kraft gewinnen. Wie in den vorherigen Kapiteln erwähnt, geht es dabei nicht nur um stille Meditation.

Nimm deine Bibel und andere Lernmittel mit. Nimm auch Material mit, das du lesen kannst, um zwanghafte Gewohnheiten oder Bindungen zu durchbrechen.

Faste und bete, dass Gott dir ein positives Selbstbild gibt, das den biblischen Charakter widerspiegelt. Du willst ein gutes Zeugnis für Gott sein. Charakter ist, ständig das R i c h t i g e mit der richtigen Einstellung für den richtigen Zweck zu tun, weil du weißt, was richtig ist.

Faste und bete für die positiven Handlungen, die Gott von dir möchte. Wenn du mit dem Elia-Fasten beginnst, mache eine Liste mit diesen Dingen. Einige dieser Disziplinen sind geistlich, andere betreffen die natürliche Welt. Denke daran, dass es mehr als eine Lösung für ein Problem gibt; ebenso gibt es mehr als einen Weg, mit einer Gewohnheit zu brechen. Vielleicht hast du es in der Vergangenheit schon versucht und bist gescheitert. Du hast nicht alle Mittel ausprobiert, denn es *gibt* einen "Ausweg" (1. Korinther 10,13).

Erstelle eine Liste mit Gebetsanliegen für die Fastenzeit. Wenn du die Bitten immer wieder durchbetest, wirst du anfangen, einige Antworten Gottes zu sehen. Andere Bitten werden vielleicht nicht sofort erhört. Indem du schriftlich

festhältst, was Gott tut, kannst du sein Wirken in deinem Leben objektiv sehen. Diese Einsicht gibt dir die Kraft, mit deiner Gewohnheit zu brechen. Beobachte deine

Die Zuversicht wächst, wenn du seine Antworten auf deine Gebete suchst.

Lege fest, wie lange du fasten sollst. Ein Elia-Fasten ist am effektivsten, wenn es über einen längeren Zeitraum in Gottes Gegenwart und/oder mehrmals durchgeführt wird, um besonders tief verwurzelte geistige Gewohnheiten zu durchbrechen. Je tiefer deine Gewohnheit verwurzelt ist, desto intensiver müssen dein Fasten und dein Gebet sein. Je länger du die Gewohnheit hast, desto öfter m u s t du fasten. Erwähne dich an die Worte von Jesus: "Diese Art geht nicht aus außer durch Gebet und Fasten" (Mt 17,21, *KJV*).

RI PAR1HG F0 R T H I I L I J A H A\$T

Aim: Das Eliasfasten zum Brechen negativer Mentalitäten und emotionalen Habitus.

A@mnfion: Ich glaube an die Macht von Trod über den ganzen Menschen, über Geist, Seele und Körper (sie T Thek. 5:23). [Ich glaube, dass "er nicht den Spieß der Prüfung gegeben hat, sondern der Kraft und der Liebe und des Verstandes" (2 Tim. 1.7, XJVJ.

Vow: Da Gott meine Stärke ist und die Gnade meine Grundlage, füge ich mich dem Eijnh Fast zur Bildung eines gottgefälligen Charakters, d.h. dem YJory Gottes, hinzu.

Fast: Was ich zurückhalten werde _____

Beginning: Datum und Uhrzeit, zu der I. _____

E id: Datum und Uhrzeit, zu der ich aufhören werde.

Purpose: Ich faste, um die mentale/emotionale Gewohnheit zu brechen 'f

1 8 19
Bibl Isis: Biblische Verheißung: "Denn I-Ie selbst hat gesagt: 'Ich werde dich nie verlassen, nicht k' Ake dich,' So können wir kühn sagen: 'Der Ord ist mein Helfer; I will nut Angst.'" (Hub. i?:5,a). _____

Steps
After Fast: _____

5 g e z e i c h n e t _____ Datum _____





DAS FASTEN DER WITWE

EINEM MEXIKANISCHEN PASTOR IN CHIAPAS, MEXIKO, GINGEN DIE BIBELN AUS

WÄHREND er sie von Tür zu Tür verteilte. Die Menschen waren hungrig nach dem Wort Gottes und begannen sofort, ihre Bibeln zu lesen und Gottes Botschaft an sie zu lernen.

Der Pastor gab sein Gehalt aus und verzichtete auf Essen, um mehr Bibeln zu besorgen. Drei Tage später bemerkten einige der Leute, dass er keine Lebensmittel kaufte. Obwohl dieser Pastor kein formelles Fasten im traditionellen Sinne machte, folgte er dem Rezept für das Elia-Fasten. Innerhalb seines eigenen bewundernswerten Wertesystems war es ein erzwungenes Fasten. Wie wir sehen werden, befanden sich diejenigen, die sich dem Fasten der Witwe anschlossen, in der gleichen Situation wie dieser Pastor, in der der Verzicht auf Nahrung besser erschien als die Alternative.

Zarephat war nur ein weiteres heißes, trockenes Dorf in Phönizien (dem heutigen Libanon). Eine Witwe reiste an den Stadtrand, um trockene Stöcke zu sammeln, die von ausgetrockneten Sträuchern fielen. Zarephath hatte unter einer Dürre gelitten. Der strahlend blaue, wolkenlose Himmel machte

alle Hoffnungen auf Regen zunichte. Selbst wenn es geregnet hätte, wäre es für die Witwe und ihren Sohn wahrscheinlich zu spät gewesen.

Das Dorf hatte die Regenzeit nicht erlebt, weil die

letzten zwei Jahren. Früher hatte niemand die anhaltende Feuchtigkeit genossen, die während des wochenlangen Dauerregens im Frühjahr bis in die Knochen drang, aber jetzt war sie willkommen. Die Gräser auf den Feldern waren braun geworden und die Bäume hatten ihre Blätter vorzeitig abgeworfen. Der örtliche Priester wurde herbeigerufen, um den Dorfgott zu besänftigen, damit der Regen wieder Leben in die Erde bringen würde. Es wurden mehrere Rituale durchgeführt, aber die Götter von Phönizien hatten ihrem Dorf die lebensspendenden Regenschauer vorenthalten.

Der gesamte Nahe Osten litt unter einer Dürre. Um das Volk Israel (die Nachbarn von Phönizien) zu richten, hatte Gott den Himmel verschlossen. Der Prophet Elia "betete inständig, dass es nicht regnen sollte; und es regnete nicht auf das Land drei Jahre und sechs Monate lang" (Jak. 5,17).

Ahab, der König von Israel, hatte ein Mädchen aus der Gegend um das Haus der Witwe geheiratet. Sie war Isebel, bekannt für ihre treue Anbetung der Götter Phöniziens. "Ahab ... tat Böses in den Augen des Herrn, mehr als alle, die vor ihm waren" (1. Könige 16,30). "Als wäre es eine Kleinigkeit für ihn, in den Sünden Jerobeams, des Sohnes Nebats, zu wandeln... nahm er sich Isebel zur Frau... und ging hin und diente dem Baal und betete ihn an" (V. 31). Isebel bezahlte persönlich den Lebensunterhalt von 450 Propheten des Baal (siehe 18,19).

Über die phönizische Witwe ist nur sehr wenig bekannt, außer dass sie eine von vielen Witwen im Land war. Sie ging umher und sammelte Stöcke, um ihr kleines Abendmahl zu kochen. Das Leben war schwierig, aber überschaubar, als ihr Mann noch lebte. Es gab gute Zeiten und schlechte Zeiten. Eine der besten war die Geburt ihres Sohnes gewesen. Sie

erinnerte sich an den stolzen Blick ihres Mannes

Augen, als sie ihm ihren Jungen vorstellte.

Die Zeiten wurden noch schlimmer, als ihr Mann unerwartet starb. Vor der Dürre war sie kaum in der Lage gewesen, über die Runden zu kommen, und jetzt war es fast unmöglich, das Nötigste zum Leben zu finden.

Die Sonne brannte brennend heiß, aber ihr Hauptproblem war, dass sie nur genug Essen für eine letzte magere Mahlzeit hatte. In Gedanken hatte sie sich mit ihrem Schicksal abgefunden. Sie würde die Stöcke nehmen, die sie gesammelt hatte, und ein letztes Mal ein Feuer machen. Sie hatte vielleicht noch genug Mehl und Öl, um sich und ihren Sohn zu ernähren, aber das war auch schon alles. Sie würde ihre letzten Ressourcen nutzen, um eine letzte Mahlzeit zuzubereiten. Dann würden sie, wie ihre Vorgänger, einen ruhigen Ort finden, um auf den Hungertod zu warten.

"Bitte bring mir ein wenig Wasser in einem Becher, damit ich trinken kann", rief eine schwache Männerstimme hinter ihr (17,10). Die Stimme war so schwach, dass sie sich gezwungen sah, diesem Fremden, der in ihr Dorf gestolpert war, zu helfen. Als sie sich dem Brunnen näherte, um Wasser zu schöpfen, hörte sie ihn ein weiteres Mal rufen: "Bitte bring mir einen Bissen Brot in deiner Hand" (V. 11).

Jahre zuvor wäre sie bereit gewesen, zu helfen. So waren die Menschen in ihrem Dorf nun mal. Sie kümmerten sich um Fremde, die Nahrung und Wasser brauchten. Aber jetzt gab es nichts mehr zu essen. Was sie hatte, reichte nicht aus, um sich und ihren Sohn zu ernähren. Wie konnte sie das Wenige, das sie hatte, einem Fremden geben?

Sie drehte sich um und erklärte dem Fremden, dass es bei

ihr zu Hause kein Brot gab. Alles, was sie hatte, war ein wenig Mehl in der Tonne und ein

etwas Öl in einem Krug. Sie war auf dem Weg nach Hause, um eine letzte Mahlzeit für ihren Sohn und sich zuzubereiten, als der Fremde sie um Wasser bat. Als sie dem Fremden, der sie gerufen hatte, ihre Situation erklärte, wusste sie, dass sie etwas tun musste. Sein Erscheinen bestätigte ihr, dass er das Essen n ö t i g e r brauchte als sie selbst. Zu diesem Zeitpunkt konnte sie noch nicht wissen, dass der Fremde seit einigen Monaten in einem *Wadi* - einem trockenen Flussbett - lebte und sich von den Aasresten der Raben ernährte.

"Habt keine Angst", ermutigte der Fremde. "Geh nach Hause und tu, was du gesagt hast. Aber mach zuerst einen kleinen Brotkuchen für mich von dem, was du hast, und bring ihn mir, und dann mach etwas für dich und deinen Sohn" (V. 13, *NIV*). Er versicherte ihr, dass sein Gott für ihre Familie sorgen würde, wenn sie seine Anweisungen befolgte.

Die Witwe war etwas Besonderes. Gott hatte sie für diesen Moment und diese Aufgabe vorbereitet. Gott hatte zu Elia gesagt: "Geh sofort nach Zarephat, ich habe einer Witwe an diesem Ort befohlen, die dich mit Nahrung versorgen" (V. 9, *NIV*). Als er in Zarephat ankam, sah der Prophet so ungepflegt aus und klang so hungrig und durstig, dass es fast komisch klang, als er Gottes Versprechen überbrachte: "Der Krug mit Mehl wird nicht verbraucht werden und der Krug mit Öl wird nicht versiegen bis zu dem Tag, an dem der Herr Regen auf das Land gibt" (V. 14, *NIV*). Sie hätte lachen können, wenn ihr eigener Hunger weniger schmerzhaft gewesen wäre. Trotzdem fiel ihr die Entscheidung leicht. Sie würde mit oder ohne ihre Mahlzeit sterben, warum also nicht das, was sie hatte, mit jemandem in Not teilen, der die Hoffnung noch nicht ganz verloren hatte?

Als sie mit dem Propheten Elia nach Hause stapfte, hatte die Witwe keine Ahnung, dass ihr Hausgast ein Prophet sein würde, der

würde diese Dürre später durch eine Machtbegegnung mit den Propheten Baals beenden. Sie wusste nur, dass jemand etwas brauchte, von dem sie ein bisschen mehr hatte als er. Eine Mahlzeit auszulassen, um es zu besorgen, war das Mindeste, was sie tun konnte.

Das Fasten der Witwe ist nach dieser armen Frau aus Zarephath benannt, weil sie bereit war, auf Nahrung zu verzichten, um eine humanitäre Not im Leben eines anderen zu stillen.

Das Fasten der Witwe war kein langes Fasten. Genau wie Elia es versprochen hatte, griff Gott in ihre Situation ein. Sie konnte ihren Sohn und ihren neuen Hausgast während der restlichen Zeit der Hungersnot weiter ernähren. Die Verheißung des Propheten erfüllte sich und das Mehl und das Öl wurden nicht aufgezehrt. Mit ihrer Bereitschaft, sich selbst zu verleugnen, um die Bedürfnisse Elia's zu befriedigen, hat die Witwe von Zarephath einen einzigartigen Ansatz für die Disziplin des Fastens vorgelebt.

DAS FASTEN DER WITWE IN DER BIBEL

Die Heilige Schrift legt großen Wert auf die Sorge des Volkes Gottes um die körperlichen Bedürfnisse seiner Mitmenschen. Es überrascht nicht, dass die Versorgung von Menschen in Not ein wichtiger Aspekt der Fastendisziplin sein sollte. Israels Reformbedürfnis war der Auslöser für Gottes Frage:

Ist das nicht das Fasten, das ich erwählt habe, ...
dass du dein Brot mit den Hungrigen teilst und die

Armen, die verstoßen sind, in dein Haus bringst;
wenn du einen Nackten siehst, decke ihn zu und
verstecke ihn nicht

dich von deinem eigenen Fleisch? (Jes 58:6,7).

Das Fasten der Witwe ermöglicht es uns zu sehen, wie Gott die Bedürfnisse anderer erfüllt, insbesondere humanitäre Bedürfnisse wie Nahrung und Kleidung. Schließlich wurde dieses Fasten weit über das kleine Dorf Zarephath hinaus praktiziert.

Das Neue Testament stellt uns andere Witwen vor, die fasteten. Anna wird als Prophetin beschrieben, die "nie den Tempel verließ, sondern Tag und Nacht betete und fastete" (Lukas 2:37, *NIV*). Aus dem Wenigen, das wir über Anna wissen, geht hervor, dass sie Gott durch Fasten diente. Beinhaltete dieser Dienst, wie der der Witwe von Zarephath, das Teilen ihrer körperlichen Ressourcen mit anderen?

Jesus erkannte eine andere engagierte Witwe, als er im Tempel lehrte. Als er sah, wie eine arme Witwe ihre letzten zwei Scherflein in den Tempelschatz legte, der für die Versorgung der Armen bestimmt war, sagte Jesus,

Wahrlich, ich sage euch, diese arme Witwe hat mehr eingelegt als alle anderen; denn alle diese haben aus ihrem Überfluss heraus für Gott geopfert, sie aber hat aus ihrer Armut heraus ihren ganzen Lebensunterhalt eingelegt (Lukas 21:3,4).

Sie gab alles, was sie hatte. Diese Witwe war bereit, alles zu opfern, wahrscheinlich auch ihre nächste Mahlzeit. Das Fasten der Witwe beschreibt diese Witwe, die auf das Nötigste verzichtete, um anderen zu helfen.

Witwen waren nicht die einzigen, die in der Neuen

Testament, die fasteten, um für die körperlichen Bedürfnisse anderer zu sorgen. Der Apostel Andreas fand einen Jungen, der bereit war, sein Mittagessen, bestehend aus fünf Gerstenbroten und zwei kleinen Fischen, aufzugeben, damit 5.000 hungrige Menschen satt werden konnten (siehe Johannes 6,9). Jemand anderes muss ein ähnliches Opfer gebracht haben, als Jesus 4.000 Menschen speiste, die drei Tage lang gefastet hatten (siehe Markus 8,1-9).

Es gibt einige Hinweise darauf, dass der Geist des Witwenfastens Teil der geistlichen Disziplin der frühen Kirche war. Paulus benutzte das Beispiel der mazedonischen Christen, um die Korinther zu ermutigen, für eine humanitäre Notlage in Jerusalem zu spenden. In Bezug auf die mazedonischen Christen schrieb Paulus:

In einer großen Prüfung der Bedrängnis war die Fülle ihrer Freude und ihre tiefe Armut überreich an Reichtum ihrer Freigebigkeit. Denn ich kann bezeugen, dass sie nach ihrem Vermögen, ja über ihr Vermögen hinaus, freiwillig waren und uns mit großer Dringlichkeit anflehten, dass wir die Gabe und die Gemeinschaft des Dienstes an den Heiligen empfangen (2. Korinther 8,2-4).

Obwohl die Disziplin des Fastens hier nicht ausdrücklich erwähnt wird, stimmt der Geist ihres Gebens mit dem derjenigen überein, die das Fasten der Witwe nutzen, um aufopferungsvoll für die Bedürfnisse anderer zu geben. Wie die Witwe, die ihre zwei Scherflein gab, gaben die mazedonischen Christen aus ihrer Armut heraus, um für andere zu sorgen.

EINE LANGE UND BEMERKENSWERTE TRADITION

(Die Zitate in diesem Abschnitt stammen alle von christlichen Schriftstellern aus der Zeit unmittelbar nach dem Neuen Testament).

Fasten mag in diesen früheren Beispielen des Gebens zur Befriedigung menschlicher Bedürfnisse eine Rolle gespielt haben oder auch nicht; das Fasten zur Befriedigung solcher Bedürfnisse wurde jedoch schnell Teil des kirchlichen Lebens in der nachapostolischen Zeit. In den Schriften der "Kirchenväter" wird das Fasten oft erwähnt, meist im Zusammenhang mit dem, was wir das Fasten der Witwe nennen. Im zweiten Jahrhundert wurde das Fasten von den Christen zweimal wöchentlich praktiziert - mittwochs und freitags. Die Disziplin des Fastens wurde als besser angesehen als das Gebet (siehe 2. Clemens 16,4). Der *Hirte des Hermas* beschreibt die Praxis, während des Fastens nur Brot und Wasser zu essen und das Geld, das sonst für Lebensmittel ausgegeben wird, für wohltätige Zwecke zu verwenden.

Die Beziehung zwischen dem Fasten und dem Spenden für wohltätige Zwecke bestand in der frühen Kirche noch eine Zeit lang. Der heilige Leo beschrieb das Fasten als "Praesidium" - ein Schutz für den Geist gegen die Kontrolle des Körpers. Er befürwortete das Fasten, um den Körper zu disziplinieren. Die Disziplinierung des Körpers ermöglichte es dem Geist, Anweisungen von Gott zu empfangen, wie z. B. den Ruf, das Evangelium zu den unerreichten Völkern der damaligen Zeit zu bringen.

Leo bestand darauf, dass die Disziplin, großzügig für humanitäre Zwecke zu spenden, immer mit dem Fasten

einhergeht. In der *Apologie des Aristides* heißt es, wenn ein Christ nicht genug Geld hatte, um einem armen Glaubensbruder zu helfen, fastete er gewöhnlich zwei oder drei Tage lang, um das Geld aufzubringen.

benötigten Mittel.

Während des gesamten Mittelalters wurde eine abgewandelte Form des Witwenfastens von den frühen Mönchen praktiziert. Das Fasten in Klöstern wurde Teil eines asketischen Lebensstils, bevor es später aufhörte. Vieles deutet darauf hin, dass die Fastendisziplin zuerst als Teil einer Wirtschaft praktiziert wurde, die dafür verantwortlich war, Missionare in die unerreichte Welt zu schicken.

Im sechsten Jahrhundert n. Chr. wurden der heilige Columba und andere irische Mönche zu evangelistischen Missionen in ganz Großbritannien und Nordeuropa ausgesandt. Diese Missionen waren möglich, weil die begrenzten Mittel des Klosters für die Missionen eingesetzt wurden und nicht für eine Fülle von Lebensmitteln und anderen Luxusgütern. Auch die frühen Mährer und andere pietistische Gruppen führten ein einfaches Gemeinschaftsleben, zu dem auch das Fasten gehörte. Ihr aufopferungsvoller Lebensstil ermöglichte es ihnen, ihre begrenzten Mittel zur Deckung des Bedarfs und zur Unterstützung der Missionsarbeit einzusetzen.

Das Fasten der Witwe war auch ein Teil der persönlichen Disziplin vieler Erweckungsbewegungen. Das Beispiel der Moravians wurde bereits erwähnt. John Wesley und andere methodistische Führer der evangelikalen Erweckungsbewegung nahmen einen einfachen Lebensstil an, zu dem auch regelmäßige Fastenzeiten gehörten, und sie ermutigten andere, es ihnen gleichzutun. Mit dem Geld, das sie sonst für Lebensmittel ausgegeben hätten, finanzierten sie eine Reihe von humanitären Projekten, darunter die Versorgung von Witwen und Waisen, die Befreiung von Sklaven und die Gefängnisreform.

In [Kapitel 1](#) haben wir erwähnt, dass Hunderte von Christen während der Gebetserweckung für Laien in den USA ihr Mittagessen ausfallen ließen.

1859. So konnten viele das Geld, das sie sonst für Mahlzeiten ausgegeben hätten, sparen und stattdessen anderen helfen, die direkt unter den Auswirkungen des Bankenzusammenbruchs litten, der ungefähr zu der Zeit stattfand, als die Erweckung ihren Höhepunkt erreichte. Obwohl der Zweck der Gebetstreffen nicht das Fasten war, war das Fasten die logische Folge, denn die Menschen beteten während ihrer **Mittagspause**.

Auch heute noch praktizieren viele Christen in Nordamerika die Disziplin des Fastens im Zusammenhang mit Spenden für humanitäre Projekte. Viele Kirchen und Gemeindegruppen haben eine "Dreißigstündige Hungersnot" gesponsert, um Geld für die **Hungerhilfe** zu sammeln. Andere haben kirchliche Bankette mit einem Menü aus Reis und Bohnen veranstaltet, um die Menschen an die unterprivilegierten Bevölkerungsgruppen in der Welt zu erinnern. Oft spenden sie Geld, mit dem sonst ein Bankett finanziert worden wäre, um die Hungernden zu ernähren. Das Fasten der Witwe wird auch von Christen in den Schwellenländern der Welt praktiziert.

Eine Variante des Witwenfastens wird regelmäßig von Christen im indischen Bundesstaat Mizoram praktiziert. Dies ist der ärmste Bundesstaat Indiens, aber die Christen in dieser Region haben eine einzigartige Strategie entwickelt, um Geld für die Auslandsmissionen zu sammeln. Wenn die Frauen in Mizoram den täglichen Reis für ihre Familien zubereiten, nehmen sie eine Tasse ungekochten Reis von der Gesamtmenge ab, die sie normalerweise zubereiten würden. Dieser Reis wird als Spende für die Missionen beiseite gestellt. Die Frauen geben diesen Reis an ihre Kirchen weiter, die ihn dann an ihre Kirchenmitglieder weiterverkaufen. Die durch das Recyclen

von Reis gesammelten Gelder werden verwendet, um Missionare in andere Provinzen Indiens und in Nachbarländer zu entsenden.

Der humanitäre Schwerpunkt des Witwenfastens spricht auch diejenigen an, die sich nicht als Christen bezeichnen.

Mahatma Gandhi war der Meinung, dass die Menschen ein "ewiges, obligatorisches Fasten" leben sollten, um den Bedürfnissen anderer gerecht zu werden. Gandhi fastete selbst und forderte seine Anhänger auf, es ihm gleich zu tun. Sein einfacher Lebensstil war offensichtlich durch seine Sorge um die Bedürftigen motiviert. Christen und Christinnen, die sich durch ihre Liebe zu anderen auszeichnen sollen, sollten sich auch um diejenigen kümmern, denen es an grundlegenden Dingen fehlt (siehe Johannes 13:34,35).

WIE MAN DAS FASTEN DER WITWE BEFOLGT

Bevor du das Fasten im Rahmen des Witwenfastens praktizierst, solltest du dir Zeit nehmen, um dich angemessen vorzubereiten. Obwohl es möglich ist, auf ein oder zwei Mahlzeiten zu verzichten, um einen finanziellen Beitrag zu internationalen Hilfsprojekten zu leisten, kann die Erfahrung des Witwenfastens viel sinnvoller sein, wenn du darauf vorbereitet bist. Erlaube deinem Fasten, dir selbst zu dienen, während du versuchst, anderen zu helfen.

Schritt 1: Orientiere dich an anderen

Entwickle ein Gespür für die Probleme anderer, indem du dich über die Bedürfnisse der Unterprivilegierten in d e i n e r Nähe informierst. Einer der Nachteile des "Informationszeitalters" ist, dass wir von so vielen leidenden Menschen hören, dass wir leicht desensibilisiert werden. Wir können diese natürliche Tendenz überwinden, indem wir proaktiv Empathie und Sensibilität für Menschen entwickeln, die unter schwierigen

Umständen leben.

Schritt 2: Erkenne deine eigenen Segnungen

Den meisten Christen in diesem Land geht es viel besser als den Armen dieser Welt. Trotzdem fällt es den meisten von uns leichter, sich zu beklagen, als sich zu freuen. Oft erkennen wir erst, wie viel Glück wir haben, wenn wir sehen, dass andere in größerer Not sind. Ein Bibelschüler beklagte sich einmal, dass er nur Brot und Marmelade zu essen hatte, bis er von einem anderen Schüler erfuhr, der nur Cracker hatte. Die Ärmsten in Nordamerika würden in vielen Teilen der Welt als extrem wohlhabend gelten. Anstatt uns darüber zu beschweren, dass wir zu unserem Restaurantessen keinen teuren Nachtisch kaufen können, sollten wir uns darüber freuen, dass Gott uns mit Essen versorgt. Viele Menschen auf der Welt können sich nicht darauf verlassen, dass eine einzige Mahlzeit aus einer S c h ü s s e l Bohnen, Reis oder einem anderen gekochten Getreide besteht.

Schritt 3: Verwende einen Teil deines Geldes für den Einkauf

Das Fasten der Witwe soll dazu beitragen, dass deine Gaben den Bedürfnissen anderer zugutekommen, indem du Ressourcen verwendest, die du normalerweise für dich selbst verbrauchen würdest. Als treuer Verwalter der Ressourcen, die Gott dir anvertraut hat, kannst du fasten, um dein eigenes Nahrungsmittelbudget zu schonen. Mit dem Geld, das du sparst, kannst du mehr mit den Hungernden teilen. Es ist nicht möglich, jede Woche ausländische Hungeropfer an deinen Esstisch zu bringen, aber es ist möglich, dass deine Familie beim Abendessen fastet, damit eine Familie in einer der Hungerregionen essen kann.

Schritt 4: Fasten und um Führung beten

Eine Person kann nicht die Bedürfnisse aller leidenden Menschen erfüllen. Bitte daher Gott um Weisheit, um zu entscheiden, in welchem Umfang du dich an einem bestimmten humanitären Projekt beteiligen solltest.

Anstatt frustriert aufzugeben, weil du nicht in der Lage bist, alle hungernden Menschen in der Welt zu ernähren, bitte Gott, dir einen überschaubaren Teil der Not aufzubürden.

Vielleicht kann deine Familie eine hungernde Familie mit Essen versorgen, indem sie einen Tag in der Woche fastet. Eine andere Familie könnte das Geld, das sie durch ihr Witwenfasten gespart hat, für den Kauf von Weihnachtsspielzeug für arme Kinder verwenden. Wieder andere Familien könnten eine Lebensmittelbank, ein Heim für schwangere Teenager oder ein örtliches Rehabilitationszentrum für Drogen und Alkohol unterstützen. Dein Fasten gewinnt an Bedeutung, wenn du konkrete Wege aufzeigt, wie du dich an der Lösung des viel größeren Problems beteiligen kannst.

Schritt 5: Bete für die, denen du hilfst

Nachdem du den konkreten Bedarf für dein Witwenfasten ermittelt hast, nimm dir besondere Zeiten - vielleicht bei den Mahlzeiten - um für die Bedürftigen zu beten, die direkt von deiner Witwenfastengabe profitieren werden. Als Jesus die Gabe von fünf Gerstenbroten und zwei kleinen Fischen von einem Jungen erhielt, dankte er, bevor er sie an die Hungrigen verteilte.

Schritt 6: Identifiziere dich mit dem Leid der anderen

Wenn es dir schwerfällt, den Nachmittag ohne einen Schokoriegel zu überstehen, denke an diejenigen, die den Tag oder die Woche mit einer kleinen Schüssel Reis überstehen müssen. Manche Familien, die gemeinsam fasten, brechen ihr Witwenfasten mit einer einfachen Mahlzeit aus Reis und

Bohnen, dem Grundnahrungsmittel vieler Menschen auf der ganzen Welt, oder einem einheimischen Gericht des Volkes, für das sie fasten. Die humanitären Organisationen können oft Informationen für die Zubereitung dieser Mahlzeiten geben.

Gerichte.

Schritt 7: Erwäge eine langfristige Investition

Wenn du das Fasten der Witwe in deine persönliche Fastendisziplin aufnimmst, solltest du darüber nachdenken, dein Engagement auf die Linderung menschlichen Leids auszuweiten. Überlege dir, wie du deinen Lebensstil so verändern kannst, dass du dich weiterhin für andere einsetzen kannst.

Viele Ärzte ermutigen ihre Fastenpatienten, nach dem Fasten gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln. Der Verzicht auf übermäßigen Zucker und Salz in deiner Ernährung könnte sich in Einsparungen für die laufende Unterstützung von bedürftigen Menschen niederschlagen. Du kannst dich dafür entscheiden, jede Woche eine Mahlzeit oder einen Tag zu fasten, um deinen Dienst an Menschen in Not zu erweitern.

PRAKTISCHE GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Im Folgenden findest du Vorschläge, wie du den Wert des Witwenfastens erhöhen kannst.

Lerne, andere spezifische menschliche Bedürfnisse zu erkennen. Die Witwe von Zarephath beschloss, zu Gunsten von Elia auf das Essen zu verzichten. Auch der Junge, der sein Mittagessen opferte, sah, dass es speziell für die hungrige Menge verwendet wurde, als er beschloss zu fasten. Das Fasten der Witwe kann dich für Menschen sensibilisieren, denen du vielleicht auf andere Weise helfen kannst.

Erfahre den Geldwert der Lebensmittel, die du an einem

typischen Tag konsumieren würdest. Dieser Betrag kann auf zwei Arten ermittelt werden. Du könntest ein typisches Tagesmenü aufstellen und den

die Kosten für jede Mahlzeit, einschließlich der Zwischenmahlzeiten und des Kaufs von Kaffee und Donuts am Morgen.

Wenn deine Familie einen Tag lang das Witwenfasten befolgt, ist es vielleicht einfacher, das Lebensmittelbudget der Familie durch sieben zu teilen, um die Einsparungen durch einen typischen Fastentag abzuschätzen. Wenn eine Familie 140 Dollar pro Woche für Lebensmittel und andere Einkäufe ausgibt, spart sie an einem Tag des Witwenfastens 20 Dollar. Auf diese Weise hilfst du nicht nur, die Hungernden zu ernähren, sondern du bekommst auch einen besseren Überblick über dein eigenes Lebensmittelbudget.

Beachte, wie wichtig es ist, das Geld auszugeben, um die Not zu stillen, bevor du mit dem Fasten beginnst. Die Witwe von Zarephat gab ihr Essen an Elia, bevor sie sich und ihren Sohn speiste. Die Witwe, die im Tempel zwei Scherflein gab, und der Junge, der sein Mittagessen zur Verfügung stellte, um 5.000 hungrige Menschen zu speisen, gaben ebenfalls, bevor sie ihr Fasten beendeten. Zuerst zu geben hilft dir, die Priorität deines Fastens zu erkennen und die Tendenz zu vermeiden, dein Fasten zu brechen, indem du deine humanitäre Gabe für Essen für dich selbst ausgibst.

Setze dir konkrete Ziele. Setze dir ein Ziel, wie viel du für ein bestimmtes humanitäres Projekt spenden möchtest. Lege dann fest, wie lange du fasten solltest, um den Betrag zu sparen, den du für dieses Projekt spenden willst. Den meisten Menschen fällt es leichter, mehrere Wochen lang einen Tag pro Woche zu fasten, als ein längeres Fasten einzuhalten. Manche entscheiden sich dafür, regelmäßig zu fasten und jeden Monat ein neues Projekt zu übernehmen.

Lerne, dich mit denen zu identifizieren, denen du dienst.
Wenn du dein Fasten brichst, solltest du das mit einer Mahlzeit tun, die dich an die Menschen erinnert, für die du fastest. Eine Schüssel mit gekochtem Getreide wie Haferflocken, Reis oder Grütze ist den täglichen Mahlzeiten vieler Menschen nicht unähnlich.

Menschen auf der Welt. Wenn du für Menschen in einem tropischen Klima fastest, kannst du dein Fasten mit einer Banane oder einer anderen Portion Obst brechen.

Suche nach konkreten Möglichkeiten, deine persönlichen Lebenshaltungskosten zu senken, damit du mehr dazu beitragen kannst, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen. Viele Christinnen und Christen in Nordamerika haben nicht lebensnotwendige Dinge so sehr in ihren persönlichen Lebensstil integriert, dass sie jetzt als lebensnotwendig angesehen werden. Unser Luxus ist zu unseren Notwendigkeiten geworden. Das Fasten der Witwe kann uns helfen, unwesentliche Dinge zu erkennen, die wir streichen können, um langfristig erhebliche Einsparungen zu erzielen. Viele Christen haben sich für einen einfachen Lebensstil entschieden, um mehr für die Mission zu geben und die Bedürfnisse anderer zu erfüllen.

PREPARING FOR THE WIDOW'S FAST

Aim: Das erste, von der EU erfundene Treffen der Wifwriw für die

r w'w in ast on ('ray ai-ri i l i f r-
ing nütlinn rin hnhlf nf der st'r'ific purple namnd.
Duñg das Fasten ! verpflichte mich, fhc Mittel zu
geben
die mich normalerweise über eine Agentur mit
Lebensmitteln versorgen würden, sind für das
rmçly.

Spri5r Nw : I wird sich bemühen, die Bedürfnisse v o n _____

Sj rri3r

Stumm: Ich werde einen Gesamtbetrag von \$ _____ für diese

Aktion spenden, basierend auf

was ich sonst für meinen eigenen Fleischfimf

ausgegeben hätte:

Was ich z u r ü c k h a l t e n werde _____

Artit i y: I Ich werde zu den Mahlzeiten beten, speziell für

Needs: _____ während des Fastens.

hnstiiig: Um mich mit denen zu identifizieren, für die ich _____
beständig bin, I svif breche ich mein Fasten, indem
ich _____

Mein Overt

Das Bedürfnis in meinem eigenen Leben möchte ich, dass
Gott es als

Brgititiiii\$: Verdammt und Zeit, ich werde a n f a n g e n _____

fnđ: Datum und Uhrzeit, zu der ich aufhören werde _____

8rHe &isis: I Kinge 17.

8ibl < Premi*: "Thr ja* des Mehls wird riot verbraucht werden und
der Krug der Zil wird nicht dy laufen, bisLi1 der d-
r*• rd Regen auf das Land gibt" (1 Könige 17:14,
N/W.

Date

Sis-d _____





DAS ST. PAULUS FASTEN

EIN MINISTERIUMSSTUDENT FASTETE, ALS ER EINE STELLE ANNAHM als Hilfspastor in einer großen, bekannten Kirche. Wie der Heilige Paulus auf der Straße nach Damaskus brauchte der Schüler Gottes Führung. Während des Fastens entfernte Gott den Wunsch des Schülers nach dieser Stelle in der Kirche.

Einen Monat später trat der leitende Pastor zurück, woraufhin alle Mitarbeiter aufgefordert wurden, ebenfalls zu kündigen. Vor seinem Fasten in St. Paul war der Student von der Aussicht geschmeichelt, in dieser prominenten Kirche zu arbeiten. Aber als er sich an einen ruhigen Ort zurückzog und nach dem Willen Gottes fastete, erwies sich die Führung, die er erhielt, als Vorsehung.

FASTEN FÜR LICHT AUF DER STRASSE

Weil das Leben uns alle vor wichtige Entscheidungen stellt, können wir alle irgendwann von der Paulusfastenzeit profitieren. Entscheidungen können unser ganzes Leben und unser Schicksal neu ausrichten. Die Entscheidung, wen wir

heiraten, kann uns zum Beispiel entscheiden oder brechen.

Wenn wir die Zukunft kennen würden, wäre es einfacher, Entscheidungen zu treffen. Aber das tun wir nicht. Deshalb verspricht Gott, dass das Fasten, das er wünscht, sein "Licht wie der Morgen" (Jes 58,8) hervorbringen wird. Das bedeutet, wenn wir uns bei wichtigen Entscheidungen auf Gottes Willen statt auf unseren eigenen konzentrieren, wird er uns eine klarere Perspektive und die nötige Einsicht geben, um wichtige Entscheidungen zu treffen.

DER URSPRUNG DES PAULUSFASTEN

Der Apostel Paulus (früher Saulus - Verfolger Christi und seiner Anhänger) wurde auf der Straße von Damaskus mit einer lebensverändernden Entscheidung, einem Fasten und einer Offenbarung von Gottes Licht konfrontiert. Nachdem er vom Herrn niedergeschlagen worden war, war Saulus drei Tage lang blind und "aß und trank nicht" (Apostelgeschichte 9,9). Nachdem er sich der Verfolgung von Christen verschrieben hatte, muss er fassungslos gewesen sein und "im Dunkeln" über Christus und seine Zukunft mit ihm getappt haben. Erst nachdem Saulus ohne Essen und Trinken ausgekommen war, "sah er das Licht". Gott schickte den Christen Ananias zu dem Haus, in dem Paulus wohnte. Ananias legte seine Hände auf Saulus, den ehemaligen Verfolger, und er erhielt die Vision, zum Apostel Paulus zu werden.

WIE REDET GOTT ZU UNS?

Wenn wir mit jemandem sprechen könnten, der die Gefahren,

die Belohnungen und den Herzscherz der Zukunft kennt, wären die Entscheidungen leicht. Jesus Christus ist dieser Jemand.

Diejenigen, die Jesus Christus kennen, haben einen Vorteil bei

Entscheidungsfindung. Er kennt die Zukunft, denn er ist Alpha und Omega, der Anfang und das Ende. Jesus ist Gott, deshalb ist er zeitlos und grenzenlos. Er steht auf der anderen Seite unserer Entscheidungen und weiß, was mit uns geschehen wird. Deshalb sollten wir den Herrn darum bitten, uns bei unseren Entscheidungen zu helfen. Gott spricht zu uns durch seinen Sohn Jesus Christus.

Der Herr spricht vielleicht nicht hörbar zu uns, wie manche ihn in der Heiligen Schrift gehört haben, aber er wird uns bei unseren Entscheidungen helfen. Erstens hat der Herr uns Grundsätze für ein Leben nach dem Wort Gottes gegeben. Wir müssen zum Beispiel nicht darüber beten, ob wir eine unerlöste Person heiraten sollen (siehe 2. Korinther 6,14), und wir müssen auch nicht darüber beten, ob wir Sex außerhalb der Ehe haben sollen (siehe 2. Mose 20,14).

Die meisten unserer Entscheidungen sind nicht schwarz oder weiß. Wir stehen oft in der Dämmerung, die weder hell noch dunkel ist. Wie beim Autofahren in der Dämmerung macht es die Dämmerung schwer, Menschen am Straßenrand zu sehen. Wir übersehen wichtige Warnschilder. Es besteht immer die Gefahr, dass wir uns verirren oder unser Leben verlieren. Lebensverändernde Entscheidungen können dazu führen, dass wir uns fühlen, als würden wir im Zwielficht durchs Leben fahren.

Zusätzlich zu der Führung, die er durch sein Wort gibt, hat Gott viele andere Ressourcen für die Entscheidungsfindung bereitgestellt.

- Er leitet uns durch den Rat von Freunden (siehe Spr. 11,14).
- Er leitet souverän (vgl. Röm. 8:28).

- Er leitet uns innerlich an (siehe Apostelgeschichte 16,6; Römer 8,14).
- Er lenkt uns durch Gelegenheiten (siehe 1. Korinther 16,9).
- Er leitet uns, wenn wir einen nachgiebigen Geist haben (siehe Röm. 12:1,2).

- Er leitet uns durch unsere geistlichen Gaben (siehe 1. Korinther 7,7).
- Er lenkt uns durch unseren gesunden Menschenverstand (siehe Spr 16,9).
- Er führt uns durch das Gebet.
- Am wichtigsten ist, dass Gott uns durch das Fasten leitet.

Beim Paulusfasten geht es darum, dass wir uns auf unsere Entscheidungen statt auf unsere Lebensmittel konzentrieren und unsere Entscheidungen im Gebet zu Ende bringen.

Entscheidungen können so bedrohlich oder undurchsichtig sein, dass wir die vorherige Checkliste durchgehen und trotzdem nicht wissen, was wir tun sollen. Was können wir tun, um uns bei den wirklich großen Entscheidungen zu helfen?

Wir können fasten.

Wenn wir fasten, schenkt Gott uns Licht, das in unser Denken einbricht wie die Morgendämmerung eines neuen Tages. Das Licht ist sein vollkommener Wille für unser Leben.

Obwohl das Paulusfasten uns hilft, Gottes Weisheit für unsere Entscheidungen zu empfangen, ist es nicht dazu gedacht, uns bei unbedeutenden Entscheidungen zu helfen. Das Fasten ist nicht für jede unbedeutende Entscheidung im Leben gedacht, wie zum Beispiel, wohin wir zum Mittagessen gehen oder welche kleinen Anschaffungen wir tätigen. Das Paulusfasten bietet Hilfe bei schwerwiegenden Entscheidungen wie der Wahl eines Partners, der Kündigung eines Jobs und anderen lebensverändernden Entscheidungen.

John Maxwell macht einige hervorragende Beobachtungen über das Treffen von Entscheidungen.

DIE MAXWELL-REGEL FÜR DIE ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

1. Die falsche Entscheidung zur falschen Zeit ist eine Katastrophe.
2. Die falsche Entscheidung zur richtigen Zeit ist ein Fehler.
3. Die richtige Entscheidung zur falschen Zeit ist inakzeptabel.
4. Die richtige Entscheidung zur richtigen Zeit ist der Erfolg.

Im Leben geht es darum, Entscheidungen zu treffen. Wir entscheiden uns für ein College und dann für ein Hauptfach. Wenn wir unseren Abschluss gemacht haben, wählen wir einen Job und eine Wohnung. Wir wählen das Auto, das wir fahren, und wir wählen unsere Freunde. Morgens haben wir die Wahl, was wir anziehen, was wir essen und was wir auf unsere tägliche Prioritätenliste setzen. Wir wählen unsere Einstellung. Wenn wir uns von Kleinigkeiten ärgern lassen, entscheiden wir uns sogar dafür, mürrisch zu sein.

Das meiste im Leben ist eine Entscheidung. Diejenigen, die es an die Spitze geschafft haben, haben in der Vergangenheit gute Entscheidungen getroffen. Wie ein Schwergewichtsboxer, der die wichtigen Kämpfe gewinnen muss, um Weltmeister zu werden, müssen diejenigen, die im Leben erfolgreich sind, bei den wichtigen Entscheidungen, mit denen sie konfrontiert werden, die richtigen Entscheidungen treffen.

Falsche Entscheidungen

Falsche Entscheidungen können zur Katastrophe führen. Das

Fasten führt nicht automatisch dazu, dass wir bessere Entscheidungen treffen. Es sollte uns zwar dabei helfen, uns auf die Elemente der Entscheidung zu konzentrieren, die Gott von uns erwartet, aber wir sollten auch unsere eigenen Initiativen nutzen, um uns über alle Faktoren in unserem Leben bewusst zu werden, die dazu beigetragen haben, dass wir uns falsch entschieden haben.

Fehlentscheidungen in unserer Vergangenheit.

Falsche emotionale Wahrnehmungen führen oft zu falschen Entscheidungen. Wir wählen danach, wie wir die Dinge wahrnehmen. Wir denken, dass uns jemand hasst, obwohl das nicht der Fall ist; er ignoriert uns einfach. Die Reaktionen von Menschen auf frühere Verpflichtungen können dazu führen, dass wir uns für oder gegen sie entscheiden. Traditionen können uns dazu bringen, falsche Entscheidungen zu treffen: "So haben wir das noch nie gemacht." Wie alle Eltern wissen, führt Gruppenzwang oft zu schlechten Entscheidungen: "Alle Jungs gehen mit" - und dieser Druck kann zu schlechten Entscheidungen der Eltern führen. Stolz kann uns zu falschen Entscheidungen zwingen, nur um unser "Gesicht zu wahren".

Als Präsident einer Bibelschule musste ich einen Sommer lang einen Van für unser Reiseteam kaufen. Wie alle angeschlagenen Bibelschulen hatten wir wenig Geld - nicht einmal genug, um die Gehälter zu bezahlen. Vier Mitarbeiter wollten einen deutschen Lieferwagen einer Billigmarke kaufen. Wenn wir damit Spendensammlungen machen würden, könnten wir ihn bezahlen, argumentierten sie. Ich war nicht davon überzeugt, dass wir es tun sollten, aber ich wurde täglich unter Druck gesetzt, den Kauf zu tätigen. Schließlich rief ich die vier in mein Büro. Wir knieten alle um meinen Schreibtisch herum und beteten, dass Gott uns zu dem richtigen Transporter führen möge. Als wir mit dem Gebet fertig waren, sagte ich: "Los geht's."

Der Van wurde von einer Privatperson gekauft - nicht neu von einem Händler. Er fing einen Häuserblock vom Kaufort entfernt Feuer und wurde komplett ausgebrannt. Glücklicherweise hatten wir im Voraus telefonisch eine

Versicherung abgeschlossen, so dass wir abgesichert waren. Aber die Ersatzteile kamen erst nach sechs Monaten aus Deutschland, also konnten wir den Van nicht benutzen, um Geld zu sammeln. Stattdessen konnten wir das Geld nicht mehr gebrauchen. Als der Mechaniker den Wagen fertigstellte

Bei der Reparatur zog er eine Schraube in der Frontscheibe zu fest an, so dass die Windschutzscheibe zerbrach. Es dauerte weitere drei Monate, bis wir den Transporter nutzen konnten.

Ich habe eine schlechte Entscheidung getroffen, selbst nachdem ich mit vier Leuten gebetet hatte. Wir waren alle überzeugt, dass es die richtige Entscheidung war. Wir hätten leicht die gleiche schlechte Entscheidung treffen können, wenn wir ein Saint Paul Fast gemacht hätten, weil wir einfach nicht genug gute Informationen über diese Fahrzeugmarke hatten.

Wir treffen gute Entscheidungen aufgrund guter Informationen. Schlechte Entscheidungen treffen wir aufgrund schlechter Informationen. Wenn wir keine Informationen haben, treffen wir glückliche Entscheidungen.

VORBEREITUNG AUF DAS SANKT-PAULUS-FASTEN

Bevor du mit dem St. Paul Fasten über eine wichtige Entscheidung beginnst, brauchst du eine Entscheidungsstrategie. Die folgende Strategie wird während der gesamten Fastenzeit verwendet und bildet die Grundlage für den Entscheidungsprozess. Die fünf Schritte dieser Strategie wurden nicht speziell für dieses Buch entwickelt, sondern sind allgemein anerkannte Schritte, die in jedem Entscheidungsprozess befolgt werden sollten. Ich glaube nicht, dass Gott uns aus heiterem Himmel eine Antwort "fallen lässt".

Er ist ein rationales Wesen, das uns durch unseren eigenen Verstand führt - erstens, um ihn zu verstehen, und zweitens, um die Prinzipien seines Wortes auf unser Leben anzuwenden.

Fasten kann uns dabei helfen, gute Entscheidungsgrundsätze anzuwenden.

FÜNF SCHRITTE ZUR ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

1. Stelle dich ehrlich jedem Problem, das deine Entscheidung trübt. Beginne dein Fasten, indem du zugibst, dass du ein Problem hast. Manchmal gehört dazu auch das Eingeständnis einer Sünde. "Wir haben gesündigt" (Dan 9,5), gestand Daniel, als er in der Gefangenschaft vor Entscheidungen stand. Es ist sinnlos, zu fasten, nur um sich der Verantwortung zu entziehen, sich einem Problem zu stellen. Wenn ein Mann zum Beispiel weiß, dass er eine Entscheidung über einen Job treffen muss, sagt er zu seinen Freunden: "Lasst uns d a r ü b e r beten." Das ist eine andere Art, zuzugeben, dass er nicht weiß, was er tun soll. Und während sie beten, verfolgen sie keine Strategie bei der Entscheidungsfindung.

Das Sankt-Paulus-Fasten ist ein Mittel, um zuzugeben, dass du etwas gegen das Problem unternehmen musst. Du hast beschlossen, auf Essen zu verzichten, um dir selbst zu helfen, eine Lösung zu finden. Ein großer Vorteil dieses Fastens ist das Wissen, dass du etwas gegen dein Problem unternimmst.

2 . Definiere dein Problem. Sei hart zu dir selbst, wenn du das Saint Paul Fast antrittst. Mach dich an die Arbeit. Denke nicht nur über die Symptome nach, sondern schreibe dein Problem auf. Wenn du dein Problem schwarz auf weiß siehst, hast du vielleicht eine andere Vorstellung von der Lösung. Außerdem ist ein gut definiertes Problem ein halb gelöstes Problem. Wenn du dein Problem klar definiert hast, kannst du

all deine Energien auf die Lösung konzentrieren. Während des Fastens solltest du das Problem drei- oder viermal aufschreiben und umformulieren.

Jedes Mal, wenn du die Informationen über das Problem verarbeitest, bekommst du einen anderen Blickwinkel. Schreibe das Problem noch einmal neu. Schließlich wirst du das Problem klar verstehen und dein Verstand wird sich auf eine Antwort konzentrieren.

3 . *Sammele Informationen.* Dazu gehören Berichte, Tabellen, Artikel - alles, was mit deinem Problem zu tun hat. Vielleicht musst du auch dein Tagebuch oder andere schriftliche Dokumente heranziehen, die dir Aufschluss über das Problem geben.

Wenn du Informationen sammelst, frage: "Warum?" Zwing dich, nach den Ursachen zu suchen. Warum sind die Dinge so, wie sie sind?

4 . *Erstelle eine Liste mit allen möglichen Lösungen.* Das Sammeln von Informationen zwingt dich dazu, alle möglichen Lösungen für dein Problem zu durchdenken. Brainstorming! Schreibe alle Möglichkeiten auf, wie das Problem gelöst werden kann. Schreibe sowohl die offensichtlichen als auch die unsinnigen Lösungen auf. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt. Eine schwache Antwort kann die beste Antwort auslösen. Versuche nicht, dein Problem zu lösen, bevor du die Liste der möglichen Lösungen ausgeschöpft hast. Wenn du zu früh nach einer Lösung greifst, umgehst du vielleicht eine bessere Lösung. Es ist wichtig, dass du so viele Lösungen wie möglich für dein Problem aufschreibst. Auf diese Weise wirst du feststellen, dass dein Verstand bei jeder Lösung Überstunden macht.

5. *Wähle die beste Entscheidung.* Bei der Entscheidungsfindung geht es nicht darum, herumzusitzen und zu beten, dass eine Antwort aus heiterem Himmel kommt. Es

geht auch nicht darum, sich plötzlich eine bessere Antwort einfallen zu lassen. Es geht darum, die beste Lösung unter vielen zu wählen. Die beste Lösung findet man, indem man alle verfügbaren Fakten sichtet, und selbst dann ist es vielleicht keine perfekte Lösung. Nur Gott und sein Wort sind perfekt. Nachdem du dir also alle Daten angesehen hast und

prüfte alle Lösungen und wählte die für dich beste aus.

Jemand hat gesagt: "Triff eine Entscheidung... und lass sie funktionieren." Der erste Schritt, damit eine Entscheidung funktioniert, besteht darin, *sich* für die Entscheidung zu entscheiden. Weil du die Fakten kennst, musst du deinen Willen einsetzen; deine Gefühle werden deinem Willen folgen. Die ganze Persönlichkeit wird auf die Entscheidung gestählt - Verstand, Wille und Gefühle.

Ein Mann, der abnehmen wollte, sah sich verschiedene Diäten an. Er stellte fest, dass die Menge an Zucker in seinem Kaffee sein tägliches Kalorienkonto weit überstieg. Er liebte drei Teelöffel Zucker pro Tasse Kaffee bei den fünf Tassen, die er täglich trank.

Jemand schlug ihm vor, wenn er sieben Tage lang schwarzen Kaffee ohne Zucker trinken würde, würde er nie wieder Zucker hinzufügen. Er nahm die Herausforderung an. Sechs Tage lang trank er schwarzen, zuckerfreien Kaffee, aber er mochte ihn nicht. Am letzten Tag schlug seine Frau vor: "Gib ein bisschen Sahne dazu, um den bitteren Geschmack zu nehmen." Das tat er. Zehn Jahre später trinkt er seinen Kaffee ohne Zucker, nur mit ein wenig Sahne. Als ihm jemand fälschlicherweise Kaffee mit Zucker gab, konnte er ihn nicht trinken. Was für eine Entscheidung hat seine Kaffeegewohnheit radikal verändert? Er wusste mit seinem Verstand, was er wollte (z. B. die Kalorienzufuhr reduzieren). Seine Gefühle des Genusses waren wichtig. Er mobilisierte seinen Willen. Die gesamte Persönlichkeit traf eine Entscheidung - eine dauerhafte Entscheidung.

REZEPT FÜR DAS SANKT PAULUS FASTEN

Das Paulusfasten begann zu einer Zeit, als Paulus seine furchtbar falschen Vorstellungen vom Christentum korrigieren musste. Das Neue Testament

stellt Paulus als den jungen Mann vor, der die Mäntel derer trug, die Stephanus (den ersten christlichen Märtyrer) zu Tode steinigten. Später bezeugte Paulus, dass er die Christen bis zum Tod verfolgte (siehe Apostelgeschichte 22,4). Paulus hatte ein falsches Bild von Gott. Er sah ihn als einen engen, jüdischen Gott. Paulus verstand Gottes Liebe für die Welt nicht. Er ging von Tür zu Tür, verhaftete Christen und warf sie ins Gefängnis. Mit welcher Begründung? Sie waren Anhänger des Weges - Jesus Christus, der gesagt hat: "Ich bin der Weg" (Johannes 14,6). Paulus war auf der falschen Straße unterwegs, tat das Falsche und hatte die falsche Einstellung.

Was könnte ihn umkehren lassen? Jesus Christus, der sein Leben radikal veränderte, als er auf der Landstraße - besser bekannt als Straße von Damaskus - unterwegs war. Wie hat sich diese Veränderung vollzogen? Nachdem er Christus begegnet war, fastete Paulus drei Tage lang, ohne zu essen und zu trinken. In diesen drei Tagen überprüfte und überdachte er seine Ansichten über Gott und Jesus Christus. In dieser Zeit sprach Gott zu ihm, gab ihm Offenbarungen und legte den Grundstein für die gesamte Theologie des Neuen Testaments.

Beim Paulusfasten geht es darum, Einsicht und Weisheit zu erlangen. Paulus gewann durch dieses Fasten lebensverändernde Einsichten und Weisheit, und es wurde die Grundlage dafür, dass Paulus die Richtung des Christentums änderte. Das Paulusfasten wurde zum wichtigsten Fasten in der christlichen Kirche. Die folgenden 10 Prinzipien, die sich an Paulus' ursprünglichem Fasten orientieren, können auch für dich gelten.

Schritt 1: Nimm dir Zeit, um auf Jesu Stimme zu hören

Als er auf der Straße nach Damaskus unterwegs war, hörte Paulus die Stimme Jesu und fiel zur Erde (siehe Apostelgeschichte 9,4).

Paulus wurde in ein Haus in der Geraden Straße in Damaskus geführt. Dort hatte er Zeit, über das Gehörte nachzudenken. Auch wir müssen, wenn wir die Stimme Jesu zu uns sprechen hören, wissen, dass wir auf den hören, der uns helfen kann. Gott ist zu liebevoll, um uns zu täuschen und zu gütig, um uns zu verletzen. Beginne dein Paulusfasten, indem du darauf hörst, dass der Herr zu dir spricht. "Sei still und wisse, dass ich Gott bin" (Ps. 46,10).

Manche beten einen Tag lang und nehmen 24 Stunden lang keine Nahrung zu sich. (Siehe Glossar für das typische Fasten.) Manche verzichten auf Flüssigkeiten. Andere beten einen Tag pro Woche für drei oder vier Wochen. Manche fasten drei Tage lang, wie Paulus es tat. Egal, für welchen Zeitrahmen sie sich entscheiden, sie hören auf Gott und konzentrieren sich auf die anstehenden Entscheidungen.

Schritt 2: Stelle und beantworte Fragen über dich selbst

Das Beste am Paulusfasten ist, dass wir in den Spiegel der Selbstprüfung schauen können, um uns selbst zu sehen. Zu Beginn der Fastenzeit sehen wir uns noch so, wie wir denken, dass wir sind. Die Zeit, die wir in die Gegenwart Gottes investieren, wird uns dazu bringen, uns so zu sehen, wie wir wirklich sind.

Als Paulus auf der Straße nach Damaskus auf den Knien lag, fragte Gott: "Saul, Saul, warum verfolgst du mich?" (Apostelgeschichte 9,4). Paulus dachte wirklich, dass er Gott diente, als er die Christen verfolgte. Manchmal denken wir, dass wir auf Gottes Seite stehen, obwohl wir es in Wirklichkeit nicht tun. Wir denken, dass wir eine Entscheidung treffen, die richtig ist - eine Entscheidung, die dem Willen Gottes entspricht

- aber das ist sie nicht. Wenn Gott nach seinem Volk sucht, stellt er oft eine Frage, damit sie sich fragen, "wo sie sind" - nur

als er kam und fragte: "Adam,... wo bist du?" (1. Mose 3,9, *KJV*).

Offensichtlich wusste Gott, wo Adam war. Adam hatte sich nackt im Gebüsch versteckt. Gott stellte die Frage nicht, um ihn ausfindig zu machen, sondern um Adam klar zu machen, was er da tat.

Gott kam und fragte Kain, warum er niedergeschlagen war (siehe Gen 4,6). Offensichtlich wusste Gott, warum Kain wütend war, aber er wollte, dass Kain sich seinen Gefühlen stellt. Eine Frage ist oft Gottes Art, uns zu zeigen, was wir tun müssen.

Wenn du fastest, lass Gott Fragen stellen. Das kannst du tun, indem du zuerst die Bibel zu den Fragen studierst, die mit deiner Entscheidung zusammenhängen. Zweitens kannst du in der Stille Gott erlauben, zu deinem Gewissen zu sprechen. Nachdem Gott Paulus eine Frage gestellt hatte, stellte der verwirrte Jude seinerseits Gott eine Frage: "Wer bist du, Herr?" (Apostelgeschichte 9,5). Paulus erkannte den verklärten Sohn Gottes nicht, der ihn daran gehindert hatte, mit Rachegeleüsten in Damaskus einzutreten. Paulus stellte eine angemessene Frage. Solange wir nicht wissen, wer Gott ist, können wir nicht wissen, was wir tun sollen. Gott wird uns erst dann eine Antwort zeigen, wenn wir ihn kennenlernen wollen. Er wird uns erst dann eine Antwort geben, wenn er sich uns selbst zeigt.

Schritt 3: Erkenne die objektive Wahrheit

Wenn wir uns einer Entscheidung nähern, sind wir vielleicht verwirrt, entmutigt oder zumindest "verschlossen" gegenüber unserem eigenen Denken. Das Paulusfasten wird unsere Selbstreflexion verändern. Die Antwort wartet vielleicht im

Stillen darauf, von uns entdeckt zu werden. Die Antwort liegt nicht im Inneren - sie liegt außerhalb. Obwohl Paulus fassungslos und verwirrt war, erkannte er, dass die Antwort im Herrn lag ("Wer bist du, Herr?", Apg 9,5) und nicht in ihm selbst.

Manchmal spricht Gott mit lauter Autorität. Zu anderen Zeiten spricht er mit einer leisen, kleinen Stimme. Wir müssen zuhören, um ihn zu hören. Gottes Schweigen kann sich bedrohlich anfühlen, aber in diesen stillen Momenten sagen wir Gott durch unser Fasten, dass wir nach ihm und seiner Antwort suchen.

Die Wahrheit steht ohne uns wie ein Wächter auf der Hut. Aber allzu oft ignorieren wir die Wahrheit. Doch wie die Schwerkraft steht die Wahrheit, ob wir ihr zustimmen oder nicht. Wenn wir fasten, signalisieren wir unsere Bereitschaft, Gottes Wahrheit zu akzeptieren und nicht unsere eigenen subjektiven Überlegungen.

Oft versuchen wir, uns und unsere Entscheidungen zu rechtfertigen. Wir versuchen, die Dinge nach unseren Vorstellungen zu regeln. Wir sehen uns nicht alle Fakten an und verstehen die Fakten, die wir uns ansehen, nicht, weil wir von unseren Vorannahmen geblendet sind. Wir denken, dass wir nie falsch liegen. Zwei Hauptprobleme bei der Entscheidungsfindung sind (1) unsere allwissenden Erinnerungen (wir denken, dass wir immer Recht haben, weil wir uns daran erinnern, dass wir früher Recht hatten) und (2) unsere allwissenden Einsichten (wir denken, dass wir Recht haben müssen, weil wir uns die Antworten ausgedacht haben).

Je mehr wir über die Fakten nachdenken, die Bibel lesen und in das Herz Gottes schauen, desto mehr erkennen wir, dass unsere Antworten vielleicht nicht das sind, was wir ursprünglich dachten. Wir können uns selbst über die Wahrheit belügen, aber die Wahrheit bleibt die Wahrheit. Die Wahrheit ist wie ein heißer Ofen, der uns immer verbrennt, wenn wir ihn berühren.

Wie fängt man ein Fasten am besten an? Fang an, wie der heilige Paulus es tat. In der Bibel steht, dass er "zitternd und erstaunt" zu Boden fiel (Apostelgeschichte 9,6). Als er fragte: "Herr, was willst Du, dass ich tue?", gestand er selbst in seiner Verwirrung, dass

Jesus ist der Herr. Als Paulus Jesus erkannte, wurde sein Leben umgekrempelt. Paulus begann sein Fasten, indem er einfach den Einen anrief, der ihm helfen konnte.

Schritt 4: Hör auf, dich selbst anzustrengen und gib dich Gott hin

Es gibt eine Zeit für Initiative und Eigenanstrengung. Es gibt eine Zeit, in der wir von unseren Knien aufstehen und arbeiten müssen, weil die Nacht kommt. Die Bibel sagt uns: "Was ihr auch tut, das tut mit ganzem Herzen" (Kol. 3:23). Wir sollen hart arbeiten. Aber es gibt Zeiten, in denen wir aufhören sollten zu arbeiten und vor Gott still zu werden.

Wenn du dich auf das Paulusfasten einlässt, hörst du auf, dich selbst anzustrengen. Fasten ist keine Zeit zum Arbeiten, sondern eine Zeit des Wartens. Fasten ist keine Zeit zum Schwitzen, sondern eine Zeit zum Opfern. Fasten ist keine Zeit der Anstrengung, sondern eine Zeit, in der du tief in das Herz Gottes eintauchst und dich ihm hingibst.

Schritt 5: Achte auf das Körperliche

Das Äußere beeinflusst das Innere. Manchmal ist es wichtig, für eine Fastenzeit an einen völlig anderen Ort zu gehen. Manchmal ist es wichtig, in deinen Kleiderschrank oder in dein privates Zimmer zu gehen, wo dich niemand stören wird. Manchmal ist es wichtig, niederzuknien, sich demütig vor Gott zu verneigen oder mit erhobenen Händen vor Gott zu stehen, wie es Salomo bei der Tempelweihe tat (siehe 1. Könige 8,2). Es kann auch angebracht sein, sich vor Gott flach auf den Boden zu legen, wie es der Apostel Paulus bei seiner

Begegnung mit Christus auf der Straße nach Damaskus tat. Die äußere Haltung sollte die innere Haltung des Herzens widerspiegeln.

Schritt 6: Achte auf das Spirituelle

a. Unterwirf dich deinem Geist. Als Paulus "Herr" sagte, war das ein großes Eingeständnis eines antagonistischen Juden, dass Jesus sein Herr ist. Als Paulus Jesus "Herr" nannte, gab er zu, dass sein früheres Handeln falsch war. Er gab seine Vorurteile auf. Er unterwarf sich.

Beginne dein Fasten, indem du dir eingestehst, wann du dich geirrt hast. Vielleicht listest du sie sogar auf - nicht, um sie anderen zu zeigen, sondern um dich so zu sehen, wie du wirklich bist. Dann übergebe alle zukünftigen Selbstversuche an Gott. Warum? Weil du weißt, dass du dich in der Vergangenheit geirrt hast. Nutze das Paulusfasten, um in deinem Inneren nach Antworten und Weisheit zu suchen.

Als Paulus sein Fasten begann, fügte er hinzu: "Herr, was willst du, dass ich tue?" (Apostelgeschichte 9,6). Im Grunde begann Paulus eine dreitägige Suche nach der Wahrheit, indem er den Herrn bat, ihm zu helfen.

b. Suche mit deinem ganzen Herzen. Gott hat versprochen: "Du wirst mich suchen und finden, wenn du von ganzem Herzen nach mir suchst" (Jer. 29,13). Manchmal denken wir, dass wir ehrlich nach Gott suchen, aber je länger wir in seiner Gegenwart bleiben, desto mehr stellen wir fest, dass sich das Ich auf den Thron unseres Herzens geschlichen hat. Je länger wir in der Gegenwart Gottes bleiben, desto mehr entdecken wir hinterhältige Motive in unseren Herzen. Vielleicht treffen wir Entscheidungen für Geld, Ruhm oder sogar aus sündigen Gründen, die gegen Gott rebellieren. Während der Paulusfastenzeit suchen wir nach Antworten und finden sie, wenn wir mit unserem ganzen Herzen suchen.

c. Erlaube dem Herrn, dich zu durchsuchen. Was bedeutet

es, Gott zu erlauben, uns zu durchsuchen? Er sagte: "Ich, der Herr, erforsche die Herzen" (17,10). Gott kennt unsere Herzen bereits, aber wenn wir ihn bitten, uns zu durchsuchen, reichen wir ihm symbolisch die Taschenlampe und

bereitwillig zulassen, dass er nicht nur in unser Herz schaut, sondern ihn auch bittet, uns zu zeigen, was dort ist. Er weiß bereits, was in unseren Köpfen vorgeht. Gott kennt uns besser, als wir uns selbst kennen. Aber mit d e r Taschenlampe in der Hand erlaubt er uns zu sehen, was dort ist.

d. Erlaube dem Heiligen Geist, dich zu lehren. Wenn du dich auf das Paulusfasten einlässt, bittest du den Heiligen Geist, dein Lehrer zu sein. So wie ein irdischer Lehrer dich informiert und erleuchtet, so zeigt dir Gott, wenn der Heilige Geist dein Lehrer wird, was du tun sollst. "Der Beistand, der Heilige Geist ... wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe" (Johannes 14,26).

Eine der großen Belohnungen des Fastens ist die Verbindung mit dem Heiligen Geist. Das bedeutet nicht, dass der Heilige Geist uns jedes Detail darüber lehrt, was wir tun sollen. Wir können zum Beispiel nicht fasten, anstatt für die Chemieprüfung zu lernen. Wir fasten nicht anstelle von harter Arbeit und behaupten, dass der Heilige Geist uns alles lehren wird. Das ist nicht der Zweck des Fastens und auch nicht Gottes Weg. Wir sollen lernen, auswendig lernen, uns anstrengen, beten und vielleicht fasten - dann machen wir die Chemieprüfung.

Beachte noch einmal, was Jesus versprochen hat. Er sagte, der Heilige Geist "wird euch alles lehren ... was ich euch gesagt habe" (14:26, *KJV*). Der Geist wird dir helfen, dich daran zu erinnern, was Jesus gesagt hat. Du wirst Einblicke in das Wort Gottes gewinnen und die Person Gottes kennenlernen. Wenn du mit dem Paulusfasten beginnst, bete: "Öffne mir die Augen, damit ich die Wunder deines Gesetzes sehe" (Ps. 119,18).

e. Studiere fleißig. Während wir darauf warten, dass der

Heilige Geist uns lehrt, sagt uns die Heilige Schrift auch: "Seid fleißig, um

dich selbst Gott genehmigen ... indem du das Wort der Wahrheit recht teilst" (2. Tim. 2:15). Wir sollen uns bemühen, das Wort Gottes zu lernen. Wenn wir am besten lernen, spricht Gott am meisten zu uns. Wenn wir am besten lernen, haben wir am meisten von der Meditation. Wenn wir am besten lernen, werden wir Christus am ähnlichsten. Nimm also während der Paulusfastenzeit deine Bibel, dein Wörterbuch, deine Konkordanz und dein Bibellexikon mit. Studiere Sein Wort, um Seinen Willen herauszufinden.

f. Beten. Was beten wir, wenn wir während der Paulusfastenzeit nach Antworten suchen? Wir können nichts Besseres tun, als zu beten: "Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne meine Ängste ... und leite mich auf dem ewigen Weg" (Ps. 139:23,24).

Schritt 7: Befolge, was du lernst

Paulus war auf der Straße von Damaskus von der Offenbarung Christi zu Boden geworfen worden. Aber er musste noch mehr tun, als Christus zu begegnen. "Der Herr sprach zu ihm: 'Steh auf und geh in die Stadt'" (Apostelgeschichte 9,6). Das war ein ganz klarer Befehl. Was hat Paulus getan? Er erhob sich und ließ sich von seinen Begleitern nach Damaskus führen (V. 8). Saulus erhob sich vom Boden und folgte dem einzigen, von dem er wusste, dass der Herr es von ihm wollte: nach Damaskus zu gehen. Später im Leben sprach Paulus mit diesen Worten über diesen Vorfall: "Ich war nicht ungehorsam gegenüber der himmlischen Vision" (26,19).

So wie es zwei Propeller gibt, die das Motorboot auf dem See geradeaus fahren lassen, so gibt es auch zwei Kräfte, die das christliche Leben auf dem richtigen Kurs halten. Diese

"Propeller" sind *Wissen* und *Tun*. Manche Menschen kommen vom Kurs ab, wenn sie nur lernen, um zu wissen. Andere stürzen sich ins Tun, ohne biblisches Wissen zu haben. Zum biblischen Glauben gehört die Balance zwischen Wissen und Handeln.

und Tun. Uns wird gesagt: "Vertraue auf den Herrn von ganzem Herzen und verlasse dich nicht auf deinen Verstand; auf allen deinen Wegen sollst du ihn erkennen, und er wird deine Pfade leiten" (Spr 3,5.6).

Wenn du mit dem Paulusfasten weitermachst, schreibe mit Stift und Papier eine Liste mit allem, was du nach dem Fasten tun wirst. Was wird das Ergebnis deiner Entscheidung sein? Wie wirst du andere über deine Entscheidung informieren? Wie wirst du rechenschaftspflichtig bleiben? Wofür wirst du beten?

Schritt 8: Sei bereit, geduldig zu sein

Als Saulus Jesus Christus begegnete, gab Gott ihm keinen vollständigen Fahrplan für seine Zukunft. Er gab ihm nur seinen nächsten Auftrag. Er wurde angewiesen, in die Stadt zu gehen. Dort würde er seinen nächsten Auftrag erhalten. "Steh auf und geh in die Stadt, und man wird dir sagen, was du zu tun hast" (Apostelgeschichte 9,6).

Bei deinem ersten Paulusfasten bekommst du vielleicht nur eine vorläufige Anleitung. Vielleicht musst du ein zweites oder drittes Mal fasten. Erinnerung dich daran, dass Paulus drei Tage lang weder gegessen noch getrunken hat, bevor Ananias mit weiteren Anweisungen kam (V. 9).

Wie spricht Gott zu uns? Manchmal kommt die Antwort allmählich, wie die Morgendämmerung eines neuen Tages. Lange bevor die Sonne über den Horizont lugt, fällt ein wenig Licht durch die Fenster. Langsam schleicht sich mehr Licht in den Raum. Dann plötzlich bricht die Sonne über den Horizont. Aber selbst dann ist es noch nicht ganz so hell wie am Mittag.

Auf die gleiche Weise kann Gott uns in unseren ersten

Paulusfasten etwas Licht schenken. Wir sehen ein paar Dinge
vage, wie zum Beispiel die Formen im Garten, die sich vor der
Sonne abzeichnen

hinter dem Horizont erscheint. Wir müssen vielleicht planen, erneut zu fasten, um den vollen Anblick des Mittags zu bekommen. Manche müssen vielleicht mehrmals fasten, um die Antworten zu bekommen, die sie suchen.

Das bedeutet nicht, dass es nicht Zeiten geben wird, in denen Gott beim ersten Fasten mit voller Einsicht in deine Welt einbricht. Erinnerung dich: Paulus war ein blinder und voreingenommener Jude, der auf dem Weg war, die Christen in Damaskus zu verhaften. Plötzlich wurde er von einem großen Licht geblendet - Jesus Christus. Er konnte nur antworten: "Herr".

Genauso kann es sein, dass du beim Fasten eine plötzliche Einsicht bekommst. Du hast vielleicht mehrere Stunden lang gebetet und gefastet, als Gott dir plötzlich zeigt, was du tun musst. Der griechische Philosoph Archimedes wurde beauftragt, den gesamten Raum in einer goldenen Skulptur zu bestimmen. Die Aufgabe war schwierig, ohne die Statue einzuschmelzen. Archimedes legte das Problem beiseite, um ein warmes Bad zu nehmen. Dann bemerkte er, dass das Wasser anstieg, als er in die Wanne eintauchte. Plötzlich wurde ihm klar, dass er die Wassermenge messen konnte, die sein Körper verdrängte, um den Raum seines Körpers zu bestimmen. Als er erkannte, dass er das Gleiche mit der Statue machen konnte, sprang er aus der Wanne und rief: "Heureka!" (griechisch für "Ich habe es gefunden") Seit dieser Geschichte sagen wir immer noch "Heureka!"

Schritt 9: Sei offen für Einblicke von anderen

Wahrscheinlich wirst du das Paulusfasten allein angehen, so wie Paulus. Aber selbst in deiner Einsamkeit solltest du

bedenken, dass Gott dir vielleicht durch jemand anderen eine Antwort gibt. Obwohl Gott in begrenzter Weise zu Paulus sprach, gab er ihm durch Ananias zusätzliche Einsichten (siehe Apostelgeschichte 9:10,11). Genauso kann Gott andere benutzen, um

dir eine Richtung geben. Während du fastest, gibt Gott die Antwort vielleicht schon jemand anderem. Auch wenn du das Paulusfasten ohne Antwort beendest, heißt das nicht, dass es keine Antwort gibt. Es bedeutet nur, dass du die Antwort zu diesem Zeitpunkt noch nicht hast. Vielleicht hat Gott jemand anderem die Antwort gegeben und du musst warten, bis diese Person in dein Leben tritt.

Gott hatte Ananias darauf vorbereitet, für Saulus' geistlichen und körperlichen Zustand zu beten. "Ananias... betrat das Haus und legte ihm die Hände auf und sagte: 'Bruder Saulus, der Herr Jesus... hat mich gesandt, damit du dein Augenlicht wiedererhältst und mit dem Heiligen Geist erfüllt wirst'" (V. 17). Wir hätten denken können, dass der große Apostel Paulus, der gerade Jesus Christus begegnet war, für sich selbst hätte beten können. Aber nein! Gott benutzte Ananias, um für Paulus zu beten, damit er sein Augenlicht erhält und mit dem Heiligen Geist erfüllt wird.

Vielleicht entdeckst du während des St. Paulus-Fastens, dass du dich nicht selbst heilen kannst; du kannst die Antwort nicht selbst finden; du weißt nicht einmal, was falsch ist. Vielleicht bringt Gott eine reifere Person in dein Leben, die dich nach dem Fasten unterrichtet. Was war also der Zweck des Fastens? Du hast dein Herz darauf vorbereitet, die Botschaft von jemand anderem zu empfangen. Wenn du also das Sankt-Paulus-Fasten beendest, sei nicht überrascht, wenn Gott deine Gebete durch das Leben eines anderen Menschen erhört.

Schritt 10: Bereite dich darauf vor, missverstanden zu werden

Paulus reiste von Jerusalem nach Damaskus und wurde dabei von mehreren Männern begleitet. Einige waren wahrscheinlich

seine Diener und andere seine Begleiter, die die Häuser nach Christen durchsuchen und sie verhaften sollten. Beachte, dass Gott nicht zu den Männern gesprochen hat, die

waren bei Paulus. "Die Männer, die mit ihm reisten, standen sprachlos da und hörten eine Stimme, sahen aber niemanden" (V. 7). Nur Paulus sah Jesus Christus.

- Die anderen sahen Jesus nicht.
- Die anderen haben nicht gefastet.
- Die anderen bekamen keine Antwort von Ananias.

Wenn Gott dich zum Paulusfasten führt, führt er vielleicht nicht andere Mitglieder deiner Familie oder sogar diejenigen, die an deiner Entscheidung beteiligt sind, mit dir zu fasten. Normalerweise ist das Paulusfasten ein einsames Fasten. Du stehst allein vor Gott; deine Gemeinschaft ist nur mit ihm verbunden. Sei nicht überrascht, wenn andere dich nicht verstehen.

PRAKTISCHE GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Es gibt viele praktische Vorschläge, die dir helfen, das Paulusfasten effektiv zu gestalten. Im Folgenden sind nur einige davon aufgeführt, die du dir merken solltest, wenn du deine Reise beginnst:

Je schwerwiegender deine Entscheidung ist, desto öfter und länger solltest du das Paulusfasten befolgen. Wie wir festgestellt haben, war das Fasten, als es zum ersten Mal eingeführt wurde, wahrscheinlich

denn Menschen, die in großer Not und unter lebensveränderndem Druck standen, wollten einfach nichts essen oder trinken. Sie waren so sehr mit ihren Problemen beschäftigt, dass Essen das Letzte war, woran sie dachten. Ob Paulus von seiner unmittelbaren Notlage (d.h. seiner Blindheit) überwältigt war oder ob er wirklich um Gottes Segen fastete, geht aus dem Text nicht hervor. Aber es gilt: Je stärker dein Problem dein Gleichgewicht erschüttert, desto intensiver sollte dein Fasten sein.

Plane Bibellesen, das nicht direkt mit deiner Entscheidung zu tun hat. Wenn du in verschiedenen Abschnitten der Bibel liest, wird sich dein Geist in Gottes Gegenwart entspannen. Dann wird dir vielleicht die Antwort in den Sinn kommen. In der Stille des Friedens spricht Gott vielleicht zu dir über ein Thema, das du gerade nicht studierst.

Während der Paulusfastenzeit solltest du dir vornehmen, das gesamte Neue Testament an einem Tag zu lesen. Wenn dir das zu viel ist, solltest du dir vornehmen, ausgewählte Bücher der Bibel zu lesen.

Die Grundsätze der Entscheidungsfindung kennen und anwenden. Schreibe die fünf oben genannten Schritte der Entscheidungsfindung auf. Während du fastest, überprüfe deine Daten zusätzlich zu diesen Schritten und befolge sie systematisch. Wenn du diese Formel befolgst, so wie ein Pilot, der vor dem Start des Flugzeugs eine Checkliste durchgeht, ist sichergestellt, dass nichts ausgelassen wird. Wenn du die Strategie der Entscheidungsfindung durchgehst, werden die Schritte zu deiner "Checkliste" für die Lösung wichtiger Fragen.

Schreibe die Entscheidung, die du während des St.

Paulus-Fastens treffen musst, immer wieder auf. Gib dich nicht damit zufrieden, das Problem, vor dem du stehst, nur einmal aufzuschreiben. Jedes Mal, wenn du die Daten studierst, kläre deine Gedanken. Jedes Mal, wenn du die Strategie der Entscheidung durchgehst

das Problem oder die Entscheidung, die du treffen musst, umschreiben.

Schreibe die Fakten auf, die deine Entscheidung beeinflussen, und gehe sie im Gebet durch. Es ist hilfreich, alle Fakten in einem Ordner durchzulesen, aber wenn du sie auf ein Blatt Papier schreibst, bekommst du einen besseren Einblick. Wenn du die Fakten aufschreibst, versachlichst du die Situation. Manchmal hilft es, eine Linie in der Mitte eines Blattes Papier zu ziehen, auf der auf der einen Seite die Gründe für ein "Ja" und auf der anderen Seite die Gründe für ein "Nein" stehen. Mit dieser "Waage" überträgst du das Problem aus deinem Kopf auf das Papier, das vor dir liegt, um es objektiv zu untersuchen.

Schreibe alle möglichen Lösungen auf, bevor du versuchst, eine Entscheidung zu treffen. Die beste Entscheidung ist meist eine von mehreren möglichen Entscheidungen. Ergänze die Liste auch um die Entscheidungen, die du zuerst abgelehnt hast. Sieh dir alle möglichen Entscheidungen an, bevor du eine endgültige Entscheidung triffst.

Warte auf inneres Vertrauen in deiner dunkelsten Stunde. Vielleicht nicht in einem Traum oder einer Vision, aber in deiner dunkelsten Stunde wird Gott dir inneres Vertrauen in das geben, was du tun musst. Er kann es dir durch einen Telefonanruf, einen Brief oder eine offene Tür mit einer Gelegenheit geben. Der Diener des Herrn muss warten, so wie Eleasar, Abrahams Diener, der sagte: "Als ich auf dem Weg war, führte mich der Herr" (Gen 24,27). Wenn du dich verpflichtest, "auf dem Weg" zu sein und wirklich nach Gottes Willen zu suchen, wird Gott dir ein inneres Vertrauen schenken, das die Welt dir niemals geben kann. Du kannst dich "v o m

Geist Gottes leiten lassen" (Röm. 8,14).

VORBEREITUNG FÜR T1-11A1 NT EAU L OST

Aim: Mein St. Paul Fasten ist für Weisheit und Entscheidung

Vow: Ich werde mich am Herrn erfreuen, damit mein Verlangen mit dem übereinstimmt, was er in dieser Entscheidung will (siehe Ps 37,4). Ich werde zuerst nach dem Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit in meinem Leben trachten, damit ich seine Prinzipien bei der Analyse und Entscheidungsfindung befolgen kann (m Matt 6:33). Ich werde den Herrn um seine Antwort auf mein Problem bitten. Ich faste, weil ich die beste Entscheidung treffen und in der Mitte seines Geistes sein will (siehe Röm 12:1,2).

Bible Basis: Und [Saul] war thuee Tage ohne Augenlicht, und nei-Sie aßen und tranken nicht" (Apostelgeschichte 9).

Bible Promise: "Dein Licht wird hervorbrechen wie der Morgen" (Jesa. 58:8).

Fast: Was ich zurückhalten werde _____

Begin: DawxdieIw£5m _____

End: DaeAndGmeIfifsbp _____

Resources

Nreded: _____

Da Gott meine Stärke und die Gnade meine Grundlage ist, verpflichte ich mich, die Farbe faul Fsst zu Gottes Ehre.

Unterschrieben _____ Datum _____





DAS DANIEL-FASTEN

IM APRIL 1985 WURDE DER STUDIENDEKAN VERNON BREWER VON An der LIBERTY University wurde bei ihm Krebs diagnostiziert. Die Ärzte gaben ihm nur noch eine kurze Zeit zu leben. Vernon Brewer war ein beliebter Dekan, weil er Disziplinprobleme fair behandelte. Sein Leben verherrlichte den Herrn Jesus Christus. Die Nachricht von seiner Krebserkrankung betrückte die gesamte Studentenschaft.

Alle 5.000 Schülerinnen und Schüler wurden aufgefordert, sich dem Gebet und Fasten für die Heilung von Dekan Brewer anzuschließen. Die Schüler/innen hatten mehrere Tage Zeit, sich auf das Fasten vorzubereiten und zu lernen, was das Fasten bewirkt. Dann begannen die Schüler/innen eine 24-stündige Gebetswache in der Schulkapelle. Die Kapelle bot nur Platz für 200 Personen, also wurden die Schüler/innen gebeten, abwechselnd 1-stündige Abschnitte in der Nacht und am Tag zu halten. Da die Kapelle immer überfüllt war, wurden die Fenster der Kapelle geöffnet, damit die Schüler/innen, die draußen auf dem Rasen saßen, mit denjenigen, die drinnen saßen, mitbeten konnten.

Die Zahl derer, die in den dunkelsten Stunden der Nacht

beteten, war größer als tagsüber, wenn der Unterricht stattfand. Die Essensversorgung an der Universität wurde eingestellt, außer

für eine kleine Essensausgabe für etwa 50 zuckerkrankes Schülerinnen und Schüler, die essen mussten, aber nicht am Fasten teilnehmen konnten. Selbst dann beteten diejenigen, die essen mussten, genauso intensiv wie die Fastenden.

Nach Fasten und Beten wurden drei medizinische Eingriffe vorgenommen, um das Leben von Dean Brewer zu retten. Zuerst wurde eine fünf Pfund schwere Krebsgeschwulst aus seiner Brust operativ entfernt. Danach wurde er bestrahlt und erhielt eine Chemotherapie. Während ich diese Geschichte 10 Jahre später schreibe, ist Vernon Brewer am Leben und genauso gesund wie vor unserem Fasten und Beten. Er leitet World Help, eine missionarische und humanitäre Organisation. Jedes Mal, wenn ich Vernon Brewer sehe, weiß ich, dass Gott als Antwort auf Gebet und Fasten heilt.

FASTEN, GESUNDHEIT UND HEILUNG

Gott hat versprochen: "Ist das nicht die Fastenzeit, die ich erwählt habe, ... [dass eure Heilung schnell kommt]" (Jesaja 58:6,8). Wenn wir anfangen zu fasten und für körperliche Gesundheit und Heilung zu beten, müssen wir uns bewusst machen, dass es Gott ist, der heilt. Sein Name Jehovah Rapha bedeutet: "Ich bin der *Herr*, der dich heilt" (2. Mose 15,26, Hervorhebung von mir).

Wir machen das Daniel-Fasten aus zwei körperlichen Gründen: (1) als Therapie, wenn wir krank sind und Heilung brauchen, oder (2) als Vorbeugung, um zu verhindern, dass wir krank werden oder eine Krankheit bekommen.

Vorbeugendes Heilen

In Exodus 15 verspricht der Herr präventive

Heilung. Er versprach seinen göttlichen Schutz, um sein Volk davor zu bewahren, krank zu werden, und nicht nur eine "verordnete" Heilung - die Beseitigung einer Krankheit. "Wenn ihr mir gehorcht, indem ihr das Richtige tut und meine Gesetze und Lehren befolgt, werde ich euch nicht mit den Krankheiten bestrafen, die ich über die Ägypter geschickt habe" (Exod. 15:26, *CEV*).

Präventive Medizin ist wie die Mutter, die ihren Kindern Vitamine gibt und sie in warme Kleidung einpackt, bevor sie sie im Schnee zur Schule schickt. Die kurative Medizin ist so, als würde man die Kinder ins Bett bringen, ihnen Medikamente geben und sie ausruhen lassen.

Ein Beispiel für Gottes vorbeugende Heilkraft ist das alttestamentliche Gesetz, das den Verzehr von Blut und tierischem Fett verbietet (siehe Lev. 3,17). Neuere medizinische Forschungen scheinen zu zeigen, dass sich Bakterien und Krankheiten vor allem in Blut und Fett befinden. Gott wollte, dass sich sein Volk einer guten Gesundheit erfreut.

Wir wissen auch, dass reichhaltige Speisen und Desserts zwar unseren Geschmack treffen, aber nicht das Beste für unsere Gesundheit sind. Beim Daniel-Fasten wird auf besonders reichhaltige Lebensmittel wie "Fingerfood", "Partyfood" und Desserts verzichtet. Diejenigen, die am Danielfasten teilnehmen, essen nur das Nötigste, um (1) das Verdauungssystem zu reinigen, (2) den Körper zu erholen und (3) das System zu erneuern.

Heilende Heilung

Gott hat versprochen, dass verordnete Heilung durch Glauben

und Gebet kommen kann: "Das Gebet des Glaubens wird den Kranken retten, und der Herr wird ihn aufrichten" (Jak. 5,15). Glaube und Gebet müssen miteinander verbunden werden. Der Glaube ist ein Werkzeug der Heilung, wenn er mit dem Werkzeug des Gebets verbunden ist. Auch wenn du glaubst und betest, ist es immer noch Gott, der heilt bzw. die Gesundheit erhält. Das Daniel-Fasten basiert auf drei...

Grundlage: (1) Glaube, (2) Gebet und (3) Fasten.

Kevin Romine, Student am Liberty Baptist Theological Seminary, besuchte im Sommer 1994 meinen Kurs "Spiritual Factors of Church Growth". Eine der Aufgaben bestand darin, für ein Projekt und/oder ein Glaubensereignis zu fasten. Kevin hatte sich beim Ausliefern von Paketen am Rücken verletzt, während er arbeitete, um sich das Seminar zu finanzieren. Er war nicht nur behindert, sondern hatte auch starke Schmerzen. Oft musste er wegen seiner Rückenschmerzen in meinem Klassenzimmer stehen.

Im Februar 1995 schlug Kevin ein Zelt in seinem Hinterhof in dem Bezirk auf, in dem er lebte. Drei Tage lang fastete er und nahm weder Essen noch Trinken zu sich. Er betete um Befreiung von Schmerzen und um Heilung. Er sagte: "Der Verzicht auf Essen und Trinken war nicht das Schwierigste - in dem Zelt wurde es extrem kalt!" Am Ende des dreitägigen Fastens setzte er das Fasten mit 21 Tagen fort und nahm nur Flüssigkeit und Säfte zu sich.

"Drei Monate später sagte er mir: "Die Schmerzen sind völlig verschwunden. "Allerdings habe ich noch nicht versucht, schwere Kisten zu heben, weil ich dachte, ich könnte mir den Rücken wieder verletzen." Dieser Schüler freut sich auf einen christlichen Vollzeitdienst in der Evangelisation.

Gott kann durch Fasten heilen

Gott hat in jeden physischen Körper die Fähigkeit gelegt, sich selbst zu heilen. Technisch gesehen heilen Ärzte, chirurgische Eingriffe und Medizin die Menschen nicht. Im Studium der Pathologie sehen wir, dass Krankheiten und Keime den

menschlichen Körper krank machen. Wenn der Arzt, die Chirurgie oder die Medizin die Ursache der Krankheit beseitigt, heilt sich der Körper selbst.

Gott hat jedem von uns einen wunderbaren physischen Körper gegeben, den er "den Tempel des Heiligen Geistes" nennt (1. Korinther 6,19). Jeder normale Mensch wird mit inneren Mechanismen geboren, mit denen sich der Körper reproduziert und selbst heilt. Wenn ein Mensch sich zur richtigen Zeit und auf die richtige Art und Weise ernährt, wird er einen gesunden Körper haben, wenn keine Krankheiten oder andere physische Hindernisse für die Gesundheit vorhanden sind.

Eine richtige Ernährung macht dich gesund, denn du bist, was du isst. Die Bibel ist weder ein Gesundheitsbuch noch ein Diätbuch, aber sie vermittelt Grundsätze, die dir zu einer guten Gesundheit verhelfen können. Iss ungesunde Lebensmittel und du wirst krank oder kränklich. Iss die richtige Nahrung und du wirst dich normalerweise einer guten Gesundheit erfreuen.

In diesem Buch geht es nicht um Diäten und die richtige Ernährung, obwohl Fasten eine Disziplin ist, die deine Gesundheit verbessern wird. Zu den körperlichen Vorteilen des Fastens gehört es, Unreinheiten zu beseitigen und das körperliche System auszuruhen, damit sich seine Funktionen wieder ausgleichen können.

Das Daniel-Fasten kann präventiv sein (in Verbindung mit dem Fasten Johannes des Täuflers) und uns vor Krankheiten bewahren. Oder es kann heilend sein und Gott dazu bewegen, als der große Arzt einzugreifen, wenn wir bereits eine Krankheit haben. Gottes Verheißung "Ich bin der *Herr* [Jehova Rapha], der dich heilt" (2. Mose 15,26, Hervorhebung von mir) umfasst sowohl präventive als auch kurative Maßnahmen. Während du für deine Gesundheit betest, ermöglicht das Danielfasten Gott, die Gesundheit deines Körpers

wiederherzustellen oder zu erhalten.

HINTERGRUND DES DANIEL-FASTENS

Der Hebräer Daniel war als junger Mann von der babylonischen Armee in Gefangenschaft genommen und in die Stadt Babylon gebracht worden. Er und seine drei Freunde aus Judäa wurden als Diplomaten/Bürokraten ausgebildet, um in der babylonischen Regierung zu dienen. Wahrscheinlich war es der Plan von König Nebukadnezar, sie seine Verwaltungspolitik über den jüdischen Rest ausführen zu lassen.

Der Plan sah vor, den vier Hebräern die feinsten Köstlichkeiten und Wein aus den eigenen Vorräten des Königs zu geben (siehe Dan. 1,5). Aber aus Gründen, die wir später erörtern werden, waren solche Speisen für die Hebräer nicht akzeptabel. Deshalb schlug Daniel den Dienern des Königs vor, dass sie von den üppigen Speisen des Königs "fasten", nur Gemüse essen und nur Wasser trinken sollten (V. 12). Wenn es ihnen nach zehn Tagen nicht besser ginge als ihren babylonischen Kollegen, versprach Daniel, dass man mit ihnen so verfahren könne, wie es die babylonischen Wachen wünschten. (Die Tatsache, dass sie die Wirksamkeit ihrer vegetarischen Ernährung unter Beweis stellen durften, zeigte, wie wichtig Daniel und seine drei Freunde für die babylonische Regierung waren.)

Am Ende der zehntägigen Probezeit waren Daniel und seine Freunde körperlich und geistig gesünder als die Männer, denen das Essen aus dem Königspalast serviert wurde (V. 19,20). Als Ergebnis seiner Treue lebte Daniel ein langes und nützliches Leben. Als Teenager wurde er von Nebukadnezar gefangen genommen und lebte bis zur Herrschaft von König Kyrus von Persien, 73 Jahre später. Er war über 90 Jahre alt, als er starb.

DAS DANIEL-FASTEN-REZEPT

Im Folgenden werden einige Schritte für das Fasten zur Vorbeugung oder Heilung der Gesundheit beschrieben, die aus dem biblischen Bericht von Daniel stammen.

Schritt 1: Sei spezifisch

Daniel war nicht vage in seinem Einwand gegen den babylonischen Speiseplan. Er definierte das Problem sofort und hatte eine klare Lösung, die er den Dienern des Königs vorschlug. Obwohl es sich um eine Handlung handelte, die soziale und politische Auswirkungen hatte und ihn vielleicht das Leben gekostet hätte, war Daniel sehr konkret in seinem Plan.

Warum lehnte Daniel die vom König angebotenen Köstlichkeiten ab, obwohl so viel auf dem Spiel stand? Es werden drei Möglichkeiten vorgeschlagen:

(1) Das Essen des Königs verstieß gegen die jüdischen Speisegesetze; (2) Daniel und seine drei Freunde hatten ein Gelübde abgelegt, keinen Alkohol (Wein) zu trinken; und (3) das Essen des Königs war ausländischen Götzen/Dämonen geopfert worden.

Der genaue Grund, warum Daniel sich weigerte, das Fleisch des Königs zu essen, ist nicht klar. Zwei Prinzipien sind jedoch offensichtlich: (1) Daniel empfand es als eine religiöse Prüfung seines Glaubens (er "wollte sich nicht verunreinigen" [V. 8]); (2) Daniel hatte den Wunsch nach einem starken Körper, mit dem er dem Herrn dienen konnte.

Schritt 2: Fasten als spirituelle Selbstverpflichtung

Das Daniel-Fasten besteht aus mehr als nur einer

Ernährungsumstellung oder dem Verzicht auf Nahrung. Wer ein Gewichtsproblem oder andere körperliche Probleme hat, wird mit einer rein körperlichen Lösung nicht erfolgreich sein. Zum Danielfasten gehört auch eine geistliche Verpflichtung gegenüber Gott. "Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, sich nicht zu verunreinigen" (Dan. 1:8). Obwohl er verhandelte

mit seinem Aufseher, begann der ganze Prozess mit einer geistlichen Verpflichtung gegenüber Gott. Das Daniel-Fasten erfordert eine geistliche Gleichung, nicht nur eine physische Lösung.

Schritt 3: Innere Sehnsucht durch äußere Disziplin widerspiegeln

Viele Menschen haben den inneren Wunsch nach einer besseren Gesundheit, aber sie können sich nicht disziplinieren, Junk Food, Fingerfood oder anderes "Party-Food" zu vermeiden. Wenn du einen starken Körper haben willst, musst du dich von ganzem Herzen dazu verpflichten, deinen Körper zu disziplinieren. Du musst nein zu falschem Essen und ja zu gesundem Essen sagen. Aus seiner tiefen geistlichen Verpflichtung heraus sagte Daniel zu seinem Aufseher: "Bitte prüfe deine Diener zehn Tage lang und lass sie uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken geben" (Dan. 1:12).

Die körperliche Gesundheit, die du von Gott erhoffst, kann mehr sein als eine Antwort auf dein Gebet. Deine körperliche Gesundheit kann mit einem der folgenden Faktoren zusammenhängen.

a. Deine Lebensmittelauswahl. Wenn du am Daniel-Fasten teilnimmst, änderst du nicht nur deine Ernährung, sondern du beginnst auch, um Gottes Weisheit zu beten, damit du die richtigen Lebensmittel für deine Ernährung auswählst und einige hinzufügst und andere weglässt. Nachdem du um Weisheit gebetet hast, fängst du an, dich über die richtige Ernährung zu informieren, indem du Bücher liest, Hörkassetten anhörst und mit sachkundigen Menschen sprichst.

b. Der Grad deines geistlichen Engagements, der sich im

ständigen Gebet während des Fastens zeigt. Es reicht nicht aus, auf Essen zu verzichten; du musst während deines Daniel-Fastens beten, dass Gott dir die Kraft gibt, das Fasten durchzuhalten.

Im Falle einer Krankheit musst du auch darum beten, dass Gott deinen physischen Körper mit Heilung berührt; dass die Krankheit ausgeschwemmt wird

und dass du mit der richtigen Ernährung deinen Körper aufbauen kannst.

c. *Deine zeitliche Verpflichtung.* Achte darauf, dass du dein Fasten bis zum Ende deiner Verpflichtung durchziehst. Wenn du dich Gott gegenüber für 10 Tage verpflichtest, darfst du nicht am neunten Tag aufhören. Stell dir vor, du hast eine Nebenhöhlenentzündung und dein Arzt verschreibt dir Penicillin. Du fängst an, deine Medizin zu nehmen, und nach ein paar Tagen fühlst du dich besser. Aber der Arzt hat gesagt, dass du das Penicillin weiter einnehmen sollst, wenn du dich gut fühlst, denn du brauchst die gesamte verschriebene Menge, um die Infektion vollständig zu bekämpfen. Du hörst nicht auf, deine Medikamente zu nehmen, wenn du dich besser fühlst, sondern wenn die Infektion beseitigt ist.

Das Gleiche gilt für eine körperliche Diät. Stell dir vor, du hast dich zu einer 10-tägigen Daniel-Fastenkur verpflichtet und nach 7 oder 8 Tagen pflanzlicher Ernährung fühlst du dich besser. Du denkst: *Ein einziger Hamburger kann doch nicht schaden.* Aber es gibt ein tieferes Problem: Du hast dich Gott gegenüber für 10 Tage geistlich verpflichtet; deshalb solltest du dein Fasten nicht brechen. In allen Dingen "sind wir Gottes Mitarbeiter" (1. Korinther 3,9). Wenn du deinen Teil tust, indem du dich an deine Fastenverpflichtung hältst, wird Gott seinen Teil tun und deinem Körper und deiner Seele Kraft und Gesundheit schenken.

d. *Deine Verpflichtung zum Zeugnis.* Dein Daniel-Fasten ist ein Glaubensbekenntnis an Gott, dass du willst, dass er deinen Körper heilt. Es ist auch eine Glaubenserklärung an dich selbst und an andere Menschen. Das Daniel-Fasten ist ein Glaubensbekenntnis für einen bestimmten Zweck. Jesus sagte:

"Wenn du Glauben hast, wirst du zu diesem Berg [deinem körperlichen Problem] sagen: 'Zieh von hier nach dort'" (Mt 17,20). Dein Fasten ist ein Zeugnis für dich selbst und für andere

dass du glaubst, dass Gott Berge versetzen kann.

Der Glaube ist die Grundlage für das Daniel-Fasten. Spiele die Rolle des Glaubens bei der Heilung deines Körpers nicht herunter. Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit. Wer ein starkes Selbstwertgefühl hat und sich selbst gut fühlt, hilft seinem Körper, die Nahrung besser zu verwerten, was zu einer besseren körperlichen Gesundheit führt. Die Bibel erkennt diesen Zusammenhang zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit in Aussagen wie: "Ein fröhliches Herz macht ein heiteres Gesicht" (Spr 15,13). Jakobus sagt uns, dass "das Gebet des Glaubens die Kranken retten wird" (Jak. 5,15). Und Gott sagt uns, dass wir die Kranken besuchen sollen, um ihren Glauben und ihr geistliches Wachstum zu fördern. Verpflichte dich daher in deinem Daniel-Fasten doppelt: für körperliche Stärke, um das Fasten bis zum Ende durchzuhalten, und für Glauben und emotionale Stärke für deinen Geist.

Schritt 4: Bete, um die Rolle der Sünde bei schlechter Gesundheit zu erkennen

Als meine Kinder aufwuchsen, fragte meine Frau immer: "Warum sind sie krank?", wenn sie eine Erkältung oder eine andere Krankheit hatten. Ich antwortete im Scherz, aber mit weitreichenden theologischen Implikationen: "Die Sünde - die Sünde macht sie krank." Sie lachte und sagte: "Nein, das meine ich nicht." Natürlich meinte sie das nicht. Sie wollte die unmittelbare Ursache wissen, damit sie ein sofortiges Heilmittel anwenden konnte. Aber theologisch gesehen kommt die Krankheit durch die Sünde von Adam und Eva gegen Gott in die Welt. Hätten unsere ersten Eltern nicht gesündigt, hätten

weder sie noch wir die körperlichen Probleme wie Krankheit, Schmerz und Tod.

Das Thema Sünde und Heilung wird von Jakobus in seinem Brief angesprochen. Es gibt zwar nicht immer eine direkte Ursache-Wirkung

Beziehung zwischen Sünde und Krankheit, gibt es wahrscheinlich einen Zusammenhang. Du wirst wahrscheinlich nicht sofort krank, weil du gesündigt hast, aber das Gegenteil ist wahrscheinlich der Fall: Ein fortgesetztes gottgefälliges Leben führt in der Regel zu anhaltender körperlicher Gesundheit. Das ist natürlich ein wesentlicher Grund für das Daniel-Fasten. Beachte, was Jakobus sagt:

Ist jemand unter euch, der leidet? Dann lass ihn beten. Ist jemand fröhlich? Dann soll er Psalmen singen. Ist jemand unter euch krank? Dann soll er die Ältesten der Gemeinde rufen, und sie sollen über ihm beten und ihn im Namen des Herrn mit Öl salben. Und das Gebet des Glaubens wird den Kranken retten, und der Herr wird ihn auferwecken. Und wenn er Sünden begangen hat, wird ihm vergeben werden. Bekennt einander eure Verfehlungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet (5,13-16).

Beachte die Auswirkungen, die sich in diesem Abschnitt zeigen:

- Sünde wird manchmal mit der Ursache von Krankheit in Verbindung gebracht.
- Mangelnde Gesundheit/Heilung kann das Ergebnis von geistlicher Rebellion sein, d.h. von Ehebruch, Lügen, Lästern, Unversöhnlichkeit, Bitterkeit oder ähnlichen Sünden.
- Mangelnde Gesundheit/Heilung kann die Folge der Sünde des falschen Konsums sein, z. B. von Alkohol, Drogen, Zigaretten oder anderen zerstörerischen Substanzen. Es könnte

eine schlechte Ernährung sein, die aus fettigen, giftigen oder ungesunden Lebensmitteln besteht.

- Buße ist mit Gesundheit verbunden, wenn Jakobus den Gläubigen vorschreibt, dass sie die Ältesten rufen sollen, damit sie sich mit ihren Sünden befassen

dass ihnen vergeben werden kann und sie von der Ursache ihrer Krankheiten geheilt werden.

- Die Ältesten einer Kirche spielen eine Rolle bei der Heilung sowohl der geistlichen als auch der körperlichen Gesundheit. Sie haben nicht nur den Glauben, um zu beten, sondern befassen sich auch mit öffentlichen Sünden in der Gemeinde. Krankheit, die in der Sünde wurzelt, kann sich durch öffentliche geistliche Rebellion wie Ehebruch, Lügen, Gotteslästerung oder andere Sünden zeigen, die sowohl eine schlechte Gesundheit als auch den Ruf der gesamten Gemeinde schädigen können.

- Kranke Menschen müssen den Wunsch haben, gesund zu werden. Daher ist ihre gesamte Persönlichkeit - ihr Wissen, ihr Fühlen und ihr Wille - an ihrer Heilung beteiligt. Sie üben ihren Glauben aus, indem sie nach den Ältesten rufen und um Heilung bitten.

- Für die "Salbung mit Öl" gibt es mindestens drei Auslegungen: (1) es könnte ein Heilmittel sein; (2) es könnte ein Symbol für den Heiligen Geist sein (kein echtes Öl), das die Erfüllung der kranken Person durch den Heiligen Geist bedeutet, die diese Person zur Heilung befähigt; (3) es könnte echtes Öl sein (wie echtes Wasser in der Taufe), das nur das äußere Symbol für Gottes Heiligen Geist ist, der im Inneren heilt.

- Das Gebet allein kann einen Menschen nicht heilen; in dem Abschnitt aus Jakobus sehen wir, dass auch der Glaube eine Rolle spielt.

- Nicht alle Krankheiten sind in der Aussage von Jakobus enthalten. In Vers 15 wird das Wort "krank" von dem griechischen Wort *kamno* abgeleitet, das "müde, schwach,

unfähig oder allgemein krank" bedeutet. Jakobus hätte auch das Wort *astheneo* verwenden können (wie in Vers 14), das "krank, impotent oder eine Pathologie" bedeutet. Oder er hätte das Wort *sunecho* verwenden können, das mit "k r a n k , gequält" übersetzt wird. Dieser Vers bezieht sich nicht auf schwere Krankheiten wie Blindheit,

Lähmung oder eine Krankheit, die ein Glied/Organ angegriffen hat.

- Die Einstellung ist wichtig für die Heilung. Jakobus sagte: "Leidet jemand unter euch? Dann lasst ihn beten. Ist jemand fröhlich? Dann soll er Psalmen singen" (V. 13). Offenbar verbindet Jakobus Krankheit mit der geistigen Einstellung. Wer eine positive Einstellung zu seinem Leben, zu seinem Körper und zu Gott hat, hat gute Voraussetzungen, gesund zu werden.

Schritt 5: Fasten als Glaubensbekenntnis für andere

Die meisten Menschen definieren den Glauben mit den Worten der Heiligen Schrift: "Der Glaube aber ist die Gewissheit dessen, was man hofft, und der Beweis dessen, was man nicht sieht" (Heb 11,1). Glaube kann auch definiert werden als "Bejahung dessen, was Gott in seinem Wort gesagt hat". Daniel gab eine Glaubenserklärung ab, als er nur um Gemüse zu essen und Wasser zu trinken bat und es dann wagte, den Aufseher zu bitten, das Aussehen der vier Söhne Israels mit dem der jungen Männer zu vergleichen, die die königliche Speise aßen (siehe Dan. 1:13). Daniels Glaubensbekenntnis war also nicht nur eine private Handlung. Glaube bedeutet, nach Gottes Wort zu handeln. Wenn du deine Ernährung für ein biblisches Ziel änderst, um den Willen Gottes zu erfüllen, handelst du im Glauben und drückst deine Bereitschaft aus, dass dies eine öffentliche Handlung sein soll.

Jesus erkannte, dass manche Fastenzeiten privat sein sollten: "Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die ein trauriges Gesicht machen ... damit es den Menschen so vorkommt, als ob sie fasten" (Mt 6,16). Es gibt Zeiten, in denen du niemandem sagst, dass du fastest. Gelegentlich wurde ich zu

einem Essen mit anderen eingeladen, während ich fastete. Das waren Situationen, die ich nicht geplant hatte und nicht absagen konnte. Zum Beispiel hat kürzlich das Pastoralteam der

Meine Kirche wurde an diesem Tag um 11:30 Uhr zu einem Mittagessen einberufen. Ich habe keine große Sache aus meinem Fasten gemacht, aber auch nichts gesagt. Als die Kellnerin nach meiner Bestellung fragte, sagte ich einfach: "Ich möchte nur einen Kaffee". Da ich keine Aufmerksamkeit auf mein Fasten lenkte, wurde es auch von niemandem sonst als wichtig angesehen. Ich fastete im Geheimen vor Gott.

Es gibt Zeiten, in denen das Fasten ein Glaubensbekenntnis für andere Christen und für die Welt darstellt. "Der Beamte sagte zu Daniel: 'Ich habe Angst vor meinem Herrn, dem König, ... Warum sollte er sehen, dass es dir schlechter geht?'" (Dan. 1:10, *NIV*). Wenn du deine Ernährung über einen längeren Zeitraum änderst, werden andere das merken. Es ist wichtig, dass du während des Daniel-Fastens die richtige Einstellung hast und nicht überspannt oder zurückgezogen wirst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, andere angemessen in das Daniel-Fasten einzubeziehen:

- a. Mehrere Personen können sich darauf einigen, gemeinsam zu fasten, um sich gegenseitig zu unterstützen und zu vereinen.
- b. Du kannst anderen den Zweck des Fastens verkünden.
- c. Im Fall der Sünde kannst du sie mit denen in Verbindung bringen, die sie betrifft.
- d. Du kannst die Gemeindeleitung einbeziehen, wie in Jakobus 5:14 beschrieben.

Im Laufe der Jahre habe ich nicht sofort zugestimmt zu fasten, wenn mich Menschen gebeten haben, mit ihnen zu

fasten. Ich spreche zuerst mit ihnen, um herauszufinden, wie stark ihr Engagement ist. Ich habe Angst, dass manche Menschen mich bitten, mit ihnen zu fasten, weil sie auf meine "Fähigkeit" vertrauen, Dinge von Gott zu bekommen, und nicht auf ihre eigenen Fähigkeiten. Ich möchte ihnen den Ball in den Lauf spielen. Nachdem sie gefastet haben, werde ich

wollen sie fragen, was passiert ist. Wie haben sie gebetet? Was hat Gott getan? Wenn ich ihr Engagement für die Heilung spüre, kann ich mich dem Fasten anschließen.

Schritt 6: Lerne die Auswirkungen der Lebensmittel, die du isst

Während des Daniel-Fastens solltest du dich mit richtiger Ernährung und Diät beschäftigen. Daniel wusste, was er essen musste, um gesund zu sein. "Da nahm der Wächter ihnen ihren Anteil an Leckereien und Wein weg ... und gab ihnen Gemüse" (1,16).

Die richtige Ernährung führt in der Regel dazu, dass man länger lebt. Menschen, die einen gesunden Körper haben, sind normalerweise in der Lage, Bakterien oder Keime abzuwehren und die Gefahr von Krankheiten zu überwinden. Doch manche sehr gesunde Menschen werden trotz ihrer guten Ernährung mit Keimen oder Krankheiten infiziert. Erfahre von qualifizierten Ernährungsexperten, was du von einer guten Ernährung erwarten kannst.

Schritt 7: Gib alle Ergebnisse an Gott ab

Als Daniel fastete, unterwarf er sich den Konsequenzen seiner Überzeugungen. "Wie du es für richtig hältst, so gehe mit deinen Knechten um" (1,13). Im Folgenden findest du ein kleines Quiz:

- a. Hat Daniel gesagt: "Ich werde es nicht essen, also müsst ihr mich bestrafen/umbringen"?
- b. Hat Daniel gesagt: "Wenn es mir mit meiner Diät nicht besser geht, werde ich das Essen des Königs essen"?

c. Hat Daniel gesagt: "Mit meiner Diät wird es mir besser gehen; dann wirst du dich entscheiden, uns dabei zu lassen"?

Eigentlich nichts von alledem. Daniels Überzeugung beruhte auf seinem Glauben und Vertrauen in Gott. Also unterwarf er sich Gott und vertraute ihm die Konsequenzen an.

Schritt 8: Umgang mit der Möglichkeit des Scheiterns des Fastens

Es kann sein, dass du am Daniel-Fasten teilnimmst - entweder für dich selbst oder für die Heilung einer anderen Person - und die Person wird nicht gesund. Trotz Gebet scheint die Krankheit zuzunehmen. Wie solltest du darauf reagieren?

Erstens: Brich dein Fasten nicht ab oder verkürze es. Ein Fieber wird oft schlimmer, bevor es gebrochen wird und die Gesundheit zurückkehrt. Halte deine Verpflichtung gegenüber Gott ein.

Zweitens: Mach dir klar, dass manche Krankheiten so weit fortgeschritten sind, dass eine Heilung nicht möglich ist.

Drittens: Denke daran, dass jede Heilung dem Willen Gottes unterliegt. Vielleicht verfolgt er mit dieser Krankheit einen Zweck, den du nicht erkennen kannst. Denke daran, dass Gott unser aller Leben kontrolliert; niemand stirbt vorzeitig. Wenn Gott heilt, ist das nur vorübergehend, denn "es ist den Menschen bestimmt, zu sterben" (Heb 9,27). Gott kontrolliert die Zeiger der Uhr, die den Tod aller Menschen bestimmt. Einige gesunde Menschen sterben durch einen Unfall, andere kranke Menschen leben noch jahrelang weiter.

Das Daniel-Fasten kann aus verschiedenen Gründen scheitern:

- a. Die Krankheit hat andere lebenswichtige körperliche Organe/Funktionen gefährdet und der Körper kann ohne

sie nicht funktionieren.

- b. Du bist zu spät dran, um zu fasten und für Heilung zu beten. Vielleicht hast du

hättest früher fasten sollen, aber du hast Gott nicht gehorcht. Infolgedessen hat dein Ungehorsam dazu geführt, dass die Krankheit so weit fortgeschritten ist, dass sie unheilbar ist, so wie der Arzt einem Patienten sagt: "Sie hätten mich aufsuchen sollen, bevor Ihr Krebs so weit fortgeschritten ist... es ist zu spät." Wir müssen immer bereit und gehorsam sein, das Daniel-Fasten einzuhalten, wenn Gott uns dazu auffordert.

- c. Dein Fasten und dein Gebet waren nicht von ganzem Herzen. Gott lässt sich nicht von oberflächlicher Reue oder von Gebeten, die nicht aus tiefstem Herzen kommen, bewegen. Reue ist auch notwendig. Wenn wir mit Sünde im Herzen beten, kann Gott nicht antworten (siehe Jes 59,1). Unbekannte Sünde in unserem Leben beweist, dass wir keine Zeit in der Gegenwart Gottes verbracht haben, damit er uns unsere Sünde zeigen kann. Infolgedessen werden unsere Gebete nicht erhört.

PRAKTISCHE GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Das Daniel-Fasten führt zu geistlicher Einsicht. Die Ergebnisse des Fastens hielten im Leben von Daniel und seinen drei Freunden an. "Diesen vier jungen Männern gab Gott Erkenntnis und Einsicht" (Dan. 1:17, *NIV*). Die Erkenntnis, die Gott ihnen gab, war offenbar der Lohn für ihr Fasten. Der Verzicht auf Nahrung macht uns nicht klug. Gott schenkt denjenigen Weisheit und Wissen, die die Selbstdisziplin haben, auf Nahrung zu verzichten und ihre Zeit mit Beten, dem Lesen seines Wortes und der Suche nach seinem Willen zu verbringen.

Nachdem Daniel und seine drei Freunde ihr Fasten beendet hatten, "Die

Der König redete mit ihnen, und er fand keinen, der [denen, die fasteten] gleich war" (V. 19, *NIV*). Diese Männer, die selbstbestimmt lebten, "fand er in allen Fragen der Weisheit und des Verstandes, in denen der König sie untersuchte, zehnmal besser als alle anderen" (V. 20).

Das Daniel-Fasten ist länger als ein Tag. Deine schlechte Gesundheit/Krankheit hat sich über einen langen Zeitraum entwickelt, daher wird es wahrscheinlich lange dauern, bis deine Ernährungsumstellung zu einem neuen Gesundheitszustand führt.

Das Daniel-Fasten ist ein Teilfasten. Während bei anderen Fastenarten ein bis drei Tage lang weder gegessen noch getrunken wird, wird beim Danielfasten in der Regel nicht auf jegliche Nahrung und Wasser verzichtet.

Zum Daniel-Fasten gehört gesundes Essen. Da "der Körper sich selbst heilt", musst du während des Daniel-Fastens Grundnahrungsmittel essen, um den Körper zu stärken, damit er sich selbst heilen kann.

Das Daniel-Fasten verlangt Enthaltensamkeit von "Party-Essen". Es mag Zeiten geben, in denen man Party-Essen genießen kann, aber das Daniel-Fasten ist eine Rückkehr zu den Grundbedürfnissen der Ernährung.

SRI PARATI ON FÜR T H f DAF-I I I L EAST

Aim: Das Dani+I-Fasten ist Iér Gesundheit und Heilung.
Spezifisch -
ally, ich faste, um _____

Vow: Ich glaube, dass Gott mir mein körperliches, geistiges und emotionales natum gegeben hat, um mich zu verherrlichen. Ich erneuere mein Versprechen, ihn in jedem Bereich meines Lebens zu ehren (siehe 1. Korinther 10:31). Ich glaube, dass die Sünde eine Folge des Vergehens unserer ersten Eltern ist, und ich erneuere meinen Glauben an die tägliche Reinigung von der Sünde, die durch das Blut Christi möglich ist {siehe 1 Join 1:71. Ich glaube an Jehova Ropha, dass die Befolgung seiner Prinzipien uns Gesundheit schenkt und dass er mit Krankheit umgehen kann. Deshalb verpflichte ich mich zu Gottes Heilung/Heilung und werde d a f ü r f nat und pny.

Bible Basis: "Ist das nicht das Fasten, das ich erwählt habe... deine Heilung wird schnell kommen" {Isa. S8:6,8}.

Bible Promise: "Das Gebet des Glaubens wird die Kranken evieren, und die Led

wird ihn aufrichten" (Gesetz 5:15).

Fast: Was I zurückhalten wird _____

Beginning: Datum und Uhrzeit, w a n n ich a n f a n g e _____

End: Datum und Uhrzeit, zu der ich aufhören werde _____

Benötigt: _____

Da Gott meine Stärke und die Gnade meine

Grundlage ist, verpflichte ich mich, das Daniel-Fasten zur Ehre Gottes durchzuführen.

Signed _____ Datum _____





DAS JOHANNES DER TÄUFER FASTEN

EINE FRAU, DIE EINE CHRISTLICHE KIRCHE BESUCHTE, VERBREITETE LÜGEN

ÜBER SEINEN pastoralen Dienst und die Integrität der Kirche. Der Kirchenvorstand kapitulierte nicht vor ihren Forderungen, sondern fastete einmal pro Woche für das Zeugnis der Kirche und des Pastors. Als die Frau drohte, die Kirche wegen angeblicher Schäden zu verklagen, und die angedrohte Klage in der Lokalzeitung veröffentlicht wurde, dachte der Vorstand, dass seine schlimmsten Befürchtungen eingetreten waren und dass Gott ihr Fasten nicht honoriert hatte.

Dann erhielt der Vorstand Briefe von zwei anderen Kirchen, in denen stand, dass die Frau in ihren Kirchen "die gleiche Masche" abgezogen hatte. Leider hatten sie ihren Forderungen nachgegeben und sie ausgezahlt. Die Zeitungen druckten die Briefe, und der Anwalt, der gedroht hatte, die Kirche zu verklagen, änderte seine Meinung und weigerte sich, die Frau zu vertreten. Er meinte, die Kirche hätte eine Klage gegen sie, aber er könne sich nicht einmischen. Der Kirchenvorstand hat

sie nicht verklagt, sondern gefastet und für die geistliche Gesundheit der Frau gebetet.

UNSERE ZEUGNISSE AUSDEHNEN

Christen und Christinnen sind aufgefordert, ein Zeugnis für andere zu sein: "Ihr seid das Licht der Welt" (Mt 5,14). Das Johannes der Täufer-Fasten ist ein Instrument, mit dem Gläubige ihr Licht ausbreiten können. Wie im Fall des eben erwähnten gottesfürchtigen Kirchenvorstands ist dieses Fasten ein wichtiges Mittel, um auch in einer schlechten *S i t u a t i o n* ein treues Zeugnis abzulegen.

Christen haben eine doppelte Verpflichtung: (1) ein gottgefälliges Leben zu führen und (2) ihren Einfluss auf andere aktiv zur Ehre Gottes auszuweiten. "Lasst euer Licht leuchten vor den Menschen, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel verherrlichen" (V. 16).

Manchmal fühlen sich Ungläubige jedoch nicht von unserem gottgefälligen Leben angezogen. Weil wir uns nicht an ihren Sünden beteiligen, kritisieren sie uns. Schlimmer noch, unser gottgefälliges Leben überführt sie von ihrer eigenen Sündhaftigkeit, also greifen sie uns an. Wenn wir versuchen, sie positiv zu beeinflussen, werden wir um "der Gerechtigkeit willen" verfolgt.

Petrus beschreibt sowohl das Problem als auch die Lösung: "Habt ein gutes Gewissen, damit die, die euch als Übeltäter verleumden, sich eures guten Verhaltens in Christus schämen" (1. Petr. 3,16).

EIN TYPISCHER FALL

Ein Lehrer einer öffentlichen Schule versuchte, in seinem

Klassenzimmer und im Kollegium der Schule für Christus zu leben. Er wurde jedoch vom Personaldirektor als "zu geradlinig" kritisiert, weil er keine Kompromisse einging oder zur "Happy Hour" mit

das Personal. Der Lehrer war äußerst gewissenhaft, investierte zusätzliche Zeit mit den Schülern und ging bei der Vorbereitung über das Ziel hinaus. Bei einer Personalversammlung, bei der es zu Meinungsverschiedenheiten kam, sagte der Personaldirektor schließlich zu der christlichen Lehrerin: "Ich werde dich feuern lassen... ich werde nicht ruhen, bis du weg bist."

Am Freitag dieser Woche fastete der christliche Lehrer und betete für den Personaldirektor. Er betete nicht um Rache an seinem "Feind", sondern gemäß den **W o r t e n** Jesu: "Segnet, die euch fluchen, und bittet für die, die euch übelwollen" (Lukas 6,28). Er betete für das Seelenheil des Personalchefs und für Erfolg im Beruf und in den Familienbeziehungen. Der Christ fastete, um seinen Feind zu segnen und nicht nur, um ihm "Feuerkohlen auf den Kopf zu werfen" (siehe Römer 12,20).

Genau an diesem Freitag, dem Tag, an dem der christliche Lehrer im Gebet fastete, wurde der Personaldirektor dabei erwischt, wie er gegen die Bezirksrichtlinien verstieß. Der Sicherheitsdienst eskortierte ihn aus dem Gebäude, und die Schlösser an den Türen wurden ausgetauscht. Schließlich wurde der Christ, der gefastet hatte, zum "Lehrer des Jahres" ernannt.

DIE AUSWEITUNG UNSERER "GERECHTIGKEIT"

Das Johannes-der-Täufer-Fasten ist für diejenigen, die einen guten Einfluss haben wollen, oder für diejenigen, die kein gutes Zeugnis abgelegt haben, aber für Gott einflussreich sein wollen. Jesaja hat versprochen: "Ist das nicht das Fasten, das ich

erwählt habe, dass deine Gerechtigkeit vor dir hergeht" (Jes 58,6.8).

Das bedeutet, dass die "Gerechtigkeit" oder das Zeugnis des Gläubigen über die physischen Grenzen hinausgehen wird. Der Johannes

Das Baptistenfasten ermöglicht es uns, Gott zu bitten, diejenigen zu erreichen, die von uns wissen, damit unsere "Gerechtigkeit" einen größeren Einfluss hat.

Erweitern, was wir nicht haben

Eine Erklärung zu unserer "Gerechtigkeit" ist angebracht. Einerseits können wir uns nicht auf unsere eigene Gerechtigkeit berufen, denn die Bibel sagt: "Es gibt keinen Gerechten" (Röm. 3:10). Bevor wir gerettet werden, sind wir Sünder: "Denn alle haben gesündigt und verfehlen die Herrlichkeit Gottes" (3,23). Das heißt nicht, dass wir alle alle möglichen Sünden oder die gleichen Sünden begehen, und es heißt auch nicht, dass niemand gute Werke tut. Es bedeutet, dass unsere Werke zwar in den Augen anderer "gut" sein mögen, aber nicht gut genug sind, um uns in den Himmel zu bringen (siehe Eph. 2:8,9). Denn "durch die Werke d e s Gesetzes wird kein Mensch vor ihm gerecht" (Röm. 3:20).

Niemand kann auf eine 10 Meilen entfernte Insel im Ozean springen. Ein kleines Kind kann vielleicht einen Meter weit springen, ein Olympiasieger kann 25 Meter weit springen, aber beide schaffen den 10-Meilen-Sprung nicht. Genauso gibt es Menschen, die in den Augen i h r e r Freunde "gut" sind. Sie spenden für Wohltätigkeitsorganisationen, trainieren Fußballmannschaften oder arbeiten als Süßigkeitenausgeber in den örtlichen Krankenhäusern. Diese Menschen leisten einen positiven Beitrag zur Gesellschaft. Sie sind keine Räuber, Vergewaltiger oder Verbrecher. Die Gesellschaft mag daher denken, dass diese Menschen im Gegensatz zu denen, die nichts beitragen, "gut" sind. Aber gemessen an Gottes Maßstäben "ist keiner gerecht, auch nicht einer" (Röm. 3:10).

Gottes Gerechtigkeit ist uns gegeben

Wenn wir zu Jesus Christus kommen, erhalten wir einen doppelten Segen. Erstens werden uns unsere Sünden vergeben, zweitens wird uns die Gerechtigkeit Jesu Christi zuteil. "Das Blut Jesu Christi, seines Sohnes, reinigt uns von aller Sünde" (1. Johannes 1,7). Wir haben keine Sünde mehr in Gottes Buch. Stattdessen wird die Gerechtigkeit Jesu Christi in unser Register eingetragen, "damit wir in ihm die Gerechtigkeit Gottes werden" (2. Korinther 5,21).

Das bedeutet, dass alles, was Christus getan hat und was richtig war, in unsere Bücher eingetragen wird. Wir haben jetzt "Gerechtigkeit" nicht in uns selbst, sondern Gottes "richtige" Taten werden unserem Konto hinzugefügt. Wir sind gerettet, um Jesus Christus zu gehorchen und gute Werke zu tun. Diese Werke werden als die feine Wäsche der Braut Christi beschrieben, die "die gerechten Taten der Heiligen" sind (Offb. 19:8).

Fasten, um Kritik umzukehren

Nutze das Johannes der Täufer-Fast, um Kritik abzuwehren, wenn die Leute die guten Dinge, die du tust, nicht verstehen. Lass mich das veranschaulichen. Angenommen, du gehst nach der Arbeit nicht mit deinen Kumpels in die Bar auf einen Drink. Sie kritisieren dich und machen Aussagen, die deinem beruflichen Fortkommen schaden. Oder du verlierst einen Kunden oder verpasst einen Verkauf, weil du nicht mehr über die schmutzige Geschichte des potenziellen Kunden lachst oder unflätige Ausdrücke benutzt, wie er es tut. Oder wenn du und deine Kollegen zu einem Seminar außerhalb der Stadt geschickt werden, weigerst du dich, in einen Pornofilm zu gehen und wirst nicht als "einer der Gruppe" angesehen.

Das Johannes-der-Täufer-Fasten kann die Einstellung von Menschen, die für den konstruktiven Beitrag deines sauberen Lebens geblendet sind, ändern und dich einflussreicher machen.

FAKTEN ZUM FASTEN

Wie die anderen Fasten, die in diesem Buch beschrieben werden, muss auch das Johannes der Täufer-Fasten mit einer realistischen Einstellung angegangen werden.

Fasten ist ein Opfer

Während des Fastens zahlst du einen Preis, indem du auf das Lebensnotwendige und die Köstlichkeiten des Lebens (z. B. gutes Essen) verzichtest. Das Herzstück des Fastens ist die Aufopferung.

Fasten wird in der Heiligen Schrift mit der "Bedrängnis der Seele" in Verbindung gebracht (siehe Jes 58,5). Wir haben bereits festgestellt, dass die Praxis des Fastens aus einer tiefen Niedergeschlagenheit oder Verzweiflung heraus entstand. Es war das Ergebnis einer emotionalen Erschütterung. In ihrer Verzweiflung und ihrem Kummer schrien die Menschen zu Gott, um eine Antwort zu erhalten. Mit der Zeit kehrten die Menschen die Ursache und Wirkung um. Die ursprüngliche Ursache (tiefe Trauer) trieb die Menschen zur Wirkung (nicht zu essen). Später, als die Menschen Antworten von Gott brauchten, kehrten sie zur Wirkung (nicht zu essen) zurück, damit sie ihre Seele an den Ort bringen konnten, an dem sie von g a n z e m Herzen beten würden (Ursache).

Fasten "funktioniert" nicht immer

Manche Menschen fasten ohne sichtbare oder unmittelbare Ergebnisse. Gott hat die Fragen vorausgesehen, die sich d a r a u s ergeben würden: "'Warum haben wir gefastet', sagen

sie, 'und Du hast es nicht gesehen? Warum haben wir unsere Seele geplagt, und Du hast es nicht bemerkt?'" (Jes. 58:3). Zu Jesajas Zeiten waren die Menschen nicht betrübt über Sünde und Ungerechtigkeit, wenn sie fasteten, also war ihr Fasten wirkungslos. Davids Antwort auf unbeantwortete Gebete war, sich zu demütigen

(siehe Ps. 35:13). David sagte, wenn er erfolglos gebetet hatte, musste er sich durch Fasten demütigen, um seine Gebete wirksam zu machen.

EIN GROßARTIGES ZEUGNIS AUFSTELLEN

Jeder Christ sollte ein gutes Zeugnis gegenüber Freunden und Verwandten ablegen wollen. Wie wir in 1. Petrus 3,16 gesehen haben, werden wir dazu angehalten, ein gutes Zeugnis abzulegen. Wir wollen einen gottgefälligen Einfluss auf andere haben.

Keiner hatte ein wirkungsvolleres Zeugnis als Johannes der Täufer. Das ist nicht die Meinung von Menschen, sondern die Beobachtung des Herrn Jesus Christus.

Der größte Einfluss. Jesus sagte: "Unter denen, die von Frauen geboren sind, ist keiner aufgestanden, der größer wäre als Johannes der Täufer" (Mt 11,11). Von Johannes dem Täufer ist keine Sünde überliefert; offenbar tat er ständig den Willen Gottes. Er bezeugte seiner Generation, dass Jesus der Christus ist (siehe Johannes 1,7). Auch wir können große Zeugen werden, wenn wir dem Beispiel Johannes des Täufers folgen und "oft" fasten (siehe Matthäus 9,14) und eine besondere Diät einhalten (weder Wein noch starkes Getränk trinken, Lukas 1,15).

Seine nasiräische Diät. Bevor Johannes der Täufer geboren wurde, wurde seinem Vater Zacharias gesagt, dass sein Sohn das Nasiräer-Gelübde ablegen würde. "Denn er wird groß sein vor dem Herrn und wird weder Wein noch starkes Getränk trinken" (Lukas 1,15). Das war eine der Voraussetzungen für

das Nasiräergelübde, das nach einem hebräischen Wort benannt ist, das "gelobt" oder "geweiht" bedeutet.

Eine weitere Bedingung war, dass man sich nicht die Haare schneiden durfte. Johannes' Gelübde würde ihn also von der Durchschnittsperson auf der Straße unterscheiden. Wenn die Leute sein langes Haar sahen, erkannten sie ihn als Nasiräer - einen geweihten oder geweihten Mann. Er würde als einflussreich vor Gott und den Menschen wahrgenommen werden. *Johannes der Täufer war vom Geist erfüllt.* Johannes hatte nicht nur ein äußeres Zeugnis mit langen Haaren, sondern auch eine innere Kraft, die die Menschen berührte. Seinem Vater Zacharias wurde vor der Geburt von Johannes versprochen, dass "auch er von Mutterleib an mit dem Heiligen Geist erfüllt sein wird" (Lukas 1,15).

Diejenigen, die am Johannes der Täufer-Fasten teilnehmen, werden nicht automatisch mit dem Geist erfüllt, indem sie auf das Essen verzichten. Das "Erfüllen mit dem Geist" bedeutet, dass der Heilige Geist dich beherrscht. Um mit dem Geist erfüllt zu werden, musst du Gottes Gebot befolgen: "Seid nicht trunken vom Wein..., sondern werdet erfüllt vom Geist" (Eph. 5:18).

WIE MAN MIT DEM GEIST ERFÜLLT WIRD

- Leere die Sünde aus deinem Leben.
- Gib dich Gott hin.
- Bitte den Geist, in dein Leben zu kommen.
- Glaube daran, dass er kommen wird.
- Gehorche Gottes Wort.
- Wandle ständig durch den Geist.
- Lass dich vom Geist immer wieder neu ermächtigen.

Die evangelistischen Auswirkungen von Johannes' Zeugnis .
Zacharias wurde gesagt, dass sein Sohn anders sein würde als andere Kinder und dass er mit dem Geist erfüllt sein würde. Dies führte zu Johannes' evangelistischem Erfolg und seinem starken Einfluss auf seine Generation:

Er wird viele der Kinder Israels zu dem Herrn, ihrem Gott, bekehren. Er wird auch im Geist und in der Kraft des Elia vor ihm hergehen, "um die Herzen der Väter zu den Kindern zu bekehren" und die Ungehorsamen zur Weisheit der Gerechten, um ein Volk bereit zu machen, das für den Herrn zubereitet ist (Lukas 1:16,17).

Deinen Einfluss geltend machen. Obwohl das Zeugnis von Johannes dem Täufer das größte war, das man zu dieser Zeit gesehen hat, diente sein Einfluss nicht egoistischen oder egoistischen Zwecken. Wir dürfen nicht aus egozentrischen Gründen in das Johannes der Täufer-Fasten eintreten. Wir wollen andere beeinflussen, aber wir müssen unsere Sündhaftigkeit, unser Versagen und unsere Unzulänglichkeiten erkennen. Wenn wir unsere "Nichtigkeit" in Gottes Augen erkennen, kann er uns gebrauchen.

Die Erkenntnis, dass wir "die Geringsten im Reich Gottes" sind, schafft die Grundlage dafür, dass wir einen größeren Einfluss haben als Johannes der Täufer: "Wer der Geringste im Himmelreich ist, ist größer als er" (Mt 11,11).

Jesus sagte: "Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit, denn sie sollen satt werden" (Mt 5,6). Er war nicht

Das bezieht sich nicht auf körperliches Fasten, sondern auf geistlichen Hunger und Durst. Eine Zeit lang auf Essen und Trinken zu verzichten, kann jedoch unseren geistlichen Appetit schärfen und uns der Erfüllung von Jesu Versprechen näher bringen: "Denn sie sollen satt werden."

REZEPT FÜR DAS JOHANNES DER TÄUFER FASTEN

Schritt 1: Richte deine Diät/dein Fasten nach deinem Wunsch nach Einfluss aus Beginne das Johannes der Täufer Fasten mit dem Wissen, welche Art von Einfluss du haben willst. Denke daran, dass es nicht nur positive und negative Einflüsse gibt, sondern auch Grade des Einflusses. Auf einer Skala

Auf einer Skala von 1-10 kann Phil eine 7 sein, Kara aber nur eine 2. Ein großer Teil des Unterschieds zwischen den verschiedenen Einflüssen hängt vom Wunsch ab.

Über Johannes den Täufer wurde vorausgesagt: "Er wird groß sein vor dem Herrn und weder Wein noch starkes Getränk trinken" (Lukas 1,15). Obwohl der Engel Johannes' Vater Zacharias mitteilte, dass Johannes das Nasiräer-Gelübde ablegen sollte, musste diese Entscheidung von Johannes gewünscht und bestätigt werden. In einer solchen Entscheidung liegt Macht - eine Entscheidung, die dein Leben bestimmt. Du musst dich entscheiden, Gott zu dienen, und dann musst du diese Entscheidung täglich in die Tat umsetzen.

Es gibt auch Macht in einem getrennten Leben. Manche wollen ihre Freunde in Kleidung, Musik und Unterhaltung nachahmen, um nicht als seltsam oder "geistlich fanatisch" zu

gelten. Die Welt driftet in einen Lebensstil des Vergnügens, der Bequemlichkeit, der Lustbefriedigung, der Homosexualität und der Rebellion gegen Gott ab. Christen müssen es wagen, anders zu sein als die Welt, um für Gott einflussreich zu sein. So wie die Blumenkinder und Hippies in den 1960er Jahren eine Gegenkultur begründeten

um ihre Werte und ihren Lebensstil zu vermitteln, müssen Christen heute eine gottgefällige Gegenkultur aufbauen.

Schritt 2: Schreibe das Zeugnis auf, das du willst

Wenn du mit dem Johannes der Täufer-Fasten beginnst, schreibe genau auf, was du erreichen willst. Bestimme (a) die Bereiche, in denen du andere beeinflussen willst; (b) die Menschen, die du beeinflussen willst; (c) die Ereignisse, die du beeinflussen willst; (d) den Ort, an dem du dein Zeugnis ablegen willst.

Johannes der Täufer hatte eine einzigartige Aufgabe im Leben. "Es war ein Mann von Gott gesandt, der hieß Johannes. Dieser Mann kam, um Zeugnis zu geben, um von dem Licht zu zeugen" (Johannes 1,6.7). Der Zweck von Johannes' Zeugnis war es, ein Licht für Jesus Christus zu sein. Was ist deine Aufgabe im Leben? Gott hat eine einzigartige Aufgabe für dich, die du erfüllen sollst. Warum wurdest du in die Welt gesandt?

Schritt 3: Entscheide dich, eine "Person des Gelübdes" zu sein

Johannes der Täufer wurde von Geburt an als Nasiräer geweiht. Das Wort "Nasiräer" kommt von *nadar*, "Gelübde ablegen"; ein Nasiräer war also "eine Person, die ein Gelübde abgelegt hat". Er war jemand, der sich entschied, Gott zu dienen und seine Entscheidung in der Nahrung, die er aß, der Kleidung, die er trug, und der Länge seiner Haare widerspiegelte.

Ein Nasiräer-Gelübde konnte entweder zeitlich begrenzt (normalerweise 30 Tage) oder dauerhaft sein. Das Gelübde wurde normalerweise durch Stress oder Schwierigkeiten ausgelöst. Im Fall von Johannes dem Täufer war das Volk Israel

an Rom versklavt, durch seine Gesetzlichkeit verblindet und geistlich in Schwierigkeiten. Aufgrund dieser Not und Schwierigkeiten rief Gott Johannes zu einem lebenslangen Nasiräer-Gelübde auf, um ein ganzes Volk zu beeinflussen.

Nasiräer lebten nicht zölibatär und auch nicht mönchisch (d.h. getrennt von Menschen). Sie lebten unter Menschen, aber nach anderen Maßstäben:

Wenn jemand von euch sich mir widmen will, indem er gelobt, Nasiräer zu werden, darf er keinen Wein oder Bier mehr trinken und keinen Essig verwenden. Du darfst keinen Traubensaft trinken und keine Trauben oder Rosinen essen - nicht einmal die Kerne oder Schalen. Sogar das Haar eines Nasiräers ist mir heilig, und solange du ein Nasiräer bist, darfst du dir niemals die Haare schneiden...du darfst dich niemals einem toten Körper nähern, auch nicht dem d e i n e s Vaters, deiner Mutter, deines Bruders oder deiner Schwester. Das würde dich unrein machen. Dein Haar ist das Zeichen dafür, dass du mir geweiht bist, also bleibe heilig (Num. 6:2-8, *CEV*).

Wenn du eine Johannes der Täufer-Fastenaktion durchführst, ernährst du dich anders, während du unter Menschen lebst. Du legst vor Gott ein "Gelübde" ab und zeigst dein Gelübde, indem du anders bist. Du isst anders und lebst anders, weil du von deinem Leben einen anderen Einfluss erwartest als die Menschen in d e r Welt von ihrem Leben.

Schritt 4: Übergib deinen gesamten Lebensstil an Christus

Um einen Einfluss für Gott zu bekommen, musst du dein ganzes Leben mit Jesus Christus in Einklang bringen. Der Erfolg des Johannes der Täufer-Fastens beginnt mit der Buße - einer

aufrichtigen Abkehr von der Sünde. Erinnerung dich an das Problem Israels: "Warum haben wir unsere

Seelen, und du nimmst keine Notiz davon?" (Jes. 58:3). Die Antwort lautete, dass das Ergebnis des Fastens von mehr als der äußerlichen körperlichen Enthaltbarkeit bestimmt wird. Es muss eine Reaktion des Herzens auf Gott geben und eine totale Lebensverpflichtung, ein Zeugnis für Jesus Christus zu sein.

Kleidung. Die Art und Weise, wie wir uns kleiden, muss Jesus Christus die Ehre geben. "Johannes selbst war mit Kamelhaar bekleidet" (Mt 3,4). Manche glauben, dass es sich dabei um *Kamelhaut* handelte, aber die Bauern trugen mit Kamelhaar gewebte Stoffe, und das könnte auch das sein, was Johannes trug.

Wir müssen keine bäuerliche Kleidung tragen, um heute wirksam zu sein. Während der Johannes der Täufer-Fastenaktion werden wir uns wie andere Menschen kleiden, es sei denn, ihre Kleidung ist unmoralisch oder vermittelt eine falsche Botschaft. Wir müssen wollen, dass die Art, wie wir uns kleiden, ein christliches Zeugnis ablegt. Wir sollten bescheidene Kleidung tragen, um uns davor zu schützen, ein falsches Signal über unseren Körper oder unsere Wünsche zu senden.

Christinnen und Christen sollten nicht durch ihre Kleidung übermäßig auf sich aufmerksam machen. Sie sollten geschmacklose Modeerscheinungen vermeiden. Als meine Kinder aufwuchsen, tauchten Fragen auf, wie man sich kleidet, was die Welt trägt, z. B. die Rocklänge und die Art des Schmucks, der getragen werden darf. Schon sehr früh habe ich meinen Kindern einen Grundsatz beigebracht, der bei uns zu Hause oft wiederholt wurde.

Sei nicht der Erste, der das Neue ausprobiert; sei nicht
der Letzte, der das Alte ablegt.

Unsere Kleidung sollte nicht so veraltet sein, dass wir die Aufmerksamkeit auf uns ziehen, indem wir seltsam aussehen. Wir sollten auch nicht die neuesten Modetrends tragen, bevor sie von der Gesellschaft akzeptiert werden.

Bei der Kleidung gibt es zwei Faktoren zu beachten. (1) Du sollst dein persönliches Gewissen nicht verletzen. "Wenn du nicht tust, was du weißt, dass es richtig ist, hast du gesündigt" (Jak. 4:17, *CEV*). (2) Verstoße nicht gegen das "gemeinschaftliche Gewissen" (d.h. das Gewissen der christlichen Gemeinschaft oder der örtlichen Kirche). Du musst nach dem leben, was sie von dir erwarten, wenn du dein christliches Zeugnis erweitern willst.

Essen. Das Nasiräer-Gelübde verbot den Genuss von starkem Getränk und der Frucht des Weinstocks. Die Bibel gibt an, was Johannes aß: "Seine Speise waren Heuschrecken und wilder Honig" (Mt 3,4). Einige Lehrerinnen und Lehrer haben behauptet, dass das Wort "Heuschrecke" eine Verballhornung des ursprünglichen Begriffs "Lotuspflanze" ist, was bedeutet, dass Johannes der Täufer ein Vegetarier war, aber dafür gibt es in der Bibel keine Grundlage. Die Heuschrecke war einfach ein Insekt, das nach dem jüdischen Speisegesetz zu den "reinen" Nahrungsmitteln gehörte und ausdrücklich zum Verzehr zugelassen war (siehe Lev. 11:22).

Auf einer der Inseln vor Südkorea rühmt sich ein Dorf älterer Menschen, dass einige ihrer Frauen 200 Jahre alt werden, weil sie Heuschrecken und Honig essen. Sie zerkleinern die Heuschrecken, mischen sie mit Honig und verkaufen die Mischung in Gläsern an die Touristen. Die

Richtigkeit dieser Behauptung wurde nicht überprüft, aber es leben dort tatsächlich viele ältere Menschen, und das, was sie verkaufen, entspricht dem, was Johannes der Täufer gegessen hat.

Diejenigen, die das Johannes der Täufer-Fasten befolgen, können verbieten

sich von bestimmten Lebensmitteln, meist für den Rest ihres Lebens. Außerdem pflegen sie ein Leben lang einen getrennten Lebensstil.

Kein starkes Getränk . Wer am Johannes der Täufer-Fasten teilnimmt, trennt sich von starken Getränken. Das Johannes-der-Täufer-Fasten erfordert ein klares Bekenntnis zum Verzicht auf Alkohol jeglicher Art. Das sagt nichts über die schädlichen Auswirkungen des Alkohols auf deinen Körper aus, aber es sagt alles über dein Zeugnis - vor allem über dein Zeugnis gegenüber kleinen Kindern, deinem Ehepartner, der christlichen Gemeinde und der Welt.

Zuhause. Johannes lebte nicht in einem Haus wie die normalen Menschen. Die Bibel nennt "die Wüste" als den Ort, an dem das Wort Gottes zu Johannes kam (siehe Lukas 3,2). Es wird nicht gesagt, ob er in einer Höhle, einer von Menschen errichteten Unterkunft oder im Freien lebte. Die Schrift weist lediglich darauf hin, dass Johannes nicht in einer Stadt unter Menschen lebte. Einige Nasiräer lebten unter Menschen, aber Johannes der Täufer sonderte sich von den Menschen ab. Du kannst ein normales Leben führen und während des Johannes der Täufer-Fastens zur Arbeit gehen; wenn du jedoch betest, musst du dir einen ruhigen Ort suchen, um Zeit allein mit Gott zu verbringen, so wie es Johannes der Täufer tat.

Schritt 5: Entscheide, ob dein Fasten ein Ereignis oder ein Prozess ist Einige Fasten sind für Krisenereignisse (das Jüngerfasten) und einige Fasten sind langwierig (das Danielfasten), aber das Johannes der Täufer-Fasten kann beides sein, weil unsere Zeugnisse einen andauernden Einfluss haben.

Fasten-Ereignis. Obwohl Johannes der Täufer sein ganzes Leben lang eine strenge Diät einhielt, gab es Zeiten, in denen er ein Fasten-Ereignis hatte. Er und seine Jünger fasteten "oft" (siehe

Matt. 9:14). Das bedeutet, dass sie zu bestimmten Anlässen für einen bestimmten Zweck fasteten. In ähnlicher Weise solltest auch du zu bestimmten Anlässen das Johannes der Täufer-Fasten begehen, um dein Zeugnis bzw. deinen Einfluss geltend zu machen.

Ernährung/Prozess. Das Johannes-der-Täufer-Fasten kann eine lebenslange Ernährungsumstellung als fortlaufenden Prozess erfordern, der zu einem stärkeren Zeugnis vor dir, Gott, anderen Christen und der Welt führt. So wie ein Nasiräer sein Zeugnis entweder für 30 Tage oder für ein ganzes Leben ändern kann, musst du vielleicht auch deine Ernährung als langfristigen Prozess umstellen.

Schritt 6: Passe die Dauer des Fastens an das Problem an

Der Akt der Trennung zu spirituellen Zwecken kann eine lebenslange Praxis sein, abhängig von der Art des Zeugnisses, für das du fastest. Alkoholiker/innen, die zu den Anonymen Alkoholikern gehen, verpflichten sich lebenslang, nie wieder zu trinken. Sie erkennen, dass in ihrem Körper ein Alkoholiker lauert, der, wenn er einen Drink bekommt, immer weiter trinken wird. Deshalb verpflichten sie sich lebenslang, nie wieder zu trinken.

Jeder von uns ist anfällig für das bedrohliche Krebsgeschwür der Sucht. Wenn wir Schmerzmittel nehmen, setzen wir uns der Gefahr aus, drogenabhängig zu werden. Wenn wir unwissend und naiv Drogen einnehmen, können wir zu Sklaven der Drogen werden. Die Fastenzeit von Johannes dem Täufer sollte uns vor dem ständigen Risiko warnen, in Gewohnheiten zu verfallen, die unserem Einfluss schaden.

VOR DEM BETRETEN DER JOHANNES DER
TÄUFER

SCHNELL:

- Schreibe deine Ernährungsumstellung auf.
- Bestimme die Dauer deines Fastens.
- Schreibe das Ziel auf (je genauer dein Ziel ist, desto besser kannst du ein unerhörtes Gebet angreifen).
- Lege ein Gelübde ab und unterschreibe es. (Siehe das Formular am Ende dieses Kapitels.)

Schritt 7: Kurzfristiges Fasten für dein Zeugnis

Wenn dich ein Thema, das deinen christlichen Einfluss betrifft, bedrückt, solltest du sofort und speziell für dieses Thema fasten. Manchmal ist das Problem nicht klar und du bist verwirrt, z. B. wenn ein Freund plötzlich distanziert oder entfremdet wirkt. Das ist ein Grund mehr, das Johannes der Täufer-Fasten zu beginnen. Du beginnst damit, (1) um Einsicht zu beten, um das Problem zu verstehen, (2) um eine Strategie zur Lösung des Problems zu beten, (3) um Kraft zu beten, um mit dem Problem umzugehen und (4) darum zu beten, dass Gott hinter den Kulissen vorsorglich wirkt, um deinen Einfluss wiederherzustellen.

Sei dir der vier grundlegenden Wünsche deines Egos oder deiner Persönlichkeit bewusst. Auch wenn diese Wünsche natürlich und vorgeschrieben erscheinen, können sie auch aus einem egoistischen Herzen erwachsen, das das Ego auf den Thron setzt. Diese Sehnsüchte treiben uns zum Johannes der

Täufer Fast.

- *Beschütze mich.* Wir fühlen uns bedroht, wenn wir die Grundbedürfnisse des Lebens verlieren.
- *Erhebe mich.* Wir fühlen uns peinlich berührt oder haben das Gefühl, dass andere uns herabsetzen.
- *Akzeptiere mich.* Wir werden entfremdet oder aus der Gruppe ausgeschlossen.
- *Respektiere mich.* Wir fühlen uns durch Kritik oder direkte Angriffe bedroht.

Wenn wir eine Bedrohung für unser emotionales Gleichgewicht oder unser Selbstwertgefühl spüren, sollten wir uns in das Johannes der Täufer-Fasten begeben, um unser Zeugnis und unseren Einfluss auf andere zu stärken.

Schritt 8: Erkenne das Wesen eines christuszentrierten Zeugnisses

Wenn du nicht weißt, wie du ein guter christlicher Zeuge sein kannst, lies christliche Bücher und höre dir lehrreiche Kassetten an, damit du während des Fastens etwas lernst. Behalte die folgenden Faktoren im Hinterkopf:

Erkenne deine Grenzen. In Bezug auf Jesus gab Johannes der Täufer zu: "Ich hätte ihn nicht erkannt, wenn... [Gott] es mir nicht gesagt hätte" (Johannes 1:33, *NIV*). Seine Jünger sagten Johannes: "Alle kommen zu ihm" (3,26). Du willst, dass dein Zeugnis Wirkung zeigt, aber denk über deinen Einfluss hinaus an den wichtigsten Grundsatz: "Er muss zunehmen, ich aber muss abnehmen" (V. 30). Das bedeutet, dass du nicht fastest, um dein Ego zu schützen, sondern um Jesus Christus zu verherrlichen.

Erkenne deine Unwürdigkeit. Johannes wollte nicht zulassen, dass andere Menschen ihn erhöhen, nicht einmal seine Jünger. Er sagte den religiösen Autoritäten aus Jerusalem: "Ich bin nicht würdig" (1,27).

Prüfe deine Wünsche. Während des Johannes der Täufer-Fastens haben wir

verborgene egoistische Wünsche aufspüren sollte. Johannes der Täufer sagte, dass allein durch das Zeugnis für Christus "meine Freude erfüllt wird" (3,29). Das geschieht, wenn Jesus Christus verherrlicht wird.

PRAKTISCHE GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Lege Zeitlimits für das kurz- und langfristige Fasten/die Diät fest. Wenn du dich auf das Fasten vorbereitest, solltest du sie im Gebet festlegen und die Dauer aufschreiben, bevor du die Diät/das Fasten beginnst.

Lege die Änderungen deiner Ernährung fest, bevor du beginnst. Schreibe auf, was du essen wirst und was nicht, bevor du mit dem Fasten beginnst. Wenn du diese Entscheidung triffst, solltest du dich fragen:

- Ist das gesund für mich?
- Wird mir das schaden?
- Wäre das ein Zeugnis, wenn andere wüssten, was ich tue?
- Ist das bloße Gesetzlichkeit? (Der Versuch, Gott durch ein Werk des Fleisches zu gefallen.)
- Warum ziehe ich mich von dieser Nahrung/Flüssigkeit zurück?

Lege deine Ziele fest, bevor du beginnst. Es ist gut, das Ziel deines Fasten/Diätprogramms aufzuschreiben, bevor du beginnst. Uns wurde gesagt: "Ihr habt nichts, weil ihr nicht bittet" (Jak. 4,2). Wenn wir unsere Bitten aufschreiben, sehen wir oft plötzlich unser Ego, das uns vom Papier aus anschaut.

Wenn wir unser Ziel aufschreiben, werden unser Anliegen und seine Beweggründe klarer.

Überprüfe die Aufrichtigkeit deiner Gelübde-Entscheidung, bevor du anfängst. Wir prüfen unsere Aufrichtigkeit im Lichte von Gottes Maßstäben - dem Wort Gottes in Jesus Christus. Die Aufrichtigkeit von Johannes dem Täufer konnte nicht in Frage gestellt werden, denn er sprach von Jesus als demjenigen, "der nach mir kommt und mir vorgezogen wird, dessen Sandalenriemen ich nicht würdig bin zu lösen" (Johannes 1,27). Außerdem war er bereit, für sein Zeugnis mit seinem Leben zu bezahlen, das von König Herodes gekürzt wurde (siehe 14,1-12). (Auch wenn manche meinen, dies zeige, dass die Johannes der Täufer-Fastenaktion nicht erfolgreich war, hat Johannes' Tod sein Zeugnis nur verlängert!)

Der Punkt ist, dass wir nicht aus egoistischen oder selbstsüchtigen Gründen in das Johannes der Täufer-Fasten eintreten dürfen. Wir müssen darauf achten, dass wir unseren Einfluss nur zum Guten ausweiten wollen, um sicherzustellen, dass Jesus Christus in allen Dingen geehrt wird.

Denkt daran, dass wir das Recht und die Pflicht haben, zu essen. Paulus fragte rhetorisch: "Haben wir kein Recht zu essen und zu trinken?" (1. Korinther 9,4). Dann sagte er: "Darum, ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, tut alles zur Ehre Gottes" (10,31).

/REPARING FÜR. TH £ JOHN TH £ BAPTIST EAST

- Aim:* Mein Zeugnis für Jesus Christus durch die Jqhn the Baptist Fast for tettimony and influence zu erweitern und zu stärken.
- Gelübde:* Ich werde frei sein von Alkohol, Zigaretten, Drogen und allen Einflüssen, die mein Zeugnis zerstören, weil ich möchte, dass Orist in meinem Körper verherrlicht wird (siehe Phil. 1:20,21). Ich werde für meinen Lebenspartner sexuell rein sein, weil ich möchte, dass mein Körper der Tempel des Heiligen Geistes ist (**siehe 1. Korinther 6,19**). Ich werde **meinen Körper** unterwürfig halten.
- Sacrifice:* damit mein Leben anderen Menschen Christus vermittelt
- Fast:* _____
- Begin:* (siehe 1. Korinther 9,27). _____
- Ende:* Worauf ich fnxri ein Leben lang verzichten werde _____
- Bibel Bois:* Was ich zurückhalten werde
Datum und Uhrzeit des Beginns von 1
Datum und Uhrzeit, wann ich aufhören werde ____
- Nfrtdt:* "Lasst euer Licht leuchten vor den Menschen, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel verherrlichen" (Mt 5,16),
- Da Gott meine Stärke und die Gnade meine Grundlage ist, schließe ich mich dem John thr Bapñst-Fasten zur Ehre Gottes an.

Gezeichnet

DEW _____



DAS ESTHER-FASTEN

MEIN FREUND JERRY FALWELL ERHIELT MEHRERE MORDDROHUNGEN VON denen, die gegen seine Führung der Moralischen Mehrheit waren. Ich war mit Jerry im Sommer 1982 zusammen, als er Australien besuchte. Mehr als 1.000 Moral-Majority-Gegner stürmten das National Legislative Building in Canberra, der Hauptstadt. Die Die Abendnachrichten bezeichneten ihr Vorgehen als "nationale Schande". Das Parlament war nie bedroht worden.

Am darauffolgenden Sonntagnachmittag versammelte sich ein Mob vor dem Sydney Civic Center, um gegen Falwells Anwesenheit zu protestieren. Nur ein paar uniformierte Streifenpolizisten waren anwesend, um den Mob hinter Polizeibarrikaden zu halten. Als ich zusah, stürzten tausend Menschen durch die Barrikaden und brachen die Eingangstür auf. Ich fragte mich, ob wir getötet werden würden.

Seit dieser Erfahrung habe ich die Schutzmauer des Esther-Fastens erhöht, während ich für die Sicherheit von Jerry Falwell und anderen Männern Gottes bete. Außenstehende mögen annehmen, dass diejenigen, für die ich faste, "Glück haben"; aber wir, die wir mit dem Bösen gerungen haben, wissen, was

passiert. Wir wissen, dass das Esther-Fasten wirksam ist.

DURCH VIELE GEFAHREN

Das christliche Leben birgt viele Gefahren. Wir sind anfällig für körperliche Angriffe, wie im Fall von Jerry Falwells australischen Gegnern, und für geistliche Bedrohungen durch Satan und seine Dämonen.

Für Christus einzutreten kann teuer werden. Konkurrenten könnten versuchen, dich zu feuern oder über deine Wirksamkeit zu lügen. Sie können dich bestehlen oder die Lorbeeren für deine Bemühungen einheimsen. Es ist bekannt, dass Schüler/innen christliche Schüler/innen körperlich angreifen. In muslimischen Ländern sind Christen für ihren Glauben gemartert worden. Das Esther-Fasten kann Gottes Schutz auf seine Kinder ausüben.

Obwohl spirituelle Angriffe subtiler, hinterhältiger und bössartiger sind, stellen sie in manchen Fällen auch physische Bedrohungen dar. Ob physisch oder geistlich, diese Bedrohungen haben nur eine Quelle. Paulus sagt uns: "Wir kämpfen nicht gegen Fleisch und Blut, sondern gegen Fürstentümer, gegen Mächte, gegen die Herrscher der Finsternis dieses Zeitalters, gegen geistliche Heerscharen der Bosheit in den himmlischen Örtern" (Eph. 6:12).

Die meisten Amerikaner, darunter viele Christen, glauben nicht an böse Mächte oder dämonische Geister. Sie glauben, dass Dämonen nur in Märchen vorkommen und lehnen ihre Bedeutung in der Bibel ab.

Vielleicht liegt das daran, dass Amerika unter dem Schutz Gottes gelebt hat. Im Gegensatz zur Dunkelheit der heidnischen

Gesellschaft gab es in Amerika nur wenige Fälle von aktivem, öffentlichem Dämonismus. Dämonische Angriffe sind auf dem Missionsfeld viel häufiger als in Amerika. Auch der Einsatz von dämonischen

Medizinmänner und Hexen wurden in Amerika nicht offen praktiziert. Obwohl Amerika in vielen seiner Aktivitäten weit davon entfernt ist, sich auf Christus zu konzentrieren, wird zumindest unser Kongress mit einem "christlichen" Gebet eröffnet und unser Präsident mit einer Bibel vereidigt. Die Zehn Gebote werden in den öffentlichen Schulen gelehrt und die christlichen Kirchen waren der dominierende Einfluss in unserer Nation. Dieser christliche Schirm hat Amerika vor dem heißen Licht des Satanismus und der dämonischen Zerstörung geschützt, die andere Gesellschaften heimgesucht haben.

Da Amerika immer säkularer und pluralistischer wird, gibt es immer mehr Anzeichen für dämonische Angriffe in unserem Land. Deshalb müssen christliche Führungskräfte das Potenzial des dämonischen Einflusses auf ihre Arbeit erkennen und wissen, wie sie sich vor dem Bösen schützen können.

Gott hat versprochen: "Ist dies nicht das Fasten, das ich erwählt habe ... die Herrlichkeit des Herrn wird deine Nachhut sein" (Jes 58,6.8). Wie wir sehen werden, soll das Estherfasten genau diese Nachhut sein, die uns vor Gefahren und dämonischen Einflüssen schützt.

WAS DAS ESTHERFASTEN NICHT IST

Wir verstehen den Zweck des Esther-Fastens besser, wenn wir verstehen, was es nicht ist.

Es ist kein Exorzismus

Erstens besteht der Zweck des Esther-Fastens nicht darin, Dämonen aus einer Person auszutreiben. Exorzismus ist ein

völlig anderer Prozess und nur

Diejenigen, die dafür gerüstet und geschult sind, sollten sich auf diesen Prozess einlassen.

Zweitens bricht das Esther-Fasten nicht die Fesseln/Sucht, die eine Person aufgrund dämonischer Einflüsse hat. In solchen Situationen ist das Jüngerfasten gefragt (siehe [Kapitel 2](#)).

Drittens ist das Esther-Fasten nicht dazu gedacht, eine Person zu heilen, die aufgrund von dämonischem Einfluss und/oder Besessenheit an einer Krankheit leidet. Obwohl die Anwesenheit eines Dämons in einer Person manchmal psychologische oder körperliche Probleme verursachen *kann*, haben solche Probleme normalerweise keine Spur von dämonischem Einfluss. In jedem Fall ist das Esther-Fasten nicht dazu gedacht, dieses Problem zu lösen.

Das Esther-Fasten *kann* als Schutzwaffe gegen das Dämonische eingesetzt werden. Die oben genannten Probleme sind ungewöhnlich und die große Mehrheit der Christen wird von ihnen nicht behelligt. Viele Christinnen und Christen werden jedoch zur Sünde verleitet oder zu Irrlehren (Teufelslehren) oder Unmoral verführt. All diese Versuchungen können von dämonischen Quellen herrühren. Außerdem können Christen durch satanische Angriffe körperlich, geistig oder seelisch geschädigt werden; deshalb brauchen sie Schutz. Und der Schutz ist ein Ziel des Esther-Fastens.

Satanische Angriffe haben dem Werk Gottes und den Christen auf verschiedene Weise geschadet. Als mein Freund das Amt des Pastors einer kleinen Gemeinde in Mississippi übernahm, waren weniger als 75 Menschen anwesend. Er suchte die Kraft Gottes, was zu einer Salbung führte, die den Altar mit Bekehrten säumte und die Besucherzahl auf 800 ansteigen ließ.

Eines Tages, als dieser Pastor auf einem Kirchenbesuch war, überquerte ein betrunkenener Fahrer die Autobahn und stieß frontal mit dem Auto des Pastors zusammen.

Er starb auf der Stelle. So demoralisierend sein Tod für die Kirche auch war, die Folgen waren noch verheerender. Die nächsten zwei oder drei Pastoren waren nicht in der Lage, mit der gleichen Kraft zu predigen oder mit der gleichen Weisheit und Effektivität zu leiten. Die Gemeinde wurde immer kleiner und zerfiel, bis sie schließlich nur noch 150 Mitglieder zählte.

Ich habe mich oft gefragt, ob der Tod meines Freundes das Ergebnis bloßer Umstände war oder ob es Gottes Wille war, ihn aus einem Grund zu holen, den ich nicht verstehe. Könnte sein Tod satanisch inspiriert gewesen sein? Da ich nicht genug Informationen habe, um eine Schlussfolgerung zu ziehen, glaube ich persönlich, dass die letzte Antwort wahrscheinlich richtig ist.

Gelegentlich habe ich gespürt, dass Gott mich von dem Bösen befreit hat. Ich habe zum Beispiel ein Sonntagsschulseminar in einem Holiday Inn in Hollywood, Kalifornien, für eine kleine Gruppe von 50 bis 60 Gemeindeleitern gehalten. Am Ende des Seminars fragte ich, ob ich das Seminar damit abschließen könnte, dass ich die Leiter und ihre Gemeinden Gott widme. Ich bat alle Anwesenden, entweder neben ihren Stühlen zu knien, vor Gott zu stehen oder mit gesenktem Kopf zu sitzen und die Stühle vor ihnen als Altäre zu benutzen.

Ich kniete in der ersten Reihe nieder und weihte alle Delegierten und ihre Kirchen Gott. Ich beendete mein Gebet wie immer mit der Bitte um Gottes Schutz für unsere Heimreise. Mit den Worten des Vaterunsers betete ich: "Und Gott, wenn wir reisen, erlöse uns von dem Bösen, der unser Leben auslöschen will." Nachdem ich das Amen gesagt hatte, stand ich auf und ging zurück zum Podium.

Unmittelbar nachdem ich meinen Gebetsort verlassen hatte, fiel ein schwerer Fensterrahmen aus der Wand auf die Stelle, die ich gerade verlassen hatte.

Einige der Anwesenden weinten vor Angst. Die Leute, die den Raum verließen, waren sich fast einstimmig einig, dass Gott gerade mein Gebet erhört hatte und dass mein Auszug unter dem schweren Fensterrahmen Gottes Schutz für mich war. Dem stimme ich zu.

1977 verbrachte ich die Silvesternacht in Haiti. Mir wurde gesagt, dass Silvester die Nacht des Teufels sei und dass an diesem Abend dämonische Aktivitäten stattfinden würden. Ich schlief auf dem Feldbett in der Waschküche im Haus eines Missionars, Bob Turnbull, dem Präsidenten der Haiti Baptist Mission. Ich ging gegen 22 Uhr ins Bett und kümmerte mich nicht um die Aktivitäten in der Silvesternacht.

Gegen 23:50 Uhr wachte ich mit einem kalten Schauer auf. Sofort begann ich zu beten und rief laut nach "der Kraft des Blutes Jesu Christi". Ich wusste, dass Dämonen und Satan nicht in der Gegenwart von Jesus Christus und der Kraft seines Blutes bleiben konnten. Als es auf Mitternacht zuging, konnte ich die Pfeifen und Sirenen hören, die das neue Jahr einläuteten. Ich spürte eine kalte, dämonische Bedrückung und betete weiter im Namen Jesu Christi und der Kraft seines Blutes, bis sein süßer Frieden in mein Herz strömte. Ich schlief wieder ein und schlief sicher.

Es ist nicht für den täglichen Schutz

Das Esther-Fasten ist ein Mittel, um Schutz bei Ereignissen epischen Ausmaßes zu erlangen, nicht um uns vor den Versuchungen und Gefahren zu schützen, denen wir täglich ausgesetzt sind. Ich lehre meine Schüler/innen, dass die letzte Bitte des Vaterunsers - "Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen" (Mt 6,13) - als täglicher

Schutzschirm genutzt werden sollte. Aber das Esther-Fasten ist für Krisensituationen reserviert, die viel größer sind

als unser Bedürfnis nach täglichem Schutz.

Der Schutz, den Gott durch das Estherfasten gibt, ähnelt dem Schutz, den Gott Israel gab, als es aus Ägypten in die Wüste Sinai floh. "Der Herr zog vor ihnen her bei Tag in einer Wolkensäule ... und bei Nacht in einer Feuersäule" (2. Mose 13,21). Als die ägyptischen Heere Israel von hinten angriffen, "ging die Wolkensäule vor ihnen her und stand hinter ihnen" (14,19). Das Esther-Fasten ist ein Appell an Gott, die "N a c h h u t" für uns oder andere zu werden und uns zu beschützen, wenn wir am verletzlichsten sind.

Es ist wichtig, während des Esther-Fastens zu wissen, dass Gott auf unserer Seite ist, aber noch wichtiger ist es, zu wissen, dass wir auf Gottes Seite sind. Wir müssen wissen, auf wessen Seite wir stehen, bevor wir gewinnen können. Das Esther-Fasten ist ein Zeichen dafür, dass wir auf Gottes Seite stehen und seinen Schutz für unser Leben und unseren Dienst erwarten.

Paulus warnt uns davor, die Mächte des Satans nicht zu übersehen (siehe 2. Korinther 2,11). Der Böse hat es "auf uns abgesehen". Er ist ein "brüllender Löwe, der sucht, wen er verschlingen kann" (1. Petr. 5:8). Paulus sagte den Christen in Korinth: "Den Menschen, denen ihr vergebt, weil sie gegen eure Gemeinde gesündigt haben, vergebe ich, denn wenn ihr einen unversöhnlichen Geist habt, fällt Satan über euch her. Ich vergebe ihnen, weil ich in Christus lebe. Ich bin nicht unwissend, dass Satan versucht, an mich heranzukommen" (2. Korinther 2:10,11, Umschreibung des Autors).

DAS PROBLEM VON ESTHER

Esther war eine hebräische Jungfrau, die im Land Persien lebte, wohin die Israeliten im sechsten Jahrhundert als Gefangene verschleppt worden waren.

C e n t u r y B.C. Damals wurde das Land von Nebukadnezar, dem König von Babylonien, regiert. Esther war ein schönes Mädchen, das nach dem Tod ihrer Eltern von ihrem Cousin Mordechai aufgezogen wurde.

Als Königin Vasti von Persien König Ahasveros (oder Xerxes) missfiel, wurde Esther als eine von mehreren jungen Frauen in den Palast des Königs gebracht, um die Königin zu ersetzen. Und tatsächlich zeigte sich Gottes Souveränität, als Esther vor allen anderen Jungfrauen ausgewählt und zur Königin des persischen Reiches erhoben wurde. Esther gab ihre Identität als Israelitin nicht preis, und einige Gelehrte glauben, dass der Name Esther "verborgen" bedeutet, was ihre verborgene Identität widerspiegelt.

Haman, der Ministerpräsident von Persien, hasste die Juden, weil Esthers Cousin Mordechai sich nicht vor ihm beugen wollte (siehe Esther 3:1-6). Haman nutzte seine Position, um ein Gesetz zu erlassen, das einen Holocaust gegen die Juden und Jüdinnen anordnete und vorsah, alle in Persien lebenden Hebräer und Hebräerinnen abzuschlachten. Als die geplante Abschichtung angekündigt wurde, informierte Mordechai die Königin Esther, die daraufhin beschloss, sich an den König zu wenden, um ihr Volk zu retten.

Esther stand jedoch vor einem Problem. Nach dem persischen Protokoll konnte sie ihr Leben verlieren, wenn sie den König uneingeladen aufsuchte. Aber sie fasste ihren Mut zusammen und forderte Mordechai auf, ihr in ihrer Prüfung beizustehen, indem er die Juden zu einem dreitägigen Fasten versammelte (siehe Esther 4:15,16). Wie du dich erinnerst, war Gott mit ihr - der König streckte ihr seinen Stab entgegen, um sie zu empfangen. Später wurde Hamans Intrige gegen

Mordechai und die Juden, wieder durch Gottes Herrschaft, gegen ihn gerichtet. Er wurde an dem Galgen aufgehängt, der für Mordechai errichtet worden war, und der Holocaust wurde abgewendet.

Ähnlich wie in der Geschichte von Esther hassen die Menschen/Satan die Christen heute, weil sie sich nicht beugen und keine Kompromisse mit gottlosen Prinzipien eingehen wollen. Das Esther-Fasten ist ein Mittel zum Schutz.

REZEPT FÜR DAS ESTHER-FASTEN

Schritt 1: Erkenne die Quelle der Gefahr

Manchmal wirst du wissen, dass eine bestimmte Prüfung, eine Versuchung oder ein Problem von Satan stammt. Die Art des Angriffs auf dich ist offensichtlich. Wenn du also mit dem Estherfasten beginnst, weißt du, dass du um göttlichen Schutz vor Satan fastest.

Wenn du ein "kaltes" Gefühl von satanischer Unterdrückung bekommst oder innerlich einen "dämonischen Angriff" spürst, fliehe zu Gott um Schutz und beginne sofort das Esther-Fasten. Einige der anderen Fasten, die in diesem Buch erwähnt werden, können erst nach zwei oder drei Tagen oder sogar nach zwei oder drei Wochen begonnen werden; das Esther-Fasten ist jedoch eine sofortige Reaktion auf die Gefahr.

Das Esther-Fasten kann auch als Mittel zur Gefahrenabwehr eingesetzt werden. Du kannst das Fasten nicht wegen einer unmittelbaren Bedrohung einleiten, sondern um eine Gefahr von dir abzuwenden.

Esther wusste genau, womit sie es zu tun hatte. Mardochai gab Esther über ihren Diener eine Kopie des Dekrets, das die Juden vernichten sollte (siehe Esther 4,8). Solange Esther nicht von dem Erlass wusste, konnte sie nichts dagegen tun. Sie schaute aus ihrem Fenster und sah Mordechai in Sack und

Asche, der um Gottes Hilfe betete. Esther schickte Mardochai Kleidung, aber er lehnte sie ab.

Dies ist ein Beispiel für zwei Gläubige, von denen der eine um die drohende Gefahr weiß und der andere sie nicht kennt. Das könnte auch deine Situation sein. Jemand anderes weiß vielleicht von der drohenden Gefahr in deinem Leben, du aber nicht. Wenn sie dich über die Bedrohung informieren, solltest du sofort mit dem Esther-Fasten beginnen. Andererseits bist du vielleicht derjenige, der von der Bedrohung weiß, und du hast Freunde wie Esther, die sich des Problems nicht bewusst sind. Du musst ihnen die Bedrohung mitteilen, so wie Mordechai es mit Esther getan hat.

Schritt 2: Erkenne die Natur deines Kampfes

Wie bereits erwähnt, ist nicht jeder Kampf, dem du gegenüberstehst, das Ergebnis eines dämonischen Angriffs. Aber du solltest dir darüber im Klaren sein, dass hinter all deinen Problemen ein Feind steht: "Seid nüchtern, seid wachsam; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlingen kann" (1. Petr. 5,8). Das christliche Leben ist nicht einfach; es ist ein Kampf gegen die Finsternis und die Irrlehre. Wenn du die Art des Kampfes kennst und weißt, wer dein Feind ist, kannst du angemessene Maßnahmen ergreifen, um dich zu schützen.

Als die Israeliten das Gelobte Land betraten, besiegten sie die Völker, die Kanaan bewohnten - die Philister, die Kanaaniter und viele andere Völker. Aber nachdem sie ihre Feinde besiegt hatten, erlaubte Israel ihnen, sich unter ihnen niederzulassen. Was ihre Feinde im Kampf nicht tun konnten, taten sie im Frieden. Obwohl sie Israel nicht besiegen konnten, versklavten sie das Volk durch die "Kanaanisierung" des Volkes Gottes. Beachte vier Schritte, die Israel so sicher in die

Knechtschaft führten, als hätten sie eine militärische Niederlage erlitten:

DIE KANAANISIERUNG DES VOLKES GOTTES

- Sie tolerierten die Kanaaniter.
- Sie haben sich mit ihnen vermischt.
- Sie verehrten kanaanäische Götter.
- Sie nahmen den kanaanäischen Lebensstil an.

Deine Beziehung zu Satan ist dieselbe wie die Israels zu seinen Feinden. Satan wurde durch das Kreuz von Jesus Christus besiegt. Seine Niederlage wurde von Jesus vorhergesagt: "Jetzt wird der Herrscher dieser Welt hinausgeworfen" (Johannes 12:31) und "der Herrscher dieser Welt ist gerichtet" (16:11). Satan ist wie die Kanaaniter besiegt worden, aber er verhält sich nicht mehr wie ein besiegter Feind als sie es taten. Er kann sogar zu dir als Christ kommen und versuchen, dich zu besiegen - vor allem, wenn du dich wie die Israeliten entschieden hast, satanischen Einfluss zu dulden, dich mit satanischen Attraktionen zu vermählen, die Götzen der Welt anzubeten und ihren Lebensstil zu übernehmen.

Wenn du die Gefahr und die direkte Versuchung durch dämonische Kräfte spürst, solltest du das Esther-Fasten einleiten. Du solltest auch dann fasten, wenn die Versuchung keine unmittelbare Bedrohung, sondern eine ständige Anziehung ist.

Schritt 3: Erkenne, wessen Autorität dich beschützt

Als Haman drohte, alle Juden zu vernichten, sagte Mordechai

Esther, dass sie "zum König hineingehen soll, um ihn z u bitten und vor ihm für ihr Volk zu flehen" (Esther 4,8). Angesichts der besonderen Erlaubnis, die sie brauchte, um zum König zu gehen, erforderte dies Mut und Vertrauen in eine Macht, die Esther selbst nicht hatte. So wie sie im Glauben an Gottes Macht gehandelt hat, wird auch dein Fasten eine solche Haltung erfordern. Sich auf Gottes Autorität zu verlassen, beinhaltet drei Schritte:

- *Entfernen*. Du solltest dich aus allen Umständen oder Umgebungen entfernen, in denen du in Versuchung gerätst. Die Bibel sagt: "Fliehe diese Dinge" (1. Tim. 6:11).

- *Widerstehe*. Du sollst nicht nur den Ort des bösen Einflusses verlassen, sondern auch "Widerstehe dem Teufel, so wird er vor dir fliehen" (Jak. 4:7). Paulus sagt uns auch: "Kämpfe den guten Kampf des Glaubens" (1. Tim. 6:12).

- *Zurechtweisung*. Du kannst den Teufel nicht aus eigener Kraft zurechtweisen, aber du kannst Gott erlauben, ihn zurechtzuweisen. Beachte die Warnung, die uns die Heilige Schrift gibt: "Als der Erzengel Michael mit dem Teufel stritt, wagte er es nicht, ihn zu b e s c h i m p f e n , sondern sagte: 'Der Herr weist dich zurecht!'" (Judas 9). Du kannst den Bösen im Namen und in der Kraft von Jesus Christus zurechtweisen, denn sein Name ist ein starker Name.

Schritt 4: Fasten und um Schutz beten

Als sie sich in einer lebensbedrohlichen Situation befand, verkündete Esther ein Fasten (siehe Esther 4,16). Erst dann ging sie zum König, um zu versuchen, ihr Volk zu retten. Obwohl dieses Fasten für eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort

im Leben galt, kann das Esther-Fasten auch mit einem intensiven Gebet um Schutz vor zukünftigen Angriffen verbunden werden.

Deshalb lehre ich, dass ein Christ jeden Tag die siebte Bitte des Vaterunsers beten sollte: "Erlöse uns von dem Bösen" (Mt. 6,13).

Schritt 5: Kenne die Grenzen von Gebet und Fasten

Erwarte nicht, dass das Fasten von Esther allmächtige Kräfte hervorbringt, denn Fasten und Beten ist keine "Allheilmittel". Esther war klar, dass ihr Fasten nicht funktionieren würde. Sie ließ Mordechai wissen, dass sie "zum König gehen würde, was gegen das Gesetz ist; und wenn ich umkomme, komme ich um" (Esther 4:16). Sie wollte drei Tage lang fasten, war sich aber immer noch nicht sicher, ob sie überleben würde. Esther wollte Gott treu sein und ihr Versprechen einlösen, koste es, was es wolle. Sie war entschlossen, zum K ö n i g zu gehen. Beachte, was das Fasten bei Esther und Mordechai nicht bewirkt hat:

WAS DAS FASTEN NICHT BEWIRKT HAT

- Sie hat den Erlass nicht geändert.
- Es hat den König nicht dazu gebracht, die Königin anzurufen.
- Sie hat die Krise nicht gelöst.

Gott hat sich in den Umständen, mit denen Esther konfrontiert war, nicht auffallend offenbart. Stattdessen wirkte er durch die Umstände, um seine Herrlichkeit und sein Ziel zu erreichen. Gott tut

weder gegen den freien Willen der Menschen noch gegen die Natur seiner Gesetze verstoßen. Weil seine Gesetze eine Erweiterung seiner Natur sind, kann Gott nicht gegen sich selbst handeln. Der persische König musste ein neues Gesetz erlassen, das stärker war als das alte Gesetz (siehe 8:7,8). Der König verstieß nicht gegen sein Gesetz; genauso verstößt auch Gott nicht gegen seine Gesetze. Wenn du dich auf das Esther-Fasten einlässt, musst du dir darüber im Klaren sein, dass sich einige Dinge nicht ändern werden. Manchmal wurde das Böse bereits in Gang gesetzt, und du kannst die Geschichte nicht ungeschehen machen. Du kannst zum Beispiel nichts Böses, Fluchendes oder Lästernendes zurücknehmen, das bereits ausgesprochen wurde. Unsere Worte sind wie die Federn eines Kissens - wenn wir sie einmal in den Wind geworfen haben, bekommen wir nie wieder alle Federn in das Kissen zurück.

Schritt 6: Kraft aus dem Unternehmensfasten schöpfen

Manche Fasten sind für den privaten Gebrauch gedacht, z.B. das Fasten der Jünger. Andere Fasten sind effektiver, wenn andere mitfasten. Esther forderte Mardochai auf: "Geh hin, versammle alle Juden ... und fastet für mich; ihr dürft drei Tage lang weder essen noch trinken, weder Tag noch Nacht. Meine Mägde und ich werden auch fasten" (4:16).

Weil es sich um ein nationales Problem handelte, rief Esther das ganze Volk Gottes zum Fasten auf. Wenn das Problem persönlich ist, sollte das Fasten auch persönlich sein. Wenn es sich um ein nationales Problem handelt, sollte das Fasten auch national sein. Dabei gilt der Grundsatz, dass der Kreis derer, die sich am Fasten beteiligen, groß genug sein muss, um den Kreis derer einzuschließen, die von dem Problem betroffen sind.

Schritt 7: Fasten, um geistliche Blindheit zu überwinden

Wenn du das Esther-Fasten beginnst, bitte Gott, dir zu helfen, die Art und den Zweck des geistlichen Angriffs auf dich oder einer anderen Bedrohung zu erkennen. Wenn du Satans Absicht verstehst, kannst du fasten, um ihm zu begegnen. Andernfalls gilt: "Wie die Schlange Eva durch ihre List verführte, so soll auch euer Geist verführt werden von der Einfalt, die in Christus ist" (2. Korinther 11,3).

Einer der Gründe, warum es in Amerika so wenig dämonische Aktivitäten gibt, ist, dass das Licht des Evangeliums, das Verständnis und geistliche Unterscheidungskraft ausstrahlt, sie weitgehend zurückgedrängt hat. In der Regel werden Satans Machenschaften nicht offen, sondern im Verborgenen ausgeübt. Eine der größten dämonischen Aktivitäten findet vielleicht in liberalen Seminaren statt, in denen der Glaubensabfall gelehrt wird. Paulus bezeichnete die Ketzerei als Teufelslehre und prophezeite, dass "in der letzten Zeit einige vom Glauben abfallen und verführerischen Geistern und Lehren von Dämonen nachgeben werden" (1 Tim 4,1). Das sind die, "die eine Form der Gottseligkeit haben, aber ihre Kraft verleugnen. Und von solchen Leuten wendet euch ab!" (2. Tim. 3,5).

Eines der Ziele des Esther-Fastens ist es, diese Unterscheidungskraft zu stärken. Eine der geistlichen Gaben ist der "Geist der Unterscheidung", aber wir gewinnen Unterscheidungsvermögen auch aus Erfahrung, aus Gesprächen mit erfahrenen Christen und aus dem Studium des Wortes Gottes. Sei dir darüber im Klaren, dass Satan versuchen wird, deinen Geist der Unterscheidung auszulöschen. Die offensichtlichste Form des satanischen Angriffs ist nicht offenkundiger Dämonismus. Satans erste Strategie ist es, deinen

Geist zu blenden, damit du geistliche Dinge nicht verstehst.

• *Wenn Satan dich blendet, brauchen dich die Dämonen nicht anzugreifen.* In den letzten 200 Jahren hat sich das Dämonische in diesem Land nicht so sehr in äußerlichen Manifestationen gezeigt, sondern vielmehr darin, dass es selbst Gläubige für die Wahrheit blind gemacht hat. "Der Gott dieses Zeitalters hat

viele verblendet", "damit das Licht des Evangeliums von der Herrlichkeit Christi ... nicht auf sie scheint" (2. Korinther 4,4). Satan verblendet die Unerlöst, damit sie das Evangelium nicht sehen und nicht gerettet werden. Er macht die Gläubigen blind dafür, Gottes Willen für ihr Leben zu erkennen und zu tun.

Auch Pfarrerinnen und Pfarrer können geistlich blind werden und die Grundlagen des Glaubens verleugnen. Paulus warnte vor "falschen Aposteln, betrügerischen Arbeitern, die sich als Apostel Christi ausgeben. Und das ist kein Wunder! Denn Satan selbst verwandelt sich in einen Engel des Lichts. Deshalb ist es nicht schlimm, wenn sich auch seine Diener in Diener der Gerechtigkeit verwandeln" (11,13-15).

- *Wenn du die Blindheit überwunden hast, musst du dich vor Angriffen aus anderen Bereichen in Acht nehmen.* Wenn du erfolgreich das Wort Gottes studierst und den Willen Gottes verstehst, beginnst du, in Christus zu wachsen. Wenn Satan dich nicht blenden kann, wird er dich in anderen Bereichen angreifen. Manchmal, wenn er dich nicht davon abhalten kann, Gottes Willen zu erkennen, wird er einen Fanatiker aus dir machen und du wirst am Willen Gottes vorbeilaufen. Es gibt keinen besseren Ort als das Zentrum von Gottes Willen.

- *Schnell eine Strategie für den Sieg.* Selbst mit der Erlaubnis des Königs mussten sich die Juden schützen. Esther bat den König um Schutz, aber der König konnte seinen Erlass nicht ändern. Das Gesetz der Meder und Perser sah vor, dass es nicht geändert werden konnte. Alles, was der König tun konnte, war, ein anderes Gesetz zu erlassen, das noch stärker war. Dieses neue Gesetz erlaubte es den Juden, sich zu verteidigen. Gottes Strategie bestand darin, einem Gesetz ein anderes Gesetz

entgegenzusetzen, "damit die Juden an jenem Tag bereit seien, sich an ihren Feinden zu rächen" (Esther 8:13). Infolgedessen erschlugen die Juden alle ihre Feinde.

Manchmal setzt das Esther-Fasten die Verteidigung gegen die unsichtbare Welt für dich frei. Gott wird seine Engel schicken, um dich zu beschützen. Zu anderen Zeiten wird das Fasten Strategien aufzeigen, die du zu deinem eigenen Schutz ergreifen musst. Vielleicht entdeckst du neu, wie wichtig es ist, genug zu schlafen und sich richtig zu ernähren, um körperlich stark zu sein. Denke daran, wenn du körperlich schwach bist, verlierst du deine Initiative zu kämpfen und deine Hemmungen sind niedrig. Andere Strategien können Lernen, Programme und andere Initiativen beinhalten.

Schritt 8: Fasten mit gesundem Menschenverstand, nicht rücksichtslos

Beachte, dass der unmittelbare Erfolg von Esthers Fasten das Problem nicht gelöst hat. Es verschaffte ihr zwar Zugang zum König, aber sie und die anderen Juden mussten sich dann wehren. Zu oft beten und fasten wir und sitzen dann in unseren Schaukelstühlen und warten darauf, dass Gott unsere Probleme löst. Das Fasten von Esther gibt uns die Kraft, unsere Probleme anzugreifen, sodass wir das Fasten verlassen und bereit sind, im Dienst aktiv zu werden. Beachte die Dinge, die Esther nach dem Fasten tun musste:

- *Sei am richtigen Ort.* Esther "stand im Innenhof des Königspalastes" (Esther 5,1). Nachdem du im Privaten gefastet hast, musst du der Führung des Herrn folgen, vielleicht an einem öffentlichen Ort.

- *Trage die richtige Kleidung.* Esther betete nicht nur darum, dass Gott das Herz des Königs ändern möge. Sie zog die richtige Kleidung an, die für ihn attraktiv sein würde. Sie verstand, dass du auf den Knien beten musst, als ob alles von

Gott abhängt; aber wenn du aufstehst, musst du arbeiten, als ob

alles hängt von dir selbst ab. "Esther zog ihr königliches Gewand an" (V. 1).

Auch wir müssen heute "die ganze Waffenrüstung Gottes anziehen, damit ihr gegen die List des Teufels bestehen könnt" (Eph. 6,11). Die Kleidung, um gegen Satan zu bestehen, ist wie die Rüstung eines Soldaten. Weil wir uns in einem Krieg befinden, müssen wir eine Belagerungsmentalität besitzen. Wenn wir nicht bereit sind zu kämpfen, werden wir besiegt. Die richtige Kleidung für den Kampf ist die beste Vorbereitung, um zu gewinnen. Die folgende Liste zeigt die vorgeschriebene Kleidung:

DIE RÜSTUNG DES CHRISTEN

Für die Hüft-Wahrheit

Für die Brust - Rechtschaffenheit

Für die Füße - Vorbereitung des

Evangeliums Zur Verteidigung - Der

Schild des Glaubens

Für den Kopf-Der Helm der Erlösung Für

ein Schwert-Das Wort Gottes

Ein Blick auf dieses Kampfkleid zeigt uns, dass der Sieg über Satan die *gesamten* Ressourcen der *gesamten* Person gegen einen Feind erfordert, der seine *gesamten* bösen Pläne gegen uns vorbringt. Es gibt keine allumfassende Methode, die Christen anwenden können, um den Teufel zu besiegen, wie z.

B. das Zitieren der Bibel. Obwohl das Zitieren der Bibel unerlässlich ist,

sie ist nicht die einzige Waffe, die wir im geistlichen Kampf brauchen. Wir müssen die Wahrheit nicht nur im gesprochenen Wort mitnehmen, sondern auch mit der Wahrheit als Haltung bekleidet sein. Wir müssen nicht nur Glauben haben, sondern auch wissen, dass Gott uns helfen will und uns so sicher verteidigen wird, wie wir wissen, dass Satan unser Feind ist. Um Satan zu besiegen, müssen wir unseren Körper, u n s e r inneres Leben und unsere Beziehungen zu Gott vollständig vorbereiten.

- *Benutze gutes Urteilsvermögen und Weisheit.* Als Esther vor dem König stand und er ihr sein Zepter hinhielt, stürzte sie nicht in seine Gegenwart und platzte mit einer Bitte heraus. Sie fiel dem König auch nicht zu Füßen und bat ihn um Schutz. Jede Bitte an einen König muss richtig formuliert sein. Ihr muss eine angemessene Vorbereitung vorausgehen, um Vorfreude zu erzeugen. Esther bereitete sich also mit Weisheit und Logik vor. Sie lud Haman und den König zu einem Bankett ein, das sie vorbereitet hatte (siehe Esther 5,5).

Vor dem Bankett ereigneten sich Umstände, die das Herz des Königs auf Esther richteten. Da er an diesem Abend nicht schlafen konnte, ließ er das königliche Tagebuch herbringen. Das Tagebuch enthüllte die Geschichte, wie Mordechai ein Komplott gegen das Leben des Königs aufgedeckt hatte - und damit den König gerettet hatte. Am nächsten Morgen fragte der König Haman, wie er eine Person ehren könne, die ihm einen großen Dienst erwiesen hatte. Haman, der dachte, der König wolle ihn ehren, dachte sich die aufwändigste aller Ehrungen aus: Die Person sollte auf dem Pferd des Königs durch die Stadt reiten dürfen und ein königliches Gewand tragen. Dann befahl der König Haman, Mordechai auf diese Weise zu ehren. Haman

fürte seinen Feind schließlich auf einem Pferd durch das ganze Königreich.

Schließlich nannte sie bei Esthers Bankett Haman als den Mann, der das Dekret erlassen hatte, dass sie und ihr Volk getötet werden sollten

ausgelöscht. Der König war entsetzt und stürmte aus dem Zimmer, als wolle er seinen Zorn beherrschen. Währenddessen fiel Haman auf die Couch, auf der Esther saß, und flehte um Gnade. In diesem Moment kam der König zurück und dachte fälschlicherweise, Haman wolle die Königin angreifen. Sofort befahl er, Haman an dem Galgen aufzuhängen, den er für Mordechai vorbereitet hatte (siehe Esther 7).

Im ursprünglichen Esther-Fasten hatte Gott das Herz des Königs darauf vorbereitet, das Richtige zu tun und die Juden zu schützen. Aber durch das Fasten hatte Esther auch das gute Urteilsvermögen erlangt, einen Plan zu entwerfen, der zum Tod des bösen Haman führte.

Schritt 9: Bete um geistlichen Schutz

Gott hat Engel, die Geister sind, um uns zu helfen und zu beschützen. "Sind sie [die Engel] nicht alle dienstbare Geister, ausgesandt, um denen zu dienen, die das Heil erben sollen?" (Hebr. 1,14). Gott hat uns nicht dazu aufgerufen, *die* Engel um Schutz zu bitten; wir können jedoch *zu Gott* um Schutz beten und Gott wird seine dienenden Engel schicken. "Der Engel des Herrn schart sich um die, die ihn fürchten, und rettet sie" (Ps 34,7). "Denn er gibt seinen Engeln die Aufsicht über dich, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen" (91,11).

Als Daniel in die Höhle der hungrigen Löwen geworfen wurde, um lebendig gefressen zu werden, kam der König und fragte: "Hat dich dein Gott, dem du ständig dienst, von den Löwen erlösen können?" (Dan. 6:20). Daniel antwortete ihm: "Mein Gott hat seinen Engel gesandt und den Löwen das Maul gestopft, so dass sie mir nichts getan haben" (V. 22).

PRAKTISCHE GRUNDSÄTZE ZUR ERINNERUNG

Je stärker der geistliche Angriff ist, desto öfter oder länger solltest du fasten. Je stärker der Angriff Satans ist, desto intensiver sollten dein Gebet und dein Fasten sein. Das bedeutet, dass du länger fasten musst - vielleicht sogar drei Tage - oder du musst einen Tag lang bei drei verschiedenen Gelegenheiten fasten. Als Jesus mit einem schweren Problem konfrontiert wurde, sagte er: "Diese Art geht nicht aus, außer durch Gebet und Fasten" (Mt 17,21).

Je stärker der geistliche Angriff auf dich ist, desto mehr Menschen musst du dazu bringen, für dich zu fasten und zu beten. Genauso wie das Gebet einer einzelnen Person wirksam ist, verstärkt das Gebet von mehr als einer Person die Ergebnisse. Jesus sagte: "Wenn zwei von euch auf Erden übereinstimmen in allem, was sie erbitten, so wird es ihnen von meinem Vater im Himmel erfüllt werden" (18,19).

Wenn du jemandem sagst, was du dir von Gott wünschst, wird deine Bitte zu einer Glaubensaussage, und wenn du laut betest, werden deine Gebete zu einer Glaubensaussage. Wenn du eine Antwort erwartest, ist diese Erwartung eine Glaubensbekundung. Diese Äußerungen des Glaubens haben die Kraft, den Glauben in anderen zu stärken, die sich gemeinsam für dich einsetzen.

Je größer der geistliche Angriff, desto mehr Vorbereitung musst du für dein Fasten treffen. Richte die Zeit und den Ort deines Fastens und die Lernmittel, die du verwenden wirst, nach der Intensität des Angriffs aus. Sieh dir die Vorbereitungsübersicht am Ende dieses Kapitels an, um sicherzustellen, dass du alle benötigten Materialien für dein

Estherfasten mitbringst.

Das Esther-Fasten dient auch dem spirituellen Schutz deines

Pastor oder andere Kirchenführer. Satan weiß, dass, wenn er die Glaubwürdigkeit der Kirchenleitung zerstören kann, die Gefolgsleute ihren Weg verlieren werden. Deshalb gibt es intensive Angriffe Satans auf die Leitung. Das Esther-Fasten ist nicht nur für jeden Christen gedacht, der sich von Satan angegriffen fühlt oder in anderen Situationen Schutz braucht, sondern es gilt auch besonders für geistliche Leiter zum Schutz vor Angriffen auf sie.

Eines der besten Bücher für christliche Führungskräfte ist *Prayer Shield* von C. Peter Wagner (Ventura, Kalifornien: Regal Books). Peter Wagner ist ein enger Freund von mir, und ich habe ihm scherzhaft gesagt, dass dies nicht der beste Titel für das Buch sei. Er hätte es "Wie ein Pastor Menschen dazu bringen kann, seine Fürsprecher zu sein, um ihn vor dem Bösen zu schützen und seinen Dienst effektiver zu machen" nennen sollen. Dieses Buch ist eine hervorragende Lektüre für die Fastenzeit von Esther, besonders für geistliche Leiter/innen und Pastor/innen.

ËRDDARJING FQFTHD DITHER EAST

Vow: Weil ich glaube, dass Gott uns liebt und mich beschützen kann und dass nur Gott den Tag meines Todes bestimmt, bitte ich um seinen Schutz vor den Gegnern. Ich glaube auch, dass es einen Bösen gibt, der mich s "ü latai ate (siehe I^{er} 5:8). Deshalb gelobe ich zu fasten, um Gottes Schutz für mich und andere zu erlangen, damit ich Hira ~~Ephe 6:12~~ Ihm Ehre machen kann (ø

Fast: What I will withhold _____

Beginning: _____

End: Datum und Uhrzeit, zu _____

Decision: der ich mit _____

Bible Basis: DaeædómeIŒED"Wp

beginnen werde.

"IS IIBÍ 8 HIP UÍ ÍÍ18t I V t- ..It gÍOÇ Ó

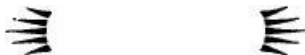
Der Herr wird deine Nachhut sein" (Jes 58:6,8). _____

Da Gott ny Kraft, md Gnade òetrig ny bsis ist,
~~S~~pflichte ich mich zu dem oben genannten Fasten zur
Ehre Gottes.

Dare



APPENDIX



1

FASTEN: UNSEREM KÖRPER EINE PAUSE GÖNNEN

VON REX RUSSELL, M.D. .

WENN ICH DIE SCHAUKELE AUFSTELLE UND FESTSTELLE, DASS ZU
VIELE

Stückchen übrig bleiben und dass es nicht richtig ausbalanciert ist,
sollte ich vielleicht mal in die Anleitung schauen!

Meine Untersuchung über das Fasten als Mittel zur Heilung
von Krankheiten begann auf genau diese Weise. Als ich das
Leben mehrerer mir nahestehender Menschen beobachtete,
wurde mir klar, dass sie aus dem Gleichgewicht geraten waren.

Sue, eine aufgeweckte, hübsche Neunjährige, hatte eine
schwere Legasthenie. Ihre liebevolle und interessierte Familie
hatte die Mittel, sie zu den besten medizinischen Einrichtungen
des Landes zu bringen, um sie untersuchen zu lassen. Sie wurde
von einem Lehrer unterrichtet, der ein Experte für Lernprobleme

war.

Einmal erkrankte Sue an einer Grippe und konnte nichts mehr essen.

für mehrere Tage. Als der Lehrer zurückkam, stellte er zu seiner Überraschung fest, dass Sue lesen konnte! Er sagte zu den Eltern: "Ich weiß nicht, was Sie da tun, aber bitte geben Sie nicht auf. Sie liest über ihr erwartetes Leseniveau hinaus."

Heißt das, dass Ruhe, Fieber und Fasten die Legasthenie beheben?

Als Sue ihre normale Ernährung wieder aufnahm, kehrten ihre Lese Probleme zurück. Später, als sie experimentierte und nur ungewohnte Lebensmittel aß, verbesserte sich ihre Lesefähigkeit. Weitere Tests ergaben, dass sie empfindlich auf Zucker, Mais, Weißmehl, Margarine, Honig und einige andere häufig gegessene Lebensmittel reagierte. Wie du vielleicht vermutest, waren die Lebensmittel, die sie am liebsten aß, auch die, die sie am meisten verletzten.

Eine weitere Beobachtung machte ich in meiner unmittelbaren Familie. Wir hatten einen Sohn, der hyperaktiv war. Verschiedene Therapien waren nicht zufriedenstellend. Ein anderer Plan beinhaltete ein dreitägiges Fasten vor der Behandlung. Da wir noch nie zuvor gefastet hatten, w a r e n wir ein wenig ängstlich und besorgt. Anstatt Wasser zu fasten, ließen wir unseren Sohn nur Lebensmittel essen, die er noch nie zuvor gegessen hatte - Pflaumen, Kiwis, Fisch, Cashews usw.

Am dritten Tag waren wir absolut erstaunt, dass er sehr ruhig war. Wir dachten, er sei lethargisch, aber er verhielt sich wahrscheinlich nur normal. Viele seiner Lieblingsspeisen stimulierten ihn zu extremer Aktivität und Konzentrationsschwäche. Natürlich war es schwer - fast unmöglich - ihn dazu zu bringen, bestimmte Lebensmittel statt Junkfood zu essen, also waren unsere Probleme noch nicht ganz vorbei. Die Gewissheit, dass es irgendwo Hilfe geben könnte,

machte uns jedoch Hoffnung. Wir beschlossen, weiter zu erforschen, was passiert, wenn die

dem Körper bestimmte Lebensmittel vorenthalten werden. *Was ist Fasten überhaupt?* fragten wir uns.

WAS IST EIN FASTEN?

Laut Grolier's Encyclopedia ist Fasten:

Der Verzicht auf Nahrung, entweder ganz oder teilweise, für einen bestimmten Zeitraum. Es ist eine uralte Praxis, die in den meisten Religionen der Welt zu finden ist. Traditionell war das Fasten eine weit verbreitete Form der Askese und eine Bußübung, die der Reinigung der Person oder der Sühne für Sünden und Vergehen diente.

Die meisten Religionen bezeichnen bestimmte Tage oder Jahreszeiten als Fastenzeiten für ihre Anhänger, wie die Fastenzeit, Jom Kippur und den Ramadan. Bestimmte Ereignisse im Leben einzelner Personen werden als geeignete Zeiten für das Fasten angesehen, wie zum Beispiel der Tag oder die Nacht vor einer wichtigen persönlichen Verpflichtung. Die Vigil der Ritterschaft ist ein historisches Beispiel für diese Praxis. Das Gebet soll das Fasten begleiten. In dieser Hinsicht sollte das Fasten von der Enthaltbarkeit unterschieden werden.

GESCHICHTE UND HINTERGRUND

Hippokrates, der Vater der Medizin, setzte das Fasten zur

Bekämpfung von

Krankheit vor 2.400 Jahren. Die alten ayurvedischen Heiler der Hindu-Religion verschrieben wöchentliches Fasten für ein gesundes Verdauungssystem. Die meisten Nationalitäten, Religionen und Sprachen haben eine Tradition des Fastens, die von ihren Vorfahren weitergegeben wurde.

Die meisten säkularen Historiker vermuten, dass sich das Fasten daraus entwickelt hat, dass die Menschen in unruhigen Zeiten ohne Essen lebten. Irgendwann lernten sie, ohne Essen auszukommen, weil sie in Schwierigkeiten waren. Ich glaube, es gibt eine bessere Erklärung.

Die Chinesen haben seit ihren Anfängen gefastet, manche Gelehrte gehen davon aus, dass dies vier Generationen nach Noahs Familie geschah. Die frühesten Schriften in chinesischer Sprache wurden auf Knochen und Töpferwaren gefunden und auf das Jahr 2000 v. Chr. datiert. Diese Schriften enthalten Geschichten über eine siebentägige Schöpfung, den Fall der Menschen von ihrem bevorzugten Platz in einem Garten, eine große Flut und viele andere Berichte, die auch in der Genesis aufgezeichnet sind. Ähnliche Sintflutgeschichten finden sich in mehr als 200 alten Sprachen, darunter auch in einigen Berichten der amerikanischen Ureinwohner.

Die Tatsache, dass das Fasten in vielen Sprachen vorkommt, deutet darauf hin, dass es diese Praxis schon vor dem Turmbau zu Babel gab. Diese Geschichte ist Geschichte - die Ruinen des Turms sind im heutigen Irak zu sehen. Das Volk von Babel waren die Nachkommen Noahs. Die Praxis des Fastens könnte durch Noahs Nachkommen weitergegeben worden sein. Hat Noah die Tradition wiederum von der Schöpfungswoche selbst übernommen, als Gott am siebten Tag "ruhte"? Die Sabbatruhe könnte sowohl für das Verdauungssystem als auch für die

religiöse Einhaltung gedacht gewesen sein.

VIER ARTEN DES FASTENS

1. Das *normale Fasten* ist der Verzicht auf Nahrung für einen bestimmten Zeitraum. Die Dauer kann einen Tag betragen, wie in Richter 20:26, *NIV*:

Dann zogen die Israeliten, das ganze Volk, hinauf nach Bethel und saßen dort weinend vor dem Herrn. Sie fasteten an diesem Tag bis zum Abend und brachten dem Herrn Brandopfer und Dankopfer dar.

Biblische Fasten wurden auch 3 Tage, 1 Woche, 1 Monat und bis zu 40 Tage lang gehalten. Bei längerem Fasten ist äußerste Vorsicht geboten und der Rat eines Arztes ist notwendig.

2. Das *absolute Fasten* ist der Verzicht auf Nahrung und Wasser und sollte kurz sein. Das 40-tägige Fasten von Mose würde jeden ohne übernatürliches Eingreifen umbringen. Prüfe den Geist, der dich zu einem 40-tägigen Fasten ohne Wasser überreden will, denn normalerweise ist das physisch unmöglich.

3. Das *Teilfasten* beinhaltet das Weglassen einer Mahlzeit pro Tag oder das Weglassen bestimmter Lebensmittel für einen bestimmten Zeitraum. Mehrere Tage lang nur frisches Gemüse zu essen, ist ein gutes Teilfasten. John Wesley aß viele Tage lang nur Brot (Vollkorn) und Wasser. Elia fastete (teilweise) zweimal. Johannes der Täufer und Daniel mit seinen drei Freunden sind weitere Beispiele für Teilfasten. Menschen, die an Hypoglykämie oder anderen Krankheiten leiden, können

diese Art des Fastens anwenden.

4. Beim *Rotationsfasten* werden bestimmte Lebensmittel gemieden

periodisch. Zum Beispiel werden Nahrungsmittel wie Getreide nur jeden vierten Tag gegessen. Auf drei Fastentage ohne Getreide kann ein Tag folgen, an dem Getreide gegessen wird. Die verschiedenen Nahrungsmittelfamilien werden abwechselnd gegessen, so dass jeden Tag etwas zu essen zur Verfügung steht.

VORTEILE DES FASTENS

Wahrscheinlich war unser Körper von Anfang an, also vor dem Sündenfall, darauf ausgelegt, sich regelmäßig vom Essen zu erholen. Der siebte Tag war für die Ruhe gedacht, und das Verdauungssystem braucht genauso viel Ruhe wie der Rest des Körpers.

Heilung und Ruhe

Einer der wichtigsten Vorteile einer Nachtruhe ist die Erholung unseres Verdauungssystems. Es ist kein Zufall, dass im Englischen die erste Mahlzeit des Tages Frühstück genannt wird. Auch ein 12- bis 14-stündiges Fasten kann sich positiv auf unser System auswirken. Eine Denkschule lehrte einst, dass es viele gesundheitliche Vorteile bringt, das traditionelle Frühstück auszulassen und bis zum Mittag oder später mit dem Essen zu warten. (Viele machen das jetzt gerne, werden aber von Mama, Medizin und Menschen kritisiert. Hast du zu viel Angst vor ihnen, um eine Mahlzeit auszulassen?)

Wir wissen, dass Lebensmittel (Nährstoffe) für die Gesundheit notwendig sind. Aufgrund dieser Denkweise fiel es mir früher sehr schwer, Fasten zu empfehlen. Meine Logik

lautete: Wenn Essen gesund ist, ist Nicht-Essen schädlich. Heute weiß ich, dass diese Logik falsch war. Du fastest, ob du es nun so nennst oder nicht, wenn du von 21:00 Uhr abends bis 6:00 Uhr morgens nichts isst.

wird dir auch nicht schaden.

Dein Körper wurde so konzipiert, dass er auf eine bestimmte Art und Weise auf Krankheit reagiert. Fieber, Fasten und Ruhe sind Teil dieses Plans. Kannst du dich an das letzte Mal erinnern, als du krank warst? Hattest du Lust zu essen? Hattest du Lust zu feiern? Nein! Du hattest Fieber, konntest nichts bei dir behalten und wolltest nur noch in dein Bett kriechen und in Ruhe gelassen werden.

Warum arbeiten wir so hart daran, unsere Temperatur zu senken? Fieber verursacht, dass wir schmerzen und uns hinlegen wollen. Wir wehren uns dagegen, ins Bett zu gehen, weil wir uns mit verschiedenen Ausreden motivieren. "Starke Menschen geben nicht auf!" und "Ohne mich können sie nicht arbeiten!" (Natürlich kann Fieber, das bis zu 106 Grad hoch ist, zum Tod oder zu Hirnschäden führen und sollte schnell behandelt werden. Die Körpertemperatur sollte unter 104 Grad gehalten werden.) Ruhe, Fieber und Fasten scheinen Teil des Konzepts zur Verkürzung von Virusinfektionen zu sein.

Hast du schon mal gehört, dass man eine Erkältung "wegschwitzen" kann? Es klingt bizarr, aber wenn die Arbeit deinen Körper aufwärmt, kann das helfen. Forscherinnen und Forscher haben außerdem herausgefunden, dass sich viele schädliche Viren bei Temperaturen deutlich über 100 Grad nicht mehr vermehren. Fieber soll auch die Mobilität der weißen Blutkörperchen erhöhen, die Bakterien und Viren zerstören. Forscher erhitzen jetzt das Blut von AIDS-Patienten, um die Anzahl der Viren zu verringern, in der Hoffnung, damit Remissionen zu erzielen.

Der Körper ist so konzipiert, dass er sich auf zellulärer Ebene selbst heilt. Die biochemischen Mechanismen der Zelle

sind milliardenfach komplexer als die genauen Mechanismen, die das Universum zum Funktionieren bringen. Diese Prozesse nutzen Proteine, Kohlenhydrate und Fette, um Kalorien und Nährstoffe für unzählige andere Prozesse zu gewinnen.

Reaktionen. Bei jeder Reaktion entstehen auch Abfallprodukte. Die Zellen haben Möglichkeiten, diese Abfälle zu beseitigen, aber offenbar können sie überlastet werden. Fasten hilft, das System zu entlasten und Giftstoffe aus ihm zu entfernen. Die Zelle nutzt Ruhephasen, um Abfallstoffe oder andere Giftstoffe zu verarbeiten und auszuschleiden. Die moderne Forschung, alte Heiler und vor allem das Wort des Designers unseres Körpers, Gott, weisen darauf hin, dass ein Vorteil des Fastens die Heilung ist.

In Jesaja 58 tadelt Gott Israel dafür, dass es das Fasten missbraucht. Er sagte, wenn sie wirklich nach seinem Willen fasteten, "dann wird euer Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und eure Heilung wird schnell erscheinen" (V. 8, *NIV*).

Vor vielen Jahren lernte Dr. Isaac Jennings, Ruhe, Fasten und frisches, reines Wasser zur Behandlung von Fieber zu verschreiben - anstelle des Aderlasses, der Hitze und des Wasserentzugs, die damals in der Schulmedizin üblich waren.¹

Dr. Jennings erwarb sich den Ruf, viele chronische Krankheiten zu heilen. Er verschrieb verschiedenfarbige Pillen, Pulver und Wasser, während er für verschiedene Zeiträume auf Nahrung verzichtete (Teilfasten). Sein Erfolg war so phänomenal, dass ihm die Yale University die Ehrendoktorwürde verlieh.

Als Dr. Jennings aufdeckte, dass seine Pillen und Pulver kleine, gefleckte Brotstücke waren, schwand sein Beifall. Er hatte den Placebo-Effekt entdeckt. Aber hatte er auch die weitreichenden Vorteile des Fastens wiederentdeckt?

Fasten und Krebsforschung

Dr. George Thampy, Biochemiker an der Universität von Indiana, untersuchte 60 gesunde Probanden, die an einer

in einem dreiwöchigen Fasten zeigten interessante Ergebnisse: (1) deutliche Senkung des Cholesterinspiegels; (2) Senkung des Blutdrucks; (3) Linderung von Arthritis; (4) Verlust von Körpermasse und Gewicht (bis zu 40 Pfund während des dreiwöchigen Fastens).²

Die Probanden, die das Fasten brachen und sich nach Genesis 1:29 (vegetarisch) ernährten, nahmen auch einen Monat nach dem Fastenbrechen nicht viel zu. Die Probanden, die abrupt auf eine normale Ernährung umstellten, nahmen in der ersten Woche nach dem Fastenbrechen wieder deutlich zu (bis zu 15 Pfund).

Derzeit ist Thampy auf der "Jagd" nach einem bestimmten Faktor, von dem bekannt ist, dass er Tumorzellen abtötet. Dieser Faktor ist bei Tumorkranken nicht vorhanden und kann bei nüchternen Menschen erhöht sein.

Fasten hat sich auch als wirksame Behandlung für rheumatoide Arthritis erwiesen und kann Gelenkschmerzen, Schwellungen und Morgensteifigkeit in nur wenigen Tagen reduzieren. In einem Experiment hielten 27 Patienten mit rheumatoider Arthritis eine Genesis 1:29-Diät ein - im Wesentlichen eine vegetarische Ernährung - und zeigten eine bemerkenswerte Verbesserung. Eine andere Gruppe von Patienten hielt sich nicht an das Teilfasten und erlitt Rückfälle.³

Fasten und psychische Gesundheit

Zu den geistigen Vorteilen des Fastens gehören eine beruhigende Wirkung, die Fähigkeit, sich auf Prioritäten zu konzentrieren und eine allgemeine Verbesserung der geistigen

Leistungsfähigkeit.

Erwarte bei deinem ersten Fasten keine geistigen Wunder. Sucht- und Entzugserscheinungen (Gereiztheit, Wut usw.) könnten die Vorteile des ersten Fastens zunichte machen. Es gibt jedoch noch mehr Beispiele für die positive Wirkung des Fastens auf den Geist.

Ein Ehepaar aus Kansas, mit dem ich gesprochen habe, waren beide Ärzte und hatten einen autistischen Sohn. Sie entdeckten das Fasten, als der Junge 12 Jahre alt war. Nach einem dreitägigen Fasten begann der Sohn zum ersten Mal in seinem Leben auf sie zu reagieren. Bei Tests stellte sich heraus, dass er an einem Enzymmangel litt, der ihn empfindlich auf bestimmte Lebensmittel reagieren ließ. Nach einer allgemeinen Fastenkur von ein paar Tagen wurde ein Rotationsfasten durchgeführt, um das Enzymsystem des Sohnes nicht zu überfordern. Im Alter von 18 Jahren konnte der Junge lesen und machte nach Angaben seiner Eltern große Fortschritte.

Die Symptome vieler anderer psychischer Krankheiten wie Hyperaktivität, Legasthenie, unverbesserliche Delinquenz, Schizophrenie und Depressionen haben sich während des Kurzfastens offenbar vorübergehend aufgelöst. Diese Syndrome werden in der Regel auf die frühe Kindheit und die elterlichen Beziehungen zurückgeführt. Was ist, wenn sie mehr mit der Ernährung zu tun haben?

Die Psychoanalytiker, die Sigmund Freuds Theorie jahrelang verfolgten, taten dies mit fast kultischer Hingabe. Er wird immer noch als der Vater der Psychiatrie verehrt. Freuds Schuldtheorie über das unbewusste Es, das Ich und das Über-Ich wurde vor allem deshalb akzeptiert, weil die akademische Welt eine neue Definition für Wissenschaft verwendete, die das Übernatürliche ausschloss. Freud, der selbst Kokain konsumierte, formulierte seine Theorie und erlangte seinen Ruhm, indem er Patienten mit Kokain behandelte. Sie berichteten von wunderbaren Ergebnissen! Er stellte eine bizarre Theorie auf! ("Es gibt einen Weg, der dem Menschen richtig erscheint, aber am Ende führt er zum Tod" [Spr 14:12,

NIV).

Streng genommen wurden Freuds Methoden sogar zu einer Religion. Aber seit seiner Zeit hat sich gezeigt, dass die meisten dieser psychischen Krankheiten organische Ursachen haben. Einige der Symptome dieser psychischen Krankheiten haben

verschwanden angeblich nach einer Nierendialyse, bei der giftige Produkte aus dem Blut gefiltert werden. Diese Produkte bauen sich schnell wieder auf, und innerhalb weniger Stunden können die Symptome zurückkehren.

Könnten die Gifte von unvollständig verstoffwechselten Nahrungsmitteln oder von der Anhäufung von Abfallprodukten stammen? Können Chemikalien oder Medikamente bizarre Symptome verursachen? Klar!

Der Geist ist eine wertvolle Sache. Fasten kann dem Körper Zeit geben, sich von Giftstoffen zu befreien. Der Verzehr von Lebensmitteln in ihrer reinsten Form kann sich positiv auf den Geist auswirken, genauso wie er nachweislich unsere Gelenke, unser Gewicht und unser Immunsystem schützt.

Dr. Yuri Nikolayave, ein Psychiater an der Universität Moskau, behandelte Schizophrene 25 bis 30 Tage lang mit Wasserfasten. Anschließend aßen sie 30 Tage lang Lebensmittel in ihrer reinsten Form. Siebzig Prozent seiner Patienten blieben über die Dauer der sechsjährigen Studie frei von Symptomen.⁴ Bei Patienten mit diesen fortgeschrittenen Krankheiten kommt es während des Fastens zu tiefgreifenden biochemischen Veränderungen.

Allan Cott, Arzt an der New York University, hat diese Fastenkur bei 28 schizophrenen Patienten angewendet. Er berichtete von einer 60-prozentigen Genesungsrate von dieser gefürchteten Krankheit.⁵

Viele ähnliche Fälle findest du im Buch *Brain Allergies* des Neuropsychiaters William Philpott. Er behandelte Lebensmittelreaktionen, indem er die beleidigenden Lebensmittel drei Monate lang wegließ. Dann wechselte er alle

vier Tage die Mahlzeiten nach Nahrungsmittelfamilien. Dr. Philpott wendet diese Behandlung bei allen Arten von körperlichen und psychischen Problemen an, auch bei Arthritis, und das mit erstaunlichem Erfolg.⁶

Die Rotationsdiät ist komplex und schwierig, selbst für hoch

motivierten Patienten. Ich habe den Eindruck, dass ein Joch der Abhängigkeit von Nahrungsmitteln und Chemikalien leichter durch häufige Abstinenz (Fasten) gebrochen werden kann. Ein dreimonatiger Verzicht auf das belastende Lebensmittel ist das Äquivalent zum Fasten.

Kinderärzte, Kardiologen, Internisten und viele andere Fachärzte setzen diese Form der unkonventionellen Behandlung bei vielen Beschwerden mit interessanten Ergebnissen ein. Beaufsichtigung ist eine Notwendigkeit.

ESSSÜCHTE

Es ist möglich, ein Lebensmittel zu deinem Gott zu machen, indem du süchtig danach wirst. Alles, was zu einer Sucht wird, verdrängt Gott von seinem rechtmäßigen Thron in unserem Leben. "Jeschurun (Israel) wurde fett und strampelte; vom Essen satt, wurde er schwer und schlank. Er verließ den Gott, der ihn gemacht hatte" (Dtn 32,15).

In seinem klassischen Andachtsbuch "*My Utmost for His Highest*" schrieb Oswald Chambers: "Mach es dir zur Gewohnheit, keine Gewohnheiten zu haben." Er betonte, dass Christus dein Herr ist, was "Chef" bedeutet. Wenn du Christi Sklave bist, dann können dich selbst gute Gewohnheiten davon abhalten, ihm zu dienen. Essen ist eine notwendige Angewohnheit, die manche in den Bereich der Anbetung erhoben haben. Lass nicht zu, dass irgendwelche Chemikalien, Lebensmittel oder Getränke zu deinem Gott werden.

Nach dem gleichen Prinzip solltest du auch nicht vom *Fasten* süchtig werden. Lass dich nicht zu der Annahme

verleiten, dass du nicht gesund essen solltest. Du brauchst viele Nährstoffe in regelmäßigen Abständen. Gelegentliches Fasten ist die Ausnahme von der Regel des Essens.

Unsere Gesellschaft ist süchtig nach Alkohol, Sport, Essen, Drogen, Bildung, Reichtum, Macht, Arbeit, Beziehungen und Nikotin,

Glücksspiel, Einkaufen, *etc.* Einigen Forschern zufolge sind allein in den Vereinigten Staaten mehr als 10 Millionen Menschen durch den Konsum einer giftigen Substanz negativ beeinflusst.⁷ Laut *The Kellogg Report*:

Als besonders moderne Krankheiten werden sie durch den Überfluss an ehemals seltenen Substanzen - von Nikotin über Zucker bis hin zu Kokain - verursacht, die heute unsere Gesellschaft überschwemmen.⁸

Viele Dinge, nach denen wir süchtig sind, sind an sich gut. Essen, Sex, Geld, Arbeit usw. sind allesamt wunderbare Segnungen, wenn wir sie gemäß den Richtlinien für ihre Gestaltung nutzen. Meiner Erfahrung nach sind diese Richtlinien am besten in der Heiligen Schrift zu finden. Die Ernährung hingegen wird von Süchten meist negativ beeinflusst. Wir müssen nur die schädlichen Auswirkungen von Alkohol, Essstörungen, Drogen und Rauchen beachten. Da diese Süchte dazu führen, dass wir uns falsch ernähren, besteht die Lösung in richtiger Ernährung und richtiger Aufnahme sowie richtigen Gefühlen. Sowohl das Essen als auch die Emotionen werden durch richtiges Fasten positiv beeinflusst.

Andere Süchte, die sich negativ auf uns auswirken, sind Zucker, Fett und Koffein. Diese Stoffe führen nicht nur dazu, dass wir wichtige Nährstoffe vernachlässigen, sondern auch dazu, dass der Körper seine Fähigkeit verliert, die benötigten Nährstoffe zu verdauen, aufzunehmen und zu verwerten. Wenn Süchte durch Fasten durchbrochen oder verhindert würden, könnten die für unsere Zellen bestimmten Nährstoffe verdaut,

aufgenommen und verwertet werden. Wenn das Fasten mit dem Verzehr von Dingen kombiniert wird, die für die Nahrung geschaffen wurden, "dann wird deine Heilung erscheinen."

Die Vorbeugung von Gesundheitsproblemen ist viel einfacher als die Wiederherstellung.

Generell verhindert das Fasten die Abhängigkeit von Lebensmitteln.

Der Mensch hat ein unvollkommenes Enzymsystem (denk daran, dass der Sündenfall dem Körper Grenzen gesetzt hat: "Verflucht bist du" [Gen 3,14, *NIV*]). Das "gefallene" Enzymsystem eines jeden Menschen ist einzigartig. Deshalb kann eine Person empfindlich auf Milch reagieren, während eine andere Person problemlos große Mengen davon zu sich nehmen kann. Eine Person könnte ein ganzes Leben damit verbringen, herauszufinden, wie jedes einzelne Lebensmittel auf ihren Körper wirkt.

Regelmäßige Fastenintervalle scheinen ein besserer Weg zu sein, uns vor einem mangelhaften oder unvollkommenen Enzymsystem zu schützen. Fasten verhindert, dass niedrige Enzymwerte durch Völlerei oder übermäßigen Konsum überwältigt werden. Vielleicht ist das Fasten ein Weg, diesem Aspekt des Herbstes entgegenzuwirken - ein Weg, der von Anfang an vorgesehen war, als unser Schöpfer einen Tag der Ruhe schuf.

Es heißt, dass das Gehirn genau die Substanz will, die ihm am meisten schadet. In Wahrheit können wir nicht einmal unserem eigenen Gehirn vertrauen, dass es das Beste für uns will. Das ist ein weiterer Grund, warum wir Lebensmittelstandards brauchen, wie sie in der Heiligen Schrift zu finden sind. Das Gehirn sagt uns, dass es mehr Zucker, Fett und andere Luxusgüter will, die in dem stecken, was man gemeinhin als "Fast Food" bezeichnet. Das Gehirn mag dieses Essen, aber wenn zu viel davon konsumiert wird, beginnt der

Körper mit Krankheit und/oder schlechter Gesundheit zu rebellieren, und wenn sich dieser Kreislauf ständig wiederholt, entstehen Völlerei und Sucht. Sprüche 23 warnt:

Wenn du mit einem Herrscher zu Abend isst,
merke dir gut, was vor dir liegt, und schneide dir
ein Messer an die Kehle, wenn du der Völlerei
verfallen bist. Giere nicht nach seinen
Köstlichkeiten,

denn diese Nahrung ist trügerisch (V. 1-3, *NIV*).

Dr. Joseph Beasley vergleicht das Verhalten von süchtigen Menschen mit einem brennenden Gebäude:

Jede Zelle [des Körpers] wird allmählich von den Auswirkungen ihrer Sucht oder ihres Zwanges aufgezehrt und zerstört. Ohne einen genesenen Körper können weder der Geist noch die Seele ihr volles Potenzial erreichen.⁹

Dr. Richard Weindruch von der Universität von Kalifornien in Los Angeles berichtete, dass Mäuse, die häufig fasteten, länger und mit deutlich weniger Krankheiten lebten als Mäuse, die essen durften, wann sie wollten.¹⁰

Eine Abhängigkeit von Lebensmitteln wie Zucker, Salz, Fett oder Koffein lässt sich nicht durch eine 24-stündige Abstinenz beseitigen. Oft ist eine dreiwöchige bis dreimonatige Abstinenz von dem betreffenden Lebensmittel erforderlich, um das System zu reinigen. Häufige kurze Abstinenzphasen können helfen, die Abhängigkeit vom Essen zu überwinden.

WAS DU ERWARTEN KANNST, WIE DU ANFÄNGST

Iss drei Tage vor Beginn deines Fastens nur Dinge, die Gott als Nahrung geschaffen hat, und zwar in der reinsten, natürlichsten Form

-, bevor die Grundnährstoffe verarbeitet wurden. Es ist ratsam,

während des Fastens reines Wasser zu trinken.

Am ersten Tag des Fastens empfehle ich, nur Wasser und Saft ohne Süßstoffe zu trinken. Das hilft gegen die hypoglykämischen Symptome, die viele Menschen während ihres ersten Fastens erleben. Die Anzahl der Symptome und ihre Schwere hängen davon ab, welche Lebensmittelabhängigkeiten du angesammelt hast. Die meisten Symptome sind leicht und bestehen aus Kopfschmerzen, Schwäche oder Reizbarkeit. Andere Symptome können Mundgeruch, häufiges Wasserlassen, Schlaflosigkeit oder ein Gefühl von Kühle sein.

Wenn du dich krank fühlst, iss. Du bekommst keine zusätzlichen "Macho"-Punkte, wenn du dich selbst leiden lässt. Versuche dann, in ein paar Tagen erneut zu fasten und die Dauer deines Fastens ein wenig zu verlängern.

Versuche, die Stunden zu verlängern, indem du zu Mittag isst und dann das Abendessen auslässt. So schläfst du während der härtesten Zeit des Fastens. Dann kannst du *das Fasten brechen*, indem du die Nahrung lobst, die Gott für dich vorgesehen hat. Bald wirst du in der Lage sein, 24 Stunden lang nur Wasser oder Saft zu trinken. Du wirst dich die meiste Zeit deines Fastens großartig fühlen! Wenn du ein- oder sogar zweimal pro Woche auf diese Weise fastest, kann das eine große Hilfe für dich sein. Später kannst du das Fasten alle ein bis zwei Monate auf drei Tage ausweiten. Studiere Bücher über das Fasten. Lass dich bei längeren Fastenzeiten von Gott leiten. Du wirst nicht der Erste sein, der ein langes Fasten absolviert.

Bei teilweisem Fasten kannst du an Tag 1 Säfte, rohes Obst und Gemüse und Suppen zu dir nehmen.

An Tag 2 kannst du Vollkornbrot, Nüsse und gekochtes Gemüse und Hülsenfrüchte hinzufügen.

Achte auf alle Symptome, die auftreten, wenn du dein Fasten nach und nach durch Essen ersetzt. Wenn du nach dem Hinzufügen des einen oder anderen Lebensmittels Symptome entwickelst, versuche, es mehrere Monate lang zu vermeiden.

Nach dem Fasten solltest du Fleisch nur gelegentlich oder zu besonderen Anlässen essen.

Die meisten Menschen, die sich aus gesundheitlichen Gründen auf das Fasten verlassen, empfehlen ein gelegentliches Fasten am Wochenende oder sogar eine ganze Woche lang. Ich kann dir versichern, dass diese Art d e s Fastens für dich nicht schädlich ist, wenn du gesund bist. In der Geschichte der Menschheit gibt es viele Beispiele dafür, dass Menschen bis zu 40 Tage lang gefastet haben, ohne sich zu verletzen. Außerdem haben sich viele Menschen während des Fastens von einer Vielzahl von Krankheiten erholt.

Es kann hilfreich sein, dein Fasten mit frisch gepressten Säften und Brühen zu ergänzen. Auch ein Teilfasten mit Gemüse kann die Symptome lindern. Lass dich bei deinen speziellen Problemen von einem Arzt oder Ernährungsberater beraten.

Fasten ist kein Wettkampfsport. Du musst keine Rekorde aufstellen. Dein Körper wird nicht gesünder, wenn du deinen Freund oder Gegner überfliegst. Sei nicht sauer, wenn dein Ehepartner dich "überfastet". Gott gibt dir nicht mehr Freude oder eine besondere Krone, wenn du mehr leidest als alle anderen. Es gibt keine Punktekarte!

Die Demonstranten in Irland, die das Essen verweigert haben, zeigten keine krankhaften Auswirkungen, bis sich echter Hunger entwickelte. Wenn echter Hunger auftritt, beginnt der Körper zu zerfallen und Nahrung wird benötigt. Einige irische Demonstranten, die nach 50 Tagen teilweisem Fasten sehr gesund waren, starben innerhalb von 2 Wochen nach dem Einsetzen des echten Hungers.

Vermeide während des Fastens möglichst alle Chemikalien.

Destilliertes oder reines Wasser und frisch gepresster Saft sind vorzuziehen. Erwinnere dich auch an den Rat Jesu:

Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht finster dreinschauen wie die Heuchler, denn sie verunstalten ihr Gesicht, um den Menschen zu zeigen, dass sie fasten. Ich sage euch die Wahrheit, sie haben ihren Lohn schon vollständig erhalten. Wenn ihr aber fastet, dann schmiert Öl auf euer Haupt und wascht euer Gesicht (Matthäus 6:16,17, *NIV*).

Jesus ging davon aus, dass wir beten, Almosen geben, fasten und vergeben würden. Seine Lehren gingen davon aus, dass alle Gläubigen diese Disziplinen praktizierten. Wenn er die Gläubigen in diesen Praktiken unterrichtete, war das so, als würde er über das Atmen, Schlafen oder Essen sprechen, die alle zum Leben eines normalen Menschen gehören.

Das Fasten bringt geistige, mentale und körperliche Vorteile mit sich. Ich glaube, dass Fasten ein sehr wertvoller Weg ist, um den göttlichen Plan für völlige Gesundheit zu erfahren.

Obwohl die Bibel und die Forschung zeigen, dass Fasten nützlich ist, fällt es uns schwer zu fasten, weil wir unter dem Druck unserer Mitmenschen und den Ratschlägen unserer Familien und Ärzte stehen. Selbst Abnehmprogramme lehren uns, jede Mahlzeit zu essen. Wenn wir drei Mahlzeiten am Tag brauchen, heißt das dann jeden Tag? Sind drei Mahlzeiten am Tag notwendig? Wer sagt das? Ist das wirklich gesund? (Wir vergessen oft, dass drei quadratische Mahlzeiten uns rund machen können!) Was ist gesünder - fasten oder keine Mahlzeit auslassen?

Warum fällt vielen von uns das Fasten so schwer?

DIE WURZEL UNSERES PROBLEMS

Unser Hauptproblem beim Fasten ist dasselbe wie bei anderen
Praktiken

von denen wir wissen, dass sie gut und gesund sind, die wir aber nur schwer tun können. Es ist sowohl ein Zeitproblem als auch ein *geistliches* Problem. Wir sind zu beschäftigt - nicht nur mit Fasten, sondern auch mit dem Studium von Gottes Wort, mit guten Werken, mit dem Nachdenken über Gottes Willen für uns, unsere Gemeinde, Kirche, Familie, Nation *usw.* Wir sind zu beschäftigt, um die Werkzeuge für die Erlösten zu nutzen, die es uns ermöglichen würden, aufzublühen.

Aber denk mal darüber nach: Das Fasten könnte uns mindestens drei zusätzliche Stunden pro Tag bringen. Denk mal an die Zeit, die wir mit der Zubereitung und dem Essen verbringen - und an die aufgeblähte Schläfrigkeit nach der Mahlzeit! Noch mehr Zeit verbringen wir oft mit der Entscheidung, wo, was, wann, warum und wie wir essen werden.

Gibt es in der Geschichte irgendwelche Beweise dafür, dass gottesfürchtige Menschen so sehr mit dem Essen beschäftigt waren? Im Gegenteil, viele Helden und Heldinnen des Glaubens verbrachten Zeit mit Fasten - Menschen wie Mose, David, Nehemia, Esther, Daniel, Elia, Hannah, Jesus, Paulus, Johannes und seine Jünger und Anna.

Außerdem haben viele Führer, die Gott im Laufe der Geschichte eingesetzt hat, gefastet, darunter Luther, Calvin, Wesley und Knox. Wenn man über ihr Leben und ihre Arbeit liest, wird deutlich, dass das Fasten sowohl für ihre Beziehung zu ihrem Schöpfer als auch für ihre Führungsrolle und ihren Einfluss entscheidend war.

Kürzlich bat Dr. Bill Bright von Campus Crusade for Christ 300 christliche Führungskräfte, mit ihm in Orlando, Florida, zu fasten und zu beten. Überraschenderweise kamen 600

Menschen aus verschiedenen Organisationen und fasteten drei Tage lang mit ihm! Bücher wie Dr. Bright's *The Coming Revival* (Nashville: New Life Publications, 1995) und Arthur Wallis's *God's Chosen Fast* (Fort Washington, Pa.: Christian Literature, 1993) dokumentieren die Bewegung des Heiligen

Geist auf die Menschen unserer Zeit, wenn sie die Disziplin des Fastens praktizieren.

Vielleicht bringt das Fasten eine Erweckung in unser Land. Ich würde gerne daran teilhaben - du nicht auch?

Anmerkungen

1. Albert Anderson, M.D., "Creation Health-Forgotten Medical Science" (selbstveröffentlichte Broschüre), S. 2.
2. George Thampy, Ph.D., "The Effect of Fasting" (Abstract 2252), in einem Bericht über eine Konferenz zum Thema "Food Intake and Body Weight Regulations", den der Autor [Dr. Russell] im Fort Wayne Center for Medical Education, Indiana University, Fort Wayne, IN 46805-1499, erhalten hat.
3. J. Kjeldsen-Kragh, M.D., "Controlled Trial of Fasting and One-year Vegetarian Diet in Rheumatic Arthritis", *Lancet* 338:8772, 12. Oktober 1991, S. 899-902.
4. Yuri Nikolayave und Allan Cott, "Continued Fasting Treatment of Schizophrenics in the U.S.S.S. R", *Schizophrenia* 1:1969, S. 44.
5. Allan Cott, M.D., "Behandlung von schizophrenen Kindern", *Schizophrenie* 1:1967, S. 3.
6. William Philpott, M.D. *Brain Allergies* (New Canaan, Conn.: Keats Publishing Co., 1980), S. 28.
7. Karolyn Gazella, "Süchte: Sich zu befreien ist möglich"

Health Counselor, 7:1, 1995, S. 27-31.

8. Joseph Beasley, M.D. und J. M. A. Swift, *The Kellogg Report* (Bard College Center, N.Y.: Institute of Health Policy and Practice, 1989), S. 371.
9. Joseph Beasley, M.D., *Food for Recovery* (New York: Crown Trade Paperbooks, 1994), S. 5.
10. Richard Weindruch, M.D., "Dietary Restriction in Mice," *Science* 315:4538, S. 1415-18.

* Aus: *What the Bible Says About Healthy Living* von Rex Russell, M.D. (Ventura, Kalifornien: Regal Books, 1996). Verwendung mit Genehmigung.

APPENDIX



FASTEN GLOSSAR

Missbräuche des Fastens

Die Disziplin des Fastens wurde in der Heiligen Schrift auf mindestens fünf Arten missbraucht. (1) Manche trennten die formale Praxis von der inneren Hingabe an Gott und der Reue über die Sünde, die sie darstellen sollte (siehe Jes 58,5; Joel 2,13). (2) Manchmal wurde gefastet, um andere sündige Motive und/oder Praktiken zu verdecken (siehe 1. Könige 21,9-13; Jesaja 58,41). (3) Andere fasteten eher aus wirtschaftlichen als aus geistlichen oder dienstlichen Gründen (vgl. Jes 58,7). (4) Einige Pharisäer fasteten eher aus Gründen des äußeren Anscheins als aus echter Anbetung Gottes (siehe Mt 6,16). (5) Einige Irrlehrer in der frühen Kirche forderten Fasten, wahrscheinlich aus asketischen Gründen (siehe 1 Tim 4,3).

Das Fasten brechen

Du willst dein Fasten biblisch brechen. Wenn du biblisch gefastet hast, das heißt, du hast getrauert und deine Sünden bereut, dann willst du das Fasten auch in demselben Geist brechen, in dem du gefastet hast. Ich glaube nicht, dass du von einem Geist

von ernsthaftem Gebet zu Leichtsinn und Gelage.

Manche halten ihr Fastengelübde nicht ein - die Zeit des Fastens oder der Verzicht auf die Nahrung/Flüssigkeit, die ihr Gelübde symbolisiert. Ich glaube, dass dadurch die Wirksamkeit ihres Gelübdes gebrochen wird und sie wieder von vorne anfangen müssen. Ich glaube nicht, dass sie dort weitermachen können, wo sie aufgehört haben (d.h. wenn sie ein dreitägiges Gelübde ablegen und nach zwei Tagen etwas essen, können sie nicht zurückkehren und einen Tag lang fasten).

Das Jom-Kippur-Fasten der Juden dauerte von Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang. Weil der Magen nach dem Fasten leer ist, haben manche den Körper bei Sonnenuntergang oder an einem anderen Ende des Fastens geschockt, indem sie sich mit Essen vollstopften, weil sie dachten, sie müssten das nicht gegessene Essen nachholen. Der menschliche Körper braucht diesen Schock nicht. Breche das Fasten auch nicht mit reichhaltigen Speisen. Eine Suppe oder ein leichtes Sandwich sind angemessen. Ein Mann sagte mir nach einer langen Fastenzeit, dass eine Schüssel Zwiebelsuppe "himmlisch" war und das Beste, was er je in den Mund gesteckt hat.

Der Begriff "Frühstück" kommt von der biblischen Formulierung "Fastenbrechen". Der Begriff kommt in der Originalsprache in Johannes 21:12,15 vor. "Als sie nun gefrühstückt [das Fasten gebrochen] hatten, sprach Jesus zu Simon Petrus" (V. 15).

Nachdem Jesus von den Toten auferstanden war, sagte er der Frau am Grab, dass er die Jünger in Galiläa treffen würde (siehe Mt 28,10). Aus Frustration kehrten die Jünger zu ihrer

alten Beschäftigung, dem Fischfang, zurück. Vielleicht hatten sie vergessen, dass Christus sie aufgerufen hatte, ihre Netze zu verlassen und ihm zu folgen (siehe Markus 1,16). Als Christus ihnen erschien, waren sie entmutigt, rückfällig geworden und hatten vielleicht nicht mehr den Willen Gottes. Er sagte ihnen, sie sollten

warfen ihre Netze auf der anderen Seite des Bootes aus, wo sie Fische fangen würden. Als sie am Ufer ankamen, fanden sie Fisch, Brot und ein Feuer. Jesus lud sie ein: "Kommt, brecht euer Fasten" (Johannes 21,12, Umschreibung des Autors). Sie beendeten ihr Fasten mit Jesus Christus.

Sie waren nicht mehr geistig verblendet, sondern wussten, wer Jesus war. "Keiner der Jünger wagte es, ihn zu fragen: 'Wer bist du?' - denn sie wussten, dass er der Herr war" (Johannes 21,12). Nach dieser Erfahrung konnte Jesus den Apostel Petrus beauftragen: "Weide meine Lämmer" (V. 15).

Wenn du das Fasten brichst, solltest du in Gemeinschaft mit Jesus Christus sein. Du hast gefastet und die Gegenwart Gottes in deinem Leben gesucht; jetzt beende das Fasten mit ihm.

Brich dein Fasten mit einem "heiligen Mahl". Damit ist nicht der Tisch des Herrn gemeint, und es bedeutet auch nicht, dass du religiöse "Dinge" essen oder religiöse "Dinge" auf den Tisch stellen musst (z. B. Kerzen usw.). Wenn du dein Fasten brichst, solltest du Gott für das Essen danken und ihn bitten, dir durch das Essen körperliche Kraft zu geben. Du solltest dein Essen mit der gleichen Einstellung zu dir nehmen, mit der du es zu dir genommen hast. "Ob ihr esst oder trinkt oder was immer ihr tut, tut alles zur Ehre Gottes" (1. Korinther 10,31).

Fastenbrechen und christlicher Dienst

Jesus und die Jünger frühstückten am Ufer von Galiläa. Als sie fertig waren, wandte sich Jesus an Simon Petrus und fragte ihn dreimal: "Hast du mich mehr lieb als diese?" (Johannes 21,15). Das Wort "diese" bezieht sich auf die Netze, Boote und den Beruf des Petrus als Fischer. Jesus fragte Petrus, ob seine Liebe

für ihn größer war als seine Liebe zum Lebensunterhalt und zum Essen. Das ist auch die Frage des Fastens.

In zwei Fragen in diesem Gespräch verwendete der Herr das "tiefe" Wort für Liebe - *agapao*. In dieser Frage fragte Jesus Petrus: "Liebst du mich von ganzem Herzen?" Petrus war ehrlich. Da er wusste, dass er nicht sagen konnte, dass er den Herrn so sehr liebte, antwortete er mit dem oberflächlichen Wort - *phileo*. Damit sagte er: "Ich habe Zuneigung zu dir, Herr".

Das dritte Mal stellte der Herr Petrus die Frage: "Hast du mich lieb?" Er benutzte auch das oberflächliche Wort für Liebe, als wollte er fragen: "Petrus, hast du mich *wirklich* lieb?" Da konnte Petrus nur antworten: "Ja." Aufgrund von Petrus' Ehrlichkeit konnte der Herr ihm einen Befehl für den christlichen Dienst geben: "Weide meine Schafe" (V. 17).

Am Ende dieser Fastennacht war Petrus bereit für den christlichen Dienst. Er war nicht länger ein prahlerischer Diener. Er hatte durch seine Niederlage seine Grenzen kennengelernt. Aufgrund seiner Reue befahl ihm der Herr, seine Schafe zu weiden. Der Apostel, der seinen Herrn dreimal verleugnet hatte, wurde gnädigerweise wieder in den christlichen Dienst aufgenommen.

Nachdem du gefastet hast, musst du von deinen Knien aufstehen und dich an die Arbeit für Jesus Christus machen. Es ist eine Sache, sich vom Essen fernzuhalten, aber eine andere, sich ganz in den Dienst zu stellen. Das Fasten sollte zur Seelengewinnung, zum Unterrichten in der Sonntagsschule, zum aufopferungsvollen Geben deines Geldes oder zu einer anderen Form des Dienstes für den Herrn führen.

Der Beweis für dein Fasten wird an der Energie deines

Dienstes nach dem Fastenbrechen gemessen. Jesus sagte:
"Ihr sollt

seid Zeugen für mich" (Apostelgeschichte 1,8). Als Ergebnis des Fastens sollten wir bessere Zeugen sein, damit wir bessere Seelengewinner werden können.

Das Fasten brechen mit Feiern

Die Juden verstanden sowohl das Fasten als auch das Feiern. Jedes Jahr feierte Israel den Versöhnungstag. Am zehnten Tag des siebten Monats ertönte im ganzen Land die Posaune. Bei dieser Gelegenheit ging der Hohepriester in das Allerheiligste und versöhnte "sich selbst, sein Haus und die ganze Gemeinde Israels" (Lev. 16:17). Der Schwerpunkt des Versöhnungstages lag auf den Sünden des Volkes. Während der Hohepriester sein priesterliches Fürbitt- und Sühnewerk verrichtete, fastete das Volk (siehe 23,27-29).

"Denn wer an jenem Tag nicht seelisch geplagt wird, der wird von seinem Volk ausgerottet" (V. 29). Dieser Vers bedeutet, dass diejenigen, die nicht fasten, ihre Sünden bekennen und ihre Fehler bereuen, nicht in den Genuss der Vergebung kommen, die sonst am Versöhnungstag möglich ist.

Der Versöhnungstag war ein feierlicher Anlass, der durch ein Fasten symbolisiert wurde, aber er wurde immer mit einem großen Fest für den Herrn beendet (siehe V. 32).

Dein Fasten mit Lob brechen

Hanna war eine gottesfürchtige Frau. Sie wollte dem Herrn dienen, aber vor allem wollte sie einen Sohn. Jedes Jahr ging sie in das Haus Gottes und betete um einen Sohn. Einmal fastete sie und "aß nicht" (1 Sam. 1:7). Hanna fastete und betete für ihren

Anfrage.

Der Hohepriester Eli sah sie im Tempel beten. Die Bibel sagt: "Eli beobachtete ihren Mund" (1 Sam. 1:12). Weil sie so intensiv betete, dachte Eli, sie sei betrunken und tadelte sie. Sie antwortete: "Ich bin eine Frau von traurigem Geist. Ich habe weder Wein noch berauschendes Getränk getrunken, sondern meine Seele vor dem Herrn ausgeschüttet" (V. 15). Offensichtlich weinte Hannah zu Gott und war in einem feierlichen Geist, weil sie wollte, dass Gott ihre Gebete erhört. Sie stand unter der Last des Fastens.

Nachdem sie gefastet und gebetet hatte, "gebar sie einen Sohn" (1 Sam. 1:20). Unmittelbar nach der Geburt ihres Sohnes ging Hanna zum Haus Gottes. Hannas wunderschönes Loblied ist in 1 Samuel 2:1-10 zu lesen. Sie rief aus: "Mein Herz freut sich an dem Herrn" (V. 1) und "Der Herr macht arm und reich; er erniedrigt und erhöht" (V. 7). Hannah beendete ihr Fasten mit einem Lobpreis.

Gebrochene Schnelligkeit

(Siehe Verletztes Fasten.)

Unternehmen Schnell

Ein Fasten, das von einer Gruppe von Menschen in Abstimmung miteinander durchgeführt wird. Gruppenfasten kann eine spontane Reaktion auf eine Bewegung des Geistes Gottes innerhalb der Gruppe sein oder eine organisierte Veranstaltung innerhalb einer Kirche oder einer Gruppe von Kirchen, die oft darauf abzielt, göttliches Eingreifen in einer Angelegenheit von gemeinsamem Interesse,

wie z.B. der nationalen oder internationalen Politik, zu fördern.
Beispiele für gemeinsames Fasten in der Heiligen Schrift
findest du in [Anhang 5](#).

Gefahr als Motiv für das Fasten

Mehrere biblische Beispiele zeigen, dass Menschen angesichts tatsächlicher oder potenzieller Gefahren die Disziplin des Fastens geübt haben. Dazu gehören: (1) Josaphat, als er von den Moabitern und anderen bedroht wurde (siehe 2. Chron. 20:3); (2) Jojachin, der ein Fasten als Zeichen der Reue verkündete, um Gottes Strafe zu vermeiden (siehe Jer. 36:9); (3) Esra, als er sich auf die Reise nach Jerusalem vorbereitete (siehe Esra 8:21); (4) die Juden in Schuschan, als sie von Hamans Verschwörung bedroht wurden (siehe Esther 4:3); und (5) Joel, als er mit einer Heuschreckenplage konfrontiert wurde (siehe Joel 1:14; 2:15).

Daniel Fast (siehe [Kapitel 8](#))

Problem. Wenn du mit einem körperlichen Problem der Gesundheit/Heilung konfrontiert bist, beschränkst du deine Ernährung auf das Nötigste, um den Körper zu stärken, damit er sich selbst von Krankheit heilen kann oder um die Gesundheit zu erhalten.

Schlüsselsvers. "Bitte prüfe deine Diener zehn Tage lang und lass sie uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken geben" (Dan. 1:12).

Rezept. (1) Beginne dein Fasten, indem du das Problem definierst, und bete dann um eine konkrete Antwort auf das Problem. (2) Faste als geistliche Verpflichtung gegenüber Gott, um seine Antwort zu erhalten. (3) Deine Fastenverpflichtung ist ein äußerer Test, der einen inneren Wunsch widerspiegelt. (4) Faste und bete, um die Rolle der Sünde zu verstehen, die dich von Gesundheit/Heilung abhält. (5) Dein Fasten ist ein

Glaubensbekenntnis für andere. (6) Das Daniel-Fasten findet nicht im Privaten statt. (7) Kenne das Potenzial der Lebensmittel, die du während des Daniel-Fastens isst. (8) Überlasse alle körperlichen Ergebnisse Gott.

Praktische Aspekte. (1) Das Daniel-Fasten führt zu geistlichen

Einsicht. (2) Sie ist länger als ein Tag. (3). Es ist ein teilweises Fasten, kein vollständiges Fasten. (4) Das Daniel-Fasten beinhaltet eine gesunde Ernährung.

(5). Das Daniel-Fasten beinhaltet die Abstinenz von "Party"-Essen.

Tag der Versöhnung

Das einzige vorgeschriebene Fasten in der Heiligen Schrift. Dieses jährliche Fasten wurde durch göttliche Offenbarung festgelegt (siehe Lev. 16:29), während andere Feste im jüdischen Kalender (z. B. Purim) ihren Ursprung in der historischen Tradition haben. Am Versöhnungstag mussten sich die Menschen nach rabbinischem Recht des Essens, Trinkens, Badens, Salbens, Tragens von Sandalen und des ehelichen Geschlechtsverkehrs enthalten. Der Versöhnungstag wird im Neuen Testament als "das Fasten" bezeichnet und wurde möglicherweise auch von den ersten Christen begangen (siehe Apostelgeschichte 27:9).

Das Fasten der Jünger (siehe [Kapitel 2](#))

Problem. Eine lästige Sünde, die eine Person in Knechtschaft hält. Normalerweise hat die Person wiederholt, aber erfolglos versucht, sich von dieser Sünde zu befreien.

Schlüsselsvers. "Diese Art aber geht nicht aus außer durch Gebet und Fasten" (Mt 17,21).

Rezept. (1) Gib jede Kontrolle über deinen Geist auf, die nicht von Christus ausgeht, und bekräftige deinen Wunsch, frei zu sein. (2) Erkenne an, dass eine äußere Macht für die Knechtschaft verantwortlich ist (siehe Matthäus 17,18). (3) Vergib allen, die du für das Problem verantwortlich gemacht

hast. (4) Unterordne deinen Wunsch dem Wunsch Gottes für dich. (5) Übernimm die Verantwortung für die Art und Weise, wie du zu deiner eigenen Knechtschaft beigetragen hast. (6) Verleugne alles Böse

Einflüsse, die dich dazu verleiten, gebunden zu bleiben.

Schnell disziplinieren

Fasten als Antwort auf eine geistliche Überzeugung von Gott, dass gefastet werden sollte, auch wenn es kein offensichtliches Ziel gibt.

Umstrittene Texte über das Fasten

Vier Hinweise auf das Fasten, die im Textus Receptus enthalten sind, fehlen in den frühesten Manuskripten. Dazu gehören Matthäus 17,21; Markus 9,29; Apostelgeschichte 10,30 und 1. Korinther 7,5. Diejenigen, die glauben, dass es sich bei den Hinweisen auf das Fasten um spätere Ergänzungen handelt, behaupten in der Regel, dass sie hinzugefügt wurden, um die zunehmende Betonung der Askese im Mittelalter zu unterstützen.

Elijah Fast

Problem. Dieses Fasten ist für diejenigen, die ein emotionales oder mentales Denkmuster durchbrechen wollen, das eine Sünde sein kann oder auch nicht. Eine Gewohnheit ist ein Verhaltensmuster, das durch häufige Wiederholung erworben wird und sich in regelmäßiger oder vermehrter Leistung zeigt.

Schlüsselsvers. "Da stand er auf, aß und trank und ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Horeb, dem Berg Gottes" (1. Könige 19,8).

Rezept. (1) Bereite dich körperlich auf das Eliafasten vor. (2) Erkenne deine Grenzen und stelle dich ihnen. (3) Besuche den Ort, an dem Gott sich offenbart und geistliche Siege

geschenkt hat. (4) Faste, um das Wort Gottes zu hören und zu verstehen. (5) Lass dich vom Wort Gottes untersuchen, um deine Schwäche zu erkennen. (6) Bekenne/vereinbare dich mit Gott über deine Schwäche. (7) Suche in Gottes Wort nach Ruhe

innere Bedeutung über dein Problem, nicht auf äußere Macht, um die Gewohnheit zu brechen. (8) Lege eine Reihe von positiven Maßnahmen fest. (9) Sieh das Positive mit den Augen Gottes. Konzentriere dich nicht darauf, schlechte Gewohnheiten zu brechen, sondern darauf, gute Gewohnheiten zu etablieren. (10) Stell dir die möglichen Ergebnisse in deinem Leben vor, wenn du Gott gehorchst.

Praktische Aspekte. Während Elia 40 Tage lang fastete, hatte er übernatürlichen Beistand, und ein so langes Fasten wird in dieser Zeit nicht empfohlen. Die lange Zeit, die Elia fastete, legt nahe: (1) Du musst vielleicht mehrmals fasten, um eine Gewohnheit zu brechen. (2) Je intensiver eine Gewohnheit ist, desto intensiver ist dein Gebet. (3) Je länger du die Gewohnheit hast, desto mehr Fastenzeit brauchst du, um sie zu brechen.

Esther Fast

Problem. Nutze das Esther-Fasten, wenn du mit einer Bedrohung durch den B ö s e n konfrontiert bist, oder faste, um dich vor satanischen Kräften zu schützen.

Schlüsselves. "Geh hin, versammle alle Juden ... und fastet für mich; ihr dürft drei Tage lang weder essen noch trinken, weder Tag noch Nacht. Auch meine Mägde und ich werden fasten" (Esther 4:16).

Das Rezept. (1) Erkenne die Quelle der Gefahr und der Zerstörung. (2) Erkenne, dass du unter dämonischer Belagerung stehst. (3) Erkenne, wessen Autorität dich schützt. (4) Faste und bete um Schutz. (5) Kenne die Grenzen von Gebet und Fasten. (6) Erhalte Kraft im gemeinsamen Fasten und Beten. (7) Faste, um geistliche Blindheit zu überwinden. (8) Fasten muss mit

gesundem Menschenverstand geschehen, nicht durch rücksichtsloses Aufgeben von Prinzipien. (9) Du brauchst geistlichen Schutz vor bösen Geistern.

Praktische Aspekte. (1) Je größer der geistliche Angriff, desto öfter oder länger musst du fasten. (2) Je größer der geistliche Angriff, desto mehr Menschen musst du zum Fasten und Beten für dich anwerben. (3) Je größer der geistliche Angriff auf dich ist, desto mehr Schutzvorbereitungen musst du für das Fasten treffen. (4) Während du täglich um Schutz vor dem Bösen betest, fastest du nicht täglich. (5) Faste und bete für den geistlichen Schutz deines geistlichen Leiters/Pfarrers.

Ethik im Fasten

Nur du und Gott können wissen, ob du dich an dein Fastengelübde hältst oder ob du dir heimlich ein paar Süßigkeiten oder einen Schluck Wasser gönnst. Deine Integrität bestimmt, wie du fastest. Beim Fasten geht es nicht nur darum, Gebetserhörungen zu bekommen, sondern auch darum, wie du es tust. Die gleichen Werte, die du in deinem Leben vertrittst, werden dich auch bei deinen Fastenentscheidungen leiten. Fasten ist nicht nur das Richtige, um Ergebnisse zu erzielen, sondern auch eine Übung für dein Charakterwachstum und deine Entwicklung.

Stell dir ein paar schwierige Fragen, nachdem du gefastet hast:

1. Habe ich getan, was ich versprochen habe?
2. Habe ich es so gemacht, wie ich es gesagt habe?
3. Habe ich das Ziel erreicht, das ich erreichen wollte?

Ezra Fast

Problem. Du stehst vor einem Problem in deinem physischen

Leben oder einem Hindernis für dein christliches Zeugnis. Esra rief alle reisenden Juden

durch eine gefährliche Wildnis zu fasten, um sich vor der Reise zu schützen.

Schlüsselves. "Da fasteten wir und baten unseren Gott darum, und er erhörte unser Gebet" (Esra 8,23).

Vorschrift. (1) Rekrutiere die Beteiligten, um mit dir zu fasten (siehe Esra 8,21). (2) Teile das Problem (V. 21). (3) Faste ernsthaft zu Gott (V. 21). (4) Faste, bevor du eine Lösung versuchst (V. 15). (5) Faste vor Ort mit Einsicht (V. 21). (6) Faste für eine schrittweise Anleitung (V. 21). (7) Ergreife neben dem Fasten praktische Schritte, um das Problem zu lösen (V. 24).

Fasten (erforderlich) (siehe Versöhnungstag)

Das einzige vorgeschriebene Fasten war am Versöhnungstag, als ein Lamm für die Sünden des Volkes Israel geopfert wurde. Beachte die Vorgehensweise des Hohepriesters. "Du sollst den Stier als Opfer darbringen, um Vergebung für deine eigenen Sünden und die Sünden deiner Familie zu erbitten" (Lev. 16:11, *CEV*). "Als Nächstes sollst du den Bock für die Sünden des Volkes opfern" (V. 15, *CEV*). Als nächstes wurde der "Sündenbock" herbeigeführt. "Du [der Hohepriester] legst ihm die Hände auf den Kopf und bekennst dabei alle Sünden, die das Volk begangen hat" (V. 21, *CEV*).

Die Menschen engagierten sich durch Fasten. "Am zehnten Tag des siebten Monats eines jeden Jahres sollst du nichts essen, um deine Sünden zu bereuen" (V. 29, *CEV*). Sie fasteten, um sich selbst zu prüfen und um Reue zu zeigen. "Am zehnten Tag des siebten Monats soll ein Versöhnungstag stattfinden. Er soll euch heilig sein; ihr sollt eure Seelen betrüben und dem

Herrn ein Feueropfer darbringen" (23,27). Paulus und

seine Gefährten könnten auf seiner Reise nach Rom das Fasten am Versöhnungstag eingehalten haben (siehe Apostelgeschichte 27,9).

Jesus unterstützte das Fasten, als er die Menschen lehrte, wie sie fasten sollen: "Wenn ihr fastet" (Mt. 6:17). Er hat das Fasten nicht befohlen. Das Fasten wird als eine Disziplin beschrieben, die den Gläubigen bei ihrem Gebetsdienst hilft: "Fastet ... zu eurem Vater, der im Verborgenen ist; und euer Vater, der im Verborgenen sieht, wird es euch offen vergelten" (Mt 6,17.18).

Als die Jünger von Johannes dem Täufer fragten: "Warum fasten wir und die Pharisäer oft, aber deine Jünger fasten nicht?" (Mt 9,14), sagte Jesus, dass sie Mich (die Gottheit) haben und nicht zu fasten brauchen. Er fügte hinzu, dass "die Tage kommen werden, an denen der Bräutigam von ihnen genommen wird, und dann werden sie fasten" (V. 15).

Fasten ist keine Pflicht und auch keine "kirchliche Vorschrift", die befolgt werden sollte oder muss. Es ist eine Disziplin, die Gläubige stärkt und ein Werkzeug, das Gebetserhörungen bringt, wenn es richtig umgesetzt wird.

Schnell (Wurzelbedeutung)

Das Substantiv "Fasten" heißt im Hebräischen *tsom* und im Griechischen *nesteia*. Es bedeutet freiwillige Enthaltensamkeit vom Essen. Das hebräische Wort ist eine Verbindung des negativen *ne* mit dem Verb *esthio*, "essen", also "nicht essen". Das griechische Adjektiv *asitos* ist ebenfalls eine Verbindung des Alpha-Negativs *a* mit dem Substantiv *sitos* "Korn" oder "Nahrung".

Erste Erwähnung des Fastens in der Heiligen Schrift

Die erste Erwähnung der Disziplin des Fastens in der Heiligen Schrift ist die

40-tägiges Fasten von Mose, als er auf dem Berg Sinai mit Gott zusammentraf und Anweisungen zum Bau der Stiftshütte und der Steintafeln mit den Zehn Geboten erhielt (siehe Exod. 34:28; Dtn. 9:9). Es folgte eine zweite 40-tägige Fastenzeit, in der die Steintafeln ausgetauscht wurden (siehe 5. Mose 9,18).

Geschichte des Fastens

Altes Testament historische Entwicklung . Das Verb "fasten" stammt von dem hebräischen Begriff *tsum*, der sich auf die Praxis der Selbstverleugnung bezieht. Die meisten Gelehrten glauben, dass die Praxis des Fastens mit der Appetitlosigkeit in *Zeiten* großer Not und Bedrängnis begann. In solchen Zeiten war die Enthaltensamkeit vom Essen notwendig. Hanna war sehr verzweifelt über ihre Unfruchtbarkeit und "weinte und aß nicht" (1. Sam. 1,7). Auch als König Ahab mit seinem Versuch scheiterte, den Weinberg von Nabot zu kaufen, "aß er nichts" (1. Könige 21,4). Das Fasten war also ein natürlicher Ausdruck von Trauer.

Nach einiger Zeit wurde es üblich, seine Trauer zu zeigen, indem man auf Essen verzichtete und/oder Trauer zeigte. David nutzte das Fasten, um seine Trauer über Abners Tod zu zeigen (siehe 2 Sam. 3:25). Viele Stellen in der Bibel beschreiben das Fasten als "Betrübnis" der Seele oder des Körpers. Das Fasten wurde äußerlich praktiziert, um *e i n* inneres Gefühl der Reue über die Sünde zu zeigen und später zu fördern.

Weil Fasten ein ganz natürlicher Ausdruck menschlichen Kummers war, wurde es zu einem religiösen Brauch, um den Zorn Gottes zu besänftigen. Die Menschen begannen zu fasten, um Gottes Zorn von sich abzuwenden.

sie zu zerstören. Schließlich wurde das Fasten zu einer Grundlage für ein wirksames Bittgebet an Gott. David verteidigte sein Fasten, bevor sein Kind starb, beendete es aber sofort, als das Kind starb. Er gab an, dass er hoffte, dass sein Gebet erhört werden würde, solange das Kind noch lebte. Aber nach dem Tod des Kindes wusste er, dass sein Gebet und Fasten nicht das gewünschte Ergebnis bringen würde (siehe 1. Könige 21,27).

Als das Fasten zu einer nationalen Methode wurde, um göttliche Gunst und göttlichen Schutz zu erbitten, ging es darum, Gottes Zorn gegen eine Nation zu umgehen oder seinen Segen von einer Nation zu nehmen. Daher war es nur natürlich, dass sich eine Gruppe von Menschen zusammenschloss, um zu beichten, zu fasten, über ihre Sünden zu klagen und bei Gott Fürbitte zu leisten.

Fasten im Neuen Testament . Im Neuen Testament war das Fasten (griechisch *nesteia*) eine weit verbreitete Disziplin, vor allem unter den Pharisäern und den Jüngern von Johannes dem Täufer. Jesus begann sein öffentliches Wirken mit einem ausgedehnten Fasten von 40 Tagen. Als die Apostel sowohl von den Pharisäern als auch von den Jüngern Johannes' des Täufers dafür kritisiert wurden, dass sie nicht fasteten, verteidigte Jesus ihr Handeln, indem er andeutete, dass sie später fasten würden, aber nicht während seines Dienstes unter ihnen.

Jesus gab seinen Jüngern keine spezifischen Richtlinien für die Häufigkeit des Fastens. Er lehrte, dass sich ihr Fasten von dem der Pharisäer unterscheiden sollte. Sie sollten für Gott fasten und nicht, um andere mit ihrer angeblichen Spiritualität zu beeindrucken. Später wurde in der Urkirche gefastet, vor allem bei der Ordination von Ältesten und/oder bei der

Einsetzung von Menschen für besondere Dienstprojekte (siehe Apostelgeschichte 13,2). Paulus und andere christliche Führer haben offenbar regelmäßig gefastet.

Das Fasten in der frühen Kirchengeschichte. Epiphanius, der im Jahr 315 n. Chr. geborene Bischof von Salamis, fragte: "Wer weiß nicht, dass das Fasten am vierten und sechsten Tag der Woche von den Christen auf der ganzen Welt eingehalten wird?" Schon früh in der Geschichte der Kirche begannen die Christen, zweimal wöchentlich zu fasten. Sie wählten den Mittwoch und den Freitag, um Verwechslungen mit den Pharisäern zu vermeiden, die dienstags und donnerstags fasteten.

Es war auch üblich, mehrere Tage vor Ostern zu fasten, um sich geistig auf die Feier der Auferstehung Christi vorzubereiten. Später nahm dieses Fasten die Form einer Reihe von eintägigen Fasten in jeder Woche über mehrere Wochen vor Ostern an. Überreste dieser Fastenzeiten der frühen Kirche finden sich in der katholischen Tradition, freitags Fisch zu essen und die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern einzuhalten. Auch in der nachapostolischen Zeit der Kirchengeschichte war es üblich, dass die Christen zur Vorbereitung auf ihre Taufe fasteten.

Fasten in Erweckungsbewegungen. Die Disziplin des Fastens wird seit langem mit Reform- und Erweckungsbewegungen im Christentum in Verbindung gebracht. Die Gründer der monastischen Bewegung praktizierten das Fasten als regelmäßige Disziplin in ihrem geistlichen Leben. Auch wenn das spätere Mönchtum das Fasten und andere Formen der Askese in dem vergeblichen Versuch praktizierte, das Heil zu erlangen, ist es wahrscheinlich, dass die ersten Mönche in ihrem Wunsch nach Erweckung und Reform in der Kirche fasteten.

Jeder der Reformatoren hat gefastet, ebenso wie die

Anführer der evangelikalen Erweckung. Jonathan Edwards fastete 22 Stunden lang, bevor er seine berühmte Predigt "Sinners in the Hands of an Angry God" hielt. Während der Gebetserweckung der Laien

von 1859 fasteten Christen während ihrer Mittagspause, um an Gebetstreffen in Kirchen in der Nähe ihres Arbeitsplatzes teilzunehmen.

Bei der weltweiten Erweckung im Jahr 1905 wurde das Gebet oft von Fasten begleitet, als die Menschen den Herrn um geistlichen Segen baten. Billy Graham berichtet, dass er während seiner Reise nach England fastete und betete, um seine ersten britischen Evangelisationen durchzuführen. Die Resonanz auf seine damaligen Versammlungen wurde von einigen Beobachtern als "Erweckung in unserer Zeit" bezeichnet. Viele Erweckungsbewegungen haben sich für eine Rückkehr zur frühchristlichen Praxis des zweitägigen Fastens in der Woche ausgesprochen.

Fasten für göttliches Eingreifen. Von Zeit zu Zeit haben politische Führer einen nationalen Tag des Gebets und des Fastens für göttliches Eingreifen in Krisensituationen ausgerufen. Drakes Sieg über die spanische Armada im Jahr 1588 wurde von den englischen Zeitgenossen allgemein als göttliches Eingreifen anerkannt. Die Pilgerväter fasteten einen Tag vor der Ausschiffung von der Mayflower im Jahr 1620, als sie sich darauf vorbereiteten, eine Missionskolonie zu gründen, um die Ureinwohner Nordamerikas zu erreichen.

In vielen Dörfern Neuenglands war es üblich, dass die politischen Führer zu einem Fasten aufriefen, wenn sie mit einer Krise konfrontiert waren. Freitag, der 6. Februar 1756, wurde in England angesichts der drohenden Eroberung durch Napoleon zu einem Tag des feierlichen Fastens und Betens erklärt. Auch Abraham Lincoln rief während des Bürgerkriegs zu einem nationalen Gebets- und Fastentag auf. In beiden Fällen wurden die militärischen Siege Englands bzw. der

Nordstaaten von den Zeitgenossen als göttliches Eingreifen angesehen.

Solche Tage des Gebets und des Fastens wurden von

politischen Führern bis in den Zweiten Weltkrieg hinein. Mitten in der Schlacht um Großbritannien erklärte Georg VI. den Sonntag, den 8. September 1940, zum Gebets- und Fastentag. In einer Radiosendung, die einige Tage nach diesem Gebetstag ausgestrahlt wurde, verglich der britische Premierminister Winston Churchill die Lage Großbritanniens mit den früheren Bedrohungen der spanischen Armada und Napoleons für den Inselstaat. In seinen Memoiren bezeichnete Churchill den 15. September (den Sonntag nach dem Gebetstag) als "den Kernpunkt der Schlacht um Großbritannien". Nach dem Krieg erfuhr man, dass Hitler beschloss, seine geplante Invasion Großbritanniens zwei Tage später (17. September) zu verschieben. Ähnliche Aufrufe zu einem Gebetstag begleiteten auch die D-Day-Invasion der Alliierten in Europa (6. Juni 1944).

Individuell Schnell

Ein Fasten, das von einer einsamen Person ohne das Wissen anderer durchgeführt wird. Aufgrund der Lehre Jesu über das Fasten in der Bergpredigt fühlen sich viele christliche Fastende mit diesem Ansatz des Fastens am wohlsten. Beispiele für individuelles Fasten in der Heiligen Schrift findest du in [Anhang 5](#).

Isolierung Schnell

Fasten in Abgeschiedenheit, damit sich die fastende Person klarer und vollständiger auf Gott und geistliche Dinge konzentrieren kann. In der Regel wird auf ein bestimmtes Ziel hin gefastet.

Johannes der Täufer Fasten

Problem. Das Johannes der Täufer-Fasten ist für diejenigen, die mit

Bedrängnis oder Ärger über ihr Zeugnis oder ihren Einfluss. "Und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen" (Jes. 58:8).

Schlüsselpers. "Denn er wird groß sein vor dem Herrn und wird weder Wein noch starkes Getränk trinken" (Lk 1,15). "Er ... aß Heuschrecken und wilden Honig" (Mt 3,4, CEV).

Das Rezept. (1) Verbinde deine spezielle Diät/dein Fasten mit deinem Wunsch nach Einfluss. (2) Schreibe den Bereich auf, in dem du ein besseres Zeugnis ablegen willst. (3) Das Johannes der Täufer-Fasten macht dich zu einer "Person des Gelübdes". (4) Erkenne, dass du einflussreich wirst, indem du mehr tust als nur zu fasten. (5) Das Johannes der Täufer-Fasten ist ein Ereignis und ein Prozess. (6) Langfristige Gelübde (aufgrund von langfristigen Problemen) spiegeln sich in langfristigen Fasten/Diäten wider. (7) Kurzfristige Fasten sind für sofortige Ergebnisse. (8) Kenne die Schritte zu einem Christus-zentrierten Zeugnis, bevor du fastest.

Praktische Aspekte. (1) Lege die Fristen für das kurz- oder langfristige Fasten/die Diät fest. (2) Lege die Grenzen deiner Diät fest, bevor du beginnst. (3) Lege das Ziel deiner Aussage fest, bevor du beginnst. (4) Bestimme die Aufrichtigkeit deines Gelübdes, bevor du beginnst.

John Wesley Fast

Der Gründer des Methodismus fastete oft mehrere Tage lang, aß nur Brot und trank nur Wasser.

Lipid Schnell

1996 veröffentlichte die American Heart Association Ernährungsrichtlinien für die Gesundheit und nannte es Fasten.

Das Lipidfasten beinhaltet einen Gesamtcholesterinwert von weniger als 200. Das HDL-Cholesterin sollte

größer als 15 sein. Das LDL-Cholesterin sollte unter 150 liegen, bei manchen Patienten auch unter 100. Die Triglyceride sollten weniger als 250 betragen. Die Senkung bzw. das Fasten soll das Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln, verringern.

Flüssig Schnell

Ein Fasten, bei dem man auf feste Nahrung verzichtet, aber Flüssigkeiten zu sich nimmt. Die meisten Fastenden trinken während des Fastens Wasser, einige trinken aber auch Fruchtsäfte. Einige wenige schließen Kaffee, Tee und/oder Milch als akzeptable Getränke während eines Flüssigkeitsfastens ein.

Medien Schnell

Ein Fasten, das den Verzicht auf die Medien beinhaltet, insbesondere auf das Fernsehen. Das kann eine Variante des Jüngerfastens sein, um Abhängigkeiten und Bindungen zu durchbrechen, oder des Eliasfastens, um Gewohnheiten zu überwinden.

Ministerium Schnell

Das Fasten konzentriert sich auf die Einführung eines neuen Dienstes. Dies kann allein oder gemeinsam mit anderen geschehen.

National Schnell

Fasten, das von der ganzen Nation oder einem bedeutenden Teil dieser Nation (z. B. Christen innerhalb einer Nation) durchgeführt wird, in der Regel in Zeiten einer

wahrgenommenen Krise auf nationaler Ebene. Im Alten Testament wurden in Kriegszeiten nationale Fasten ausgerufen (siehe

Judg. 20:26; 2. Chron. 20:3); als sie mit einer weit verbreiteten Pest zu kämpfen hatten (siehe Joel 1:13); als die Sicherheit der Juden im Perserreich bedroht war (siehe Esther 4:16); und als sie mit der Drohung eines bevorstehenden göttlichen Gerichts konfrontiert waren (siehe Jon. 3:5).

Teilweise schnell

Ein begrenztes Fasten, bei dem über einen längeren Zeitraum auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird (z. B. Verzicht auf Fleisch in der Fastenzeit) oder ein Teil des Tages auf alle Lebensmittel verzichtet wird (z. B. Verzicht auf Essen vor 15:00 Uhr).

Macht schnell

Fasten, um das Bewusstsein für den geistlichen Kampf zu schärfen und Gottes Kraft freizusetzen, um in Machtkämpfen den Sieg zu erringen.

Zweck des Fastens

Zu den Motiven für das Fasten gehören (1) der Wunsch, persönliche Begierden abzutöten (siehe 1. Korinther 9,27), (2) persönliche Reue auszudrücken (siehe Jon. 3,5-10) und (3) das persönliche Gebet zu stärken (siehe Apostelgeschichte 10,30).

Ergebnisse des Fastens

Zu den Ergebnissen, die durch das Fasten erzielt werden können, gehören (1) mehr geistliche Autorität, (2) göttliche Bestätigung für den Dienst, (3) eine neue Ausrichtung des Dienstes, (4) neue Erkenntnisse während des Bibelstudiums, die

zu einer Grundlage für die

Wahrheiten für den Dienst, (5) ein verstärktes Verlangen zu beten, (6) Bestätigung durch Erfahrungen mit dem "Gefühl der Bestimmung", (7) neue Kraft für den geistlichen Kampf, (8) Führung und Freiheit für die Mitarbeiter im Dienst, (9) Sieg über satanische Festungen, (10) Gewissheit des göttlichen Schutzes, (11) ein verstärktes Gefühl der Gegenwart Gottes, (12) ein Aufbrechen von Haltungen und Grundsätzen, die den Fortschritt in einem neuen Dienst behindern, und (13) Zeiten, in denen das Gebet als Mittel zum effektiven Ringen mit Problemen verstärkt wird.

Rotation Schnell

Beim Rotationsfasten werden immer nur Lebensmittel aus einer Lebensmittelgruppe gegessen. Manche nennen sie auch die Mayo-Klinik-Diät, weil sie in der medizinischen Forschung eingesetzt wird, um die Reaktion auf bestimmte Lebensmittelgruppen zu bestimmen. Die Rotationsdiät dient zwei Zwecken: dem medizinischen, um festzustellen, ob eine Person allergisch oder "süchtig" ist, und der Reinigung des Körpersystems.

Die medizinische Rotationsdiät wird auch als "diversifizierte Rotationsdiät" bezeichnet, um Medizinern zu helfen, die Nahrungsmittel- oder chemisch bedingten allergischen Reaktionen erfolgreich zu diagnostizieren. Das offensichtliche Ziel ist die Kontrolle der Nahrungsaufnahme, um die Ursachen der körperlichen Reaktionen und die damit verbundenen Abhängigkeiten zu erkennen. Durch das Vermeiden dieser Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelfamilien kann sich eine Person einer besseren Gesundheit erfreuen. Diese Art der Rotationsdiät mit all ihren wissenschaftlichen

Einschränkungen kann ohne professionelle Anleitung nicht erfolgreich durchgeführt werden, weil die Kombinationen von Lebensmitteln, mögliche Pestizide in handelsüblichen Lebensmitteln, die Reinigung des Systems zwischen der Vermeidung von Lebensmitteln und so weiter überwacht werden müssen. Die abwechslungsreiche Rotationsdiät wird beschrieben

mit Begriffen wie "Nahrungsmittelvermeidung" und "Nahrungsmitteltypen".

Der Grund, warum die Rotationsdiät für den Durchschnittsmenschen von Vorteil sein könnte, ist, dass sie die Reinigung fördert. Einige haben vorgeschlagen, diese Diät sechs Tage lang zu befolgen und eine Woche lang jeden Tag nur eine Lebensmittelgruppe zu essen. Während man jeden Tag eine Lebensmittelgruppe zu sich nimmt, werden die anderen Lebensmittelgruppen für etwa eine Woche weggelassen. Das molekulare System des Körpers nimmt Energie aus der aufgenommenen Nahrung auf und scheidet die Giftstoffe und Gifte - einschließlich der Fette - aus den Zellen aus. Wenn zu viel von einer bestimmten Art von Lebensmitteln und den damit verbundenen Giften aufgenommen wird, werden die Zellen bei der Ausscheidung überlastet.

Die Rotationsdiät hilft bei der Reinigung der Zellen, indem sie es ermöglicht, die Giftstoffe und Gifte aus jeder Lebensmittelgruppe in einem Zeitraum von sechs Tagen auszuschleiden und zu reinigen. Die sechs Lebensmittelgruppen - Ernährungspyramide: (1) Getreide: Getreide, Nudeln, Brot usw.; (2) Milchprodukte: Milch, Käse, Joghurt usw.; (3) Geflügelprodukte: Hähnchen, Eier usw.; (4) Gemüse: Blattgemüse, Wurzelgemüse usw.; (5) Fleisch: rotes Fleisch, Fisch; (6) Obst: Nüsse, Saft usw.

St. Benedikt Fasten

Das Benediktsfasten wurde vom heiligen Benedikt von Italien im sechsten Jahrhundert verfasst und stammt aus der *Regel des Meisters*. Die Gemeinschaft isst ihre Mahlzeit (nur eine Mahlzeit pro Tag) zur sechsten Stunde (donnerstags und

sonntags zur Mittagszeit) und zur neunten Stunde (15:00 Uhr) an den anderen Tagen. In der Fastenzeit wird die Mahlzeit auf die Zeit nach der Vesper verschoben, was auch für die Mittwoche, Freitage und Samstage zwei Wochen zuvor gilt.

Fastenzeit.

Die Kranken essen drei Stunden früher zur dritten Stunde (9:00 Uhr). Kinder unter zwölf Jahren fasten im Winter nur mittwochs, freitags und samstags.

Brüder, die auf Reisen sind, fasten im Sommer nicht. Im Winter fasten sie mittwochs, freitags und samstags bis zum Abend.

An Ostern wird das Gemeinschaftsmahl mittags eingenommen.

Entnommen aus *To Love Fasting* von Adalbert le Vogue.

Petersham, Maine: Saint Bede's Publications.

Sankt Paulus Schnell

Problem. Ein Fasten, um Probleme zu lösen oder Weisheit zu erlangen, normalerweise in Bezug auf ein wichtiges Thema oder eine lebensverändernde Richtung.

Schlüsselpers. "Er war drei Tage blind und aß und trank nicht" (Apostelgeschichte 9,9).

Rezept. (1) Nimm dir eine Zeit zum Fasten und höre auf die Stimme Jesu. (2) Stelle und beantworte Fragen zur Selbsterkundung.

(3) Erkenne die unveränderliche Einsamkeit der Wahrheit. (4) Hör auf, dich selbst anzustrengen und gib dich Gott hin. (5) Richte deine Aufmerksamkeit auf das Körperliche.

(6) Achte auf das Geistliche. (7) Gehorche dem, was du von Gott lernst. (8) Deine Antwort ist vielleicht ein embryonales Samenkorn und kein ausgewachsener Baum. (9) Gott kann andere benutzen, um dir Einsicht/Weisheit zu geben. (10) Es

kann sein, dass die Menschen dein Paulusfasten oder das, was Gott in deinem Leben tut, nicht verstehen.

Praktischer Aspekt. (1) Je schwerwiegender deine Entscheidung ist, desto öfter oder länger solltest du das Paulusfasten befolgen.

(2) Plane Bibellesen, das nichts mit deiner Entscheidung zu tun hat. (3)

Sammle alle Informationen und bringe sie zum St. Paul's Fast. (4) Studiere die Prinzipien der Entscheidungsfindung und wende sie auf das Paulusfasten an. (5) Schreibe die Entscheidung, die du treffen musst, immer wieder auf, um deine Gedanken zu klären. (6) Schreibe alle Fakten auf, die deine Entscheidung beeinflussen, und überprüfe sie während des Fastens ständig. (7) Schreibe alle möglichen Lösungen auf, bevor du versuchst, eine Entscheidung zu treffen. (8) Nimm dir vor, deine Entscheidung umzusetzen.

Samuel Fast

Problem. Fasten, um ein lethargisches Volk durch die Gegenwart Gottes zu erwecken, um Gläubige zu erneuern und Unerrettete zu retten. Das Samuel-Fasten dient sowohl der "atmosphärischen Erweckung", bei der die Menschen die Gegenwart Gottes spüren, als auch der individuellen Erweckung.

Schlüsselsvers. "Da versammelten sie sich in Mizpa, schöpften Wasser und gossen es vor dem Herrn aus. Und dort fasteten sie an diesem Tag" (1. Sam. 7,6).

Rezept. Vorfasten-(1) Erkenne deine Knechtschaft. (2) Erneure die Treue zu Gottes Gegenwart unter seinem Volk. (3) Gottes Führer müssen an ihrem Platz sein. *Während des Fastens*(4) Es muss eine gemeinsame Versammlung stattfinden. (5) Gottes Volk muss Reue über die Sünde zeigen. (6) Gottes Volk muss verborgene Sünden aufspüren und sich von ihnen trennen. (7) Gemeinsames Bekenntnis der Sünde. (8) Anwendung der Kraft des Wortes Gottes. (9) Gott segnet Symbole. *Nach dem Fasten-*(10) Erwarte Angriffe nach dem Fasten. (11) Führe einen kontinuierlichen Prozess des Fastens

durch, nicht nur ein einmaliges Ereignis. (12) Setze die Taten fort, die aus dem anhaltenden Fasten erwachsen. (13) Halte nach Siegeszeichen Ausschau. (14) Der Sieg ist ein fortlaufender Prozess, nicht nur ein

einmaliges Ereignis. (15) Feiere mit Siegesymbolen.

Synonyme für Fasten

Die Heilige Schrift verwendet verschiedene Ausdrücke, um die Praxis des Fastens zu beschreiben. Zwei verschiedene hebräische Ausdrücke werden mit "kein Brot essen" übersetzt (siehe 1 Sam. 28:20; 2 Sam. 12:17). Der Ausdruck "sich betrüben" beschreibt das Fasten Ahabs, als er mit dem bevorstehenden Gericht Gottes konfrontiert wurde (siehe 1. Könige 21,29). Das am häufigsten verwendete Synonym für Fasten ist "seine Seele betrüben" (siehe Lev. 16:29).

Geistige Wachsamkeit

Unsere Fähigkeit, Gottes Richtung in diesem Leben zu erkennen, hängt direkt mit unserer Fähigkeit zusammen, die inneren Eingebungen des Heiligen Geistes zu spüren. Geistliche Wachsamkeit bedeutet, dass Gott uns eine bestimmte Tätigkeit zur Verfügung stellt, die uns hilft, seinen Willen zu tun.

Telefon Schnell

Ein Fasten, das den Verzicht auf das Telefon beinhaltet. Siehe auch Medienfasten.

Zeugnis eines Fastenplanes

Wenn ich eine wichtige Entscheidung treffen muss oder wenn ich gebeten werde, eine wichtige Botschaft zu überbringen, lege ich eine 24-stündige Fastenzeit vor dem Treffen oder dem Zeitpunkt, an dem die Entscheidung getroffen werden muss, fest. Das 24-Stunden-Fasten dauert von abends bis abends. Die

folgenden Punkte gehören zu meinem Fastentag

Gebet und Fasten.

Abend. Große Abschnitte der Heiligen Schrift lesen. Ich lese oder überfliege so viele wichtige Abschnitte der Heiligen Schrift wie möglich, um den allgemeinen Inhalt und die wichtigsten Ideen in Bezug auf das Thema meiner Bedürfnisse zu finden.

Markierung wichtiger Abschnitte für das weitere Studium. Wenn ich bestimmte Abschnitte finde, die für mich wichtig sind, mache ich mir besondere Notizen, um sie am nächsten Morgen weiter zu studieren.

Schlaf.

Morgens. Meine erste Aufgabe am Morgen ist es, eine Zeit der persönlichen Erbauung aus den Psalmen und Sprüchen zu genießen. Das bringt mich normalerweise in Einklang mit dem Herrn.

Studieren der wichtigen Abschnitte. Ich lese die wichtigen Abschnitte, die ich am Abend zuvor markiert habe, noch einmal durch und beginne mit dem Studium jedes einzelnen Abschnitts. Dazu gehört es, den Abschnitt zu umreißen, spezielle Wortstudien zu machen, Querverweise nachzuschlagen und praktische Anwendungen aufzuschreiben.

Gebet. Ich verbringe sehr viel Zeit damit, meine täglichen, wöchentlichen und monatlichen Gebetslisten durchzubeten. All diese Punkte behandle ich an meinem Fastentag.

Fürbitte. Die Dinge, für die ich faste, werden zum konkreten Ziel der Fürbitte. Ich erinnere mich jede Stunde an diese Dinge. Ich erinnere mich auch daran, dass Gott den Abend als den Beginn des Tages geschaffen hat. "Der Abend

und der Morgen waren der erste Tag" (Gen 1,5).

Mir ist klar, dass die wichtigen Gedanken am Abend der Beginn meines Fastens sind. Es ist wichtig, mein Fasten zu beginnen mit

Kraft zu sammeln und bis in die Morgen- und Nachmittagsstunden fortzusetzen. Es ist auch wichtig, dass ich mein Fasten beginne, indem ich für die Entscheidung oder das Treffen bete, das vor mir liegt. Dann bete ich während des Fastens jede Stunde für dieses Anliegen.

Anbetung und Fasten . Das Neue Testament lehrt, dass Fasten ein Akt der Anbetung sein kann, d.h. "Gott die Anbetung zu geben, die ihm gebührt". Man kann Musik, Poesie, Lobpreis und Fasten in die Anbetung einbeziehen, so wie Anna "Gott täglich durch Gebet und Fasten diente" (Lukas 2,37). Wir erfahren nicht, wie sie täglich fastete, um Gott anzubeten. Auch die frühe Kirche fastete im Zusammenhang mit der Anbetung. "Sie [die Kirche] dienten [von *leiturgieo*, was uns das Wort "Liturgie" gibt] dem Herrn und fasteten" (Apostelgeschichte 13,2).

Total Schnell

Ein Fasten, das den Verzicht auf Nahrung und Wasser beinhaltet. Obwohl Moses 40 Tage lang fastete, werden heute meist Fastenzeiten von 1 bis 3 Tagen eingehalten.

Verletzt Schnell

Ein Fastenverstoß liegt vor, wenn eine Person (1) das geistige Fastengelübde nicht einhält oder (2) die körperlichen Einschränkungen des Fastens gebrochen hat (d. h. etwas isst oder trinkt, was sie versprochen hat, sich zu enthalten). Manchmal isst oder trinkt die Person geistesabwesend. Manchmal isst oder trinkt er/sie aber auch absichtlich, genauso wie er/sie sich bewusst für eine Sünde entscheidet.

Natürlich ist das Fastenbrechen nicht dasselbe wie ein Fastenbruch, denn jedes Fasten muss einen Endpunkt erreichen (siehe

Das Fasten brechen).

Die Bibel schweigt über Grundsätze, Illustrationen oder Maßnahmen, die zu ergreifen sind, wenn gegen ein Fasten verstoßen wird. Wir müssen daher Grundsätze aus der allgemeinen Lehre ableiten (unsere Grundsätze müssen mit der biblischen Lehre übereinstimmen und dürfen sie nicht verletzen). Außerdem können wir von parallelen Praktiken des Gelübdebruchs lernen, z. B. von den Grundsätzen des Bruchs des Nasiräergelübdes.

1. *Nicht urteilend.* Weil alle Sünden auf Golgatha vergeben wurden (siehe Ps. 103:12), ist das, was du getan hast, durch die Gnade Gottes gedeckt.

2. *Nicht-Nutzen.* Wenn du isst oder trinkst und dein Gelübde brichst, wirst du wahrscheinlich nicht den Nutzen erhalten, für den du gefastet und gebetet hast. Beachte, was Gott über diejenigen sagte, die ihr Nasiräer-Gelübde brachen. Ein Nasiräer durfte einen toten Körper nicht berühren, aber: "Wenn jemand ganz plötzlich neben ihm stirbt und sein geweihtes Haupt verunreinigt, dann soll er sein Haupt scheren" (Num. 6:9). Welchen Nutzen hat er für die Tage, die er gefastet hat, erhalten? "Die früheren Tage sollen verloren sein, weil er sich verunreinigt hat" (Num 6,12) - das heißt, er hat keinen Nutzen aus seinem Gelübde gezogen.

3. *Schaden.* Da Fasten nicht vorgeschrieben ist, hast du nicht gegen ein Gebot verstoßen, als du gegessen oder getrunken hast. Allerdings hast du vielleicht deinem persönlichen Willen oder deinem Selbstwertgefühl geschadet. Indem du gegessen hast, hast du einen Mangel an Selbstdisziplin oder die Schwäche deiner Entschlossenheit gezeigt. Wahrscheinlich möchtest du zurückkehren und dein Fastengelübde erneut

ablegen und es diesmal einhalten, damit du deine Selbstdisziplin wieder aufbauen kannst. Obwohl der Bruch deines Fastengelübdes an sich keine "Sünde" war, hast du vielleicht deinen Glauben geschwächt. "Alles, was nicht aus dem Glauben kommt, ist Sünde" (Röm. 14:23).

Fasten der Witwe

Problem. Ein Fasten, um für die Bedürfnisse anderer zu sorgen, insbesondere für ihre humanitären Bedürfnisse wie Nahrung und Kleidung.

Schlüsselsvers. "Ist es nicht so, dass du dein Brot mit den Hungrigen teilst und die Armen, die verstoßen sind, in dein Haus bringst; wenn du einen Nackten siehst, deckst du ihn zu und verbirgst dich nicht vor deinem eigenen Fleisch?" (Jes 58,7).

Rezept. (1) Orientiere dich an anderen, indem du für die Probleme derer, mit denen du in Kontakt kommst oder von denen du hörst, sensibel bist. (2) Erkenne, wie viel besser es dir geht als anderen.

(3) Gib, um den Bedarf aus Mitteln zu decken, die du normalerweise selbst verbrauchen würdest. (4) Bitte um Weisheit, um das Ausmaß deines Engagements für ein bestimmtes humanitäres Projekt zu bestimmen. (5) Bete während deines Fastens für die Menschen, für die du fastest. (6) Versuche, dich während deines Fastens mit dem Leid anderer zu identifizieren. (7) Überlege, ob du deinen Lebensstil so ändern kannst, dass du weiterhin einen Beitrag zur humanitären Hilfe für andere leisten kannst.

Praktische Aspekte. (1) Bestimme den konkreten humanitären Bedarf und/oder das Projekt, für das du dich engagieren wirst. (2) Schätze den Wert der Lebensmittel, die du normalerweise an einem Tag konsumieren würdest. (3) Überweise das Geld für die humanitäre Hilfe, bevor du mit dem Fasten beginnst. (4) Überlege dir, wie lange du fasten solltest, um den Betrag zu sparen, den du für das Projekt spenden willst. (5) Brich dein Fasten mit einer einfachen Mahlzeit aus

Grundnahrungsmitteln.

(6) Suche nach konkreten Möglichkeiten, deine persönlichen Lebenshaltungskosten zu senken, damit du mehr dazu beitragen kannst, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen.

Schnell arbeiten

Ein Fasten, das heimlich durchgeführt wird, während die normalen Arbeitsgewohnheiten beibehalten werden. In der Regel wird dabei auf ein Ziel hin gefastet.

APPENDIX



KOMMENTARE ZUM FASTEN VON CHRISTLICHEN FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITE N

DAS FASTEN IST FAST VOLLSTÄNDIG AUS DEM LEBEN DER
DER ORDENTLICHE Mensch. Jesus hat die falsche Art des
Fastens verurteilt, aber er hat nie gemeint, dass das Fasten
völlig aus dem Leben und der Lebensführung verbannt werden
sollte. Wir tun gut daran, es auf unsere eigene Art und Weise
und nach unseren eigenen Bedürfnissen zu praktizieren.-
William Barclay

In meinem persönlichen Leben habe ich für bestimmte
Zwecke und für eine lange Zeit gefastet. Nach drei Tagen gibt
es keine Hungersnöte und kein Verlangen nach Essen. Nach
zwölf bis vierzehn Tagen stellt sich ein Gefühl der völligen
Reinheit und geistigen Klarheit ein. Nach einundzwanzig Tagen
scheint es einen unbeschreiblichen Ausfluss an geistiger Kraft

und Kreativität zu geben, der bis zum Ende des Fastens anhält. Besonders nach der dritten Woche scheint es, dass man sich nicht mehr im Entferntesten für die triviale physische Welt interessiert. Der Geist ist ausschließlich mit tiefgründigen spirituellen Ideen gefüllt und

Wahrheiten.

Eines der tiefgreifendsten Dinge ist, dass sich der Geist stundenlang auf ein und dasselbe Thema konzentrieren kann, ohne auch nur einmal zu schwanken oder abgelenkt zu werden. Es steht außer Frage, dass das Fasten eine unglaubliche Kraft hat. Wenn das Fasten vom Heiligen Geist gelenkt wird und Jesus im Vordergrund steht, dann ist es eine wunderschöne und kraftvolle Erfahrung - *Arthur Blessitt*

Da das Fasten vor Gott ein praktischer Beweis dafür ist, dass die Sache, um die wir bitten, für uns von echtem und dringendem Interesse ist, und da es in hohem Maße die Intensität und Kraft des Gebets stärkt und zum unaufhörlichen praktischen Ausdruck eines Gebets ohne Worte wird, konnte ich glauben, dass es nicht ohne Wirkung sein würde, zumal sich die Worte des Meisters auf einen Fall wie den vorliegenden bezogen. Ich probierte es aus, ohne es jemandem zu sagen, und in der Tat wurde der spätere Konflikt dadurch außerordentlich erleichtert. Ich konnte mit viel mehr Ruhe und Entschlossenheit sprechen. Ich brauchte nicht mehr so lange bei dem Kranken zu sein, und ich spürte, dass ich Einfluss nehmen konnte, ohne anwesend zu sein.-*Blumhart*

Es ist nicht richtig zu sagen, dass Prediger/innen zu viel lernen. Einige von ihnen studieren überhaupt nicht, andere studieren nicht genug. Viele studieren nicht auf die richtige Weise, um sich als von Gott geprüfte Arbeiter zu erweisen. Aber unser großer Mangel liegt nicht in der Kopfkultur, sondern in der Herzkultur; nicht der Mangel an Wissen, sondern

der Mangel an Heiligkeit ist unser trauriger und bezeichnender Fehler - nicht, dass wir zu viel wissen, sondern dass wir nicht über Gott und sein Wort nachdenken und

wachen und fasten und beten genug.-E. M. Bounds

Da ich etwas von der Süße der Gemeinschaft mit Gott und der zwingenden Kraft seiner Liebe gespürt habe und wie wunderbar sie die Seele fesselt und alle Wünsche und Neigungen auf Gott konzentriert, habe ich diesen Tag für heimliches Fasten und Gebet zu Gott reserviert, damit er mich im Hinblick auf das große Werk, das ich mit der Verkündigung des Evangeliums vorhabe, lenkt und segnet, und um zu bitten, dass der Herr zu mir zurückkehrt und mir das Licht seines Antlitzes zeigt. Am Vormittag hatte ich nur wenig Leben und Kraft. Gegen Mitte des Nachmittags befähigte mich Gott, inbrünstig in der Fürbitte für meine abwesenden Freunde zu ringen, aber gerade in der Nacht besuchte mich der Herr auf wunderbare Weise im Gebet. Ich glaube, meine Seele war noch nie so aufgewühlt. Ich spürte keine Hemmungen, denn die Schätze der göttlichen Gnade wurden mir geöffnet. Ich rang um abwesende Freunde, um die Sammlung der Seelen, um Scharen von armen Seelen und um viele, die ich für Kinder Gottes hielt, persönlich an vielen Orten. Von der ersten halben Stunde der Sonne bis zum Einbruch der Dunkelheit hatte ich solche Qualen, dass ich ganz nass geschwitzt war, und doch schien es mir, als hätte ich nichts getan; oh, mein lieber Heiland hat Blut für arme Seelen geschwitzt! Ich sehnte mich nach mehr Mitgefühl für sie. Ich fühlte mich noch immer in einem süßen Zustand, unter dem Gefühl der göttlichen Liebe und Gnade, und ging in diesem Zustand zu Bett, mit dem Herzen auf Gott gerichtet.-*David Brainerd*

Es gibt Hinweise darauf, dass neutestamentliche Christen

während des Fastens besonders empfänglich für die Botschaften des Geistes waren. *F. Bruce*

Der Grund, warum die Methodisten im Allgemeinen nicht in dieser Erlösung leben, ist, dass es zu viel Schlaf, zu viel Essen und Trinken, zu wenig Fasten und Selbstverleugnung, zu viel Konversation mit der Welt, zu viel Predigen und Hören und zu wenig Selbstprüfung und Gebet gibt.

Ich versuche, die Aspekte des Fastens und Betens als Erfahrung, die zum Gemeindegewachstum führt, zu kategorisieren und zu definieren. Vielleicht bringe ich damit andere dazu, das Fasten und Beten aus eigener Erfahrung kennenzulernen und so mehr Gemeindegewachstum anzuregen. Ich würde mir wünschen, dass...Fasten eine geistliche Disziplin ist. Sie ist wahrscheinlich nicht für jeden geeignet. Aber es kann ein Schlüssel zur "Machttheologie" sein, die nötig ist, um neue Werke aufzubrechen.-J. Robert Clinton

Den Freitag verbrachte ich mit heimlichem Fasten, Meditation und Gebet um Hilfe am Tag des Herrn. Etwa in der Mitte der Predigt schrie ein Mann auf; bei dem Schrei überlief meine Seele. Ich stürzte ins Gebet, und wir konnten nicht mehr predigen, weil die ganze Kapelle weinte und weinte. Wir setzten unsere Fürbitten fort, und die Erlösung kam.- Thomas Collins

Fasten ist heute auf unseren Missionsfeldern ziemlich weit verbreitet. Wie jede andere von Gott verordnete religiöse Praxis kann auch das Fasten falsch oder missbräuchlich eingesetzt werden. Darauf wird in späteren Abschnitten eingegangen. Aber Fasten ist immer noch der von Gott gewählte Weg, um das Gebet zu vertiefen und zu stärken. Du wirst geistlich gesehen ärmer sein und dein Gebetsleben wird nie so sein, wie

Gott es möchte, wenn du nicht das Vorrecht des Fastens praktizierst.-Wesley *L. Duewel*

Wer weiß nicht, dass das Fasten am vierten und sechsten Tag der Woche von den Christen auf der ganzen Welt eingehalten wird?

Die Erweckung muss nach Amerika kommen. Deshalb habe ich Amerika zu einem großen Fasten aufgerufen... Ich glaube, dass es biblisch ist, wenn wir zum Fasten aufrufen. Das ist ein Akt des Glaubens. Wenn wir zum Fasten aufrufen, fordern wir die Menschen auf, auf eine der Lebensnotwendigkeiten zu verzichten, damit sie effektiver zu Gott beten können.

-Jerry Falwell

Ich war auch sehr unzufrieden mit meiner eigenen mangelnden Stabilität im Glauben und in der Liebe.... Ich fühlte mich oft schwach in der Gegenwart von Versuchungen und musste oft Tage des Fastens und Betens abhalten und viel Zeit damit verbringen, mein eigenes religiöses Leben zu überarbeiten, um die Gemeinschaft mit Gott und den Halt in der göttlichen Wahrheit zu bewahren, der es mir ermöglichen würde, wirksam für die Förderung von Erweckungen der Religion zu arbeiten.-Charles G. Finney

Bei meinen Nachforschungen habe ich kein einziges abendfüllendes Buch gefunden, das zwischen 1861 und 1954, also in einem Zeitraum von fast 100 Jahren, zum Thema Fasten geschrieben wurde. Wie ist es zu erklären, dass eine Disziplin, die in der Heiligen Schrift so häufig erwähnt und von den Christen im Laufe der Jahrhunderte so eifrig praktiziert wurde, fast völlig außer Acht gelassen wird? Zumindest zwei Dinge. Erstens gab es eine Reaktion auf die übertriebenen asketischen

Praktiken des M i t t e l a l t e r s , und das zu Recht. Zweitens hat sich eine vorherrschende Philosophie entwickelt, die buchstäblich die amerikanische Kultur beherrscht, einschließlich der amerikanischen

religiösen Kultur, dass es eine positive Tugend ist, praktisch jede menschliche Leidenschaft zu befriedigen....Das erste, was ich durch meine Fastenerfahrungen über mich selbst gelernt habe, war meine Leidenschaft für gute Gefühle. Ich war hungrig und fühlte mich nicht gut. Plötzlich wurde mir klar, dass ich fast alles tun würde, um mich gut zu fühlen. Nun ist nichts falsch daran, sich gut zu fühlen, aber das muss in unserem Leben an einen Ort gebracht werden, an dem es uns nicht kontrolliert.-
Richard J. Foster

Wenn jemand fastet, dann soll er es im Verborgenen tun, wie für den Vater, und nicht, um vor den Menschen zu erscheinen. *C. Gaebel*

Unsere Fähigkeit, Gottes Richtung im Leben zu erkennen, hängt direkt mit unserer Fähigkeit zusammen, die inneren Eingebungen seines Geistes zu spüren. Gott stellt uns eine bestimmte Aktivität zur Verfügung, die uns dabei hilft....Menschen, durch die Gott viel gewirkt hat, haben die Bedeutung des Gebets zusammen mit dem Fasten hervorgehoben....Bei einem ausgedehnten Fasten von mehr als drei Tagen erlebt man schnell eine große Abnahme der sinnlichen Begierden und hat bald eine große neue Wachsamkeit für geistliche Dinge.-*Bill Gothard*

Freiwilliges Fasten, eine uralte Praxis, ist zu einem therapeutischen Mittel bei der Bekämpfung von hartnäckiger Fettleibigkeit geworden. Zehn bis vierzehn Tage lang zu fasten, wenn man Zugang zu Wasser hat, ist weder archaisch noch barbarisch. Es wird von fettleibigen Männern und Frauen gut

vertragen und ist ein revolutionärer und vielversprechender Ansatz zur Behandlung von Fettleibigkeit.-Robert B. Greenblatt

Das Fasten beschränkt sich nicht auf die Enthaltbarkeit vom Essen und

Trinken. Fasten bedeutet freiwillige Enthaltbarkeit für eine bestimmte Zeit von verschiedenen Lebensbedürfnissen wie Essen, Trinken, Schlafen, Ausruhen, Umgang mit Menschen und so weiter.

Der Zweck einer solchen Enthaltbarkeit für einen längeren oder kürzeren Zeitraum ist es, die Bindungen, die uns an die Welt oder die materiellen Dinge und unsere Umgebung als Ganzes binden, bis zu einem gewissen Grad zu lockern, damit wir all unsere geistigen Kräfte auf die unsichtbaren und ewigen Dinge konzentrieren können.

Sich im Gebet zu bemühen bedeutet letztlich, den Kampf gegen alle inneren und äußeren Hindernisse aufzunehmen, die uns vom Geist des Gebets trennen würden.

An diesem Punkt hat Gott das Fasten als Mittel eingesetzt, um den Kampf gegen die subtilen und gefährlichen Hindernisse zu führen, mit denen wir im Gebet konfrontiert sind. *Hallesby*

Die *Heilige* Schrift befiehlt uns zu fasten, die Kirche sagt jetzt.

Fasten und Wachen ohne ein bestimmtes Ziel sind vergeudete Zeit. Sie dienen einer Art Selbstbefriedigung, anstatt für einen guten Zweck genutzt zu werden. *-David Livingstone*

Da Männer und Frauen beginnen, die Tage und Zeiten, durch die wir gehen, mit einer neuen Ernsthaftigkeit zu betrachten, und da viele beginnen, nach Erweckung und Wiedererweckung zu suchen, ist die Frage des Fastens immer wichtiger geworden.

-D. Martyn Lloyd-Jones

Im Neuen Testament wird das Gebet oft mit dem Fasten verbunden. Die Enthaltbarkeit vom Essen kann eine wertvolle Hilfe bei geistlichen Übungen sein. Aus menschlicher Sicht fördert sie Klarheit, Konzentration und Schärfe. Aus göttlicher Sicht scheint es, dass der Herr besonders bereit ist, Gebet zu erhören, wenn wir dieses Gebet vor unsere notwendige Nahrung stellen.-*William MacDonald*

Unsere Versuchung besteht sicherlich nicht darin, zu viel zu fasten, sondern darin, unseren Appetit nie zu zügeln, egal in welchem Maße und zu welcher Gelegenheit. Wir wären viel gesünder und stärker, wenn wir manchmal unsere Mahlzeiten reduzieren und unsere Ernährungsorgane ausruhen würden. *B. Meyer*

Wenn du sagst, ich werde fasten, wenn Gott es mir auferlegt, wirst du es nie tun. Du bist zu kalt und gleichgültig. Nimm das Joch auf dich.
-*Dwight L. Moody*

Lerne von diesen Männern, dass die Arbeit, die der Heilige Geist befiehlt, uns zu neuem Fasten und Gebet, zu neuer Trennung vom Geist und den Vergnügungen der Welt, zu neuer Weihe an Gott und seine Gemeinschaft aufrufen muss. Diese Männer gaben sich dem Fasten und dem Gebet hin, und wenn wir in unserer gewöhnlichen christlichen Arbeit mehr beten würden, wäre auch unser eigenes Leben gesegneter.-*Andrew Murray*

Jedes Mal, wenn ich fastete, etablierte ich eine neue

geistliche Dimension in meinem Leben und hatte eine neue geistliche Autorität bei den Menschen.

-George Pitt

Als Boomer bin ich darauf konditioniert worden, das Beste zu genießen, was die Welt zu bieten hat. Das Fasten ist eine kühne Antwort auf das Konsumverhalten, einen der Grundwerte meiner Generation. Auf das zu verzichten, was ich will, um mein persönliches spirituelles Wachstum zu fördern, bedeutet, mich selbst zu verleugnen und in den Neunzigern täglich mein Kreuz auf sich zu nehmen. Ich vermute, dass es für mich schwierig wäre, die Herausforderung der Nachfolge anzunehmen und einen konsequent christlichen Lebensstil zu leben, ohne die Disziplin des Fastens zu praktizieren.-*Douglas Porter*

Ich denke, jeder Christ sollte gelegentlich fasten und beten und vor Gott warten, bis er den Sieg erringt, den er braucht....Viele Erfahrungen könnte ich über Siege und Segnungen nach Gebet und Fasten erzählen. Aber das, was mir am meisten am Herzen liegt, geschah 1921 Ich habe mehr Menschen gerettet aber, oh, was für ein Segen war das für mich als junger Prediger, der gerade angefangen hat! Ich weiß, dass echtes Fasten und Gebet und Demütigung des Geistes, während wir auf Gott warten, uns den Segen bringen, den Gott uns geben will!-*John R. Rice*

Ich würde vorschlagen, dass du einen Tag in der Woche fastest. Das hängt jedoch von den kommenden Belastungen, der Führung durch den Geist und den geistlichen Bedürfnissen ab, die du hast. Oft ist es nötig, eine Woche lang halb zu fasten, vielleicht mit Früchten oder natürlichen Lebensmitteln, um den Körper zu stärken und ihm die Chance zu geben, sich zu

reinigen. Wenn ich spüre, dass eine Halsentzündung im Anmarsch ist, faste ich vielleicht drei oder vier Tage. Wenn ich eine unangekündigte Krankheit habe, faste ich und bete und lese in der Bibel, bis sie verschwunden ist, und natürlich beten Gottes Leute für mich und mit mir.

Ein offensichtlicher Wert des Fastens liegt in der Tatsache, dass seine Disziplin uns hilft, den Körper an seinem Platz zu halten. Es ist ein praktisches Bekenntnis zur Vorrangstellung des Geistlichen. Aber neben diesem Reflexwert hat das Fasten auch einen direkten Nutzen in Bezug auf das Gebet. Viele, die es aus rechten Motiven praktizieren, um sich vorbehaltloser dem Gebet zu widmen, bezeugen, dass der Geist ungewöhnlich klar und kraftvoll wird. Es gibt eine spürbare geistige Belebung und eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit auf die Dinge des Geistes.

-J. Oswald Sanders

Nachdem ich einige Jahre lang gefastet hatte, begann Gott zu meinem Herzen zu sprechen, was die Kraft der Seelengewinnung angeht. Es schien, als würde der Herr mir klarmachen, dass ich niemals die von Gott gegebene Salbung haben würde, um die schlimmsten Sünder zu erreichen, wenn ich nicht 40 Tage lang fasten und die Bibel wenigstens einmal durchlesen würde. Das tat ich und seit diesem Tag ist mein Leben nicht mehr dasselbe. Gott hat uns geholfen, Menschen für Christus zu gewinnen, die wir schon seit 20 Jahren oder mehr auf unserer Gebetsliste hatten.

Ich beginne nie ein längeres Fasten von 14, 21 oder 28 Tagen, ohne vorher zu wissen, dass es der Wille Gottes ist. Die größten Bibelkonferenzen und Erweckungen, die ich heute erlebe, finden statt, wenn ich keinen Bissen esse, sondern nur Wasser trinke, und zwar von der Zeit, in der ich ins Flugzeug steige, bis ich wieder nach Hause fliege.

Fasten wird einen Unterschied machen, wenn es darum geht, Seelen für Christus zu gewinnen.

-J. *Harold Smith*

Genau genommen ist das Fasten nicht so sehr eine Pflicht, die

durch die Offenbarung, da es der natürliche Ausdruck bestimmter religiöser Gefühle und Sehnsüchte ist. Im Alten Testament ist nur ein einziges spezielles Fasten vorgeschrieben, im Neuen Testament überhaupt keines. Dennoch kann man nicht umhin zu erkennen, dass das Fasten in allen Zeitaltern dem Sinn eines wahren religiösen Lebens entspricht, und wenn es nicht ausdrücklich vorgeschrieben ist, dann nur, weil die Natur selbst uns unter bestimmten Umständen lehrt, die Seele auf diese Weise zu betrüben. *C. Smith*

Wir sollten fasten, wenn wir uns Sorgen um Gottes Werk machen. Ich glaube, das Größte, was eine Kirche haben kann, sind Mitarbeiter, Diakone und Leiter, die fasten und beten - nicht, wenn die Kirche abbrennt, sondern um die Kirche in Brand zu setzen. Viele tote Kirchen würden Feuer fangen, wenn die Menschen in leitenden Positionen eine Zeit lang fasten und beten würden.

Gott wird denjenigen keine übernatürliche Macht anvertrauen, die ihr Leben nicht vollständig unter Kontrolle haben. Der Christ, der die

Die übernatürliche Kraft Gottes muss unter der totalen Kontrolle des Heiligen Geistes stehen - *Charles Stanley*

Am Morgen unseres Fastentages schien der Heilige Geist mehrere von uns so zu erfüllen, dass jeder von uns das Gefühl hatte (wie wir in privaten Gesprächen hinterher feststellten), dass wir nicht mehr ertragen und leben könnten. -*Frau Howard Taylor*

Manche meinen, das Fasten gehöre zum alten Zeitalter, aber

wenn wir Apostelgeschichte 14,23 und Apostelgeschichte 13,2-3 lesen, stellen wir fest, dass es von den ersten Männern der neuen Zeit praktiziert wurde.

apostolischen Tag. Wenn wir mit Kraft beten wollen, sollten wir auch fasten. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir jedes Mal fasten sollten, wenn wir beten, aber es gibt Zeiten, in denen wir uns in einer Notlage oder einer besonderen Krise befinden, sei es bei der Arbeit oder in unserem persönlichen Leben, in denen Menschen, die es wirklich ernst meinen, sogar auf die Befriedigung natürlicher Begierden verzichten, die unter anderen Umständen völlig angemessen wären, um sich ganz dem Gebet zu widmen. Ein solches Gebet hat eine ganz besondere Kraft. Jede große Krise im Leben und bei der Arbeit sollte auf diese Weise bewältigt werden. Es ist Gott nicht wohlgefällig, wenn wir auf rein pharisäische und gesetzliche Weise auf Dinge verzichten, die uns angenehm sind, aber es liegt eine große Kraft in der aufrichtigen Ernsthaftigkeit und Entschlossenheit, im Gebet die Dinge zu erlangen, die wir so dringend brauchen. *A. Torrey*

Es gibt zwar viele verschiedene Arten des Fastens, aber die gängigste und die, die ich für den Anfang empfehle, ist der Verzicht auf Essen, aber nicht auf Trinken, für eine bestimmte Zeitspanne. Was das Trinken angeht, so sind sich alle einig, dass Wasser das Wichtigste ist. Manche fügen Kaffee oder Tee hinzu, manche Fruchtsäfte. Alle sind sich auch einig, dass so etwas wie ein Milchshake zu weit geht und nicht dem Geist des Fastens entspricht. Wie auch immer, das Fasten beinhaltet eine bewusste Praxis der Selbstverleugnung, und diese spirituelle Disziplin ist seit Jahrhunderten als Mittel bekannt, um uns Gott zu öffnen und ihm näher zu kommen.... In dem Maße, in dem das Fasten in unserem christlichen Alltag zur Norm wird, als

Einzelpersonen und Gemeinden, werden wir in der geistlichen Kriegsführung effektiver werden.-C. Peter Wagner

Fasten ist wichtig - vielleicht wichtiger, als viele von uns angenommen haben, wie dieses Buch hoffentlich zeigen wird. Trotzdem ist es keine wichtige biblische Lehre, kein Grundstein des Glaubens und auch kein Allheilmittel für jede geistliche Krankheit. Dennoch kann das Fasten, wenn es mit reinem Herzen und aus den richtigen Motiven heraus praktiziert wird, ein Schlüssel sein, der Türen öffnet, wo andere Schlüssel versagt haben; ein Fenster, das neue Horizonte in der unsichtbaren Welt eröffnet; eine geistliche Waffe, die Gott zur Verfügung stellt, "mächtig, um Festungen zu zerreißen." Möge Gott dieses Buch gebrauchen, um viele seiner Leute für all die geistlichen Möglichkeiten zu erwecken, die in der von Gott gewählten Fastenzeit verborgen liegen - Arthur Wallis

Fasten ist heute weder geboten noch verboten und ist nur dann von Nutzen, wenn es unter der Führung des Heiligen Geistes praktiziert wird - John F. Walvoord

Ein Pastor kann in seiner Kirche zu einem Gebets- und Fastentag aufrufen. Jedes Mal, wenn ich das als Pastor gemacht habe, haben wir ungewöhnliche Ergebnisse gesehen. Normalerweise fand er an einem Mittwoch statt und endete mit einem Gebetstreffen in der Wochenmitte. Ich bat die Leute, mir nicht zu sagen, ob sie fasteten oder nicht. Für diejenigen, die kommen konnten, hielten wir um zehn Uhr morgens ein besonderes Gebetstreffen in der Kirche ab. Einige blieben bis zum Mittagessen. Manchmal machten wir mittags Schluss, weil

die Frauen das Mittagessen vorbereiten mussten oder die Kinder nach Hause kamen. Am Nachmittag könnte ein Gebetstreffen einberufen werden, das mit dem Gottesdienst abgeschlossen wird.

Abendgebetstreffen. Normalerweise begann ein Fasten am Morgen und dauerte bis zum nächsten Morgen. Daher kommt auch das Wort "Frühstück" - es bedeutet "Fastenbrechen". Es gab Zeiten, in denen ich aufgrund von Umständen nur eine oder zwei Mahlzeiten am Tag gefastet habe.-C. Sumner Wemp

Erstens: Wir sollen es dem Herrn tun, indem wir nur auf ihn schauen. Wir wollen damit unseren Vater im Himmel verherrlichen, un s e r e n Kummer und unsere Scham über unsere vielfältigen Übertretungen seines heiligen Gesetzes zum Ausdruck bringen, auf eine Zunahme der reinigenden Gnade warten und unsere Zuneigung zu den höheren Dingen lenken, unseren Gebeten Ernst und Ernsthaftigkeit verleihen, den Zorn Gottes abwenden und all die großen und kostbaren Verheißungen erlangen, die er uns in Jesus Christus gegeben hat, und uns davor hüten, uns einzubilden, wir *hätten* irgendetwas von Gott *verdient*

durch unser Fasten. Davor können wir nicht oft genug gewarnt werden, denn der Wunsch, "unsere eigene Gerechtigkeit aufzurichten", das Heil aus Schuld und nicht aus Gnade zu erlangen, ist in unseren Herzen so tief verwurzelt. Das Fasten ist nur ein Weg, den Gott bestimmt hat, auf dem wir auf seine unverdiente Barmherzigkeit warten, und auf dem er uns, ohne dass wir etwas dafür tun müssen, versprochen hat, uns seinen Segen zu geben.

Es ist nicht falsch zu fasten, wenn wir es auf die richtige Art und Weise und mit d e n richtigen Motiven tun. Jesus hat gefastet (Mt 4,3), ebenso die Mitglieder der Urgemeinde (Apg 13,2). Fasten hilft, die Begierden des Körpers zu zügeln (Lukas

21,34) und unsere geistlichen Prioritäten zu setzen. Aber das Fasten darf nie zu einer Gelegenheit für Versuchungen werden (1. Korinther 7:7). Einfach zu entbehren

Der Verzicht auf eine natürliche Wohltat (wie Essen oder Schlaf) ist *an sich* kein Fasten. Wir müssen uns Gott hingeben und ihn anbeten. Ohne die Hingabe des Herzens (siehe Sach 7) gibt es keinen dauerhaften Nutzen.-Warren *W. Wiersbe*

APPENDIX



WIE MAN EIN FASTENTAGEBUCH FÜHRT

IM LAUFE DER GESCHICHTE HABEN GROBE CHRISTLICHE FÜHRER DIE PERSÖNLICHE Tagebücher, um Beobachtungen über ihr christliches Leben und ihren Dienst festzuhalten. Diese Führungspersönlichkeiten nutzten ihre Tagebücher, um von Gott geschenkte Einsichten und ihre persönlichen Kämpfe festzuhalten. Ihre Tagebücher waren selten dazu gedacht, veröffentlicht zu werden, aber sie haben vielen Christen heute geholfen, ähnliche Kämpfe zu bewältigen. Die Tagebücher von David Brainerd, John Wesley und anderen sind inspirierende Aufzeichnungen persönlicher Erfahrungen mit Gott, die den Menschen von heute bei ihren eigenen einzigartigen Erlebnissen mit ihm helfen.

In letzter Zeit haben viele Christinnen und Christen damit begonnen, Tagebuch zu führen, um persönlich zu wachsen. Zu Beginn oder am Ende eines jeden Tages nehmen sie sich Zeit, um die Ereignisse und Lektionen der letzten 24 Stunden festzuhalten. Über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten bieten die täglichen Einträge eine Möglichkeit, das

Wirken Gottes in ihrem Leben zu überprüfen. Oft wird in einem geistlichen Tagebuch der Fortschritt bei einem bestimmten Ziel oder die Anwendung und

Nutzen einer neuen Disziplin oder biblischen Wahrheit.

Manche Christen zögern, Tagebuch zu führen, weil sie sich selbst nicht als Schreiber wahrnehmen. Sie fühlen sich durch ihre schlechte Rechtschreibung und Grammatik oder ihren unterentwickelten Schreibstil bedroht. Geistliche Tagebücher sind persönlich, daher kann man sich beim Schreiben sehr viel Freiheit nehmen.

Tagebücher können als persönliche Geschichtsbücher dienen und sogar Telefongespräche und Treffen aufzeichnen. Sie können auch dazu dienen, das tägliche Gebet und persönliche Gefühle festzuhalten. Tagebücher können zu persönlichen Freunden werden - sie ermöglichen es den Menschen, so zu schreiben, als würden sie mit guten Freunden über die Ereignisse von heute und die Aussichten für morgen sprechen.

Die Vorteile des Tagebuchschreibens sind zahlreich. Erstens hilft das Schreiben von Tagebüchern dabei, das Tempo zu drosseln und sich neu zu orientieren. Zweitens gibt es den Menschen die Möglichkeit, mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen und sie festzuhalten. Drittens bietet es die Möglichkeit, wichtige Lektionen festzuhalten, die Gott täglich lehrt. Im Laufe der Zeit können Tagebücher das bedeutende Wachstum im Leben der Menschen festhalten, das sonst vielleicht unbemerkt und/oder ungemessen bliebe. Außerdem halten sie Gottes Antworten auf Gebete und andere gute Gaben des Vaters fest.

WIE DU WÄHREND DES FASTENS MIT DEM
SCHREIBEN BEGINNST

Der schwierigste Schritt in jeder neuen Disziplin ist oft der erste Schritt. Für viele Menschen ist es eine Hürde, sich die Zeit zu nehmen, am ersten Tag ein Tagebuch zu schreiben, und sie halten sich davon ab, dieses Werkzeug in ihrem christlichen Leben einzusetzen. Wenn du noch kein geistliches Tagebuch führst,

beschließen, während deines Fastens ein Tagebuch zu führen. Vielleicht stellst du fest, dass das Führen eines Tagebuchs eine nützliche Disziplin ist, die du für den Rest deines Lebens beibehalten möchtest. Wenn du ein Tagebuch über deine Fastentage führst, während du das *Fasten für den geistlichen Durchbruch* durcharbeitest, hast du eine genaue Aufzeichnung deiner Gefühle, während du die Disziplin des Fastens entwickelst, und eine Referenz für die besonderen Einsichten, die du während deines Fastens von Gott erhalten hast.

Wenn du an deinen Fastentagen mit dem Tagebuchschreiben beginnst, denke daran, dass du für dich selbst schreibst. Das gibt dir eine gewisse Freiheit. Vielleicht möchtest du ein spezielles Notizbuch oder Tagebuch kaufen, um es als Tagebuch zu verwenden. Oder du schreibst auf einzelne Blätter und bindest sie später zusammen. Auch dein Computer kann dein Tagebuch werden. Manche Menschen haben einen Kassettenrekorder als persönliches Tagebuch benutzt, um es später zu Papier zu bringen.

Beginne damit, das Datum deines Fastenbeginns festzuhalten. Dann schreibst du über die Lektionen, die du in letzter Zeit gelernt hast, die Umstände, denen du begegnet bist, die Gefühle, die du erlebt hast, und alle anderen besonderen Anliegen, die du hast. Manchen Menschen fällt es leichter, ihren Tagebüchern Namen zu geben und in ihre Tagebücher zu schreiben, als würden sie sich mit ihren engsten Freunden unterhalten.

Dein Tagebuch sollte eine Vielzahl von Einträgen enthalten. An manchen Tagen kann dein Tagebucheintrag ein persönliches Zeugnis darstellen. An anderen Tagen wird er Erkenntnisse aus der täglichen Schriftlesung, einer gehörten Predigt, einem

gelesenen Artikel oder einem besuchten Bibelstudium enthalten. Oft spiegeln deine Tagebucheinträge auch deine täglichen Gebetsanliegen oder den Lobpreis Gottes für erhörte Gebete wider.

Halte die Erkenntnisse fest, die du während deines Fastens von Gott erhältst. Bevor du mit dem Schreiben beginnst, nimm dir Zeit, um über die Dinge nachzudenken, die an deinem Fastentag passiert sind, und über die Lehren, die du daraus gezogen hast. Einige dieser Einsichten werden bedeutsam und offensichtlich sein, und es wird dir nicht schwerfallen, sie zu erkennen und aufzuschreiben. In anderen Fällen kann Gott sich dir auf subtile Weise offenbaren und dir wichtige Lektionen mitteilen, die du lernen musst.

Diejenigen, die mit dem Schreiben zu tun haben, lernen schnell, wie wichtig die Recherche im Schreibprozess ist. Bevor ein Artikel oder ein Buch geschrieben wird, verbringt der/die Autor/in viel Zeit damit, das Thema zu studieren und den Inhalt zu lernen, der schließlich Teil des Artikels oder Buches sein wird. Das Schreiben von Tagebüchern wird auch durch Gebet und Meditation unterstützt. Wenn du Schwierigkeiten hast, einen Tagebucheintrag zu schreiben, kann das daran liegen, dass du nicht genug Zeit mit Gott verbracht hast. Nimm dir während deines Fastens besonders viel Zeit, um in der Heiligen Schrift zu lesen, zu beten und zu studieren. Dabei wirst du Erkenntnisse gewinnen, die du in deinem Tagebuch festhalten möchtest.

WIE DU DEIN TAGEBUCH NACH DEM FASTEN FÜHRST

Nimm dir nach dem Fasten Zeit, um deine Tagebucheinträge zu überprüfen. Wenn du dich an die Erkenntnisse erinnerst, die du während deines Fastens gewonnen hast, danke Gott dafür, dass er sich dir offenbart und dir ein Werkzeug gegeben hat, um diese Erkenntnisse festzuhalten. Wenn du die Erfahrung

gemacht hast, wie wertvoll es ist, deine geistlichen Erfahrungen während des Fastens festzuhalten, wird dir bald klar werden, wie wichtig es ist, täglich ein geistliches Tagebuch zu führen.

Wie viele der Erkenntnisse des Herrn vom letzten Monat hast du schon vergessen? Glücklicherweise sind einige dieser Erkenntnisse in Büchern oder am Rand deiner Bibel markiert, sodass du sie immer wieder nachlesen kannst. Leider können einige für immer verloren gehen. Jemand hat gesagt: "Ein kurzer Bleistift ist besser als ein langes Gedächtnis". Wenn du dir jeden Tag Zeit nimmst, deine Erkenntnisse in deinem Tagebuch festzuhalten, kannst du die wichtigen Lektionen, die Gott dich lehrt, bewahren. Dein Tagebuch bietet dir dann die Möglichkeit, Gottes Wirken in und durch dein Leben regelmäßig zu überprüfen.

Viele Menschen erkennen den Wert des Tagebuchschreibens und beginnen mit guten Vorsätzen, aber nach ein oder zwei Monaten stellen sie fest, dass sie diese Disziplin aufgegeben haben. Das Führen eines geistlichen Tagebuchs kann schnell zu einer weiteren Pflicht werden, für die nur wenig Zeit zur Verfügung steht. In seinem Leitfaden für den beliebten Jüngerschaftskurs *Experiencing God* listet Claude King 10 Fragen auf, die den Menschen helfen sollen, Gottes Wirken in ihrem Leben zu erkennen.¹ Wenn du Schwierigkeiten hast, Dinge zu finden, die du in deinem Tagebuch festhalten kannst, kannst du dich beim Schreiben an dieser Liste orientieren.

1. Was hat Gott dir über sich selbst offenbart?
2. Was hat Gott dir über seine Absichten offenbart?
3. Was hat Gott dir über seine Wege offenbart?

4. Was hat Gott in deinem Leben oder durch dein Leben getan, wodurch du seine Gegenwart erfahren hast?
5. Welche Bibelstelle hat Gott benutzt, um zu dir über sich selbst zu sprechen,

Seine Absichten oder seine Wege?

6. Für welche Person oder welches Anliegen hat Gott dir eine Last auferlegt, für die du beten sollst? Was hat er dir geraten, in dieser Situation zu beten?

7. Was hat Gott durch Umstände getan, die dir ein Gefühl für sein Timing oder seine Richtung in Bezug auf einen Aspekt seines Willens gegeben haben?

8. Welches Wort der Führung oder Wahrheit spürst du, das Gott durch einen anderen Gläubigen zu dir gesprochen hat?

9. Welche Veränderung will Gott in deinem Leben bewirken?

10. Welche Taten des Gehorsams hast du diese Woche vollbracht? Welche weiteren Schritte des Gehorsams möchte Gott, dass du tust?

Nicht jeder, der ein Tagebuch führt, macht tägliche Einträge. Dein Zeitplan kann dazu führen, dass du ein oder zwei Tage pro Woche auslässt. Gelegentlich kann es vorkommen, dass du sowohl morgens als auch abends Einträge in dein Tagebuch machst. Gib nicht frustriert auf, wenn du einen Tag versäumst. Fange am nächsten Tag wieder an und schreibe weiter. So wie du die ersten Male, als du mit dem Laufen begonnen hast, gestolpert bist, wirst du auch Höhen und Tiefen erleben, während du die Disziplin des Tagebuchschreibens entwickelst.

EIN NEUN-WOCHEN-PLAN FÜR JOURNALISMUS

Mach dein Studium des *Fastens für den geistlichen Durchbruch* sinnvoller, indem du in den nächsten neun Wochen ein wöchentliches geistliches Tagebuch über dein persönliches Fasten führst. Ärzte sind sich im Allgemeinen einig, dass die meisten Menschen einen Tag in der Woche fasten können, ohne dass dies negative Auswirkungen hat. Einige behaupten, dass ein wöchentliches eintägiges Fasten bestimmte gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Wenn du ein bestimmtes medizinisches Problem hast oder derzeit Medikamente einnimmst, solltest du vor dem Fasten deinen Hausarzt **k o n s u l t i e r e n** .

In diesem Buch hast du neun Funktionen des Fastens kennengelernt. Nimm dir für die nächsten neun Wochen vor, jede Woche einen Tag zu fasten und dich dabei auf eine Disziplin des Fastens zu konzentrieren. Befolge die in den einzelnen Kapiteln vorgeschlagenen Richtlinien, um dich auf das jeweilige Fasten vorzubereiten. Nimm dir an deinem Fastentag Zeit, das Kapitel durchzugehen und alle wichtigen Bibelstellen zu lesen, die mit diesem Fasten in Verbindung stehen. Während der neun Wochen solltest du dir Jesaja 58, eine Schlüsselstelle über das Fasten, einprägen oder andere Verse auswendig lernen, die in [Anhang 5](#) aufgeführt sind. Nutze deinen Fastentag, um die Prinzipien des Fastens zu lernen und zu festigen.

Nimm dir am Ende deines Fastens Zeit für einen Tagebucheintrag, in dem du die Erfahrungen und Erkenntnisse festhältst, die du während deines Fastens gemacht hast. Du kannst die 10 Fragen verwenden, die du vorher aufgelistet hast, um darüber nachzudenken, was Gott in deinem Leben tut. Beginne mit der Aussage: "Ich habe soeben (Name der Fastenzeit) beendet. Während meines Fastens " Dann

halte die Ereignisse und Erkenntnisse fest, die mit deinem Fasten verbunden sind. Nimm dir Zeit, um zu beschreiben, was du an deinem Fastentag getan hast und was Gott dich gelehrt hat. Nutze dein Tagebuch, um alle Verpflichtungen festzuhalten, die du aufgrund der Lektionen, die du gelernt hast, eingegangen bist.

Kurz nachdem du dein neuntes tägliches Fasten beendet hast
und

deinen Tagebucheintrag aufgezeichnet hast, nimm dir Zeit, deine Tagebucheinträge zu lesen. Erkennst du ein Muster oder einen Trend in dem, was Gott dich gelehrt hat? Gibt es etwas Bestimmtes, das du im Gehorsam gegenüber dem, was du gelernt hast, tun musst? Ein Tagebuch bietet einen nützlichen Rückblick über mehrere Wochen und macht die großen Lektionen sichtbar, die Gott dich zu lehren versucht. Was hat Gott dich gelehrt, als du die Disziplin des Fastens praktiziert hast? Deine Antwort auf diese und andere Fragen wird dir helfen, Gottes Wirken in deinem Leben zu erkennen.

Vielleicht hat Gott dein Fasten dazu benutzt, dich Lektionen zu lehren, die für andere eine Ermutigung sein können. Erzähle anderen in deiner Kleingruppe oder deinem Gebetspartner, wie Gott während deines Fastens mit dir gearbeitet hat. Bitte deine engen christlichen Freunde, dich zur Rechenschaft zu ziehen, wenn du die Verpflichtungen einhältst, von denen du glaubst, dass Gott sie dir auferlegt hat.

Möge Gott dein geistliches Tagebuch benutzen, um seine Ziele in deinem Leben zu erreichen.

Hinweis

1. Henry T. Blackaby und Claude V. King, *Gott erleben* (Nashville: Broadman Press, 1994).

APPENDIX



BIBLISCHE HINWEISE AUF FASTEN

ALLGEMEINE RICHTLINIEN FÜR DAS FASTEN

Geist des Fastens

Ist es ein Fasten, das ich erwählt habe, ein Tag, an dem ein Mensch seine Seele betrübt? Ist es ein Tag, an dem man sein Haupt wie ein Rohr niederwirft und Sack und Asche ausbreitet? Würdest du das ein Fasten nennen und einen Tag, der dem Herrn gefällt? Ist das nicht das Fasten, das ich erwählt habe, um die Fesseln des Bösen zu lösen, die schweren Lasten abzunehmen, die Unterdrückten frei zu lassen und jedes Joch zu zerbrechen? Ist es nicht so, dass du dein Brot mit den Hungrigen teilst und die Armen, die verstoßen sind, in dein Haus bringst; wenn du einen Nackten siehst, sollst du ihn bedecken und dich nicht vor deinem eigenen Fleisch verstecken? (Jes 58,5-7).

Fasten für Gott

Sag zu allen Menschen im Land und zu den Priestern: "Als ihr in jenen siebenzig Jahren im fünften und siebten Monat gefastet und getrauert habt, habt ihr da wirklich für mich gefastet? Wenn ihr esst und trinkt, esst und trinkt ihr dann nicht für euch selbst?" (Sach. 7:5,6).

Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, damit es nicht so aussieht, als ob du fastest, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird es dir offen vergelten (Mt 6,17.18).

ZWECK DES FASTENS

Die Seele kasteien

Wenn ich weinte und meine Seele mit Fasten züchtigte, wurde das meine Schmach (Ps. 69:10).

Die Seele demütigen

Dann habe ich dort am Fluss Ahava ein Fasten ausgerufen, damit wir uns vor unserem Gott demütigen und von ihm den richtigen Weg für uns und unsere Kinder und all unseren Besitz suchen (Esra 8,21).

Ich aber, als sie krank waren, kleidete ich mich in Sackleinen; ich demütigte mich mit Fasten, und mein Gebet kehrte zu meinem eigenen Herzen zurück (Ps. 35,13).

Den Herrn zu suchen

Und Josaphat fürchtete sich und nahm sich vor, den Herrn zu suchen, und rief ein Fasten in ganz Juda aus. Da versammelte sich Juda, um den Herrn um Hilfe zu bitten, und aus allen Städten Judas kamen sie, um den Herrn zu suchen (2. Chron. 20:3,4).

Sich auf den geistlichen Kampf vorbereiten

Aber diese Art geht nicht aus, außer durch Gebet und Fasten (Mt. 17:21).

WANN MAN FASTEN SOLLTE

Im Angesicht des Gottesurteils

Als Ahab diese Worte hörte, zerriss er seine Kleider und hüllte sich in Sackleinen und fastete und lag in Sackleinen und ging umher und trauerte (1. Könige 21,27).

Weihe ein Fasten, berufe eine heilige Versammlung ein; versammle die Ältesten und alle Bewohner des Landes im Haus des Herrn, deines Gottes, und rufe den Herrn an (Joel 1,14).

"So wende dich nun", spricht der Herr, "von ganzem Herzen zu mir, mit Fasten, Weinen und Klagen." Zerreiße also euer Herz und nicht eure Kleider und kehrt um zu dem Herrn, eurem Gott; denn er ist gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn und von großer Güte, und er lässt ab von dem, was er tut (Joel 2,12).

Und Jona begann, am ersten Tag in die Stadt zu gehen.

gehen. Da rief er und sagte: "Noch vierzig Tage, und Ninive wird gestürzt werden!" Da glaubten die Menschen in Ninive Gott, riefen ein Fasten aus und legten Säcke an, vom Größten bis zum Kleinsten (Jona 3:4,5).

In Zeiten der Staatstrauer

Als die Einwohner von Jabes-Gilead hörten, was die Philister Saul angetan hatten, machten sich alle tapferen Männer auf und zogen die ganze Nacht hindurch und holten den Leichnam Sauls und die Leichname seiner Söhne von der Mauer von Beth-Schan; und sie kamen nach Jabes und verbrannten sie dort. Dann nahmen sie ihre Gebeine und begruben sie unter dem Tamariskenbaum zu Jabes und fasteten sieben Tage (1 Sam. 31:11-13).

Und sie trauerten und weinten und fasteten bis zum Abend um Saul und um seinen Sohn Jonatan, um das Volk des Herrn und um das Haus Israel, weil sie durch das Schwert gefallen waren (2 Sam. 1:12).

Und als das ganze Volk kam, um David zu überreden, etwas zu essen, solange es noch Tag ist, schwor David: "Gott tue mir das und noch mehr, wenn ich Brot oder etwas anderes koste, bis die Sonne untergeht!" (2 Sam. 3:35).

Und als ganz Jabes-Gilead hörte, was die Philister Saul angetan hatten, machten sich alle tapferen Männer auf und nahmen den Leichnam Sauls und die Leichname seiner Söhne und brachten sie nach Jabes und begruben ihre Gebeine unter dem Tamariskenbaum zu Jabes und

fasteten sieben Tage (1 Chron. 10:11,12).

Wenn die Gemeinschaft mit Christus zerbrochen ist

Und Jesus sagte zu ihnen: "Können die Freunde des Bräutigams trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da wird der Bräutigam von ihnen genommen werden, und dann werden sie fasten" (Mt 9,15).

Und Jesus sagte zu ihnen: "Können die Freunde des Bräutigams fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da wird der Bräutigam von ihnen weggenommen werden, und dann werden sie in jenen Tagen fasten" (Markus 2:19,20).

Und er sagte zu ihnen: "Könnt ihr die Freunde des Bräutigams zum Fasten bringen, während der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da wird der Bräutigam von ihnen genommen werden; dann werden sie in jenen Tagen fasten" (Lukas 5:34,35).

Wenn du dich um das Wohlergehen anderer sorgst

Ich aber, als sie krank waren, kleidete ich mich in Sackleinen; ich demütigte mich mit Fasten, und mein Gebet kehrte zu meinem eigenen Herzen zurück (Ps. 35,13).

Wenn persönliche Sorgen dich herausfordern

Da ging Nathan in sein Haus. Und der Herr schlug das Kind, das Urias Frau David gebar, und es wurde krank. Da flehte David zu Gott für das Kind, und er fastete und ging hinein und lag die ganze Nacht auf dem Boden.

Da standen die Ältesten seines Hauses auf und gingen zu ihm, um ihn von der Erde aufzurichten. Aber er wollte nicht und aß auch nicht mit ihnen (2 Sam. 12:15-17).

Da sagten seine Diener zu ihm: "Was ist das, was du getan hast? Du hast gefastet und um das Kind geweint, als es noch lebte, aber als das Kind starb, bist du aufgestanden und hast gegessen." Er antwortete: "Als das Kind noch lebte, habe ich gefastet und geweint; denn ich sagte: 'Wer kann sagen, ob der Herr mir gnädig sein wird, damit das Kind lebt? Aber jetzt ist er tot; warum sollte ich fasten? Kann ich ihn wieder lebendig machen? Ich werde zu ihm gehen, aber er wird nicht zu mir zurückkehren'" (2 Sam. 12:21-23).

Im Angesicht der Gefahr

Da kamen einige und meldeten Josaphat: "Eine große Schar kommt gegen dich von jenseits des Meeres, aus Syrien, und sie sind in Hazazon Tamar" (das ist En Gedi). Da fürchtete sich Josaphat und machte sich auf, den Herrn zu suchen, und rief ein Fasten in ganz Juda aus (2. Chron. 20:2,3).

Da rief ich dort am Fluss Ahava ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigen, um von ihm den richtigen Weg für uns und unsere Kleinen und all unseren Besitz zu suchen. Denn ich schämte mich, den König um eine Eskorte von Soldaten und Reitern zu bitten, um uns gegen den Feind auf der Straße zu helfen, weil wir zum König gesprochen hatten und sagten: "Die Hand unseres Gottes ist über all denen zum Guten, die ihn suchen, aber seine Macht und seine

Zorn ist gegen die, die ihn verlassen." Also haben wir gefastet und unseren Gott darum angefleht, und er hat unser Gebet erhört (Esra 8:21-23).

Da befahl Esther ihnen, Mardochai zu antworten: "Geh, versammle alle Juden, die in Susan sind, und faste für mich; iss und trink drei Tage lang nicht, weder Tag noch Nacht. Meine Mägde und ich werden auch fasten. Und so will ich zum König gehen, was gegen das Gesetz ist; und wenn ich umkomme, komme ich um!" (Esther 4:15,16).

Wenn du im geistlichen Kampf stehst

Aber diese Art geht nicht aus, außer durch Gebet und Fasten (Mt 17,21).

Da sagte er zu ihnen: "Diese Art kann durch nichts anderes als durch Gebet und Fasten herauskommen" (Markus 9,29).

Bei der Ordination von Predigern des Evangeliums

Während sie dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: "Nun sondert mir Barnabas und Saulus ab für das Werk, zu dem ich sie berufen habe." Nachdem sie gefastet und gebetet und ihnen die Hände aufgelegt hatten, schickten sie sie weg (Apostelgeschichte 13:2,3).

Als sie nun in jeder Gemeinde Älteste eingesetzt und mit Fasten gebetet hatten, empfahlen sie sie dem Herrn, an den sie geglaubt hatten (Apostelgeschichte 14,23).

Abstinenz von sexuellen Beziehungen

Beraubt euch nicht gegenseitig, es sei denn, ihr seid damit einverstanden, eine Zeit lang zu fasten und zu beten; und kommt wieder zusammen, damit der Satan euch nicht wegen eurer mangelnden Selbstbeherrschung in Versuchung führt (1. Korinther 7,5).

Bekennnis der Sünde

Da versammelten sie sich in Mizpa, schöpften Wasser und gossen es vor dem Herrn aus. Und sie fasteten an diesem Tag und sagten dort: "Wir haben gegen den Herrn gesündigt." Und Samuel richtete die Kinder Israels in Mizpa (1. Sam. 7,6).

Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats versammelten sich die Kinder Israels mit Fasten, in Sackleinen und mit Staub auf dem Haupt. Diejenigen, die israelitischen Ursprungs waren, sonderten sich von allen Fremden ab, standen auf und bekannten ihre Sünden und die Missetaten ihrer Väter. Und sie standen an ihrem Platz auf und lasen ein Viertel des Tages aus dem Buch des Gesetzes des Herrn, ihres Gottes, und ein weiteres Viertel beichteten sie und beteten den Herrn, ihren Gott, an (Neh. 9:1-3).

Demütigung

Und ich fiel vor dem Herrn nieder wie am ersten Tag, vierzig Tage und vierzig Nächte; ich aß kein Brot und trank kein Wasser um all eurer Sünde willen, die ihr begangen habt, indem ihr vor dem Herrn Unrecht tatet,

um ihn zu reizen

Zorn (5. Mose 9,18).

Ich aber, als sie krank waren, kleidete ich mich in Sackleinen; ich demütigte mich mit Fasten, und mein Gebet kehrte zu meinem eigenen Herzen zurück (Ps. 35,13).

Wenn ich weinte und meine Seele mit Fasten züchtigte, wurde das meine Schmach (Ps. 69:10).

Als Ahab diese Worte hörte, zerriss er seine Kleider und hüllte sich in Sackleinen und fastete und lag in Sackleinen und ging umher und trauerte (1. Könige 21,27).

Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats versammelten sich die Kinder Israels mit Fasten, in Säcken und mit Staub auf dem Haupt (Neh. 9:1).

Lamentieren

Und Mardochai sandte Briefe an alle Juden, in die einhundertsiebenundzwanzig Provinzen des Königreichs Ahasveros, mit Worten des Friedens und der Wahrheit, um diese Purimtage zu ihrer festgesetzten Zeit zu bestätigen, so wie Mardochai, der Jude, und die Königin Esther es ihnen vorgeschrieben hatten und wie sie es für sich selbst und ihre Nachkommen in Bezug auf ihr Fasten und Klagen verfügt hatten (Esther 9:30,31).

Trauernde

Und sie trauerten und weinten und fasteten bis zum Abend um Saul und um seinen Sohn Jonatan, um das Volk des Herrn und um das Haus Israel, weil sie gefallen

waren durch

das Schwert (2 Sam. 1:12).

Als Ahab diese Worte hörte, zerriss er seine Kleider und hüllte sich in Sackleinen und fastete und lag in Sackleinen und ging umher und trauerte (1. Könige 21,27).

Und in allen Provinzen, in denen der Befehl und das Dekret des Königs eintrafen, herrschte große Trauer unter den Juden, mit Fasten, Weinen und Wehklagen, und viele legten sich in Sack und Asche (Esther 4,3).

Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin und weinte und trauerte viele Tage lang; ich fastete und betete vor dem Gott des Himmels (Neh. 1,4).

"So wendet euch nun", sagt der Herr, "von ganzem Herzen zu mir, mit Fasten, mit Weinen und mit Klagen" (Joel 2,12).

Da stand Esra auf vor dem Haus Gottes und ging in die Kammer Johanans, des Sohnes Eljaschibs; und als er dorthin kam, aß er kein Brot und trank kein Wasser, denn er trauerte um die Schuld der Gefangenen (Esra 10,6).

Persönliches Auftreten

Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht (Mt. 6,17).

Gebet

Also fasteten wir und flehten unseren Gott an, und er

unser Gebet erhört (Esra 8,23).

Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin und weinte und trauerte viele Tage lang; ich fastete und betete vor dem Gott des Himmels (Neh. 1,4).

Ich aber, als sie krank waren, kleidete ich mich in Sackleinen; ich demütigte mich mit Fasten, und mein Gebet kehrte zu meinem eigenen Herzen zurück (Ps. 35,13).

Da richtete ich mein Angesicht auf Gott, den Herrn, um mit Gebet und Flehen, mit Fasten, Sack und Asche zu bitten (Dan. 9,3).

Da sagten sie zu ihm: "Warum fasten die Jünger des Johannes oft und beten, und ebenso die der Pharisäer, ihr aber esst und trinkt?" (Lukas 5:33).

Die Heilige Schrift lesen

Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats versammelten sich die Kinder Israels mit Fasten, in Sackleinen und mit Staub auf dem Haupt. Diejenigen, die israelitischen Ursprungs waren, sonderten sich von allen Fremden ab; und sie standen auf und bekannten ihre Sünden und die Schuld ihrer Väter. Und sie standen an ihrem Platz auf und lasen ein Viertel des Tages aus dem Buch des Gesetzes des Herrn, ihres Gottes, und ein weiteres Viertel beichteten sie und beteten den Herrn, ihren Gott, an (Neh. 9:1-3).

Geh also hin und lies aus der Schriftrolle, die du auf meine Anweisung hin geschrieben hast, die Worte des Herrn vor dem Volk im Haus des Herrn am Tag des

Fastens. Und du sollst sie auch vorlesen, wenn das Volk

ganz Juda, die aus ihren Städten kommen (Jer. 36:6).

Da las Baruch die Worte Jeremias aus dem Buch im Haus des Herrn, in der Kammer Gemarjas, des Sohnes Schafans, des Schreibers, im oberen Vorhof am Eingang des Neuen Tores im Haus des Herrn, vor den Augen des ganzen Volkes (Jer. 36:10).

Weinen

Und sie trauerten und weinten und fasteten bis zum Abend um Saul und um seinen Sohn Jonatan, um das Volk des Herrn und um das Haus Israel, weil sie durch das Schwert gefallen waren (2 Sam. 1:12).

Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin und weinte und trauerte viele Tage lang; ich fastete und betete vor dem Gott des Himmels (Neh. 1,4).

Und in allen Provinzen, in denen der Befehl und das Dekret des Königs eintrafen, herrschte große Trauer unter den Juden, mit Fasten, Weinen und Wehklagen, und viele legten sich in Sack und Asche (Esther 4,3).

Wenn ich weinte und meine Seele mit Fasten züchtigte, wurde das meine Schmach (Ps. 69:10).

"So wendet euch nun", sagt der Herr, "von ganzem Herzen zu mir, mit Fasten, mit Weinen und mit Klagen" (Joel 2,12).

Anbetung

Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats versammelten sich die Kinder Israels und fasteten, trugen Sacktücher und

mit Staub auf ihren Häuptern. Dann sonderten sich die Israeliten von allen Fremden ab; und sie standen auf und bekannten ihre Sünden und die Missetaten ihrer Väter. Und sie standen an ihrem Platz auf und lasen ein Viertel des Tages aus dem Buch des Gesetzes des Herrn, ihres Gottes, und ein weiteres Viertel beichteten sie und beteten den Herrn, ihren Gott, an (Neh. 9:1-3).

VERHEIBENE SEGNUNGEN IM ZUSAMMENHANG MIT DEM FASTEN

Erhörtes Gebet, Einsicht und Wiederherstellung

Dann wirst du rufen, und der Herr wird antworten; du wirst schreien, und er wird sagen: "Hier bin ich." Wenn du das Joch aus deiner Mitte wegnimmst, den Fingerzeig und das böse Reden, wenn du deine Seele dem Hungrigen entgegenstreckst und die bedrängte Seele sättigst, dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und deine Dunkelheit wird sein wie der Mittag. Der Herr wird dich stets leiten und deine Seele in der Dürre sättigen und deine Gebeine stärken; du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, deren Wasser nicht versiegt. Die aus deiner Mitte sollen die alten Trümmer wieder aufbauen; du sollst die Grundmauern vieler Generationen aufrichten; und man wird dich den Ausbesserer der Brüche nennen, den Wiederhersteller der Straßen, in denen man wohnen kann (Jes 58,9-12).

Freude, Frohsinn und Heiterkeit

So spricht der Herr der Heerscharen: "Das Fasten des vierten

Monat, das Fasten des fünften, das Fasten des siebten und das Fasten des zehnten Monats sollen dem Haus Juda Freude und Wonne und fröhliche Feste sein. Darum liebt die Wahrheit und den Frieden" (Sach. 8:19).

Von Gott, dem Vater, belohnt

Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, damit es nicht so aussieht, als ob du fastest, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird es dir offen vergelten (Mt 6,17.18).

Geistliche Macht über Dämonen

Aber diese Art geht nicht aus, außer durch Gebet und Fasten (Mt. 17:21).

Da sagte er zu ihnen: "Diese Art kann durch nichts anderes als durch Gebet und Fasten herauskommen" (Markus 9,29).

Auswirkungen des Fastens

Und das Wort des Herrn erging an Elia, den Tischbiter, und sprach: "Siehst du, wie sich Ahab vor mir gedemütigt hat? Weil er sich vor mir gedemütigt hat, werde ich das Unheil nicht in seinen Tagen bringen. In den Tagen seines Sohnes werde ich das Unheil über sein Haus bringen (1. Könige 21:28,29).

Meine Knie sind schwach vom Fasten, und mein Fleisch ist kraftlos vom Mangel an Fett (Ps. 109,24).

Jesus rief seine Jünger zu sich und sagte: "Ich habe

Mitleid mit der Menge, denn sie haben

sind nun drei Tage bei mir geblieben und haben nichts zu essen. Und ich will sie nicht hungrig wegschicken, damit sie nicht unterwegs ohnmächtig werden" (Mt 15,32).

Ich habe Mitleid mit den vielen Menschen, denn sie sind nun schon drei Tage bei mir und haben nichts zu essen. Und wenn ich sie hungrig in ihre Häuser zurückschicke, werden sie auf dem Weg ohnmächtig; denn einige von ihnen sind von weit her gekommen (Markus 8:2,3).

PROKLAMATIONEN VON FASTENZEITEN

Jom Kippur (Tag der Versöhnung)

Auch der zehnte Tag dieses siebten Monats soll der Versöhnungstag sein. Er soll euch heilig sein; ihr sollt eure Seelen betrüben und dem Herrn ein Feueropfer darbringen (Lev. 23,27).

Von Saul

Und die Männer Israels waren an diesem Tag verzweifelt, denn Saul hatte das Volk unter Eid gestellt und gesagt: "Verflucht ist der Mann, der bis zum Abend etwas isst, bevor ich mich an meinen Feinden gerächt habe." So kam es, dass keiner vom Volk etwas zu essen bekam (1. Sam. 14:24).

Von Jehoschaphat

Und Josaphat fürchtete sich und machte sich auf, den

Herrn zu suchen, und rief ein Fasten in ganz Juda aus (2

Chron. 20:3).

Von Joel

Blas die Trompete in Zion, weihe ein Fasten ein, rufe eine heilige Versammlung ein (Joel 2,15).

Vom König von Ninive

Da glaubten die Einwohner von Ninive an Gott, riefen ein Fasten aus und legten Säcke an, vom Größten bis zum Kleinsten unter ihnen. Als der König von Ninive davon erfuhr, stand er von seinem Thron auf, legte sein Gewand ab, bedeckte sich mit Sackleinen und setzte sich in die Asche. Und er ließ verkünden und in ganz Ninive bekannt machen, dass der König und seine Edlen verordnet hatten: "Weder Mensch noch Tier, weder Herde noch Vieh, sollen etwas kosten; sie sollen weder essen noch Wasser trinken. Sondern Mensch und Vieh sollen sich in Säcke hüllen und laut zu Gott schreien; ja, ein jeder soll sich von seinem bösen Weg abwenden und von der Gewalt, die in seinen Händen ist. Wer weiß, ob Gott sich nicht bekehrt und sich von seinem grimmigen Zorn abwendet, d a m i t wir nicht umkommen?" (Jona 3,5-9).

Von Jehoiakim

Es begab sich aber im fünften Jahr Jojakims, des Sohnes Josias, des Königs von Juda, im neunten Monat, dass sie ein Fasten vor dem Herrn ausriefen für alles Volk in Jerusalem und für alles Volk, das aus den Städten Judas nach Jerusalem kam (Jer. 36:9).

Von Ezra

Da rief ich dort am Fluss Ahava ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigen, um von ihm den rechten Weg für uns und unsere Kleinen und all unseren Besitz zu suchen. Denn ich schämte mich, den König um eine Eskorte von Soldaten und Reitern zu bitten, die uns gegen den Feind auf dem Weg helfen sollten, weil wir zum König gesprochen hatten und sagten: "Die Hand unseres Gottes ist über all denen zum Guten, die ihn suchen, aber seine Macht und sein Zorn sind gegen die, die ihn verlassen." Also fasteten wir und flehten unseren Gott darum an, und er erhörte unser Gebet (Esra 8:21-23).

Von Esther

Da befahl Esther ihnen, Mardochai zu antworten: "Geh, versammle alle Juden, die in Susan sind, und faste für mich; iss und trink drei Tage lang nicht, weder Tag noch Nacht. Meine Mägde und ich werden auch fasten. Und so will ich zum König gehen, was gegen das Gesetz ist; und wenn ich umkomme, komme ich um!" (Esther 4:15,16).

Für Purim

Und Mardochai sandte Briefe an alle Juden, in die einhundertsevenundzwanzig Provinzen des Königreichs Ahasveros, mit Worten des Friedens und der Wahrheit, um diese Purimtage zu ihrer festgesetzten Zeit zu bestätigen, wie Mardochai, der Jude, und die Königin Esther es ihnen vorgeschrieben h a t t e n , und wie sie es für sich selbst und ihre Nachkommen in Bezug auf ihr

Fasten und

klagte (Esther 9:30,31).

DAUER DES FASTENS

Teil eines Tages

Der König aber ging in seinen Palast und verbrachte die Nacht fastend; und keine Musiker wurden vor ihn gebracht. Auch sein Schlaf wich von ihm (Dan. 6:18).

Ein Tag

Auch der zehnte Tag dieses siebten Monats soll der Versöhnungstag sein. Er soll euch heilig sein; ihr sollt eure Seelen betrüben und dem Herrn ein Feueropfer darbringen (Lev. 23,27).

Da versammelten sie sich in Mizpa, schöpften Wasser und gossen es vor dem Herrn aus. Und sie fasteten an diesem Tag und sagten dort: "Wir haben gegen den Herrn gesündigt." Und Samuel richtete die Kinder Israels in Mizpa (1. Sam. 7,6).

Und die Männer Israels waren an diesem Tag verzweifelt, denn Saul hatte das Volk unter Eid gestellt und gesagt: "Verflucht ist der Mann, der bis zum Abend etwas isst, bevor ich mich an meinen Feinden gerächt habe." So kam es, dass keiner vom Volk etwas zu essen bekam (1. Sam. 14:24).

So geh nun hin und lies aus der Schriftrolle, die du auf meine Anweisung hin geschrieben hast, die Worte des Herrn vor dem Volk im Haus des Herrn am Tag

des Fastens. Und du sollst sie auch ganz Juda vorlesen, die aus ihren Städten kommen (Jer. 36:6).

Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats versammelten sich die Kinder Israels mit Fasten, in Säcken und mit Staub auf dem Haupt (Neh. 9:1).

Drei Tage

Und sie gaben ihm ein Stück eines Feigenkuchens und zwei Rosinenbüschel. Und als er gegessen hatte, kam er wieder zu Kräften; denn er hatte drei Tage und drei Nächte lang kein Brot gegessen und kein Wasser getrunken (1 Sam. 30:12).

Nun rief Jesus seine Jünger zu sich und sagte: "Ich habe Mitleid mit der Menge, denn sie sind nun schon drei Tage bei mir und haben nichts zu essen. Und ich will sie nicht hungrig wegschicken, damit sie nicht unterwegs ohnmächtig werden" (Mt 15,32).

Ich habe Mitleid mit den vielen Menschen, denn sie sind nun schon drei Tage bei mir und haben nichts zu essen. Und wenn ich sie hungrig in ihre Häuser zurückschicke, werden sie auf dem Weg ohnmächtig; denn einige von ihnen sind von weit her gekommen (Markus 8:2,3).

Und er war drei Tage ohne Augenlicht und aß und trank nicht (Apostelgeschichte 9,9).

Sieben Tage

Als nun die Einwohner von Jabes-Gilead hörten, was die Philister Saul angetan hatten, machten sich alle tapferen

Männer auf und zogen die ganze Nacht hindurch und nahmen den Leichnam Sauls und die

Leichen seiner Söhne von der Mauer von Beth-Schan; und sie kamen nach Jabes und verbrannten sie dort. Dann nahmen sie ihre Gebeine und begruben sie unter dem Tamariskenbaum zu Jabes und fasteten sieben Tage (1 Sam. 31:11-13).

Und als ganz Jabes-Gilead hörte, was die Philister Saul angetan hatten, machten sich alle tapferen Männer auf und nahmen den Leichnam Sauls und die Leichname seiner Söhne und brachten sie nach Jabes und begruben ihre Gebeine unter dem Tamariskenbaum zu Jabes und fasteten sieben Tage (1 Chron. 10:11,12).

Da ging Nathan in sein Haus. Und der Herr schlug das Kind, das Urias Frau David gebar, und es wurde krank. Da flehte David zu Gott für das Kind, und er fastete und ging hinein und lag die ganze Nacht auf der Erde. Da standen die Ältesten seines Hauses auf und gingen zu ihm, um ihn von der Erde aufzurichten. Aber er wollte nicht, und er aß auch nicht mit ihnen. Am siebten Tag geschah es dann, dass das Kind starb.

sprach zu ihm: "Was ist das, was du getan hast? Du hast gefastet und um das Kind geweint, als es noch lebte, aber als das Kind starb, bist du aufgestanden und hast gegessen." Er antwortete: "Als das Kind noch lebte, fastete und weinte ich; denn ich sagte: 'Wer weiß, ob der Herr mir gnädig sein wird, damit das Kind lebt?' Aber jetzt ist er tot; warum sollte ich fasten? Kann ich ihn wieder lebendig machen? Ich werde zu ihm gehen, aber er wird nicht zu mir zurückkehren" (2 Sam. 12:15-18, 21-23).

Vierzehn Tage

Und als der Tag anbrach, forderte Paulus sie alle auf, etwas zu essen: "Heute ist der vierzehnte Tag, an dem ihr gewartet und n i c h t s gegessen habt" (Apostelgeschichte 27:33).

Drei Wochen

In jenen Tagen trug ich, Daniel, drei volle Wochen Trauer. Ich aß keine angenehme Speise, kein Fleisch und kein Wein kam in meinen Mund, und ich salbte mich auch nicht, bis drei ganze Wochen vollendet waren (Dan. 10:2,3).

Vierzig Tage

So war er vierzig Tage und vierzig Nächte bei dem Herrn; er aß weder Brot noch trank er Wasser. Und er schrieb auf die Tafeln die Worte des Bundes, die Zehn Gebote (Exod. 34:28).

Als ich auf den Berg stieg, um die Steintafeln zu empfangen, die Tafeln des Bundes, den der Herr mit euch geschlossen hat, da blieb ich vierzig Tage und vierzig Nächte auf dem Berg. Ich aß kein Brot und trank kein Wasser (5. Mose 9,9).

Und ich fiel vor dem Herrn nieder wie am ersten Tag, vierzig Tage und vierzig Nächte; ich aß kein Brot und trank kein Wasser wegen all eurer Sünde, die ihr begangen habt, indem ihr vor dem Herrn Unrecht getan habt, um ihn zu erzürnen (Dtn 9,18).

Da stand er auf, aß und trank und ging in den

vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Horeb, dem Berg Gottes (1. Könige 19,8).

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, um vom Teufel versucht zu werden. Und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, war er danach hungrig (Mt 4,1,2).

Dann kehrte Jesus, erfüllt mit dem Heiligen Geist, vom Jordan zurück und wurde vom Geist in die Wüste geführt, wo er vierzig Tage lang vom Teufel versucht wurde. Und in jenen Tagen aß er nichts, und danach, als sie zu Ende waren, hatte er Hunger (Lukas 4:1,2).

MISSBRÄUCHE DES FASTENS

Von Heuchlern

"Warum haben wir gefastet', sagen sie, 'und Du hast es nicht gesehen? Warum haben wir unsere Seelen geplagt, und Du nimmst keine Notiz davon?'" "In der Tat, am Tag eures Fastens findet ihr Vergnügen und beutet alle eure Arbeiter aus. Ihr fastet, um zu streiten und zu debattieren und um mit der Faust des Bösen zuzuschlagen. Du wirst nicht fasten, wie du es heute tust, um deine Stimme in der Höhe zu erheben" (Jes 58:3,4).

Da sagte der Herr zu mir: "Du sollst nicht für dieses Volk beten, sondern für sein Wohl. Wenn sie fasten, werde ich ihr Schreien nicht hören; und wenn sie Brand- und Speisopfer darbringen, werde ich sie nicht annehmen. Sondern ich werde sie durch das Schwert, den Hunger und die Pestilenz verschlingen" (Jer. 14:11,12).

Und wenn ihr fastet, sollt ihr nicht wie die Heuchler sein und ein trauriges Gesicht machen. Denn sie entstellen ihr Gesicht, damit es den Menschen so vorkommt, als ob sie fasten würden. Ich versichere euch: Sie haben ihren Lohn (Mt 6,16).

Von den Pharisäern

Der Pharisäer stand da und betete: "Gott, ich danke dir, dass ich nicht wie andere Menschen bin - Wucherer, Ungerechte, Ehebrecher oder gar wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich besitze" (Lukas 18:11,12).

Von Königin Isebel

Sie schrieb in Briefen: "Rufe ein Fasten aus und setze Nabot mit hoher Ehre unter das Volk; und setze zwei Männer, Schurken, vor ihn, die gegen ihn zeugen und sagen: 'Du hast Gott und den König gelästert'. Dann führe ihn hinaus und steinige ihn, damit er stirbt" (1. Könige 21:9,10).

Bei den Anführern von Jesreel

Da taten die Männer seiner Stadt, die Ältesten und Edlen, die in seiner Stadt wohnten, was Isebel ihnen gesagt hatte, wie es in den Briefen stand, die sie ihnen geschickt hatte. Sie riefen ein Fasten aus und setzten Naboth mit hohen Ehren unter das Volk. Und zwei Männer, Schurken, kamen herein und setzten sich vor ihn; und die Schurken

zeugten gegen ihn, gegen Nabet, vor dem Volk und sagten: "Nabet hat Gott und den König gelästert!" Da führten sie ihn aus der Stadt hinaus und steinigten ihn, so dass er starb (1. Könige 21:11- 13).

Von falschen Lehrern

Der Geist sagt aber ausdrücklich, dass in der letzten Zeit einige vom Glauben abfallen werden, die verführerischen Geistern und Lehren von Dämonen Gehör schenken, die Lügen in Heuchelei reden, die ihr eigenes Gewissen mit einem heißen Eisen versengen, die verbieten, zu heiraten, und die gebieten, sich der Speisen zu enthalten, die Gott geschaffen hat, damit sie von denen, die glauben und die Wahrheit erkennen, mit Danksagung angenommen werden (1. Tim. 4,1-3).

BEISPIELE FÜR BETRIEBLICHES FASTEN

Israel, vor der Schlacht gegen Benjamin

Da zogen alle Kinder Israels, d.h. das ganze Volk, hinauf und kamen zum Haus Gottes und weinten. Sie saßen dort vor dem Herrn und fasteten an diesem Tag bis zum Abend und brachten Brandopfer und Dankopfer vor dem Herrn dar (Judg. 20,26).

Israel, bei Mizpa

Also versammelten sie sich in Mizpa, schöpften Wasser und

schütteten es vor dem Herrn aus. Und sie fasteten an diesem Tag und sagten dort: "Wir haben gegen den Herrn gesündigt." Und Samuel richtete die Kinder Israels in Mizpa (1. Sam. 7,6).

Sauls Armee

Und die Männer Israels waren an diesem Tag verzweifelt, denn Saul hatte das Volk unter Eid gestellt und gesagt: "Verflucht ist der Mann, der bis zum Abend etwas isst, bevor ich mich an meinen Feinden gerächt habe." So kam es, dass keiner vom Volk etwas zu essen bekam (1. Sam. 14:24).

Männer von Jabesh Gilead

Als die Einwohner von Jabes-Gilead hörten, was die Philister Saul angetan hatten, machten sich alle tapferen Männer auf und zogen die ganze Nacht hindurch und holten den Leichnam Sauls und die Leichname seiner Söhne von der Mauer von Beth-Schan; und sie kamen nach Jabes und verbrannten sie dort. Dann nahmen sie ihre Gebeine und begruben sie unter dem Tamariskenbaum zu Jabes und fasteten sieben Tage (1 Sam. 31:11-13).

Und als ganz Jabes-Gilead hörte, was die Philister Saul angetan hatten, machten sich alle tapferen Männer auf und nahmen den Leichnam Sauls und die Leichname seiner Söhne und brachten sie nach Jabes und begruben ihre Gebeine unter dem Tamariskenbaum zu Jabes und fasteten sieben Tage (1 Chron. 10:11,12).

Mächtige Männer von David

Und sie trauerten und weinten und fasteten bis zum Abend um Saul und um seinen Sohn Jonatan, um das Volk des Herrn und um das Haus Israel, weil sie durch das Schwert gefallen waren (2 Sam. 1:12).

Juda

Und Josaphat fürchtete sich und nahm sich vor, den Herrn zu suchen, und rief ein Fasten in ganz Juda aus. Da versammelte sich Juda, um den Herrn um Hilfe zu bitten, und aus allen Städten Judas kamen sie, um den Herrn zu suchen (2. Chron. 20:3,4).

Die Menschen von Ninive

Da glaubten die Einwohner von Ninive an Gott, riefen ein Fasten aus und legten Säcke an, vom Größten bis zum Kleinsten unter ihnen. Als der König von Ninive davon erfuhr, stand er von seinem Thron auf, legte sein Gewand ab, bedeckte sich mit Sackleinen und setzte sich in die Asche. Und er ließ verkünden und in ganz Ninive bekannt machen, dass der König und seine Edlen verordnet hatten: "Weder Mensch noch Tier, weder Herde noch Vieh, sollen etwas kosten; sie sollen weder essen noch Wasser trinken. Sondern Mensch und Vieh sollen sich in Säcke hüllen und laut zu Gott schreien; ja, ein jeder soll sich von seinem bösen Weg abwenden und von der Gewalt, die in seinen Händen ist. Wer weiß, ob Gott sich nicht bekehrt und sich von seinem grimmigen Zorn abwendet, damit wir nicht umkommen?" (Jona 3,5-9).

Das Volk von Juda (während der Herrschaft von Jojakim)

Es begab sich aber im fünften Jahr Jojakims, des Sohnes Josias, des Königs von Juda, im neunten Monat, dass sie ein Fasten vor dem Herrn ausriefen für alles Volk in Jerusalem und für alles Volk, das aus den Städten Judas nach Jerusalem kam. Da las Baruch die Worte Jeremias aus dem Buch im Haus des Herrn, in der Kammer Gemarjas, des Sohnes Schafans, des Schreibers, im oberen Vorhof am Eingang des Neuen Tores im Haus des Herrn, vor den Augen des ganzen Volkes (Jer. 36:9,10).

Der Überrest kehrt nach der Gefangenschaft zurück

Da rief ich dort am Fluss Ahava ein Fasten aus, damit wir uns vor Gott demütigen und von ihm den rechten Weg für uns und unsere Kleinen und all unser Hab und Gut suchen sollten. Denn ich schämte mich, den König um eine Eskorte von Soldaten und Reitern zu bitten, die uns gegen den Feind auf dem Weg helfen sollten, weil wir zum König gesprochen hatten und sagten: "Die Hand unseres Gottes ist über denen, die ihn suchen, zum Guten, aber seine Macht und sein Zorn sind gegen die, die ihn verlassen." Also fasteten wir und flehten unseren Gott darum an, und er erhörte unser Gebet (Esra 8:21-23).

Überreste in Jerusalem nach der Gefangenschaft

Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats versammelten sich die Kinder Israels mit Fasten, in Säcken und mit Staub auf dem Haupt (Neh. 9:1).

Juden während der Herrschaft von Ahasverus

Und in allen Provinzen, in denen der Befehl und das Dekret des Königs eintrafen, herrschte große Trauer unter den Juden, mit Fasten, Weinen und Wehklagen, und viele legten sich in Sack und Asche (Esther 4,3).

Da befahl Esther ihnen, Mardochai zu antworten: "Geh, versammle alle Juden, die in Susan sind, und faste für mich; iss und trink drei Tage lang nicht, weder Tag noch Nacht. Meine Mägde und ich werden auch fasten. Und so will ich zum König gehen, was gegen das Gesetz ist; und wenn ich umkomme, komme ich um!" (Esther 4:15,16).

Pharisäer

Da kamen die Jünger des Johannes zu ihm und sagten: "W a r u m fasten wir und die Pharisäer oft, deine Jünger aber fasten nicht?" (Mt. 9:14).

Die Jünger des Johannes und der Pharisäer fasteten. Da traten sie zu ihm und sagten: "Warum fasten die Jünger des Johannes und der Pharisäer, deine Jünger aber fasten nicht?" (Markus 2:18).

Da sagten sie zu ihm: "Warum fasten die Jünger des Johannes oft und beten, und ebenso die der Pharisäer, ihr aber esst und trinkt?" (Lukas 5:33).

Jünger von Johannes dem Täufer

Da kamen die Jünger des Johannes zu ihm und sagten: "W a r u m fasten wir und die Pharisäer oft, deine Jünger aber fasten nicht?" (Mt. 9:14).

Die Jünger des Johannes und der Pharisäer fasteten. Da traten sie zu ihm und sagten: "Warum fasten die Jünger des Johannes und der Pharisäer, deine Jünger aber fasten nicht?" (Markus 2:18).

Da sagten sie zu ihm: "Warum fasten die Jünger des Johannes oft und beten, und ebenso die der Pharisäer, ihr aber esst und trinkt?" (Lukas 5:33).

Scharen, die Jesus folgen

Nun rief Jesus seine Jünger zu sich und sagte: "Ich habe Mitleid mit der Menge, denn sie sind nun schon drei Tage bei mir und haben nichts zu essen. Und ich will sie nicht hungrig wegschicken, damit sie nicht unterwegs ohnmächtig werden" (Mt 15,32).

Ich habe Mitleid mit den vielen Menschen, denn sie sind nun schon drei Tage bei mir und haben nichts zu essen. Und wenn ich sie hungrig in ihre Häuser zurückschicke, werden sie auf dem Weg ohnmächtig; denn einige von ihnen sind von weit her gekommen (Markus 8:2,3).

Leiter der Kirche in Antiochia

In der Gemeinde in Antiochia gab es einige Propheten und Lehrer: Barnabas, Simeon, der Niger genannt wurde, Lucius von Kyrene, Manaen, der bei Herodes dem Vierfürsten aufgewachsen war, und Saulus. Während sie dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist: "Nun sondere Barnabas und Saulus für das Werk aus, zu dem ich sie berufen habe." Nachdem sie gefastet und

gebetet hatten, und

legten ihnen die Hände auf und schickten sie weg (Apostelgeschichte 13,1-3).

Juden haben Paulus umgebracht

Als es Tag wurde, schlossen sich einige Juden zusammen und schworen, dass sie weder essen noch trinken würden, bis sie Paulus getötet hätten. Es waren aber mehr als vierzig, die sich verschworen hatten (Apostelgeschichte 23:12,13).

Besatzung und Passagiere auf dem Schiff von Adramyttium

Und als der Tag anbrach, forderte Paulus sie alle auf, etwas zu essen: "Heute ist der vierzehnte Tag, an dem ihr gewartet und nichts gegessen habt" (Apostelgeschichte 27:33).

BEISPIELE FÜR DAS FASTEN VON EINZELPERSONEN

Ahab

Da ging Ahab mürrisch und zornig in sein Haus wegen des Wortes, das Nabot, der Jesreeliter, zu ihm gesprochen hatte; denn er hatte gesagt: "Ich will dir das Erbe meiner Väter nicht geben." Und er legte sich auf sein Bett und wandte sein Gesicht ab und wollte nichts mehr essen. Aber Isebel, sein Weib, kam zu ihm und sprach zu ihm: "Warum ist dein Geist so mürrisch, dass du nichts isst?" (1. Könige 21:4,5).

Als
Ah
ab
die
se
Wo
rte
hör
te,
zerr
iss
er

seine Kleider und legte einen Sack über seinen Leib und fastete und lag in Säcken und ging umher und trauerte (1. Könige 21,27).

Anna

Es war aber eine Anna, eine Prophetin, die Tochter des Phanuel aus dem Stamm Asser. Sie war hochbetagt und lebte seit ihrer Jungfräulichkeit sieben Jahre mit einem Mann zusammen. Diese Frau aber war eine Witwe von etwa vierundachtzig Jahren, die den Tempel nicht verließ, sondern Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten diente (Lukas 2:36,37).

Cornelius

So sagte Kornelius: "Vor vier Tagen fastete ich bis zu dieser Stunde; und um die neunte Stunde betete ich in meinem Haus, und siehe, da stand ein Mann in heller Kleidung vor mir und sagte: 'Kornelius, dein Gebet ist erhört worden, und deines Almosens ist gedacht worden vor Gott'" (Apostelgeschichte 10:30,31).

Daniel

Da richtete ich mein Angesicht auf Gott, den Herrn, um mit Gebet und Flehen, mit Fasten, Sack und Asche zu bitten (Dan. 9,3).

In jenen Tagen trug ich, Daniel, drei volle Wochen Trauer. Ich aß keine angenehme Speise, kein Fleisch und kein Wein kam in meinen Mund, und ich salbte mich auch nicht, bis drei ganze

Wochen erfüllt wurden (Dan. 10:2,3).

Darius

Der König aber ging in seinen Palast und verbrachte die Nacht fastend; und keine Musiker wurden vor ihn gebracht. Auch sein Schlaf wich von ihm (Dan. 6:18).

David

Ich aber, als sie krank waren, kleidete ich mich in Sackleinen; ich demütigte mich mit Fasten, und mein Gebet kehrte zu meinem eigenen Herzen zurück (Ps. 35,13).

Wenn ich weinte und meine Seele mit Fasten züchtigte, wurde das meine Schmach (Ps. 69:10).

Und als das ganze Volk kam, um David zu überreden, etwas zu essen, solange es noch Tag ist, schwor David: "Gott tue mir das und noch mehr, wenn ich Brot oder etwas anderes koste, bis die Sonne untergeht!" (2 Sam. 3:35).

Da ging Nathan in sein Haus. Und der Herr schlug das Kind, das Urias Frau David gebar, und es wurde sehr krank. Da flehte David zu Gott für das Kind, und er fastete und ging hinein und lag die ganze Nacht auf der Erde. Da standen die Ältesten seines Hauses auf und gingen zu ihm, um ihn von der Erde aufzurichten. Aber er wollte nicht und aß auch nicht mit ihnen (2 Sam. 12:15-17).

Meine Knie sind schwach vom Fasten, und mein Fleisch ist kraftlos vom Mangel an Fett (Ps. 109,24).

Ein ägyptischer Diener eines Amalekiters

Und sie gaben ihm ein Stück Feigenkuchen und zwei Trauben Rosinen. Und als er gegessen hatte, kam er wieder zu Kräften; denn er hatte drei Tage und drei Nächte lang kein Brot gegessen und kein Wasser getrunken (1 Sam. 30:12).

Elijah

Da stand er auf, aß und trank und ging in der Kraft dieser Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Horeb, dem Berg Gottes (1. Könige 19,8).

Esther

Da befahl Esther ihnen, Mardochai zu antworten: "Geh, versammle alle Juden, die in Susan sind, und faste für mich; iss und trink drei Tage lang nicht, weder Tag noch Nacht. Meine Mägde und ich werden auch fasten. Und so will ich zum König gehen, was gegen das Gesetz ist; und wenn ich umkomme, komme ich um!" (Esther 4:15,16).

Ezra

Beim Abendopfer stand ich von meinem Fasten auf, zerriss mein Gewand und meinen Mantel, fiel auf die Knie und breitete meine Hände aus vor dem Herrn, meinem Gott (Esra 9,5).

Da stand Esra auf vor dem Haus Gottes und ging in die Kammer Johanans, des Sohnes Eljaschibs; und als er dorthin kam, aß er kein Brot und trank kein Wasser, denn er trauerte um die Schuld der Gefangenen (Esra 10,6).

Hannah

So geschah es Jahr für Jahr, wenn sie zum Haus des Herrn hinaufging, dass sie sie reizte; darum weinte sie und aß nicht. Da sagte Elkana, ihr Mann, zu ihr: "Hanna, warum weinst du? Warum isst du nicht? Und warum ist dein Herz betrübt? Bin ich nicht besser für dich als zehn Söhne?" (1 Sam. 1:7,8).

Jesus

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, um vom Teufel versucht zu werden. Und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, war er danach hungrig (Mt 4,1,2).

Dann kehrte Jesus, erfüllt mit dem Heiligen Geist, vom Jordan zurück und wurde vom Geist in die Wüste geführt, wo er vierzig Tage lang vom Teufel versucht wurde. Und in jenen Tagen aß er nichts, und danach, als sie zu Ende waren, hatte er Hunger (Lukas 4:1,2).

Johannes der Täufer

Denn Johannes kam weder essen noch trinken, und sie sagen: "Er hat einen Dämon" (Mt 11,18).

Denn Johannes der Täufer kam und aß weder Brot noch trank er Wein, und ihr sagt: "Er hat einen Dämon" (Lukas 7,33).

Jonathan

Da stand Jonatan voller Zorn vom Tisch auf und aß am zweiten Tag des Monats nichts mehr. Denn er war betrübt über David, weil sein Vater ihn schändlich behandelt hatte (1 Sam. 20:34).

Moses

So war er vierzig Tage und vierzig Nächte bei dem Herrn; er aß weder Brot noch trank er Wasser. Und er schrieb auf die Tafeln die Worte des Bundes, die Zehn Gebote (Exod. 34:28).

Als ich auf den Berg stieg, um die Steintafeln zu empfangen, die Tafeln des Bundes, den der Herr mit euch geschlossen hat, da blieb ich vierzig Tage und vierzig Nächte auf dem Berg. Ich aß kein Brot und trank kein Wasser (5. Mose 9,9).

Und ich fiel vor dem Herrn nieder wie am ersten Tag, vierzig Tage und vierzig Nächte; ich aß kein Brot und trank kein Wasser wegen all eurer Sünde, die ihr begangen habt, indem ihr vor dem Herrn Unrecht getan habt, um ihn zu erzürnen (Dtn 9,18).

Nehemia

Als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin und weinte und trauerte viele Tage lang; ich fastete und betete vor dem Gott des Himmels (Neh. 1,4).

Paul

Und er war drei Tage ohne Augenlicht und aß nicht und

trank (Apostelgeschichte 9,9).

In Schlägen, in Gefängnissen, in Tumulten, in Mühen, in Schlaflosigkeit, in Fasten (2. Korinther 6,5).

In Mühsal und Arbeit, oft in Schlaflosigkeit, in Hunger und Durst, oft in Fasten, in Kälte und Nacktheit (2. Korinther 11,27).

Saul

Sofort fiel Saul in voller Länge auf die Erde und fürchtete sich furchtbar vor den Worten Samuels. Und er hatte keine Kraft mehr, denn er hatte den ganzen Tag und die ganze Nacht nichts gegessen (1 Sam. 28:20).

Uriah

Urija sagte zu David: "Die Lade und Israel und Juda wohnen in Zelten, und mein Herr Joab und die Knechte meines Herrn lagern auf dem freien Feld. Soll ich denn in mein Haus gehen, um zu essen und zu trinken und bei meiner Frau zu liegen? So wahr du lebst und so wahr deine Seele lebt, ich werde es nicht tun" (2. Sam. 11,11).

SPEZIELLES FASTEN (EINGESCHRÄNKTE DIÄTEN)

Kein Getreide oder Körner (Fest der Erstlingsfrüchte)

Du sollst weder Brot noch geröstetes oder frisches Getreide essen bis zu dem Tag, an dem du deinem Gott ein Opfer dargebracht hast; das soll ein Gesetz sein für

immer

während deiner Generationen in allen deinen Wohnungen (Lev. 23:14).

Keine Trauben oder Traubenprodukte (Nasiräer-Gelübde)

Er soll sich von Wein und ähnlichen Getränken trennen; er soll weder Essig aus Wein noch Essig aus ähnlichen Getränken trinken; er soll auch keinen Traubensaft trinken und keine frischen Trauben oder Rosinen essen. Während der ganzen Zeit seiner Absonderung soll er nichts essen, was vom Weinstock stammt, vom Samen bis zur Schale (Num. 6:3,4).

Nur vegetarische Gerichte (Daniel in Babylon)

"Bitte prüfe deine Diener zehn Tage lang und lass sie uns Gemüse zu essen und Wasser zu trinken geben. Dann lass unser Aussehen vor dir prüfen und das Aussehen der jungen Männer, die den Anteil an den Köstlichkeiten des Königs essen; und wie du es für richtig hältst, so handle mit deinen Dienern." Er stimmte ihnen in dieser Sache zu und prüfte sie zehn Tage lang. Und nach zehn Tagen sahen sie besser und fetter aus als alle jungen Männer, die von den Leckereien des Königs aßen. Da nahm der Verwalter ihren Anteil an den Köstlichkeiten und den Wein, den sie trinken sollten, und gab ihnen Gemüse (Dan. 1:12-16).

Verzicht auf fragwürdige Lebensmittel

Zerstöre nicht das Werk Gottes um der Nahrung willen. Alle Dinge sind zwar rein, aber es ist böse für den

Menschen, der isst

mit Beleidigung. Es ist gut, weder Fleisch zu essen noch Wein zu trinken noch etwas zu tun, wodurch dein Bruder stolpert oder beleidigt oder geschwächt wird (Röm. 14:20,21).

Wenn also das Essen meinen Bruder ins Straucheln bringt, werde ich nie wieder Fleisch essen, damit ich meinen Bruder nicht ins Straucheln bringe (1. Korinther 8,13).

APPENDIX



KOMMENTIERTE BIBLIOGRAPHIE

- Anderson, Andy.** *Das Fasten hat mein Leben verändert.* (Mit einem Vorwort von Jack R. Taylor.) Nashville: Broadman Press, 1977. Ein Bericht über die Erfahrungen des Autors mit dem Fasten. Er enthält auch Erfahrungsberichte anderer christlicher Leiter.
- Beall, James Lee.** *Das Abenteuer des Fastens.* Grand Rapids: Fleming H. Revell Co., 1974. Ein allgemeines Buch über das Fasten.
- Bragg, Paul C.** *Das Wunder des Fastens.* Santa Ana, Kalifornien: Health Science, 1976. Eine populäre Diskussion über das Fasten aus einer medizinischen und gesundheitlichen Perspektive. Er plädiert für regelmäßiges Fasten aus gesundheitlichen Gründen.
- Bright, Bill.** *Die kommende Erweckung: Amerikas Aufruf zum Fasten, Beten und Suchen von Gottes Angesicht.* Orlando: New Life Publications, der Verlag von Campus Crusade for Christ, 1995. Der Autor berichtet von seinem

40-tägigen Fasten und ermahnt andere, zu fasten und für die Erweckung in Amerika zu beten.

Bright, Bill. *Sieben grundlegende Schritte zum erfolgreichen Fasten und Beten*. Orlando: New Life Publications, der Verlagsdienst von Campus Crusade for Christ, 1995.
Erklärt, wie man

bereite dich geistig auf das Fasten vor.

Buckinger, Otto H. F. *Alles, was du über das Fasten wissen willst.* New York: Pyramid Books, 1972. Eine populäre Diskussion über das Fasten aus medizinischer und gesundheitlicher Sicht. Er plädiert für regelmäßiges Fasten aus gesundheitlichen Gründen.

Cott, Allan. *Fasten: Die ultimative Diät.* New York: Bantam Books, 1975. Eine populäre Diskussion aus medizinischer Sicht über das Fasten als effektiven Ansatz für einen deutlichen Gewichtsverlust.

Duewel, Wesley L. *Touch the World Through Prayer.* (Vorwort von Bill und Vonette Bright.) Grand Rapids: Francis Asbury Press, 1986. Ein praktisches Handbuch, das sich auf verschiedene Aspekte des Gebetsdienstes konzentriert. Es enthält auch ein Kapitel über das Fasten als Mittel zur Vertiefung des eigenen Gebetsdienstes.

Falwell, Jerry. *Fasten: Was die Bibel lehrt.* Wheaton, Ill.: Tyndale House Publishers, Inc. 1981. Eine Studie der biblischen Lehre über das Fasten, die sich auf einen Aufruf zum nationalen Fasten konzentriert, um eine Rückkehr zu traditionellen moralischen Werten in der amerikanischen Politik und Sozialpolitik zu bewirken.

Greenblatt, Robert B. *Suche die Heilige Schrift: Moderne Medizin und biblische Persönlichkeiten.* (Vorwort von Henry King Stanford.) Carnforth Lancs, England: The Parthenon Press, 1985. Eine Interpretation ausgewählter biblischer Ereignisse aus der Sicht moderner medizinischer Erkenntnisse. Enthält ein kurzes Kapitel über das Fasten.

Grooms, J. O. *Soul-Winner's Fast.* Lynchburg, Va.: Treasure

Path to Soul Winning, Inc. 1979. Ein sechsmonatiges
thematisches

Bibelspeicherprogramm, das auf 120 Versen basiert, die verschiedene Themen des Fastens behandeln.

Kirban, Salem. *Wie man durch Fasten gesund und glücklich bleibt.* Huntingdon, Pa.: Salem Kirban, 1971. Eine populäre

Diskussion über das Fasten aus gesundheitlichen und spirituellen Gründen, mit dem Schwerpunkt auf einem wöchentlichen eintägigen Fasten für eine bessere Gesundheit.

Lloyd-Jones, D. Martyn. *Studien zur Bergpredigt.* Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing Company, 1971. Eine

klassische Studie über die Bergpredigt (Mt. 5-7) von einem führenden britischen Ausleger. Enthält eine Predigt über das Fasten nach Matthäus 6,16-18.

Murray, Andrew. *Mit Christus in der Schule des Gebets: Gedanken zu unserer Ausbildung für den Dienst der Fürbitte.* Grand Rapids: Fleming H. Revell Co., 1953. Eine

klassische Studie über das Gebet von einem angesehenen christlichen Führer des letzten Jahrhunderts. Enthält auch ein Kapitel über das Fasten.

Porter, Douglas. *Investieren in die Ernte.* Lynchburg, Va.: Church Growth Institute, 1991. Eine Stewardship-

Kampagne, die ein 40-stündiges Fasten einschließt. Dazu gehört auch ein Traktat mit praktischen Richtlinien für ein Fastenwochenende.

Prince, Derek. *Die Geschichte durch Gebet und Fasten gestalten.* Grand Rapids: Fleming H. Revell Co., 1973.

Eine Ermahnung zum Fasten für Veränderungen in den Vereinigten Staaten.

Rice, John R. *Gebet: Bitten und Empfangen.* Einführung von Oswald J. Smith. Murfreesboro, Tenn.: Sword of the

Lord Publishers, 1942. Eine umfassende Studie über das Gebet von einem führenden Evangelisten/Erweckungsprediger in der Mitte dieses Jahrhunderts. Enthält auch ein Kapitel über das Fasten.

- Sanders, J. Oswald.** *Gebetskraft Unbegrenzt.* Chicago: Moody Press, 1977. Eine Studie über verschiedene Aspekte des persönlichen Gebets. Enthält auch ein Kapitel mit dem Titel "Sollten Christen fasten?".
- Shelton, Herbert M.** *Fasten kann dein Leben retten.* Chicago: Natural Hygiene Press, 1978. Eine populäre Diskussion über das Fasten aus einer medizinischen und gesundheitlichen Perspektive. Er plädiert für regelmäßiges Fasten, um die Gesundheit zu fördern.
- Towns, Elmer L.** *Spirituelle Faktoren des Gemeindegewachstums.* Lynchburg, Va: Church Growth Institute, 1992. Eine umfassende Studie über verschiedene geistliche Faktoren, die das Gemeindegewachstum beeinflussen. Enthält ein Kapitel/Vortrag über das Fasten.
- Wagner, C. Peter.** *Kriegsgebet: Wie du Gottes Kraft und Schutz im Kampf um den Aufbau seines Reiches suchst.* Ventura, Kalifornien: Regal Books, 1992. Eine einführende Studie über die Rolle des Gebets in der geistlichen Kampfführung. Sie enthält auch eine kurze Diskussion darüber, wie man mit der Disziplin des Fastens beginnt.
- Wallis, Arthur.** *God's Chosen Fast.* Fort Washington, Pa.: Christian Literature Crusade, 1969. Eine Studie der wichtigsten biblischen Texte über das Fasten und seinen Nutzen für das christliche Leben.
- Wemp, C. Sumner.** *Wie um alles in der Welt kann ich spirituell sein?* Nashville: Thomas Nelson Inc., 1978. Eine populäre Studie über verschiedene Aspekte des geisterfüllten Lebens aus einer nicht-charismatischen Perspektive. Enthält

auch ein Kapitel über das Fasten.

