

---

# ETWAS ÜBER DAS FASTEN

---

## 1. Fasten als Gottesdienst

Lukas 2,36-37: Und es war eine Prophetin Hanna, eine Tochter Phanuels, aus dem Stamm Asser. Diese war in ihren Tagen weit vorgerückt; sie hatte sieben Jahre mit ihrem Mann gelebt von ihrer Jungfrauschaft an; und sie war eine Witwe von vierundachtzig Jahren, die sich nicht vom Tempel und diente<sup>1</sup> <Gott> Nacht und Tag mit Fasten und Flehen.

Von Hanna wird berichtet, dass sie GOTT „Nacht und Tag mit Fasten und Flehen diente“. Wieso übt man Gottesdienst aus, wenn man fastet und fleht?

Ich zeige damit, dass GOTT derjenige ist, auf den es für mich ankommt. Nicht mein Leib mit seinen Bedürfnissen ist mir wichtig, sondern GOTT; nicht alle möglichen Hilfsangebote, sondern allein GOTT: Von IHM erwarte ich alles; IHM gebe ich mich ganz hin. Auf IHN allein bin ich ausgerichtet. Das zeige ich besonders mit dem Fasten an. Diese Art, meine Hingabe auszudrücken, ist eine Form von „latraia“, Gottesdienst.

## 2. In der Gegenwart GOTTES fasten sie

2.Mose 34,28: Und Mose blieb vierzig Tage und vierzig Nächte. Brot aß er nicht, und Wasser trank er nicht.

---

<sup>1</sup> „diente“ = latreuō = Gottesdienst verrichten, anbeten

Mose und andere kamen in die Gegenwart GOTTES. Von Seiner Heiligkeit überwältigt, fasteten sie.

### **3. Fasten, um Führung und Segnung zu empfangen**

Apostelgeschichte 13,1-3: Es waren aber in Antiochia, in der dortigen Gemeinde, Propheten und Lehrer: Barnabas und Simeon, genannt Niger, und Luzius von Kyrene und Manaen, der mit Herodes, dem Vierfürsten, auferzogen worden war, und Saulus. Während sie aber dem HERRN dienten und<sup>2</sup> fasteten, sprach der Heilige Geist: Sondert mir nun Barnabas und Saulus zu dem Werk aus, zu dem ich sie berufen habe! Da fasteten und beteten sie; und als sie ihnen die Hände aufgelegt hatten, entließen sie sie.

Wir wissen nicht, ob sie das Reden des HEILIGEN GEISTES erwartet haben oder ob ihr Gottesdienst, der in Fasten (und Beten) bestand, Teil ihrer normalen „leitourgia“<sup>3</sup> war, anlässlich derer der HERR Seine Weisung gab. Fasten gehörte für sie dazu.

### **4. Fasten in Notzeiten**

Ester 4,3: Und in jeder einzelnen Provinz, überall, wohin das Wort des Königs und sein Gesetz gelangte, war eine große Trauer bei den Juden und Fasten und Weinen und

---

<sup>2</sup> Das „und“ leitet eine Erklärung ein. Sie dienten, und zwar, indem sie fasteten.

<sup>3</sup> Gottesdienstliche Übung, s. „Liturgie“

**Wehklage.** Den meisten war Sack und Asche als Lager ausgebreitet.

Ester 4,16: **Geh hin, versammle alle Juden, die sich in Susa befinden! Und fastet um meinetwillen und esst nicht und trinkt nicht drei Tage lang, Nacht und Tag! Auch {ich} selbst werde mit meinen Dienerinnen ebenso fasten. Und sodann will ich zum König hineingehen, obwohl es nicht nach dem Gesetz ist. Und wenn ich umkomme, so komme ich um!**

Richter 20,26: **Da zogen alle Söhne Israel und das ganze <Kriegs->Volk hinauf und kamen nach Bethel. Und sie weinten und saßen dort vor dem HERRN und fasteten an jenem Tag bis zum Abend; und sie opferten Brandopfer und Heilsopfer vor dem HERRN.**

Daniel 6,19: **Darauf ging der König in seinen Palast, und er übernachtete fastend und ließ keine Speise zu sich hereinbringen; und sein Schlaf floh von ihm.**

2.Samuel 12,16: **Und David suchte Gott um des Jungen willen. Und David fastete lange. Und wenn er hineinkam, lag er die Nacht über auf der Erde.**

2.Chronik 20,3: **Da fürchtete sich Joschafat und richtete sein Angesicht darauf, den HERRN zu suchen. Und er rief ein Fasten aus in ganz Juda.**

Psalms 35,13: **Ich aber, als sie krank waren, kleidete mich in Sacktuch; ich kasteite mit Fasten meine Seele.**

**Notzeiten sind Aufrufe, den HERRN in besonderer Weise zu suchen. Hier ist Fasten angezeigt.**

#### **4.1. ... um Schutz und Hilfe zu erbitten**

Apostelgeschichte 14,23: Als sie ihnen aber in jeder Gemeinde Älteste gewählt hatten, beteten sie mit Fasten und befahlen sie dem HERRN, an den sie gläubig geworden waren.

Esra 8,21-23: Und ich rief dort, am Fluss Ahawa, ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigten, um von ihm einen geebneten Weg zu erbitten für uns und für unsere Kinder und für alle unsere Habe. Denn ich hatte mich geschämt, vom König Soldaten und Pferde zu unserer Unterstützung gegen den Feind auf dem Weg zu erbitten. Wir hatten nämlich zum König gesagt: die Hand unseres Gottes ist zum Guten über allen, die ihn suchen, aber seine Macht und sein Zorn sind gegen alle, die ihn verlassen. Und so fasteten wir und suchten in dieser Sache <Hilfe> von unserem Gott, und er ließ sich von uns erbitten.

#### **4.2. David fastet bis die Sache entschieden ist**

2.Samuel 12,23: Jetzt aber, da es tot ist, wozu sollte ich denn fasten? Kann ich es etwa noch zurückbringen? {Ich} gehe einmal zu ihm, aber es wird nicht zu mir zurückkehren.

Wenn wir den Bericht lesen, erfahren wir, dass David sich ganz auf das Gebet für sein Kind konzentriert hatte, so dass er gar kein Bedürfnis nach Essen hatte. Jetzt, wo die Sache entschieden war, war auch die Notwendigkeit des Fastens entfallen.

### **5. Fasten und Buße**

Fasten und Buße gehören zusammen. Dabei ist Fasten nicht etwa eine Art der Selbstbestrafung.

Wenn ich gesündigt habe, zeige ich mit dem Fasten an, dass mir nichts dringlicher ist als eine Wiederherstellung der Gemeinschaft mit GOTT.

1.Samuel 7,6: Und sie versammelten sich in Mizpa, schöpften Wasser und gossen es aus vor dem HERRN. <Sie> fasteten an demselben Tag und sagten dort: Wir haben gegen den HERRN gesündigt! Und Samuel richtete die Söhne Israel in Mizpa.

Nehemia 9,1: Und am 24. Tag dieses Monats versammelten sich die Söhne Israel unter Fasten und in Sacktuch, und mit Erde auf ihrem Haupt.

1.Könige 21,27: Und es geschah, als Ahab diese Worte hörte, da zerriss er seine Kleider und legte Sacktuch um seinen Leib und fastete; und er lag im Sacktuch und ging still einher.

Joel 1,14: Heiligt ein Fasten, ruft einen Feiertag aus! Versammelt die Ältesten, alle Bewohner des Landes, zum Haus des HERRN, eures GOTTES, und schreit zum HERRN um Hilfe!

Joel 2,12-16: Doch auch jetzt, spricht der HERR, kehrt um zu mir mit eurem ganzen Herzen und mit Fasten und mit Weinen und mit Klagen! Und zerreißt euer Herz und nicht eure Kleider und kehrt um zum HERRN, eurem GOTT! Denn er ist gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn und groß an Gnade, und lässt sich das Unheil gereuen. Wer weiß, <vielleicht> wird er umkehren und es sich gereuen lassen und Segen hinter sich zurücklassen: Speisopfer und Trankopfer für den HERRN, euren GOTT! Blast das Hörn auf Zion, heiligt ein Fasten, ruft einen Feiertag

aus! Versammelt das Volk, heiligt eine Versammlung, bringt die Ältesten zusammen, versammelt die Kinder und die Säuglinge an den Brüsten! Der Bräutigam trete aus seiner Kammer und die Braut aus ihrem Brautgemach!

Jeremia 36,9: Und es geschah im fünften Jahr Jojakims, des Sohnes Josias, des Königs von Juda, im neunten Monat, da rief man zu einem Fasten vor dem HERRN das ganze Volk in Jerusalem auf und das ganze Volk, das aus den Städten Judas nach Jerusalem kam.

Daniel 9,3: Und ich richtete mein Gesicht zu GOTT, dem Herrn, hin, um <ihn> mit Gebet und Flehen zu suchen, in Fasten und Sack und Asche.

Jona 3,5: Da glaubten die Leute von Ninive an Gott; und sie riefen ein Fasten aus und kleideten sich in Sacktuch von ihrem Größten bis zu ihrem Kleinsten.

Apostelgeschichte 9,9: Und er konnte drei Tage nicht sehen und aß nicht und trank nicht.

## **6. Fasten und Trauer**

1.Samuel 31,13: Und sie nahmen ihre Gebeine und begruben sie unter der Tamariske in Jabesch und fasteten sieben Tage.

Nehemia 1,4: Und es geschah, als ich diese Worte hörte, setzte ich mich hin, weinte und trauerte tagelang. Und ich fastete und betete vor dem GOTT des Himmels.

1.Chronik 10,12: ... machten sich alle tüchtigen Männer auf und nahmen die Leiche Sauls und die Leichen seiner Söhne und brachten sie nach Jabesch; und sie begruben ihre Gebeine unter der Terebinthe bei Jabesch und faste-

ten sieben Tage.

2.Samuel 1,12: Und sie klagten und weinten und fasteten bis zum Abend um Saul und um seinen Sohn Jonatan und um das Volk des HERRN und um das Haus Israel, weil sie durchs Schwert gefallen waren.

Daniel 10,2-3: In jenen Tagen trauerte ich, Daniel, drei volle Wochen. Köstliche Speise aß ich nicht, und weder Fleisch noch Wein kamen in meinen Mund<sup>4</sup>; und ich salbte mich nicht, bis drei volle Wochen um waren.

Psalms 69, 8-11: Denn deinetwegen trage ich Hohn, hat Schande bedeckt mein Antlitz. Entfremdet bin ich meinen Brüdern und ein Fremder geworden den Söhnen meiner Mutter. Denn der Eifer um dein Haus hat mich verzehrt, und die Schmähungen derer, die dich schmähen, sind auf mich gefallen. Als ich weinte <und> meine Seele fastete, da wurde es mir zu Schmähungen.

## **7. Fasten und geistlicher Kampf**

GOTTES Wort fordert uns auf, den Angriffen der Weltbeherrscher der Finsternis zu widerstehen. Dazu benötigen wir äußerste Disziplin und Konzentration, wozu uns Fasten verhilft.

Matthäus 17,21: Diese Art (*gemeint sind Dämonen*) aber fährt nicht aus, als nur durch Gebet und Fasten.

Markus 9,29: Und er sprach zu ihnen: Diese Art kann durch nichts ausfahren, als nur durch Gebet und Fasten.

---

<sup>4</sup> Das sog. „Danielfasten“ = Teilfasten = Verzicht auf Leckereien, auf Speisen und Getränke, die nicht notwendig sind.

## **8. Falsches und richtiges Fasten**

### **8.1. Vergeblich, weil sie in ihren Sünden leben**

Alles kann missbraucht werden. Wer nur der Form nach fastet, wer zum Schein fastet, wer ohne Gottesfurcht fastet, hat bestenfalls einen gesundheitlichen Nutzen zu erwarten (Gewichtsreduktion, Blutreinigung), wird aber von GOTT als Heuchler beurteilt.

Jesaja 58,3-4: »Warum fasten wir, und du siehst es nicht, demütigen wir uns, und du merkst es nicht?« - Siehe, am Tag eures Fastens geht ihr euren Geschäften nach und drängt alle eure Arbeiter. Siehe, zu Streit und Zank fastet ihr und, um mit gottloser Faust zu schlagen. Zur Zeit fastet ihr nicht so, dass ihr eure Stimme in der Höhe zu Gehör brächtet.

Jesaja 58,5-6: Ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe, etwa wie dies: Ein Tag, an dem der Mensch sich demütigt? Seinen Kopf zu beugen wie eine Binse und sich <in> Sacktuch und Asche zu betten? Nennst du das ein Fasten und einen dem HERRN wohlgefälligen Tag? Ist nicht <vielmehr> das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Ungerechte Fesseln zu lösen, die Knoten des Joches zu öffnen, gewalttätig Behandelte als Freie zu entlassen und dass ihr jedes Joch zerbricht?

Jeremia 14,10-12: So spricht der HERR zu diesem Volk: Umherzuschweifen, so liebten sie es, sie hielten ihre Füße nicht zurück. Und der HERR hat kein Gefallen an ihnen: nun wird er an ihre Missetaten denken und ihre Sünden heimsuchen. Und der HERR sprach zu mir: Bitte nicht für dieses



Volk zum Guten! Wenn sie fasten, werde ich nicht auf ihr Flehen hören. Und wenn sie Brandopfer und Speisopfer opfern, werde ich kein Gefallen an ihnen haben; sondern ich werde sie durch das Schwert und durch den Hunger und durch die Pest vernichten.

Matthäus 6,16-18: Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin. Wenn {du} aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.

Apostelgeschichte 23,12: Als es aber Tag geworden war, rotteten sich die Juden zusammen, verschworen sich mit einem Fluch und sagten, dass sie weder essen noch trinken würden, bis sie Paulus getötet hätten.

1.Könige 21,9: Und sie schrieb in den Briefen folgendes: Ruft ein Fasten aus und lasst Nabot obenan im Volk sitzen!

1.Könige 21,12: Sie riefen ein Fasten aus und ließen Nabot obenan im Volk sitzen.

## **8.2. Fasten ist kein Verdienst**

Lukas 18,12: Ich faste zweimal in der Woche, ich verzehnte alles, was ich erwerbe.

Der Pharisäer im Gleichnis rechnet GOTT vor wie oft er fastet, als sei das ein Verdienst. Wenn er recht fastet, fastet er um seiner selbst willen (weil er

trauert, weil er Buße zu tun hat, weil er Angst hat, usw.). Das ist dem HERRN gewiss wohlgefällig. Wenn er aber fastet, um ein „Werk“ zu erbringen, entleert er das Fasten seines Sinnes und macht es zu einer völlig wertlosen Veranstaltung. Ganz und gar abwegig ist jeder Rekordversuch: *„Ich habe sogar 42 Tage gefastet!“*

## **9. Festgelegte Tage des Fastens**

Die Gemeinde des HERRN hat immer wieder gewisse Zeiten und Tage dem Fasten geweiht (z.B. der Buß- und Betttag). Das kann sehr hilfreich sein. Wenn die Notwendigkeit gesehen wird, wenn „das Herz dabei stimmt“, können festgelegte Zeiten sehr hilfreich sein. Allerdings darf kein Zwang ausgeübt werden. Es wird freiwillig gefastet und von Herzen. Auch der einzelne Christ sollte sich feste Regeln setzen (z.B.: vor dem Gang zum „Tisch des HERRN“). Der natürliche Mensch hasst normalerweise das Fasten.

Jeremia 36,6: So geh du hin und lies am Tag des Fastens aus der Rolle vor, was du aus meinem Mund geschrieben hast, die Worte des HERRN, vor den Ohren des Volkes im Haus des HERRN am Tag des Fastens. Auch sollst du sie vor den Ohren aller Judäer lesen, die aus ihren Städten kommen.

Apostelgeschichte 27,9: Da aber viel Zeit verfließen und die Fahrt schon unsicher war, weil auch das Fasten schon vorüber war, mahnte Paulus ...

Sacharja 7,3: ... und um die Priester, die zum Hause des HERRN der Heerscharen <gehörten>, und die Propheten zu fragen: Soll ich weinen im fünften Monat beim Fasten, wie ich es schon so viele Jahre getan habe?

Ester 9,31: ... um diese Purimtage in ihren festgesetzten Zeiten als Pflicht festzulegen, so wie der Jude Mordechai und die Königin Ester es ihnen als Pflicht festgelegt hatten und wie sie es sich selbst und ihren Nachkommen als Pflicht festgelegt hatten, nämlich die Regelung der Fasten und ihrer Wehklage.

## **10. Fasten als Drangsal**

Auch den Heiligen GOTTES fällt Fasten nicht leicht. Es kostet Überwindung, Mahlzeiten zu übergehen während die andern essen und trinken, nicht an Speise zu denken, sondern im Gebet zu bleiben. Es kann Schmerzen zu erleiden geben, Hunger. Da fragt es sich dann, was überwiegt: das natürliche Bedürfnis oder der Grund, GOTT zu suchen.

2.Korinther 6,5: ... in Schlägen, in Gefängnissen, in Tumulten, in Mühen, in Wachen, in Fasten.

2.Korinther 11,27: ... in Mühe und Beschwerde, in Wachen oft, in Hunger und Durst, in Fasten oft, in Kälte und Blöße. Er hatte keine Speise.

Psalm 109,24: Meine Knie wanken vom Fasten, mein Fleisch ist abgemagert, ohne Fett.

## **11. „Warum fasten deine Jünger nicht?“**

Die Jünger des Johannes u.a. fragen den HERRN: „Warum fasten deine Jünger nicht?“ Der HERR stellt sich vor Seine Leute und klärt die Frager auf: „Jetzt ist nicht Zeit zu fasten, aber wartet die Zeit ab: Bald werden sie es tun!“

Wann ist Zeit für das Fasten?

„Wenn der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird.“ Also, als der HERR JESUS gekreuzigt worden war und bis ER zu ihnen zurückkehrte in Seiner Auferstehung, und dann in der Ausgießung Seines GEISTES auf sie, durch den ER „alle Tage“ bei ihnen ist, „bis zur Vollendung des Zeitalters“. Also ist heute nicht Zeit zum Fasten?

Die Antwort versuchen wir unter 12.

Matthäus 9,14-15: Dann kommen die Jünger des Johannes zu ihm und sagen: Warum fasten wir und die Pharisäer oft, deine Jünger aber fasten nicht? Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann werden sie fasten.

Markus 2,18-20: Und die Jünger des Johannes und die Pharisäer fasteten; und sie kommen und sagen zu ihm: Warum fasten die Jünger des Johannes und die Jünger der Pharisäer, deine Jünger aber fasten nicht? Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den

Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann, an jenem Tag, werden sie fasten.

Lukas 5,33-35: Sie aber sprachen zu ihm: Die Jünger des Johannes fasten oft und verrichten Gebete, ebenso auch die der Pharisäer; die deinen aber essen und trinken! Jesus aber sprach zu ihnen: Könnt ihr etwa die Hochzeitsgäste fasten lassen, während der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, und dann, wenn der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, in jenen Tagen werden sie fasten.

## **12. Noch einmal: „Warum fasten Deine Jünger nicht?“ Was sagt das Neue Testament zu unserem Thema?**

Es fällt auf, dass im Neuen Testament im Vergleich zum Alten recht wenig über das Fasten zu lesen ist:

- Das Hauptwort Fasten finden wir 8 x im Neuen Testament. Das entsprechende Zeitwort 21 x.
- Der HERR JESUS hat gefastet (Matthäus 4,2).
- Der HERR JESUS gibt in der Bergpredigt Anweisungen für das Fasten (Matthäus 6,17-18).
- Die Apostel haben vor der Kreuzigung JESU nicht gefastet (Markus 2,18-22; Matthäus 9,14-17; Lukas 5, 33-39).
- Die frühe Gemeinde hat gefastet (Apostelge-

schichte 13,2+3).

- Paulus und seine Begleiter haben gefastet, z.B., wenn sie Älteste einsetzten (Apostelgeschichte 14,23). Paulus hat oft gefastet (2. Korinther 6,5; 11,27), empfand das aber manchmal als Drangsal.
- Eheleuten wird gestattet, sich zum Zwecke des Fastens und Betens für einige Zeit voneinander zurückzuziehen (1.Korinther 7,5).
- Der Pharisäer brüstet sich mit seiner Fastenpraxis, erhält aber dafür einen Verweis (Lukas 18,12).
- Der gottesfürchtige Hauptmann Kornelius fastete (Apostelgeschichte 10,30 wörtl.).
- Es gab eine bestimmte Zeit im Jahr, die dem Fasten gewidmet war (Apostelgeschichte 27,9).
- Gewisse Dämonen fahren nur nach Fasten und Beten aus (Matthäus 17,21; Markus 9,29).

Es gibt keine eindeutige Anweisung. Aus allem aber erkennen wir, dass auch wir fasten sollten. Wir haben Grund, vertiefte Gemeinschaft mit GOTT zu suchen. Wir haben Grund, die Gegenwart GOTTES zu suchen, Grund auch, Buße zu tun, Seine Weisungen endlich einmal klar und unzweideutig zu „hören“. Angesichts der Bedrohung der Gemeinde durch den Zeitgeist möchte

man bitten: „Stoßet in die Posaune auf Zion, heiliget ein Fasten, rufet eine Festversammlung aus! (Joel 2,15) Warum tun wir es nicht?

### **12.1. Und was ist mit Heilfasten?**

Heilfasten ist gut für den Leib. Heilfasten hat aber zunächst keinen geistlichen Wert, abgesehen davon, dass es helfen kann, den Menschen vor „Trinkgelagen und Völlereien“ zu bewahren, welche uns nach Galater 5,21 vom Reich GOTTES ausschließen.

Sehr schön ist, was Ralf Luther<sup>5</sup> über das Fasten schreibt:

„Der Sinn des Fastens ist geistliche Sammlung. Fasten heißt: sich ganz oder teilweise der Speise enthalten. Das ist eine Vorbedingung für jede große geistige Konzentration. Der Fastende denkt klarer und gesammelter als der Satte. Bei den großen entscheidenden Gebetsanliegen geht es darum im Neuen Testament ohne Fasten nicht ab. Besonders erfordert der Kampf gegen die dämonischen Mächte die letzte Zusammenfassung aller Geistesmächte im Gebet, und die ist nur dem Fastenden möglich (Matthäus 17,21;

---

<sup>5</sup> Ralf Luther, Neutestamentliches Wörterbuch, Hamburg 1951

Markus 9,29). JESUS, wie ER seinen ersten Entscheidungskampf mit dem obersten Dämon kämpft, fastet 40 Tage (Matthäus 4). Wo es sich darum handelt, Klarheit für wichtige Entscheidungen zu erlangen, gilt es, beten unter Fasten, damit die Organe des Geistes die volle Empfänglichkeit haben für jeden Wink von oben.

JESUS setzt bei Seinen Jüngern das Fasten als selbstverständlich voraus. Die Apostel haben auch nach Pfingsten das Fasten weiter geübt und auch den Gemeinden empfohlen. Das Fasten als gesetzliche Übung hat JESUS aufgehoben. Auch der Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Leibes kann das Fasten große Dienste leisten.“

Hans-Peter Grabe

**Missionswerk CHRISTUS für Dich**

Meierstraße 1 – 26789 Leer-Loga

Telefon 0491 7887 – E-Mail: [cfid@cfdleer.de](mailto:cfid@cfdleer.de)

[www.cfdleer.de](http://www.cfdleer.de)

S491