

Fasten

Verfügbarkeit — Heiligkeit — Gebet — Gerechtigkeit

Willkommen

Über tausend Jahre lang war das Fasten eine der zentralen Praktiken auf dem Weg der Nachfolge Jesu. Lange Zeit war es üblich, zweimal pro Woche — mittwochs und freitags — sowie während der 40 Tage vor Ostern bis zum Sonnenuntergang zu fasten. So wie andere grundlegende geistliche Praktiken — das Gebet, das Lesen der Heiligen Schrift oder der Gottesdienst am Sonntag — gehörte das Fasten wie selbstverständlich zu den Dingen, die Christen praktizierten.

Dafür gab es auch gute Gründe. Schliesslich begann Jesus seine aktive Zeit des Wirkens mit 40 Tagen Fasten und behielt die Praxis des regelmässigen Fastens auch später bei. Wenn er uns auffordert «Folgt mir nach!», dann bedeutet das auch, sein Beispiel nachzuahmen und das Fasten — sowohl in längeren Zeitspannen als auch in kürzeren Abständen — zu unserem Lebensstil zu machen oder in unsere «Lebensarchitektur» der Nachfolge Jesu zu integrieren.

Und doch fasten in der westlichen Welt nur sehr wenige Christen. Dafür gibt es viele Gründe: der Einfluss der Aufklärung, der kulturelle Hedonismus, die weit verbreitete Verfügbarkeit von Lebensmitteln, die (irreführende) Werbung der Lebensmittelindustrie, die uns sagt, dass wir drei Mahlzeiten am Tag brauchen, die Verwechslung von Appetit und Hunger (was nicht dasselbe ist), oder der Kampf mit Essstörungen und Körperscham etc.

Der wichtigste Grund jedoch ist wahrscheinlich, dass der Westen den Geist über den Körper stellt. Diese

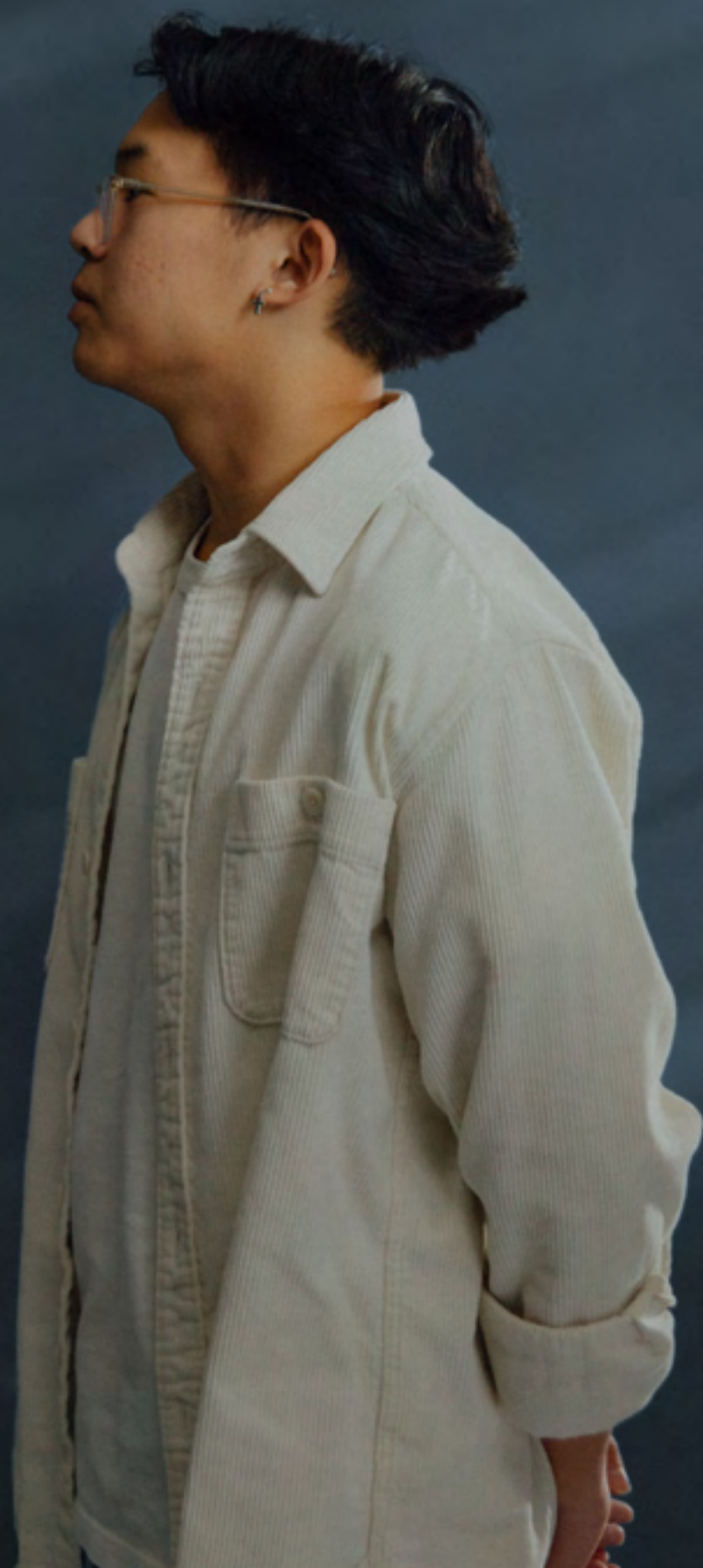
Konzentration auf das rationale Denken hat uns zwar alle möglichen Durchbrüche in Wissenschaft, Medizin und Technik beschert, aber sie hat uns von unserem Körper distanziert; wir haben den Menschen als Ganzes aus den Augen verloren — eine Einheit von Geist, Körper und Seele.

Das Fasten ist eine der essentiellsten und kraftvollsten Praktiken Jesu und eine der besten Möglichkeiten, um uns als ganze Person, einschliesslich unseres Körpers, auf Gott auszurichten.

In den nächsten vier Wochen werden wir uns mit vier Gründe für unser Fasten befassen:

- 01 Mich auf Gott ausrichten
- 02 Mich von Jesus verändern lassen
- 03 Mein Beten verstärken
- 04 Mich auf die Seite der Armen stellen

Bei all dem gilt: Das Ziel des Fastens ist es, mit unserem Hunger nach Gott in Berührung zu kommen. Hunger ist ein Zustand des Verlangens: etwas zu brauchen, das wir nicht haben. Wenn wir fasten, wecken wir die tiefe Sehnsucht unseres Körpers und unserer Seele nach dem Leben mit dem Vater. Wir werden fähig, mit Jesus zu sagen: «Ich lebe von einer Nahrung, die ihr nicht kennt.» (Johannes 4,32 - Gute Nachricht Übersetzung)



Inhaltsübersicht

Anleitung	06
Tipps	08
01 Verfügbarkeit	10
02 Heiligkeit	16
03 Gebet	21
04 Gerechtigkeit	27
Wie weiter?	33

”

Das Fasten bringt Propheten hervor,
macht Starke noch stärker.

Das Fasten macht die Gesetzgeber
weise, es ist die gute Obhut der
Seele, der zuverlässige Hausgenosse
des Leibes, Waffe des Vortrefflichen,
Ertüchtigung des Kämpfers.

Das Fasten treibt Versuchungen weg,
bereitet zur Gottesfurcht, stützt die
geistige Nüchternheit, schafft Beson-
nenheit. In der Anfechtung verleiht es
Mut, zur Zeit des Friedens lehrt es die
Gelassenheit.

“

Anleitung

Diese Unterlagen führen dich in eine kreisähnliche Dynamik, die immer aus drei Teilen besteht: Lernen, Trainieren, Reflektieren.

Lernen

Mit Lernen ist gemeint, dass wir uns mit den Inhalten der jeweiligen Lebensregeln oder eines Aspekts davon auseinandersetzen: Worum geht es? Was ist das Ziel? Was sagt die Bibel dazu? Wo liegen die Herausforderungen?

Das geschieht zum einen durch eine Predigt aus unserem Gottesdienst, die in der Gruppe diskutiert und vertieft oder alleine verarbeitet werden kann.

Zum anderen werden dir in jedem Teil unter dem Stichwort «Vertiefung» verschiedene Medien empfohlen:

Einige Kapitel aus dem Buch «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin, eine Podcast-Folge von «Rule of Life» zum Thema und weitere Literatur. Diese Ressourcen können helfen, das Bild, worum es geht, noch schärfer und mit mehr Details ins Auge zu fassen und zu verstehen. Sie sind jedoch nicht notwendig, um bei diesem Projekt dabei zu sein, denn Lesen ist erfahrungsgemäss nicht jedermanns Sache. Zudem sind einige dieser Zusatzressourcen nur auf Englisch verfügbar.



Trainieren

Dieser zweite Teil ist der Kern des ganzen Projekts und braucht entsprechend am meisten Zeit. Es geht darum, das Gelernte in den eigenen Alltag zu integrieren. Dazu werden in jedem Kapitel verschiedene Übungen beschrieben: Eine **«Basisübung»**, um die es hauptsächlich geht, und eine **«Vertiefungsübung»** für alle, die noch weiter gehen oder experimentieren möchten. Wenn du mit einer Gruppe oder zu zweit unterwegs bist, könnt ihr die Übungen zusammen anschauen und miteinander besprechen, wer es wie umzusetzen versucht. Da unsere Persönlichkeiten und Lebensphasen verschieden sind, kann das überall etwas anders aussehen. Die Hauptsache ist: Wir machen uns auf den Weg und probieren mutig Dinge aus. Da die meisten Menschen Gewohnheitstiere sind und neue Dinge Zeit brauchen, empfehlen wir euch, euch für jeden dieser Teile rund einen Monat zu geben.

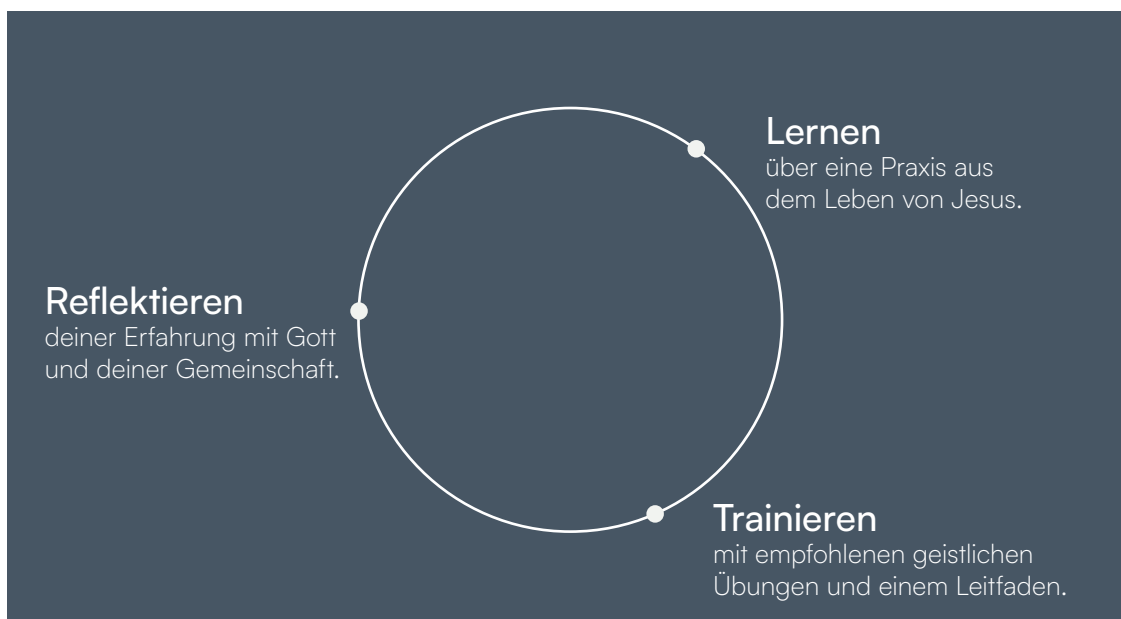
Reflektieren

Der Schreiber von Psalm 139 beendet sein Gebet mit der Bitte:

Erforsche mich, Gott, und erkenne, was in meinem Herzen vor sich geht; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Sieh, ob ich einen Weg eingeschlagen habe, der mich von dir wegführen würde, und leite mich auf dem Weg, der ewig Bestand hat!

Wenn du das Beste aus dieser Anleitung herausholen willst, empfehlen wir dir, nach einer gewissen Zeit darüber zu reflektieren: Was habe ich erlebt? Was hat es mit mir gemacht? Was davon will ich weiter praktizieren und wo will ich etwas ändern? Dafür helfen dir jeweils nach jedem Kapitel einige Fragen. Der südafrikanische Professor Trevor Hudson sagte einst: «Wir ändern uns nicht durch unsere Erfahrungen, wir ändern uns, wenn wir über unsere Erfahrungen reflektieren.»

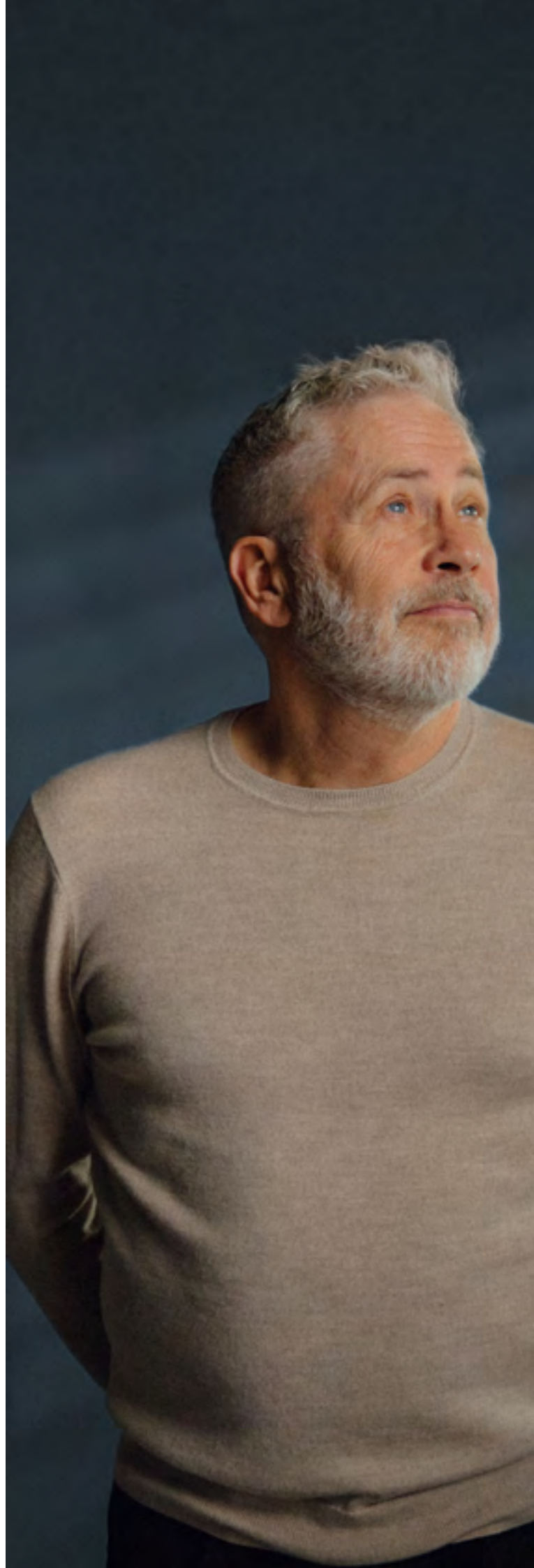
Diese drei Teile machen die wiederkehrende Dynamik dieser Unterlagen aus. Du findest sie entsprechend in jedem Kapitel als Struktur.



Tipps

Dieser Leitfaden enthält Übungen, bewährte Praktiken und Ideen, wie man Fasten lernen kann und welche Formen es gibt. Allerdings ist es wichtig zu wissen, dass diese Ideen nicht mechanisch funktionieren. Wir können sie nicht benutzen, um unsere geistliche Entwicklung oder sogar unsere Beziehung zu Gott zu kontrollieren. Manchmal fasten wir und erleben Durchbrüche und Wunder, aber manchmal fühlen wir uns einfach nur müde und hungrig. Das ist normal und völlig in Ordnung so. Wir können unsere geistliche Entwicklung nicht kontrollieren, sondern uns nur Jesus hingeben. Ihm mehr und mehr von unserem Selbst geben, damit er uns ergreifen, heilen und verwandeln kann - zu seiner Zeit, auf seine Weise, durch seine Kraft, seinen Frieden und seine Gegenwart.

Ein Schlüssel der geistlichen Disziplinen ist es, das gewünschte Ergebnis loszulassen und es Jesus zu übergeben. Weil es so leicht ist, das eigentliche Ziel einer Übung aus den Augen zu verlieren, folgen hier ein paar Tipps, die du beim Fasten im Hinterkopf behalten solltest.



01 Klein anfangen

Fang dort an, wo du bist, nicht dort, wo du idealerweise sein solltest. Wenn dir ein ganzer Fastentag pro Woche zu viel ist, beginne mit einer Mahlzeit und brich das Fasten mittags oder abends. Je kleiner der Anfang, desto grösser die Chance, dass du wirklich dabei bleibst.

02 Fasten bedeutet, Raum für Gott zu schaffen

Achte darauf, dass die zeitlichen Freiräume, die das Fasten schafft, nicht einfach von der Arbeit oder der To-do-Liste eines ohnehin überfüllten Lebens ausgefüllt werden. Überleg dir stattdessen: Wie kann ich meinen Tag durch das Fasten verlangsamen? Wie kann ich in diesen Zeiten das Gespräch und die Gemeinschaft mit Gott pflegen? Es geht um weniger, und nicht um mehr. Es geht darum, das Leben zu entschleunigen, zu vereinfachen und um das herum zu gestalten, was am wichtigsten ist: die Verbindung mit Gott (und durch ihn mit meinen Mitmenschen).

03 Es braucht Engagement

Je mehr du dich auf diese Übungen wirklich einlässt, desto eher werden sie dein Leben verändern. Je mehr du versuchst, Abkürzungen zu nehmen oder einfach abzuhaken, desto weniger Wirkung werden sie auf deine Veränderung entfalten.

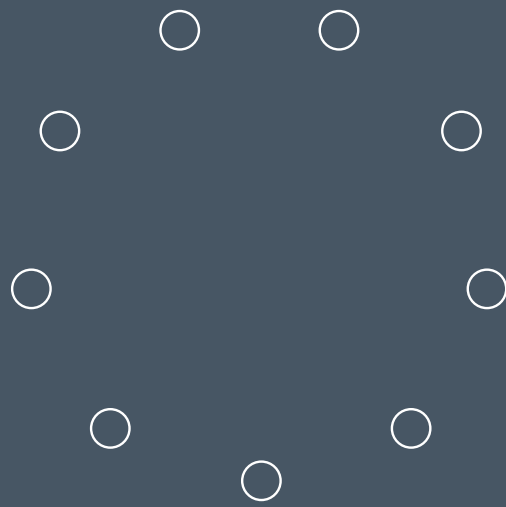
04 Aller Anfang ist schwer: die J-Kurve

Lernexperten sagen, dass das Erlernen einer neuen Fähigkeit in der Regel einer J-förmigen Kurve folgt. Das heisst, am Anfang wird es eher schlechter, bevor sich eine positive Wirkung zeigt. Vielleicht merkst du es nicht einmal, wenn du einen halben Tag nichts isst, weil du so mit Arbeit oder der Schule beschäftigt bist. Wenn du aber fastest, wachst du mit einem schreienden Magen auf. Das ist völlig normal. Rechne damit, dass — sprichwörtlich — aller Anfang schwer ist. Mit der Zeit wird es einfacher. Deshalb halte durch!

05 Es gibt keine Bildung ohne Wiederholung

Geistliche Transformation ist eine langsame, tiefe und stetige Arbeit, die ein Leben lang dauert, und nicht nur einige Wochen. Das Ziel der folgenden vier Kapitel ist es, dich auf einen lebenslangen Weg einzuladen. Sie geben dir eine Karte für die vor dir liegende Reise in die Hand — und hoffentlich hast du einige Weggefährten, die diesen Weg mit dir gehen. Doch die einzelnen Schritte liegen an dir.





Mich auf Gott ausrichten

Übersicht

In der modernen Welt hört man eher von einem Muslim, einem Buddhisten, einem Ernährungsexperten oder einem Fitnessguru etwas über das Fasten, als von einem ernsthaften Nachfolger von Jesus. Die meisten Christen im Westen fasten nicht mehr. Falls sie es trotzdem tun, dann nur selten wöchentlich, obwohl es in der Kirche über anderthalb Jahrtausende hinweg gängige Praxis war.

In seiner Lehre über das Fasten in Matthäus 6,16 sagte Jesus: «Wenn ihr fastet ...» und nicht «Falls ihr fastet». Er ging also davon aus, dass seine Schüler seinem Beispiel folgen und das Fasten in ihre Nachfolge integrieren würden.

Könnte es sein, dass wir eine der wichtigsten und kraftvollsten Gewohnheiten Jesu verpassen?

Einer der Gründe, warum das Fasten in der westlichen Kirche auf der Strecke geblieben ist, ist, dass wir aus den Augen verloren haben, was Papst Johannes Paul II. eine «Theologie des Leibes» nannte. Das ist die bibli-

sche Sicht des Menschen als ganze Person. Nach dem Verständnis der Bibel hat man nicht einen Körper, man ist ein Körper: Der Körper ist ein Teil, ein Aspekt der Person.

So mächtig der Verstand auch ist: Weil wir ganzheitliche Wesen sind, können wir uns nicht bloss in die geistliche Reife hineindenken. In der Nachfolge Jesu gilt es, den eigenen Körper ernst zu nehmen und mit einzubeziehen, denn er ist «der Tempel des Heiligen Geistes» — ein Haus, in dem wir Gott Platz zum Wohnen geben.

Die meisten von uns sind es gewohnt, ihr Leben mit Gott durch die Tür des Verstandes zu erfahren — durch Denken, Reden, Beten, Lesen oder Hören von Lehren und Predigten. Aber nur wenige sind damit vertraut, ihr geistliches Wachstum durch den Bauch oder den Körper anzugehen.

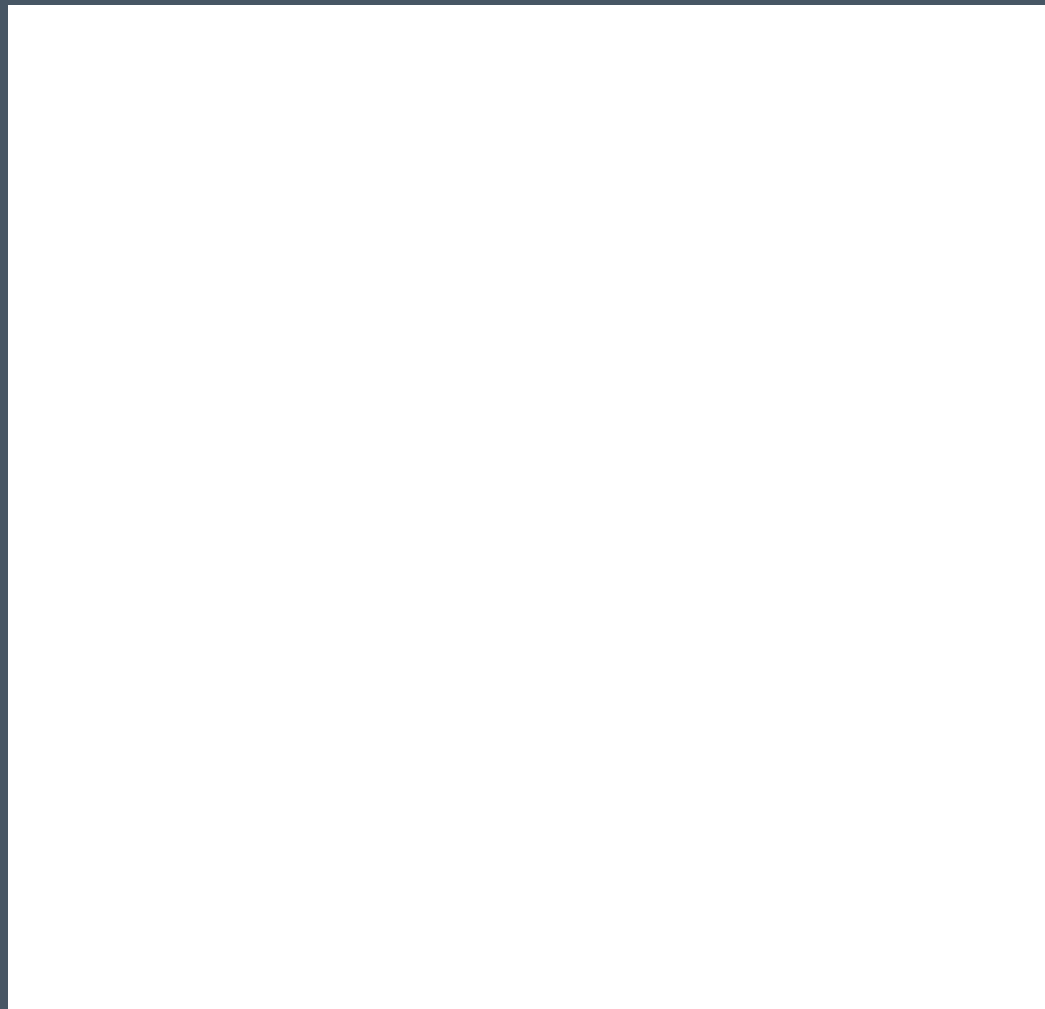
Fasten ist eine der besten Disziplinen, die wir haben, um unseren Geist wieder mit unserem Körper zu vereinen und unser ganzes Selbst Gott in Hingabe anzubieten.

Lernen

TEIL 01 — MICH AUF GOTT AUSRICHTEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.vereinquelle.ch/fasten an. Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 01 — MICH AUF GOTT AUSRICHTEN

Durch alle vier Teile hindurch wird die Übung in jedem Kapitel sehr ähnlich und einfach sein: einen Tag pro Woche bis zum Sonnenuntergang auf Nahrung zu verzichten. Doch in jedem Kapitel werden wir versuchen, unser Herz auf jenen Grund des Fastens zu konzentrieren, den wir im jeweiligen Kapitel zum Thema gemacht haben.

Faste pro Woche einen Tag bis zum Sonnenuntergang und konzentriere dich darauf, dich auf Jesus auszurichten

Versuche es mit einer der Quellen, die wir bereits erwähnt haben, zum Beispiel

- Wähl einen Tag, der für dich gut passt. Mittwoch oder Freitag ist ideal, da du mit dieser Gewohnheit mit Christen auf der ganzen Welt und in der gesamten Kirchengeschichte verbunden bist.
- Wenn möglich, wähl einen Tag aus, an dem du dies gemeinsam mit anderen Menschen tust; die Verbundenheit mit Mitmenschen wird deine wöchentliche Übung ermutigen und beleben.
- Faste an diesem Tag bis zum Sonnenuntergang. Iss dann in Dankbarkeit eine einfache Mahlzeit.
- Wenn ein ganzer Tag für deinen Körper oder deine Seele zu viel ist, fang mit einer kürzeren Zeitspanne an. Lass beispielsweise das Frühstück aus und brich das Fasten mittags oder um 15 Uhr. Das Ziel ist es, das Fasten zu einem Teil deines Lebensstils zu machen, und es nicht nur ein- oder zweimal auszuprobieren, um es danach zu hasen und nie wieder zu versuchen. Fang deshalb dort an, wo du bist, nicht dort, wo du meinst, dass du sein solltest.
- Widme dich in der Zeit, in der du normalerweise einkaufst, kochst, isst oder die Küche aufräumst, dem Gebet. Lass dein Verlangen nach Essen dich zu Jesus hinziehen und stelle dich ihm zur Verfügung.
- In deinen Gebetszeiten oder jedes Mal, wenn dich der Schmerz des Hungers überkommt, kannst du Römer 12,1-2 beten:
- «Stellt euer ganzes Leben Gott zur Verfügung! Bringt euch Gott als lebendiges Opfer dar, ein Opfer völliger Hingabe, an dem er Freude hat. Das ist für euch der vernunftgemäße Gottesdienst. Passt euch nicht den Massstäben dieser Welt an. Lasst euch vielmehr von Gott umwandeln, damit euer ganzes Denken erneuert wird. Dann könnt ihr euch ein sicheres Urteil bilden, welches Verhalten dem Willen Gottes entspricht, und wisst in jedem einzelnen Fall, was gut und gottgefällig und vollkommen ist.»
- Oder sag einfach: «Gott, ich bringe mich dir zur Anbetung dar. Bitte verwandle mich!»
- Während du durch deinen Tag gehst — deinen morgendlichen Arbeitsweg, die Pflege, die E-Mails, die Besorgungen — freue dich über Gottes Gesellschaft und versuche, dein Herz den ganzen Tag über für ihn offen zu halten.

Ein paar grundlegende Tipps zum Fasten

01. Trink viel Wasser, um hydriert zu bleiben (es sei denn, du entscheidest dich für ein totales Fasten ohne Essen und Trinken).
02. Wenn du normalerweise Kaffee trinkst, kann es hilfreich sein, auch während des Fastens Kaffee zu trinken, um Kopfschmerzen zu vermeiden — einfach nur schwarz und ohne Zucker. Kaffee besteht zu 99,9 % aus Wasser und hält deshalb deinen Körper nicht davon ab, in den Fastenzustand überzugehen.
03. Je mehr Zeit du dem Gebet und der Reflexion widmen kannst und je weniger du an diesem Tag beschäftigt bist, desto besser. Nimm dir vor, den Fastentag zu entschleunigen und so viel wie möglich für Gott da zu sein. Vielleicht kannst du in deiner Mittagspause einen Park aufsuchen oder über den Tag verteilt ein paar kurze Spaziergänge machen. Schenk Gott so viel Aufmerksamkeit, wie es dir möglich ist.
04. Widersteh dem Drang, dein Erlebnis zu bewerten. Lass Gedanken wie «Mir hat es (nicht) gefallen» oder «Ich habe mich Gott (nicht) nahe gefühlt» los, sondern nimm die Erfahrung des Fastens einfach so, wie sie ist. Bring sie mit Geduld vor Gott und konzentriere dich auf ihn und nicht auf dein Erleben.

Vertiefungsübung

Zwei Tage fasten

Eine Erweiterung der vorangehenden Übung besteht darin, zwei Tage pro Woche zu fasten, wie die ersten Christen. Du kannst den Mittwochs- und Freitagsrhythmus übernehmen, wie sie es taten, oder andere Tage wählen die besser in deinen Zeitplan passen. Vermeide jedoch das Fasten an deinem Sabbat/Ruhetag oder am Sonntag, denn der Sonntag ist zum Feiern da und nicht zum Fasten.



Reflektieren

TEIL 01 — MICH AUF GOTT AUSRICHTEN

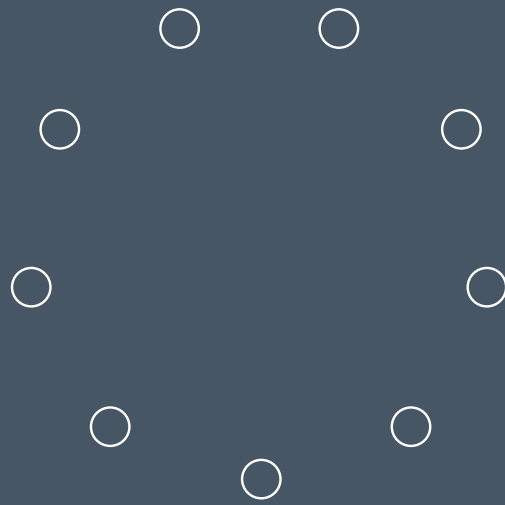
Nachdem du mit den Übungen aus diesem Kapitel einige Erfahrungen gesammelt hast, nimm dir 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Mich von Jesus verändern lassen

Übersicht

Auf die Frage «Warum fasten?» antwortete der berühmte Theologe Augustinus von Hippo (354-430 n. Chr): «Das Fasten ist geeignet, die fleischlichen Triebe zu bändigen und in geregelte Bahnen zu leiten.»

Wie die meisten christlichen Intellektuellen der Antike betrachtete er die Völlerei als die erste von sieben Todsünden und sah die Beziehung zum Essen für einen Christen als einen wichtigen Teil seiner Beziehung zu Gott an. Die meisten von uns können diesen Zusammenhang aus direkter Erfahrung erkennen: Die Unfähigkeit, den eigenen Appetit zu kontrollieren, wirkt sich auf die ganze Person aus und führt oft zu einer entsprechenden Unfähigkeit, andere körperliche Begierden zu kontrollieren - nach Trinken, Sex, Reden, Gerüchten, Konsum, Macht oder Herrschaft über andere.

Auf der anderen Seite haben viele Koryphäen des christlichen Glaubens der damaligen Zeit das Fasten als einen Weg betrachtet, ihren Geist zu nähren und das eigene «Fleisch» auszuhungern, das als den Aspekt unserer Person gesehen wurde, der am stärksten zur Sünde neigt.

Wenn wir fasten, geschehen in unserem Körper und unserer Seele mindestens vier Dinge:

01. Es entwöhnt uns vom Lustprinzip
02. Es bringt zum Vorschein, was in unserem Herzen ist
03. Es kommt zu einer Neuordnung unserer Wünsche
04. Es zehrt von der Kraft Gottes, um die Sünde zu überwinden

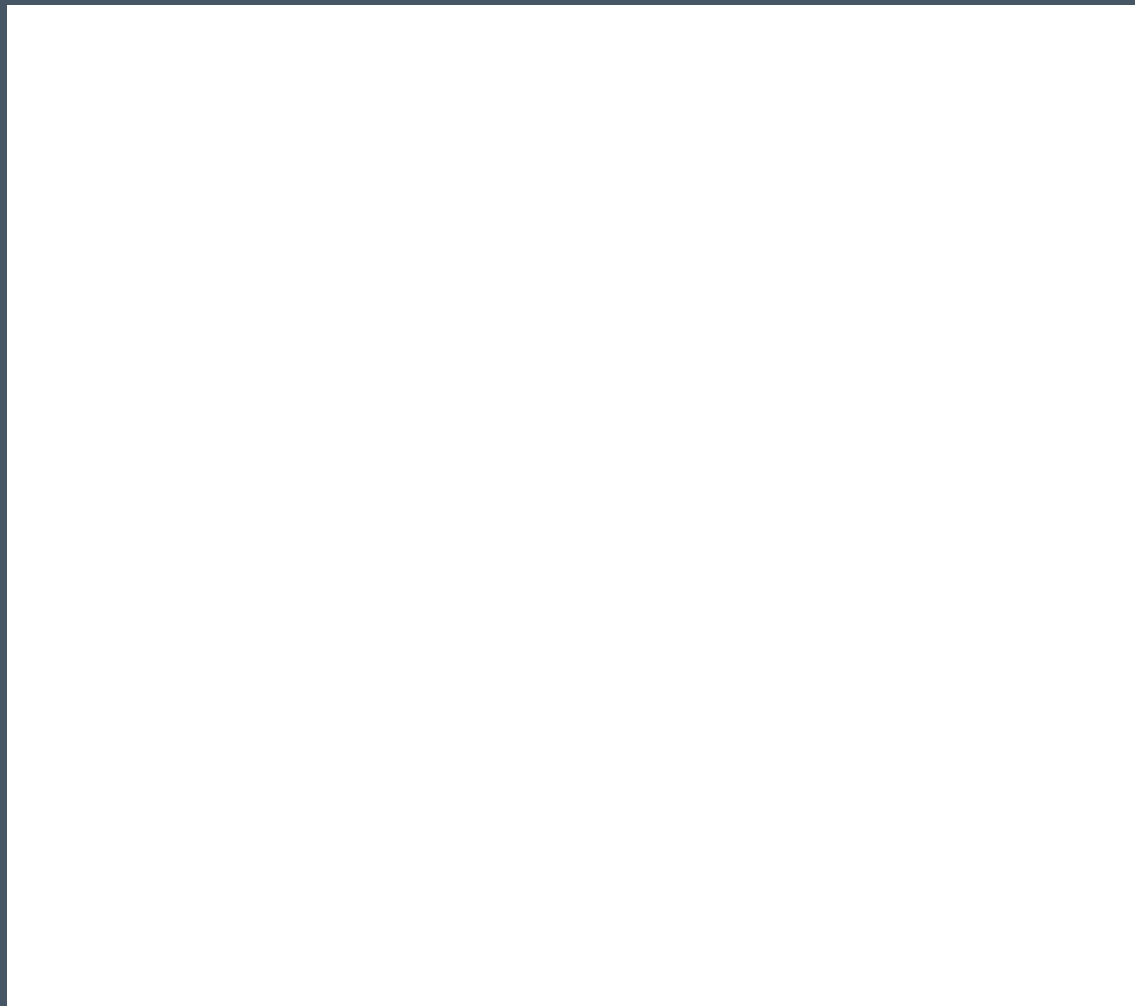
Unser Kampf richtet sich nicht gegen den Körper - der Körper ist zwar «gebrochen», aber er bleibt ein gutes Geschenk von unserem Schöpfer. Unser Kampf hilft dem Körper. Er richtet sich gegen «das Fleisch» — so werden in der Bibel oft die zerstörerischen Begierden in uns bezeichnet. In diesem Kampf ist das Fasten eine der kraftvollsten Disziplinen auf dem Weg, um unsere ganze Person — unseren Körper und unsere Seele — von den Ketten dessen, was die Bibel «Sünde» nennt, und dem Gefängnis der Scham zu befreien.

Lernen

TEIL 02: MICH VON JESUS VERÄNDERN LASSEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.vereinquelle.ch/fasten an. Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 02: MICH VON JESUS VERÄNDERN LASSEN

Faste einen Tag pro Woche bis zum Sonnenuntergang und konzentriere dich darauf, in der Heiligkeit zu wachsen

- Wähl einen Tag, der für dich gut passt. Mittwoch oder Freitag ist ideal, da du mit dieser Gewohnheit mit Christen auf der ganzen Welt und in der gesamten Kirchengeschichte verbunden bist.
- Wenn möglich, wähl einen Tag aus, an dem du dies gemeinsam mit anderen Menschen tust; die Verbundenheit mit Mitmenschen wird deine wöchentliche Übung ermutigen und beleben.
- Faste an diesem Tag bis zum Sonnenuntergang. Iss dann in Dankbarkeit eine einfache Mahlzeit.
- Wenn ein ganzer Tag für deinen Körper oder deine Seele zu viel ist, fang mit einer kürzeren Zeitspanne an. Lass beispielsweise das Frühstück aus und brich das Fasten mittags oder um 15 Uhr. Versuche, deine Fastenzeit mit der Übung ein wenig zu verlängern. Wenn du letzte Woche bis zum Mittag gefastet hast, versuche es diese Woche beispielsweise bis 14 Uhr.
- Widme dich in der Zeit, in der du normalerweise einkaufst, kochst, isst oder die Küche aufräumst, dem Gebet. Richte dein Herz auf die zweite Motivation für das Fasten aus: das Wachsen in der Heiligkeit.
- In deinen Gebetszeiten oder jedes Mal, wenn dich der Schmerz des Hungers überkommt, kannst du beten: «Gott, reinige mein Herz und befreie meine ganze Person von den Eigenschaften und Kräften, die das Leben und die Beziehung zu dir und meinen Nächsten zerstören.»
- Wenn dir während dieser Zeiten Dinge in den Sinn kommen, für die du Gott um Vergebung bitten möchtest, dann tu das mit der Gewissheit, dass Gott gerne vergibt und dich dabei immer mehr in sein Bild verändern wird.

Vertiefungsübung

Zwei Tage fasten

Die Vertiefungsübung ist dieselbe wie im ersten Teil: einen zusätzlichen Tag pro Woche fasten, wie die frühen Christen es taten. Du kannst den Mittwochs- und Freitagsrhythmus übernehmen, wie sie es taten, oder andere Tage wählen die besser in deinen Zeitplan passen. Vermeide jedoch das Fasten an deinem Sabbat/Ruhetag oder am Sonntag, denn der Sonntag ist zum Feiern da und nicht zum Fasten.

Reflektieren

TEIL 02: MICH VON JESUS VERÄNDERN LASSEN

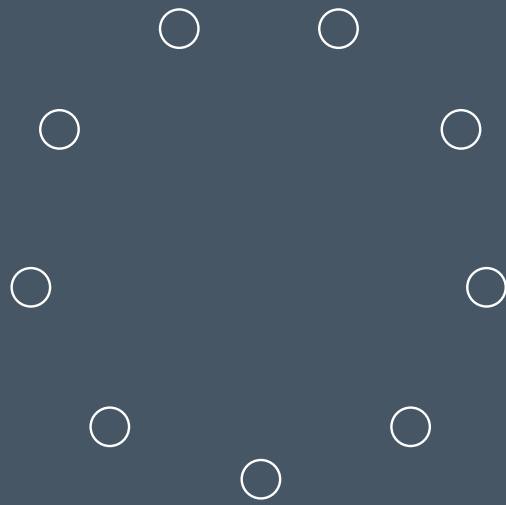
Nimm dir zum Schluss dieses Kapitels oder vor deinem nächsten Treffen mit der Gruppe fünf bis zehn Minuten Zeit, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Mein Beten verstärken

Übersicht

Fasten und Beten gehören zusammen. Wie zwei Flügel eines Vogels heben sie gemeinsam ab. Du kannst beten, ohne zu fasten, und du kannst fasten, ohne zu beten, aber wenn du beides kombinierst, verstärkt sich unser Gebet vor Gott spürbar. Das ist nicht verwunderlich, denn Fasten ist eine Art Beten mit unserem Körper. Wenn wir die Bitte unseres Herzens mit der Sehnsucht unseres Körpers verbinden, wird unser Gebet von seiner Schlacke gereinigt und wie ein Edelmetall vor Gott, den Vater gebracht, damit er damit tun kann, was er will.

«Gebet» ist wie ein Oberbegriff für das Mittel, durch das wir mit Gott kommunizieren und mit ihm Gemeinschaft pflegen. Zum Gebet gehören sowohl das Sprechen als auch das Zuhören (siehe dazu das letzte Workbook über das Gebet). Das Fasten ist ein wichtiger Begleiter für beides: das Sprechen und das Hören.

Fasten ist eine Hilfe, um Gott zu hören.

Es hilft uns, seine Stimme durch den Lärm und die Ablenkung unseres Lebens hindurch zu hören. Fasten schärft unseren Verstand, denn in diesem Zustand ist unser Geist wacher, konzentrierter und offener. Das macht es uns leichter, zu hören, wie Gott zu uns kommt, und seinen Willen und seine Wegweisung für unser Leben zu erkennen.

Aber Fasten ist auch eine Hilfe, um von Gott gehört zu werden.

Es hilft uns, die Mauern zu durchbrechen, die zwischen uns und der Entfaltung von Gottes Plänen, Absichten und seiner Macht stehen. Zahlreiche Geschichten — sowohl in der Bibel wie auch in der Kirchengeschichte — bezeugen diese Realität: Wenn Gebet und Fasten zusammenkommen, ist das oft der Wendepunkt im Kämpfen für Gottes Reich — auf Erden wie im Himmel.

Lernen

TEIL 03: MEIN BETEN VERSTÄRKEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.vereinquelle.ch/fasten an. Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 03: MEIN BETEN VERSTÄRKEN

Faste einen Tag pro Woche und konzentriere dich darauf, wie es deine Gebete stärkt

- Wähle einen Tag, der dir passt; wir empfehlen Mittwoch oder Freitag.
- Wenn möglich, wähle einen Tag, an dem deine Gemeinde gemeinsam fasten kann.
- Faste an diesem Tag bis zum Sonnenuntergang. Iss dann in Dankbarkeit eine einfache Mahlzeit.
- Widme dich in der Zeit, in der du normalerweise einkaufst, kochst, isst oder die Küche aufräumst, dem Gebet.
- Schreib die Dinge, die du für andere Menschen oder dich selbst von Gott erbitten möchtest, auf einen Zettel. In deinen Gebetszeiten oder jedes Mal, wenn dich der Schmerz des Hungers überkommt, kannst du deine kurze Liste mit konkreten Bitten durchbeten, indem du sie du vor Gott bringst
- Oder du kannst einfach beten: «Gott, sprich zu mir, ich höre zu.» Wenn möglich, nimm dir Zeit in der Stille, um auf Gottes Stimme zu hören und Gott deine Gebete vorzutragen. Vielleicht kannst du dir ganz am Anfang des Tages — statt des Frühstücks — Zeit dafür nehmen, in deiner Mittagspause einen ruhigen Park aufsuchen oder deinen Tag mit einem schönen Spaziergang beenden. Es hilft, eine Zeit und einen Ort zu finden, wo es so wenig Ablenkung wie möglich gibt, um dein Fasten mit dem Gebet zu verbinden.



Vertiefungsübung

Über einen längeren Zeitraum fasten

Wenn du den Wunsch und die Möglichkeit hast, die Dauer deiner Fastenpraxis zu verlängern, könnte dies eine ideale Zeit sein, um einmal länger zu fasten. Vielleicht möchtest du einen ganzen Tag lang fasten: an einem Abend zu Abend essen und das Fasten erst am Morgen des übernächsten Tages, also 36 Stunden später, brechen. Oder du fühlst dich vom Geist Jesu zu einem Fasten von zwei, drei oder noch mehr Tagen gerufen. Doch wenn dich der Geist in deinem Herzen nicht deutlich zu einem längeren Fasten aufruft, empfehlen wir dir, bei kürzeren Abschnitten zu bleiben und «erst zu gehen, bevor man läuft». Wenn du bisher nur bis zum Sonnenuntergang gefastet hast, versuche es als nächsten Schritt bis zum nächsten Morgen.

Reflektieren

TEIL 03: MEIN BETEN VERSTÄRKEN

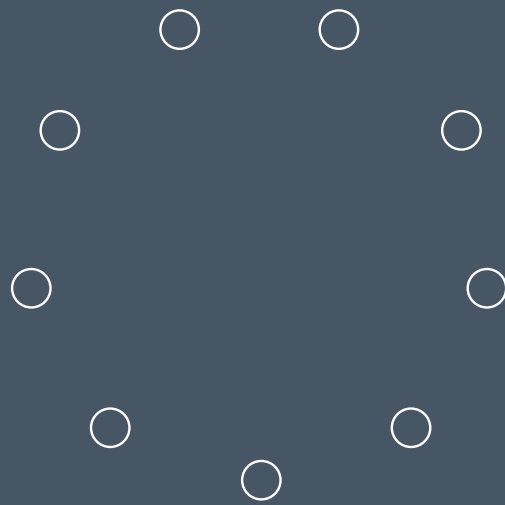
Nimm dir zum Schluss dieses Kapitels oder vor deinem nächsten Treffen mit der Gruppe fünf bis zehn Minuten Zeit, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Mich auf die Seite der Armen stellen

Übersicht

«Gib dem Hungrigen, was du deinem eigenen Appetit versagst.»

— Gregor von Nyssa

Im Westen kämpfen viele von uns mit dem Problem des Überflusses an Lebensmitteln: Wir haben zu viel zu essen. Unsere Vorratskammern quellen über; wir haben so viele Lebensmittel in unseren Kühlschränken, dass sie schlecht werden, bevor wir sie essen können; Apps und Online-Shopping ermöglichen es uns, jedes gewünschte Essen in wenigen Schritten zu bekommen. Diäten sind eine Modeerscheinung, und viele von uns befinden sich in einem täglichen Zermübungskrieg gegen Zucker, verarbeitete Kohlenhydrate oder Überkonsum. Der grösste Teil der Welt — und damit viel mehr Menschen, als uns bewusst ist — lebt jedoch mit Nahrungsmittelknappheit und leidet an unfreiwilligem Hunger. Sie haben nicht genug zu essen.

Fasten ist ein Weg, diese Kluft zwischen denen, die haben, und denen, die nicht haben, zu überbrücken.

Dies geht mindestens bis Jesaja 58 zurück und ist seit langem ein Ausdruck für biblische Gerechtigkeit: eine Möglichkeit für diejenigen, die zu viel zu essen haben, mit denen zu teilen, die es brauchen.

Schon früh in der Geschichte der Kirche war das Fasten mit dem verbunden, was Jesus und die frühen Christen «Almosen geben» nannten — eine Praxis, die Grosszügigkeit, Dienen und Gerechtigkeit miteinander verband. An Fastentagen nahmen die Christen das Essen oder das Geld, das sie sonst für Essen ausgegeben hätten, und gaben es den Armen. Oft opferten sie auch die Zeit, die sie mit Kochen, Essen und Aufräumen verbracht hätten, um den Armen zu helfen.

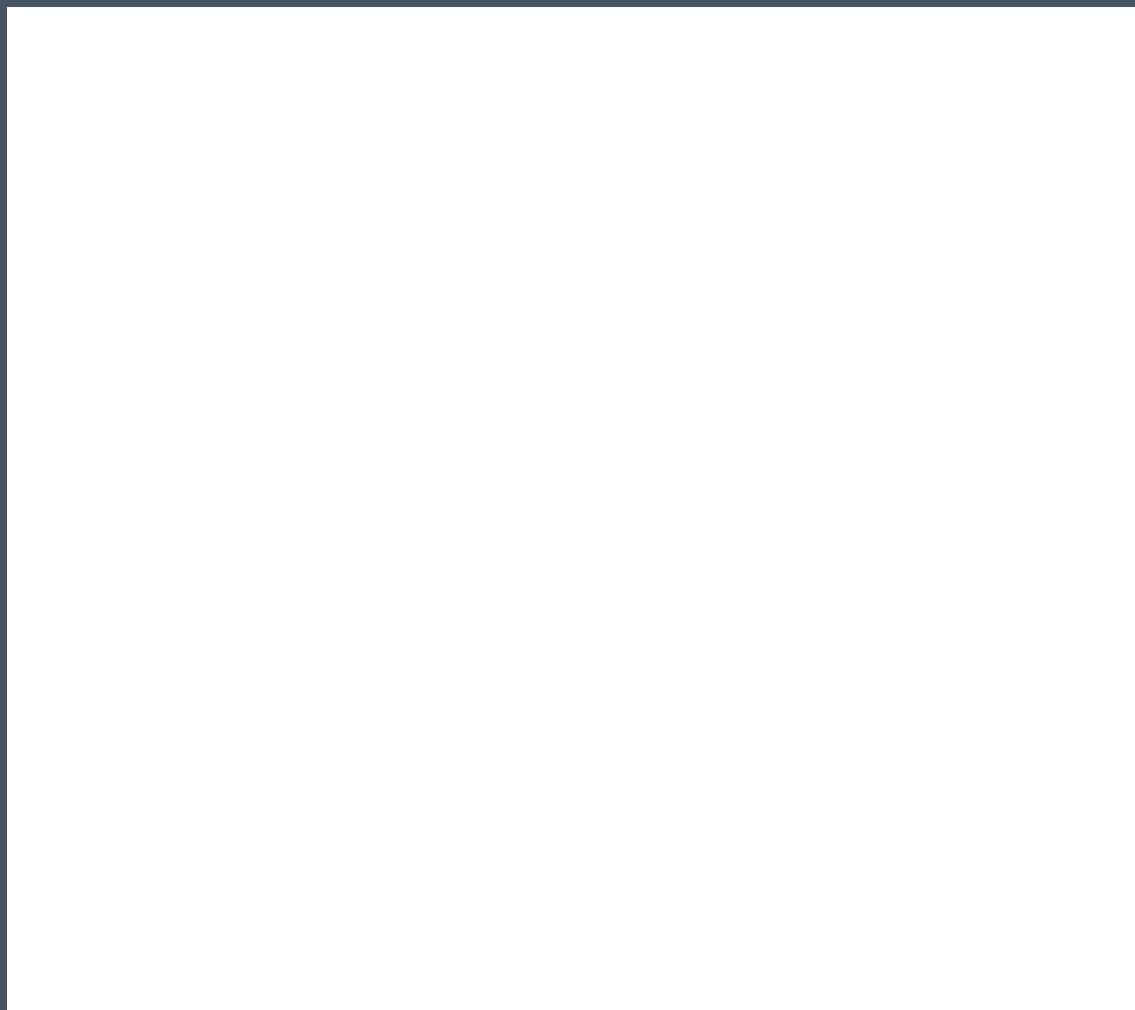
Diese einfache Praxis, das Geld zu verschenken, das wir sonst für uns selbst ausgeben würden, hat das Potenzial, nicht nur das Leben der Armen, sondern auch unser eigenes Leben und unsere Gemeinden zu verändern.

Lernen

TEIL 04: MICH AUF DIE SEITE DER ARMEN STELLEN

Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf www.vereinquelle.ch/fasten an. Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.



Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

Trainieren

TEIL 04: MICH AUF DIE SEITE DER ARMEN STELLEN

Faste einen Tag lang und konzentriere dich darauf, den Armen beizustehen

- Unsere Übung für Woche 4 ist den vorherigen drei Wochen sehr ähnlich, mit einem einfachen Zusatz: Grosszügigkeit und der Dienst an den Armen.
- Wähle einen Tag, der dir passt; wir empfehlen Mittwoch oder Freitag.
- Wenn möglich, wähle einen Tag, an dem deine Gemeinde gemeinsam fasten kann.
- Faste an diesem Tag bis zum Sonnenuntergang. Iss dann in Dankbarkeit eine einfache Mahlzeit.
- Widme dich in der Zeit, in der du normalerweise einkaufst, kochst, isst oder die Küche aufräumst, dem Gebet.
- Berechne das Geld, das du für Frühstück und Mittagessen ausgegeben hättest, und spende es den Armen. Hier sind ein paar Ideen, wie du das machen kannst:
 - Spende das Geld an eine andere, lokale gemeinnützige Organisation.
 - Kaufe Lebensmittel für jemanden ein, von dem du weisst, dass das Geld knapp ist.
 - Gib das Geld jemandem, der Hilfe braucht, um eine Arztrechnung oder unerwartete Ausgaben zu bezahlen.
 - Bitte Gott, deine Gedanken und Ideen zu leiten, wen du unterstützen könntest. Wenn etwas oder jemand auf dein Herz kommt, dann tu es auch.
- Während du fastest, gibst und dienst, bitte Gott im Stillen, dein Herz von Selbstliebe und Egozentrik zu befreien und dich immer mehr in einen Menschen mit christlicher Liebe zu verwandeln.

Vertiefungsübung

Diene den Armen

Unsere letzte Vertiefungsübung besteht darin, dass du nicht nur dein Geld für Lebensmittel mit den Armen teilst, sondern auch einen Ort findest, an dem du den Bedürftigen in deiner Stadt oder Gemeinde dienen kannst. Um eine Beziehung zu den Armen aufzubauen und sie nicht als Objekte des Mitleids zu behandeln, sondern als Brüder und Schwestern.

Vielleicht möchtest du bei einer örtlichen gemeinnützigen Organisation mitarbeiten, dich bei einer politischen Initiative für mehr Gerechtigkeit engagieren oder einfach jemanden unterstützen, den du kennst und der in Not ist. Je beziehungsorientierter, desto besser! Am Ende geht es nicht nur darum, mit den Armen zu teilen oder ihnen zu dienen, sondern mit den Armen eine Familie zu werden. Wenn du das tust, wirst du an oft unerwarteten Orten das Gesicht von Jesus sehen.

Reflektieren

TEIL 04: MICH AUF DIE SEITE DER ARMEN STELLEN

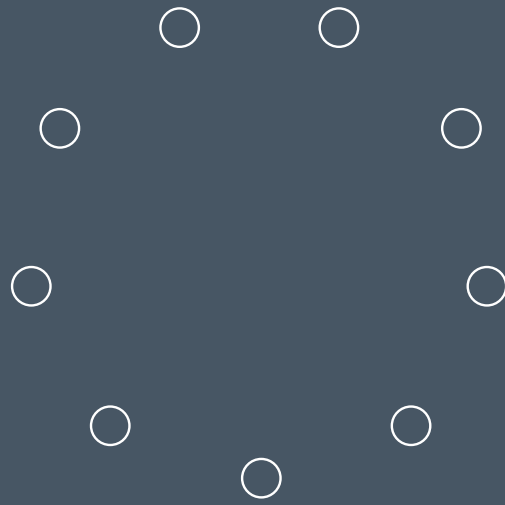
Nimm dir am Ende dieses Kapitels fünf bis zehn Minuten Zeit, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Wie weiter?

Die Reise fortsetzen

Du wirst in den vergangenen Wochen und Monaten nicht die ganze Bandbreite der uralten Praxis des Fastens erkunden können. Diese Übungen sollen dich vielmehr auf eine lebenslange Reise mitnehmen. Der wöchentliche Fastenrhythmus, den du praktiziert hast, kann in deinen Lebensstil integriert werden, wenn du dich dafür entscheidest. Wir ermutigen dich, das Fasten zu einem gewohnten Teil deiner Nachfolge zu machen, wöchentlich oder monatlich. Oder du kannst ein sporadisches Fasten praktizieren, indem du in besonderen Phasen deines Lebens rund um christliche Feste anwendest, was du durch diese Übungen gelernt hast.

Wie es weitergeht, liegt ganz bei dir. Wenn du dich entschieden hast, das Fasten in dein Leben zu integrieren, findest du hier eine Liste der nächsten Schritte, um dein Fasten fortzusetzen.



Empfohlene Übungen

01 Zieh dich in die Einsamkeit zurück

Jesus ging in die Wüste, um in Stille und Einsamkeit zu leben, zu fasten und die Schrift zu lesen. Seine «Exerzitien» dauerten 40 Tage; deine können kürzer sein. Fang mit einer Übernachtung an. Du kannst damit Jesu Ausflug in die Wüste nachahmen, indem du in der Einsamkeit und Stille fastest und dich in die Heilige Schrift vertiefst.

Das ist eine besonders gute Idee, wenn du in einer Phase der Entscheidungsfindung bist und vor einer wichtigen Entscheidung stehst, bei der du Gottes Stimme hören möchtest.

02 Faste für eine längere Zeitspanne

Es gibt keine richtige Länge, denn Fasten wurde nie von Jesus befohlen oder von den Autoren des Neuen Testaments gefordert. Viele haben aber festgestellt, dass ein einmaliges oder seltenes längeres Fasten (von einer Woche oder 21 Tagen) ein Vorher/Nachher-Moment auf der geistlichen Reise sein kann.

Das Wichtigste ist, dass du dies nur tust, wenn du die Einladung des Geistes dazu spürst. Mach es nicht aus Idealismus, geistlichem Heldentum oder dem Wunsch nach Gewichtsverlust oder einem spirituellen Hochgefühl.

03 Ruf deine Kirche zum gemeinsamen Fasten auf

Du kannst ein Fasten für eine grössere Gruppe von Menschen organisieren, das sich um ein bestimmtes Anliegen dreht - sei es für eine bestimmte Person, die leidet, eine Gruppe, einen Anlass oder deine ganze Stadt. Am besten ist es, sich während der gemeinsamen Fastenzeiten zum Gebet und zur gegenseitigen Ermutigung zu treffen.

Quellen & Copyright

Der grösste Teil dieses Arbeitsmaterials stammt von practicingtheway.org — einem Projekt, das vom Pastor und Autor John Mark Comer lanciert wurde und zum Ziel hat, einen jünger-schaftlichen Lebensstil in den Fussstapfen von Jesus zu fördern. Die Schweizer Pastoren Simon Schmuki und Christian Ringli haben das Material übersetzt, an einigen Stellen ergänzt und an den hiesigen kulturellen Background angepasst, um es für ihre Lokalkirchen in Belp und Grenchen zu verwenden. Die Verwendung des Materials ist kostenlos. Practicing the Way wurde durch ein Crowdfunding von freiwilligen Spendern rund um den Globus finanziert.

Gott selbst, der Gott des Friedens, helfe euch, ein durch und durch geheiligtes Leben zu führen. Er bewahre euer ganzes Wesen — Geist, Seele und Leib —, damit, wenn Jesus Christus, unser Herr, wiederkommt, nichts an euch ist, was Tadel verdient.

— THESSALONICHER 5,23