

IMMUNSYSTEM STÄRKEN DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG, FASTEN UND BETEN



**Ein Praxisbuch für Gesundheit, geistliches Wachstum,
Erneuerung und Erweckung im Glauben**

Dr. Manfred Mitteregger

**IMMUNSYSTEM STÄRKEN
DURCH GESUNDE ERNÄHRUNG,
FASTEN UND BETEN**

**Ein Praxisbuch für Gesundheit,
geistliches Wachstum,
Erneuerung und Erweckung im Glauben**

Dr. Manfred Mitteregger

Werte Leserinnen und Leser!

**Diese Broschüre ist ein Geschenk für Sie.
Wenn die Inhalte Sie angesprochen haben, geben Sie
diese Schrift bitte in Ihrem Freundeskreis einfach weiter.**

Sponsoren und SpenderInnen ermöglichen uns die Verbreitung. Bitte helfen auch Sie uns mit einer Spende, die heilsamen biblischen Inhalte dieser Schrift möglichst vielen Menschen weiter zu vermitteln und somit Menschen im Glauben zu ermutigen.

**Unser Broschüren-Spendenkonto lautet:
Christlicher Missionsverein Gröbming, CMG
Stmk. Sparkasse, IBAN: AT59 2081 5175 0240 0975**

Jeder gespendete Euro wird wieder für den Druck und die Verbreitung der Broschüre verwendet. Danke für jeden einzelnen noch so kleinen Betrag, für jede Unterstützung und für jedes Gebet.

**Sie können auch gerne weitere kostenlose Exemplare
zum Verschenken bei uns anfordern.**

**Bestellungen dazu richten Sie bitte an das evangelische Pfarramt
in A-8962 Gröbming, Loyplatz 211.**

Über Rückmeldungen zur Broschüre freuen wir uns!

Impressum:

Herausgeber: Christlicher Missionsverein Gröbming (CMG)
Gemeinnütziger Verein, ZVR-Zahl 204260852
Obmann Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger
8962 Gröbming, Loyplatz 211, Österreich, Tel. Nr. 03685 22 33 9
E-Mail: pfarrer@evang-groebming.at
Homepage: www.evang-groebming.at

2. Auflage, Dezember 2021, 6.000 - 9.000 Stück

Layout: Waltraud Wonka, Monika Gerharter, Druck: Firma Wallig, Gröbming

Titelfoto: Manfred Mitteregger

Foto Rückseite: Thomas Hofer, Gipfelkreuz Stoderzinken bei Gröbming

© Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Autors.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Kapitel: Fasten praktisch

1.1 Leichte Formen des Fastens

1.1.1. „Intervallfasten“ oder „16:8 Fasten“

1.1.2. „Dinner Canceling“ oder der Verzicht auf einzelne Mahlzeiten

1.1.3. Die „Daniel-Diät“ oder das „Daniel-Fasten“

1.2 Strengere Formen des Fastens

1.2.1. Das Buchinger Saffasten

1.2.2. Heilfasten nach Rudolf Breuss

1.2.3. Heilfasten nach Dr. F.X. Mayr

1.2.4. Heilfasten nach Pfarrer Sebastian Kneipp

1.2.5. Weitere Fastenarten

2. Kapitel: Fasten ganz praktisch

2.1. Beim Fasten geht es um körperliche und seelische Reinigung

2.2. Wofür und was kann alles gefastet werden

2.3. Fastenaktion „6 Wochen-Ohne!“

2.4. Wir starten: Ein Fastenwochenende zum Einstieg

2.5. Ein Fastenwochenende mit dem „Daniel-Fasten“

3. Kapitel: Fasten biblisch

3.1. Fasten ist ein Hunger nach mehr von und mit Gott - das Vorbild Jesu

3.2. Jedem Fasten verspricht das Wort Gottes „Lohn und Segen“

3.3. Fasten dient der Selbstdisziplin

3.4. Fasten gehört ganz selbstverständlich zum Leben eines Nachfolgers Jesu

3.5. Fasten wendet das Gericht Gottes ab

3.6. Fasten ist ein besonderer Weg, sich vor Gott als demütig zu erweisen

3.7. Fasten hat soziale Dimensionen

3.8. Durch Fasten stellvertretend für Kranke vor Gott eintreten
und um Segen für deren Heilung beten

3.9. Fasten und Beten, um Gottes Zorn abzuwenden - der HERR
erhört und verschont

- 3.10. Fasten hilft gegen Anfechtungen und schenkt neue Wegweisung
- 3.11. Fasten und Lobpreis verdrängen den Feind, bringen Befreiung und Sieg
- 3.12. Fasten schenkt besondere Offenbarungen Gottes
- 3.13. Gott erhört Gebet mit Fasten
- 3.14. Fasten und Beten als Vorbereitung für die Ausgießung des Heiligen Geistes
- 3.15. Fasten verstärkt die Fürbitte und schenkt mehr Vollmacht
- 3.16. Fasten dient der Heiligung und zur Befreiung von Gebundenheiten

4. Kapitel: Der vielfältige Segen des Betens und Fastens in der Kirchengeschichte

5. Kapitel: Besinnungshilfen und Literatur-Empfehlungen für eine Fastenzeit, um im Glauben zu wachsen

- 5.1. Lies regelmäßig in deiner Fastenzeit in einem Besinnungs- oder Andachtsbuch, in einer Lebensbeschreibung und in der Bibel
- 5.2. Zehn praktische Schritte zu einer ERNEUERUNG im Glauben

6. Kapitel: Oft gestellte Fragen zum Thema Fasten

- 6.1. Wer darf und kann fasten?
- 6.2. Wie beginne ich eine Fastenzeit und wie lange soll sie dauern?
- 6.3. Was hilft, wenn sich beim Fasten Kopfschmerzen oder Probleme beim Stuhlgang einstellen?
- 6.4. Darf ich in Fastenzeiten Kaffee oder Schwarzen Tee trinken?
- 6.5. Fasten und Kreislaufprobleme
- 6.6. Darf ich in Fastenzeiten Sport betreiben und wie leistungsfähig bin ich bei einer Fastenkur?
- 6.7. Welche Flüssigkeitsmenge ist beim Safffasten empfehlenswert?
- 6.8. Wieviel Gewicht kann man mit einem dreiwöchigen Safffasten verlieren?
- 6.9. Wenn ich sehr viel abnehme - was hilft gegen Hautfalten?
- 6.10. Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Essen?
- 6.11. Wie oft kann / soll man fasten?
- 6.12. Was ist gesunde Ernährung?

Nachwort

Anmerkungen und Literaturliste

**„Unser Körper wurde so geschaffen,
dass er am besten funktioniert,
wenn wir regelmäßig fasten ...**

Das Fasten bringt vielerlei Segen mit sich.
Zum Beispiel wird unser Körper gereinigt
und durch diesen Prozess gestärkt.
Ich empfehle einen Lebensstil des Fastens ...“.

**„Ich erkannte, dass Gottes Kraft am mächtigsten wirkt,
wenn sein Volk betet und fastet ...**

Gottes Reich wird durch Gebet regiert ...
Gott regiert das Universum zusammen mit seinem Volk
in einer innigen Partnerschaft durch Fürbitte.“

**„Wenn wir uns dem Gebet und dem Fasten hingeben,
hat es Auswirkungen auf die geistliche Welt ...**

Gott öffnet Türen des Segens
und schließt Türen der Bedrängnis
als Antwort auf unsere Gebete.“

Alle drei Zitate stammen aus dem Buch von Mike Bickle,
Der Lohn des Fastens, Die Kraft und die Liebe Gottes erfahren,
S. 31f., S. 27, S. 28

Vorwort

Werte Leserinnen und Leser!

Fasten ist ein echter Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist. Seit mehr als 40 Jahren faste ich regelmäßig und bin begeistert, geistliche und gesundheitsfördernde Impulse durch Fasten und Beten zu empfangen. Ich erlebe diese langjährige Praxis des Betens und Fastens einerseits als einen wertvollen Impuls, im Glauben zu wachsen und andererseits als eine echte Bereicherung für mein ganzes Leben.

Fasten ist ein wesentlicher Weg zu mehr körperlicher Gesundheit

Medizinische Studien belegen, dass durch das Fasten unsere Körperzellen gereinigt, erneuert und gestärkt werden. Die Folge davon: ein gesünderes, vitaleres und längeres Leben in Gesundheit. Wer von uns wünscht sich das nicht? Weil Fasten nachweislich so großartige positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, auf unser Immunsystem, auf unser Wohlbefinden, auf unser Körpergewicht und auf unser ganzes Leben hat, möchte ich Sie einladen, mit mir Schritte des Fastens zu wagen.

Fasten ist nicht schwer. Fasten kann jeder

Fasten ist nicht schwer. Fasten kann wirklich jeder. Es gibt viele verschiedene Arten und Varianten des Fastens. Leichtere Fastenkuren wie das „Daniel-Fasten“ oder das „Intervallfasten“ passen für jeden Menschen und lassen sich ganz leicht in unserem Alltag durchführen. Diese beiden Arten des sanften Fastens sind sehr einfach zu praktizieren und dennoch hoch wirksam. Ich möchte Sie in dieser Schrift ermutigen: Machen Sie doch einfach einmal den Versuch, mit einer sanften, ganz einfachen und leichten Fastenkur zu beginnen. Ihr Körper wird es ihnen danken. Die Auswirkung wird mehr Vitalität, ein ideales Körpergewicht und lang anhaltende Gesundheit sein.

Am besten, Sie beginnen noch heute mit ersten Schritten durch Anregungen, die Sie in dieser Broschüre finden werden

Menschen mit diversen Vorerkrankungen, wie z.B. Rheuma, Gicht, Gelenkschmerzen usw. ... sprechen sehr gut auf strengere Formen des Fastens, zum Beispiel das „Buchinger Safffasten“ an. Sehr heilsam, besonderes bei Krebserkrankungen, wirkt sich konsequentes Teefasten mit frischen Kräutern nach „Breuss“ aus. Ich durfte mehrfach erfahren, wie Menschen durch Safffasten, Teefasten und Kräuterfasten von sehr schweren Erkrankungen, wie oben genannt, vollständig geheilt wurden und ihre Gesundheit wieder gewonnen haben. Einige Fachleute sagen: „Fasten wirkt wie eine Operation ohne Messer!“

Fasten als geistliche Übung, um mit Gott intensiver in Verbindung zu treten

Fasten dient aber nicht alleine dem Körper. Fasten ist auch eine geistliche Übung, durch die man intensiver mit Gott in Verbindung treten kann. Fasten bedeutet geistlich: Mit ganzer Hingabe Gott suchen, um Gott näher kennen zu lernen. In Zeiten des Fastens können wir uns von den Ablenkungen des Alltags zurückziehen. Die körperlichen Grundbedürfnisse werden zugunsten geistlicher Aspekte für eine gewisse Zeit zur Seite gestellt. Wenn Fasten darüber hinaus auch von Gebet und Meditation begleitet wird, dann ist es die effektivste Art, eine innige Beziehung zu Gott herzustellen.

Fasten - geistlich gesehen - ist demnach ein Hunger nach mehr von Gott und mit Gott

Alle großen Vorbilder der Bibel haben gefastet, um eine tiefere Verbindung mit Gott zu finden. Denken wir nur an Jesus, Paulus, Petrus, Moses, Elia, König David und viele weitere Vorbilder der Bibel und Menschen des Glaubens. Ihr Leben wurde durch ihr Beten und Fasten von Gott reich belohnt und gesegnet. Der Weg des Betens und Fastens ermöglicht auch uns heute, neue tiefere Freude im Glauben und an Gott zu finden.

Lassen Sie sich einladen, die segensreichen Auswirkungen des Fastens und Betens körperlich und geistlich selbst zu erleben und zu erfahren. Lassen auch Sie sich motivieren, die vielen heilsamen, gesundheitsfördernden und positiven Aspekte des Betens und Fastens selbst zu entdecken und kennen zu lernen.

Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger, Gröbming

1. KAPITEL: FASTEN PRAKTISCH

1.1. Leichte Formen des Fastens

Fasten ist die Praxis, dass man sich für eine begrenzte Zeit gewisser oder aller festen Nahrungsmittel enthält. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten, die alle sehr große gesundheitliche Fortschritte bringen können. Wer bisher noch nie gefastet hat, möge daher mit einer ganz leichten Fastenform beginnen. Als Einstieg eignet sich besonders das weit verbreitete „16:8 Intervallfasten“ und das sogenannte „Daniel-Fasten“. Ein weiterer leichter Einstieg zum Fasten ist die Praxis, einfach einzelne Mahlzeiten hin und wieder einmal ganz ausfallen zu lassen.

Fasten ist nicht schwer, Fasten kann wirklich jeder

Ich möchte nochmals betonen, Fasten ist nicht schwer. Fasten kann wirklich jeder. Es braucht nur ein wenig Bereitschaft und Disziplin, sich auf diesen heilsamen Weg einzulassen. Die leichteren Formen des Fastens können ganz unkompliziert und einfach in den Alltag eingebaut werden. Bei strengeren Fastenformen empfehle ich, dass Sie zuerst mit Ihrem Arzt über die Ihnen gemäße Fastenform sprechen.

1.1.1. „Intervallfasten“ oder „16:8 Fasten“

Beim sogenannten „Intervallfasten“ achtet man darauf, dass man die Nahrungsmittel, die man normalerweise zu sich nimmt, nur in einer bestimmten Zeit aufnimmt. Dabei bedeutet die Zahl 16, dass man sich 16 Stunden aller Nahrungsmittel enthält und während der folgenden 8 Stunden die normale Nahrungsmenge aufnimmt. Ganz konkret könnte das bedeuten, dass man am Abend um 18.00 Uhr die letzte Mahlzeit einnimmt und dann erst wieder mit dem „Frühstück“ am nächsten Tag um 10.00 Uhr mit der Nahrungsaufnahme beginnt. Dazwischen liegen 16 Stunden „Fastenpause“ und diese Pause nutzt unser Körper zur Reinigung, zur Regeneration und zur Erneuerung unserer Zellen.

Fasten dient dem Körper zur Reinigung, zur Regeneration und zur Erneuerung unserer Zellen und hält damit unseren Körper jung und gesund.

Die Fastenforschung der letzten Jahre hat großartige Erkenntnisse gebracht und die heilenden Aspekte des Fastens auf unsere Gesundheit untersucht. Dabei wurde der gesundheitsfördernde Aspekt der „Autophagie der Zelle“ entdeckt und beschrieben. Der Grazer Fastenforscher und Molekularbiologe Dr. Slaven Stekovic beschreibt in seinem Buch „Der Jungzellen Effekt – Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren“ diesen Reinigungsmechanismus, dass jeder Mensch aus 100 Billionen Zellen besteht, die intensiv in uns arbeiten. Er sagt: „Sie (die Zellen) machen Müll dabei. Sie räumen ihn wieder auf und wandeln ihn in etwas Neues um. In Energie oder Bausteine für neue Zellteile, die eine Zelle gerade benötigt. Diese Zellreinigung nennt man Autophagie.“(1)

Fasten fördert die Zellreinigung und Zellerneuerung und das Einschalten der Autophagie – Fasten wirkt daher wie ein Jungbrunnen für unsere Zellen

Aber was hat das alles - die Autophagie der Zellen - mit dem Fasten zu tun? Dr. Slaven Stekovic verweist auf ganz viele positive Effekte des Fastens, wobei der Bedeutendste davon das „Einschalten der Autophagie“(2), der Zellreinigung ist. Wenn wir uns also für eine bestimmte Zeit von Nahrungsmitteln enthalten, dann bewirkt das in unserem Körper nach Dr. Stekovic: **„Die Zellen regenerieren sich, kommen wieder zu Kräften. Wir haben eine automatische Erneuerungswerkstatt in uns. Eine großangelegte Anti-Aging-Anlage, die immer dann anspringt, wenn keine Energie durch Nahrung von außen geliefert wird. Eben gerade beim Fasten.“** (3)

Dieser Effekt der Zellreinigung, die durch das Fasten ausgelöst wird, hilft zu vielen heilsamen Vorgängen in unserem Körper. Die Zellreinigung bewirkt, dass wir gesünder und vitaler durch unsere Tage gehen können. Und dabei kann diese Zellreinigung (Autophagie) bereits schon nach 16 Stunden Nahrungsverzicht einen gewissen heilsamen Effekt in unserem Körper auslösen.

Einfach einmal ausprobieren

Ich habe selber über längere Zeit diese 16:8 Fastenmethode praktiziert und ich kann bestätigen, dass die Auswirkungen auf das Wohlbefinden, einschließlich Gewichtsabnahme sehr wirksam sind. Medizinisch belegt ist jedenfalls, dass Fasten äußerst positive Resultate für die Gesundheit unseres Organismus zur Folge hat. Lassen wir uns diese Chance der Verbesserung unseres Wohlbefindens und einer allfälligen Gewichtsreduzierung nicht entgehen und überlegen wir uns am besten noch heute, welches Fasten am besten zu uns passt.

Erfolgreiche Gewichtsabnahme durch Essenspausen

Viele Menschen beschäftigen sich heute mit den verschiedensten Diäten, um einiges an Übergewicht zu verlieren. Was zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion besonders beiträgt, sind Essenspausen. Bei vielen Leuten ist leider zu wenig bekannt, dass es Essenspausen braucht, damit die Fettverbrennung richtig in Gang kommt. Hier ist das „16:8 Intervallfasten“ eine große Hilfe, weil eine entsprechende Essenspause für 16 Stunden eingehalten wird. Wer in seinem Essverhalten nur wenige oder keine Essenspausen zwischen den Mahlzeiten einhält, wer regelmäßig „snackt“ oder zwischendurch oder abends immer noch etwas zu sich nimmt, wird relativ schwer an Gewicht verlieren können. Darüber hinaus kommt die Zellreinigung (Autophagie) nicht in Gang.

Der bekannte Arzt und Fernsehmoderator Dr. Eckart von Hirschhausen ist begeistert von dieser „16:8 Methode“, ebenso die Sängerin Jennifer Lopez und der Schauspieler Hugh Jackmann. Dr. Hirschhausen hat mit dieser Art des Intervallfastens in drei Monaten 10 Kilogramm abgenommen.

Daher meine Empfehlung: Achten Sie auf längere Essenspausen und halten Sie diese konsequent ein, wenn Sie Gewicht verlieren wollen. Wer ständig isst und „snackt“, wird wenig oder gar kein Fett verbrennen (siehe Kapitel 6.10. Fragen: „Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Essen?“)

Wichtig zum Abnehmen - Süßes und „Snacks“ – Raus aus dem Haushalt!

Beachten Sie besonders vor dem Start ins Fasten: Geben sie alles Süße und Gezuckerte aus ihrem Haushalt weg! – (z.B. Marmeladen, Schokolade, Honig, Pralinen, Marzipan, Schnitten, Kekse, Kuchen, Bonbons, Müsliriegel usw ...). Verschenken Sie Ihre Vorräte an „Snacks“! - (z.B. Chips, Salzstangerl, Salzgebäck, Erdnuss-Snacks usw. ...) . Geben Sie alle ihre Vorräte an alkoholischen Getränken weiter oder räumen diese unerreichbar für Sie in den Keller! Verzichten sie einmal für eine längere Zeit (zumindest 3 Wochen) auf die eben genannten nicht lebensnotwendigen Genussmittel!

Es ist wirklich sehr wichtig, dass sie diese Genussmittel tatsächlich aus Ihrem Haushalt entfernen, damit Sie nicht in Versuchung geraten. Was ich nicht in meinem Haushalt oder in meinem Kühlschrank habe, das kann und werde ich dann auch nicht essen.

Wichtig zum Abnehmen - Welche Getränke sollen wir beim Fasten wählen?

Für Menschen, die gerne etwas abnehmen und an Gewicht verlieren wollen, noch ein wichtiger Hinweis neben den längeren Essenspausen: Achten Sie beim Fasten besonders auch auf die Getränke, die sie zu sich nehmen. Zum Beispiel ein Liter „gesunder“ Apfel- oder direkt gepresster Traubensaft, enthalten bis zu 670 kcal pro Liter. **Wer schlank werden oder schlank bleiben möchte, der verzichte konsequent auf süße oder gezuckerte Getränke. Reines Wasser und ungesüßte Tees sind noch immer die gesündesten Getränke für jeden von uns und haben keine Kalorien.** Bei jeder Fastenmethode ist es sehr wichtig, regelmäßig, genügend und ausreichend Wasser oder Tees zu trinken.

1.1.2. „Dinner Canceling“ oder der Verzicht auf einzelne Mahlzeiten

Eine andere einfache Möglichkeit des Fastens besteht darin, dass man einfach einzelne Mahlzeiten des Tages ausfallen lässt. Das kann das Frühstück, das Mittagessen oder auch das Abendessen sein. Egal welche Mahlzeit man ausfallen lässt, man gewinnt auf jeden Fall einiges an Zeit, die man sinnvoll z.B. zum Gebet oder andere erfüllende Tätigkeiten nützen kann. **Vom gesundheitlichen Standpunkt her wäre allerdings am besten, das Abendessen ausfallen zu lassen.**

Eines dieser gesundheitsfördernden Konzepte – indem man eine Mahlzeit ausfallen lässt - hat der bekannte Arzt Prof. Dr. Johannes Huber mit seinem „Dinner Canceling“ Konzept, dem Abendessen-Fasten, entwickelt und beschrieben.

Beim „Dinner Canceling“ wird lediglich ein sehr kleines Abendessen gegen 16.00 Uhr am Nachmittag empfohlen. Darauf folgt eine rund 14-stündige Nahrungsaufnahme-Pause bis zum nächsten Frühstück. Dieses Konzept wird von etlichen Ernährungsexperten ebenfalls als effizient, gewichtsreduzierend und als sehr gesundheitsfördernd beschrieben.

Prof. Dr. Johannes Huber war der Leibarzt des bekannten Kardinals Dr. Franz König. Kardinal König hat sich sehr konsequent und streng an dieses „Dinner Canceling“ Konzept gehalten und war auch dadurch mit besonderer Gesundheit und Leistungsfähigkeit Zeit seines Lebens beschenkt. Kardinal König wurde 99 Jahre und vier Monate alt und hat bis wenige Monate vor seinem Tode noch mit großer Schaffenskraft arbeiten können.

Prof. Huber ist überzeugt, dass man mit diesem „Dinner Canceling“ Konzept den Alterungsprozess verlangsamen kann. In seinem Buch, „Die Anti-Aging-Revolution“ erklärt er, wie wir den Alterungsprozess ausbremsen können und dass wir durch Nahrungsverzicht, besonders am Abend, fit und spielend schlank bleiben können.

Für manche Menschen ist es aus persönlichen, beruflichen oder gesellschaftlichen Verpflichtungen nicht möglich, auf das Abendessen zu verzichten. Hier kann man sich damit behelfen, vielleicht andere Mahlzeiten, z.B. das Frühstück oder das Mittagessen ausfallen zu lassen. Ich selber faste aus geistlichen Gründen, die ich später noch beschreiben werde, regelmäßig am Sonntag das Frühstück und verzichte manchmal auch auf das Mittagessen. Jeder bewusste Essensverzicht bringt längere Essenspausen mit sich, die sich positiv auf unsere Zellen, auf unseren Insulinspiegel und sich heilsam auf unseren ganzen Organismus auswirken.

Ein längeres Leben in Gesundheit durch Nahrungsverzicht und vernünftige Lebensweise

Ein besonderes Beispiel für die Wirksamkeit von Essensverzicht einzelner Mahlzeiten auf den Alterungsprozess konnte man beim bekannten Schauspieler Johannes Heesters beobachten. **Er wurde 108 Jahre alt und hat jeden Tag nur zwei Mahlzeiten zu sich genommen.** Mit 105 Jahren stand Heesters noch aktiv auf der Bühne. Oft wurde er gefragt, woher er seine Energie nehme? Antworten hatte er darauf mehrere. Unter anderem erklärte er: **„Ich war neugierig auf das Leben. Außerdem schlafe ich neun Stunden, esse nur zwei Mahlzeiten am Tag und mache zwei Mal pro Woche Fitnessübungen ...“.** (4) Freude am Leben, Nahrungsverzicht, ausreichend Schlaf und Bewegung können bewirken, dass Menschen bei guter Gesundheit und Schaffenskraft 100 Jahre und mehr erreichen. Ich finde, das wäre auch für uns ein erstrebenswertes Ziel, ein hohes Alter mit Schaffenskraft und bei guter Gesundheit zu erlangen. Fasten ist dabei ein wesentlicher Mosaikstein zu diesem Ziel.

1.1.3. Die „Daniel-Diät“ oder das „Daniel-Fasten“

Die „Daniel-Diät“ oder das „Daniel-Fasten“ ist eine sehr leichte Fastenform, die jeder für sich persönlich zu Hause einfach durchführen kann. **Beim „Daniel-Fasten“ enthält man sich für drei Wochen (21 Tage) vier wesentlicher Nahrungs- und Genussmittel.**

Das sind: 1. kein oder wenig Zucker (keine Schokolade, keine Kekse, keine anderen Süßigkeiten); 2. kein oder wenig tierisches Eiweiß (Fleisch, Milch, Käse); 3. kein Brot (weil gebackenes Brot im Körper säurebildend wirkt); 4. kein Alkohol.

Dieser einfache Verzicht, für in der Regel nur drei Wochen (21 Tage) durchgeführt, kann ganz viele heilende Kräfte im Körper freisetzen. Ich kenne einige Leute, die ihre ganze Ernährung auch im Alltag auf die „Daniel Diät“ umgestellt haben und die die Vorteile einer zuckerarmen, tierisches Eiweiß und säurebildenden reduzierten Ernährung genießen.

Eine Teilnehmerin an meinen regelmäßigen Fastenvorträgen und Seminaren hat mir zum „Daniel-Fasten“ folgendes geschrieben: „Ich nahm anlässlich des Fastenvortrages am Impulsabend von Pfarrer Mitteregger teil. Die „Daniel-Diät“ aus dem Alten Testament hat mich sehr angesprochen und ich begann gleich am nächsten Tag mit dieser Diät. Ich nahm 10 kg (innerhalb eines Jahres) ab, habe meine Ernährung umgestellt, halte mein Gewicht bis heute und fühle mich viel besser, körperlich und geistig. Die geistlichen Ermutigungen und Gebete haben mir dabei sehr geholfen und sind nach wie vor meine Begleiter im Alltag.“

Was kann ich beim „Daniel-Fasten“ alles essen? Was ist erlaubt?

Manche werden nun fragen, was kann/soll man beim „Daniel Fasten“ nun konkret essen? Die Antwort lautet: Im Grunde fast alles, außer die vier oben genannten Lebensmittel: wenig/kein Zucker; wenig/kein tierisches Eiweiß; wenig/kein Brot; wenig/kein Alkohol) für drei Wochen. Übrig bleiben daher alle Gemüsearten, alle Obstarten, Getreide, Reis, Hülsenfrüchte, Nüsse, Pilze und Beeren. Und das ist sehr viel!

Beim „Daniel-Fasten“ essen Sie demnach dreimal täglich ganz normal ihre (vegetarischen) Mahlzeiten, die Sie gerne essen und die Ihnen schmecken. Wenn Sie dabei konsequent auf zuckerhaltige Lebensmittel verzichten, können Sie leicht und relativ rasch eine Gewichtsreduktion erlangen. Was die „Daniel-Diät“ so einfach und leicht macht: sie ist eine Ernährungsform, die auch von Präventivmedizinern für den ganz normalen Alltag als gesundheitsfördernd empfohlen wird.

Der gesundheitsfördernde Effekt liegt bei dieser Fastenform darin, dass fast nur basisch wirkende Lebensmittel gegessen werden. In einem basischen Körpermilieu können sich manche Krankheiten wie zum Beispiel Rheuma und Gicht oder Karzinome nur schwer entwickeln. Ein basisches Körpermilieu beugt daher vielen Krankheiten vor.

Kartoffeln machen nicht dick

Übrigens: Kartoffeln machen nicht dick. Bei rund 730 kcal pro kg gekochter Kartoffeln können sie ca. 4 kg Kartoffeln täglich essen und werden dabei kaum zunehmen. Glauben sie, dass sie 4 kg Kartoffel an einem Tag verzehren können? Ein Kilogramm Nudeln dagegen hat ca. 1.380 kcal, ein Kilogramm Reis gekocht hat ca. 1.300 kcal. Was meinen Sie, von welchen Nahrungsmitteln Sie wohl am meisten zunehmen?

Was essen Leute, die das „Daniel-Fasten“ praktizieren?

Sie essen alle Sorten von Gemüse (Kartoffel, Karotten, Kraut, Salate, Kohlrabi, Karfiol, Zwiebel, Erbsen, Bohnen, Linsen, Spinat ...), Getreide (Müsli - in der Regel nicht gekocht; Haferflocken, Dinkelflocken, Weizenflocken, Buchweizen ...), Hirse, Polenta, Quinoa, Amaranth, Pilze, vielerlei Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkern, Paranüsse...), Samen (Mohn, Sonnenblumenkerne, Sesamkörner, Leinsamen, Mohn...), Pilze, Reis ... Können Sie sich vorstellen, dass Sie sich von diesen vielen Lebensmitteln satt essen könnten? Sie brauchen daher bei der ‚Daniel-Diät‘ keine Angst zu haben, dass Sie hungern müssten.

Durch den hohen Gemüse- und Obstanteil bei der „Daniel-Diät“ kann man sich wirklich satt essen und wird doch beim Körpergewicht kaum zulegen.

Das „Daniel-Fasten“ schränkt uns nur ein klein wenig ein, aber bringt ganz viele positive gesundheitliche Erfolge, einschließlich leicht zu erreichender Gewichtsreduktion. **Ich durfte darüber hinaus schon einige Menschen begleiten, die durch das „Daniel-Fasten“ von schweren Erkrankungen vollständig geheilt wurden. Hier verweise ich auf meine Schrift: „Biblische Wege zu Gesundheit und Heilung“, wo Sie ein Beispiel dazu finden, wie eine Frau von einer schmerzhaften und bedrohlichen Autoimmunerkrankung völlige Heilung durch die Daniel-Diät gefunden hat.**

Wann beginnen Sie mit Ihrem „Daniel-Fasten“ und ihrer „Daniel-Diät“? Probieren Sie diesen Weg einfach einmal konsequent für drei Wochen aus. Sie werden staunen, wie heilsam solche drei Wochen sein können. Und vielleicht wird diese Ernährungsform auch ganz zu Ihrem eigenen Lebensstil?

Und jetzt: Starten Sie noch heute und legen Sie los!

Ich habe auf den vorangehenden Seiten drei ganz einfache Konzepte für ein leichtes Fasten beschrieben, die für jeden Anfänger eine Möglichkeit zum Fasten bieten. Bitte überlegen Sie einmal kurz, welche der drei Methoden Ihnen am meisten entgegenkommt und welche Sie am liebsten ausprobieren wollen. Alle drei haben eine sehr positive Wirkung auf unsere Gesundheit.

Wollen Sie es mit dem „Dinner Canceling“, dem Abendessen fasten einmal probieren? Dann wirklich nur ein „sehr kleines Abendessen“ etwas früher gegen 16.00 oder 17.00 Uhr. Und dann bitte keinen „Snack“ mehr, auch absolut keine Speisen, keine Chips und nichts Süßes mehr vor dem Schlafen gehen. Sie werden staunen, wie schnell und wie leicht sie mit dieser Variante an Gewicht verlieren können.

Oder wollen Sie doch eher einmal mit dem „16:8 Intervallfasten“ beginnen? Diese beiden letzten Fastenformen sind wirklich ganz leicht umzusetzen und sind für den Einstieg bestens geeignet. Es gehört nur ein wenig Motivation und Disziplin dazu. Ihre Körperzellen werden sich leichter regenerieren und mehr Vitalität wird die Folge sein. Auch die Fettverbrennung in unserem Körper wird bei dieser längeren Essenspause durch das 16:8 Intervallfasten leichter in Gang kommen. Wer um ca. 18.00 Uhr das Abendessen einnimmt, beginnt nach dem Intervallfasten am nächsten Tag erst um ca. 10.00 Uhr mit der nächsten Nahrungsaufnahme.

Oder Sie versuchen es einmal drei Wochen lang (21 Tage) mit dem doch etwas anspruchsvolleren „Daniel-Fasten“? Diese basische Ernährung ohne Zucker, ohne tierisches Eiweiß, ohne Brot und ohne Alkohol für drei Wochen bietet ganz viele Vorteile und führt zu einem gesünderen Lebensstil. Die „Daniel-Diät“ ist auch eine gute Basis für die Stärkung unseres Immunsystems und das ist in Zeiten wie diesen (Coronazeit) ganz entscheidend und wesentlich für unsere Gesundheit.

Bitte um Ihre Rückmeldungen und um Ihre Erfahrungen

Starten Sie am besten noch heute! Treffen Sie noch heute die Entscheidung, welche Art des Fastens Sie ausprobieren möchten. Und bitte schicken Sie mir einen kleinen Bericht von Ihren Erfahrungen und Fortschritten. Ich freue mich über jede Rückmeldung von Ihnen.

Mail: pfarrer@evang-groebming.at

1.2. Strengere Formen des Fastens

Bei allen strengeren Formen des Fastens empfehle ich, vor Beginn einer Fastenkur, mit einem fastenkundigen Arzt die Vorgehensweise zu besprechen.

1.2.1. Das Buchinger Safffasten

Dr. Otto Buchinger ist einer der Begründer des Heilfastens. Er war als Arzt Sanitätsoffizier beim Militär und erkrankte an rheumatischer Arthritis. Alle seine Gelenke waren entzündet und er konnte sich vor Schmerzen kaum mehr bewegen. Er war auf den Rollstuhl angewiesen. Durch diese ernsthafte Erkrankung im rheumatischen Formenkreis wurde er vollkommen dienstuntauglich und musste aus dem Militär entlassen werden. Viele verschiedene medizinische Maßnahmen und Medikamente brachten ihm keine Linderung. In dieser Not unterzog er sich einer 19-tägigen Safffastenkur. Nach seinen eigenen Aussagen rettete ihm dieses Fasten die Existenz und sein Leben. Buchinger schreibt darüber: „Nach einem 19-tägigen Fasten bei Dr. Gustav Riedlin in Freiburg war ich schwach und dünn, konnte aber meine Gelenke wieder wie ein junger Mann bewegen!“ (5) Vollkommen geheilt von seiner schweren schmerzhaften rheumatischen Erkrankung, entwickelte er in der Folgezeit das Heilfasten - das Dr. Buchinger Safffasten - in eigenen Fastenkliniken.

Was geschieht durch das Heilfasten im Körper?

Buchingers Forschungen zeigten auf, dass durch das Fasten die Selbstheilungskräfte aktiviert werden, dass Entzündungen und Schmerzen zurückgehen und Menschen auch bei sehr schweren Erkrankungen, besonders bei Stoffwechselstörungen, wieder völlig gesund werden können. **Zum Programm von Dr. Buchinger gehörten neben dem Safffasten auch ausreichend Bewegung, dann die nachfolgende gesunde Ernährung und die seelische Ausgeglichenheit, z.B. durch das Lesen von Bibeltexten und Psalmen.**

Sehr schöne Beispiele, wie Menschen durch das Heilfasten und nachfolgender Nahrungsumstellung gesund geworden sind, kann man in dem empfehlenswerten Buch von Dr. med. Hellmut Lützner „Rheuma und Gicht – Selbstbehandlung durch Ernährung“, Verlag Bechtermünz finden. Ich habe viele positive Anregungen in diesem Fasten- und Ernährungsratgeber gefunden.

Meine persönlichen Erfahrungen mit dem Saftfasten

Ich selber habe mich über viele Jahre, jedes Jahr in der Fastenzeit, an der Saftfastenmethode von Dr. Buchinger orientiert und diese praktiziert. Beim Saftfasten enthält man sich aller fester Nahrung und ernährt sich nur durch das Trinken von Obst- und Gemüsesäften. **Ich habe in der Regel drei Wochen lang ausschließlich Obst- und Gemüsesäfte getrunken und in diesen drei Wochen Saftfasten im Durchschnitt rund 6 kg an Körpergewicht abgenommen.**

Ich habe mich in dieser Zeit völlig fit und leistungsfähig erlebt, habe voll gearbeitet, regelmäßig Sport betrieben und habe absolut keine Einschränkung meiner Schaffenskraft erlebt. **Ganz im Gegenteil. Durch das Fasten war ich viel wacher, brauchte weniger Nachtschlaf (nur ca. fünf bis sechs Stunden), fühlte mich leichter, leistungsfähiger, unbeschwerter.** Und vor allem ich hatte viel mehr freie Zeit, weil ich keine Mahlzeiten vorbereiten musste und die Essenszeiten einsparte.

Eine Mittags-Ruhezeit ist bei strengere Fasten sehr hilfreich

Wichtig für mich war, dass ich in diesen Saftfastenzeiten jeden Tag eine Mittagspause von ca. einer Stunde, von 13.00 bis 14.00 Uhr eingelegt habe. Diese Ruhepause sollte der Regeneration meiner Leber dienen, die in Fastenphasen enorme Stoffwechsellarbeit zu leisten hat. Mediziner empfehlen, während dieser Mittagsruhe, eine Wärmeflasche auf die Leber zu legen.

Saftfasten ganz einfach und praktisch durchgeführt

Für LeserInnen, die das Saftfasten ausprobieren wollen, beschreibe ich nun einige praktische Schritte, wie ich mein Saftfasten durchgeführt habe. Es gibt beim Saftfasten unterschiedliche Varianten, die man in einschlägigen Büchern auch nachlesen kann.

Ich habe beim Saftfasten immer frische und ganze Früchte verwendet und in einen Standmixer gegeben. Mein Vormittags-Saft bestand meist aus einer Banane, einem Apfel und einer Orange. Die Banane, den Apfel, die Orange hinein in den Mixer und mit Wasser aufgegossen und gemixt, sodass der Mixbecher ca. einen Liter frischen Fruchtsaft (Smoothy) ergeben hat. Diesen Liter habe ich während des ganzen Vormittags in kleineren Dosen getrunken.

Für den Nachmittag bin ich ähnlich vorgegangen. Wieder eine Banane, einen Apfel und eine Orange mit Wasser auf einen Liter aufgegossen und gemixt und dieses Saftgemix habe ich dann während des Nachmittags getrunken.

Ein wesentlicher Hinweis: Nutze die Vielfalt an Obst!

Wer z.B. Bananen oder Äpfel oder Orangen nicht verträgt oder liebt, kann natürlich auch jedes andere beliebige Obst verwenden, das man gerne mag. Zum Beispiel Melonen, Weintrauben, Mandarinen, Grapefruit, verschiedene Beeren, Ananas, usw. ... Ich selber habe auch immer etwas von anderen Früchten dazu gemischt oder eine ganz andere Mischung gemacht, damit eine entsprechende Abwechslung auch geschmacklich gegeben war. Wer mehr abnehmen will, sollte sich an die Mengeneempfehlung von nur jeweils einem Obststück (1 Banane, 1 Apfel, 1 Orange usw...) pro Liter Saft halten.

Zu Mittag und am Abend habe ich mir darüber hinaus jeweils eine Gemüsebrühe mit frischem Gemüse und einem Gemüsesuppenwürfel und etwas Salz zubereitet. Das war etwa ein Viertel Liter Wasser mit Gemüse zu Mittag und ebenso ein Viertel Liter Wasser mit Gemüse am Abend. Jedes Gemüse, das einem schmeckt, kann man in diese Gemüsesuppe hinein geben.

Welche Flüssigkeitsmenge ist beim Saftfasten empfehlenswert?

Die aufzunehmende Tagesflüssigkeitsmenge ist sicher für jeden Menschen individuell unterschiedlich. Das sollte jeder für sich selbst ausprobieren. Meine aufgenommene, tägliche Gesamtflüssigkeitsmenge betrug auf die beschriebene Weise ca. 2 bis 2 1/2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Damit habe ich mich persönlich sehr wohl gefühlt. Besonders freute ich mich jeden Tag auf die warme Gemüsesuppe zu Mittag und am Abend.

Wer strenger fasten möchte, kann dabei das Gemüse abseihen und dann nur die Brühe trinken. Oder aber, man mixt das Gemüse mit dem Viertel Liter Wasser wieder im Standmixer und isst/trinkt die Suppe als Gemüsesmoothy.

Die Vorteile dieser Obst- und Gemüse-Fastenmethode

Der Vorteil dieser Fastenmethode liegt darin, dass der Körper durch die frischen Früchte und das frische Gemüse alle notwendigen Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe, die er braucht, auch weiterhin bekommt.

Durch den Suppenwürfel und das Salz geben wir dem Körper die nötigen Salze, damit bei längerem Saft- und Gemüsefasten keine Mangelerscheinungen an Nährstoffen und Salzen auftreten. Man braucht bei dieser Vorgangsweise daher keine Mangelerscheinungen zu befürchten.

Ein ganz besonderer Vorteil des Saftfastens mit frischem Obst und Gemüse liegt aber in der Zeit nach dem „Fastenbrechen“. Wenn man eine längere Zeit (z.B. 21 Tage) auf diese Weise gefastet hat, ist es sehr wichtig, den Körper wieder langsam an andere Nahrungsmittel zu gewöhnen. Dadurch, dass man immer frisches Obst und Gemüse zu sich genommen hat, geht die Umstellung auf die normale Nahrung in wenigen Tagen vor sich. Ansonsten – bei reinem Tee und Wasserfasten – braucht das eine längere Zeit, bis der Körper wieder „normale Nahrung“ verdauen und verstoffwechseln kann.

„Kleine Nebenwirkungen“ beim Fasten: Das Hungergefühl

Der kleine Nachteil beim Fasten mit frischen Früchten und Gemüsen ist, dass man immer einen leichten oder auch stärkeren Hunger verspürt, weil die Enzyme im Obst und im Gemüse noch immer die Verdauung anregen. Bei ganz strengem Wasser- und Teefasten, was ich besonders Anfängern nicht empfehle, verschwindet das Hungergefühl nach zwei bis drei Tagen vollständig. Beim Saftfasten mit frischen Obst und Gemüse muss man allerdings diesen kleinen Nachteil in Kauf nehmen.

„Kleine „Nebenwirkungen“ beim Fasten: Stärkeres Kälteempfinden während der Fastenzeit

Eine Begleiterscheinung beim Fasten ist, wenn man keine feste Nahrung von außen zuführt, dass sich ein verstärktes Kälteempfinden während der Fastentage einstellt. Die Energieversorgung erfolgt beim Fasten ja von „Innen“ und dabei ist unser Organismus manchmal nicht in der Lage die nötige Wärmeenergie herzustellen. Ich selber hatte bei meinen längeren Fastenzeiten stets ein größeres Wärmebedürfnis. Dem habe ich insofern abgeholfen, indem ich in meinen Fastenzeiten auch in der Wohnung eine dickere Überjacke angezogen habe. Hilfreich kann bei höherem Kälteempfinden auch sein, dass man zwischendurch eine warme Gemüsebrühe oder einen warmen Tee trinkt.

„Kleine Nebenwirkungen“ beim Fasten: Kreislaufprobleme und Kopfschmerzen

Beim Fasten unternimmt der Körper größere innere Umstellungsprozesse, die sich auf das Wohlbefinden bei Fastenbeginn auswirken können. Leichte Kreislaufprobleme und Kopfschmerzen können die Folge sein. Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass mögliche anfängliche Kopfschmerzen und leichte Kreislaufprobleme nach spätestens drei bis vier Tagen völlig verschwinden.

Noch ein Hinweis zum Abnehmen: Nur Gemüsesäfte trinken

Wessen Hauptinteresse vor allem beim Abnehmen liegt, der/die könnte die Obst-säfte weglassen und sich stattdessen mehr Gemüsesuppen und Gemüsebrühen zubereiten. Aus gesundheitlichen Gründen ist es aber vorteilhafter, nicht auf die frisch gemixten Fruchtsäfte zu verzichten. **Es ist auch nicht sinnvoll, in zu kurzer Zeit zu viel an Gewicht zu verlieren. Zu schnelle Gewichtsabnahme ist nicht gut für unseren Körper und belastet ihn doch sehr.** Ich habe, wie schon erwähnt, in drei Wochen Saftfasten wie hier beschrieben, jedes Jahr ca. 6 kg an Körpergewicht abgenommen.

Wie beginne ich eine Fastenzeit und wie lange soll sie dauern?

Ich habe mit dem Saftfasten zu Beginn mit ganz kleinen Schritten und kleinen Zeitintervallen begonnen. Zuerst habe ich das Saftfasten nur für zwei Tage an einem Wochenende ausprobiert. Das kann man in regelmäßigen Abständen, z.B. einmal im Monat wiederholen.

Dann habe ich einmal über drei Tage, einmal über fünf Tage, dann zehn Tage und schließlich regelmäßig – jedes Jahr in der Fastenzeit – etwa einundzwanzig Tage lang (drei Wochen) das Saftfasten durchgeführt. Auf diese Weise habe ich die zellerneuernde und gesundheitsfördernde Wirkkraft des Fastens in den vergangenen 40 Jahren erfahren können. Auch mein Körpergewicht kann ich durch das jährliche Fasten auf einem annehmbaren Level halten, was einem im Pfarrerberuf, aufgrund der großen Gastfreundschaft vieler Menschen, nicht immer ganz leicht gelingt.

Wichtig beim Fasten: Auf seinen Körper und die Körperreaktionen achten

Wesentlich ist, dass man beim Fasten immer auf die Reaktion des eigenen Körpers achtet. **Einmal habe ich mir ein längeres Fasten vorgenommen, dann aber nach fünf Tagen abgebrochen. Ich habe gemerkt, dass mein Körper und meine Seele zu diesem Zeitpunkt „nicht mitgekommen“ sind. Auch in einer längeren persönlichen Trauerphase habe ich nicht gefastet. Fasten ist kein Sport, bei dem ich mir etwas beweisen muss.**

Es geht beim Fasten um die Reinigung der Zellen und deren Erneuerung. Ich habe jedes Fasten nur solange durchgeführt, wie ich mich wohlgeföhlt habe. Allerdings musste ich mich manchmal nach einundzwanzig Tagen Saffasten wirklich dazu zwingen, das Fasten zu beenden. Ich befand mich in so einem Fastenhoch und in so einem wundervollen körperlichen und seelischen Zustand, dass ich noch leicht eine längere Zeit hätte weiter fasten wollen und können.

Durch das Fasten schüttet der Körper vermehrt Glückshormone aus, was zu einem psychischen Hoch in Fastenzeiten führen kann. Studien zeigen: Die Reduktion des Nahrungsangebotes über eine gewisse Zeit führt zu vermehrter Verfügbarkeit des sogenannten Glückshormons Serotonin im Gehirn. In manchen Fastenkliniken wird gemäß dieser Erfahrungen das Fasten auch bei depressiven Lebensphasen als Therapie eingesetzt.

Fastenbrechen

Wenn ich nach einundzwanzig Tagen mein jährliches Saffasten beendet habe, konnte ich natürlich nicht sofort wieder voll zu essen beginnen. **Gerne nahm ich am ersten Tag nach dem Fasten eine gekochte Kartoffel. Anschließend andere gekochte Gemüse in kleinen Mengen. Etwas später wieder Salate und Rohkost.** Meine Verdauung musste wieder langsam von geringen Mengen auf größere Mengen hochfahren.

Ich hatte aber absolut niemals Probleme beim Fastenbrechen, weil ich ja sowieso regelmäßig die frischen Obst- und Gemüseenzyme in den Säften gegessen/getrunken habe. Achtsamkeit üben muss man beim Fastenbrechen vor allem bei strengem Wasser- und Teefasten. Da dauert es mehrere Tage, bis man wieder normal essen kann.

Daher bin ich persönlich nicht für ein längeres strenges Wasser- und Tee-fasten. Es belastet den Körper enorm und zehrt ihn unnötigerweise aus. Das ist für mich - und ich denke für niemanden - wirklich erstrebenswert. Reines Wasser- oder Teefasten würde ich daher nur für einen Tag oder eine ganz kurze Zeit praktizieren.

1.2.2. Heilfasten nach Rudolf Breuss

Ich schicke wieder voraus, dass diese strenge Fastenmethode nach Breuss nur in Begleitung eines fastenkundigen Arztes erfolgen sollte.

Das „Breuss Fasten“ ist eine sehr strenge Fastenmethode über 42 Tage mit speziellen Gemüsesäften (rote Rüben, Karotten, Sellerie, schwarzer Rettich usw. ...) und verschiedenen Kräutertees. Das Breuss Fasten wird unter anderem von Erkrankten in der Krebstherapie angewandt.

Bei aller Kritik an dieser strengen Fastenart, gibt es eine Studie und einzelne Belege, dass diese Fastenmethode zur Heilung von Krebserkrankungen beitragen kann. An meinem Wohnort lebt eine Frau, die im Jahre 1988 an einem Tumor an den Eierstöcken erkrankte. Es erfolgte eine schulmedizinische Behandlung und die operative Entfernung des Tumors. Im Anschluss gab es noch eine nachfolgende Chemotherapie-Behandlung über ein halbes Jahr.

Kurze Zeit danach war der Tumor jedoch wieder gewachsen und im Körper nachweisbar. Der medizinische Vorschlag lautete: Neuerliche Operation und Entfernung des Tumors. Die Patientin hatte sich jedoch gegen diese Behandlung entschieden und begann stattdessen eine Fastenkur nach Breuss. Sechs Wochen (42 Tage) praktizierte sie das Fasten mit Gemüsesäften und diversen Tees. Sie stellte nach dieser Fastenzeit die Ernährung auf Vollwerternährung, ohne tierisches Eiweiß und tierische Fette um. Viel Bewegung an frischer Luft, erfüllende Arbeit, Gebete und gute Gedanken begleiteten diese Fastenkur.

Ca. drei Monate nach Fastenbeginn gab es wieder eine Untersuchung im Krankenhaus – es wurde kein Tumor und kein Krebs mehr im Körper nachgewiesen. Knappe zwei Jahre später hat diese Frau noch einmal eine Breuss Kur gemacht. Sie ist von dieser Krebserkrankung seit mehr als 30 Jahren vollständig geheilt.

1.2.3. Heilfasten nach Dr. F.X. Mayr

Dr. Franz-Xaver Mayr wurde in Gröbming, Steiermark geboren, dem Ort, in dem ich als Seelsorger und Pfarrer arbeite. Dr. F.X. Mayr hat durch seinen Fastenansatz mit einhergehender Darmsanierung Weltbekanntheit erlangt. Er hat dadurch unzähligen Menschen bleibende Gesundheit vermittelt. Wer Interesse an dieser Fastenmethode unter ärztlicher und fachkundiger Begleitung hat, kann sich gerne beim F.X. Mayr-Gesundheitshotel Spanberger in Gröbming erkundigen.

1.2.4. Heilfasten nach Pfarrer Sebastian Kneipp

Wie Dr. F.X. Mayr hat auch Pfarrer Sebastian Kneipp, durch seine ganzheitlichen natur-heilpraktischen Erkenntnisse (Kräuter, Tees, Ernährung, Fasten, Bewegung und vor allem durch Kaltwasseranwendungen) Weltbekanntheit erlangt. Durch seine einfachen Lebensregeln (auch mit Fasten) sind viele Menschen gesund geworden.

1.2.5. Weitere Fastenarten

Es gibt noch viele weitere verschiedene Fastenmethoden, die ich jedoch hier im Einzelnen nicht weiter ausführen möchte und verweise auf die ausreichend vorhandene Fastenliteratur.

Aus meiner persönlichen vierzigjährigen Fastenerfahrung, sehe ich - wegen der Einfachheit - die größten Vorteile beim „Daniel-Fasten“ und beim Dr. Buchinger Safffasten, die man auch ganz individuell anpassen kann. Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass gezieltes Fasten Krankheiten vorbeugen kann. Bei einigen Krankheiten ist das Fasten eine komplementäre Methode, die helfen kann, ohne Medikamente oder andere medizinische Interventionen, wieder vollständig gesund zu werden.

Was kann die wissenschaftliche medizinische Forschung zu den positiven Auswirkungen des Fastens heute nachweisen?

In diesem Zusammenhang möchte ich auf ein wegweisendes Buch von Prof. Dr. Andreas Michalsen hinweisen, der als Arzt tausende Menschen beim Fasten begleitet und ihnen dadurch zu einer besseren Gesundheit verholfen hat. Der Titel eines seiner medizinischen Bücher lautet: „Heilen mit der Kraft der Natur – Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung. Was wirklich hilft.“, erschienen beim Insel Verlag.

In diesem Buch gibt es ein längeres Kapitel über das Fasten und darin schreibt Prof Dr. Michalsen, dass durch das Fasten sehr große Erfolge bei folgenden Krankheiten erzielt werden können: Bei Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Darmerkrankungen und vielen Schmerzsyndromen, vor allem bei Migräne, Arthrosen und Rückenschmerzen. (6)

Fasten und Bewegung beugen auch der Demenz und Parkinsonerkrankungen vor. Dr. Michalsen schreibt dazu: „Fasten und sportliche Aktivität haben hier erstaunliche Gemeinsamkeiten. Die beste Vorbeugung vor degenerativen Hirnerkrankungen wie Morbus Parkinson oder Demenz müsste demnach sein, nach längerem Nachtfasten noch vor dem Frühstück eine Runde im Park zu joggen oder zu walken. Beides - Fasten und Bewegung - verbessert auch unsere Denkfähigkeit, die Kognition“ (7).

Was bewirkt das Fasten nach den medizinischen Forschungserkenntnissen von Prof. Dr. Andreas Michalsen?

Ich zitiere dazu einige Überschriften von Prof. Dr. Michalsen aus dem Kapitel zum Fasten, im genannten Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“. Allein schon die Überschriften machen auf die positiven und heilenden Wirkungen des Fastens aufmerksam: „**Dem Körper schadet vor allem der Nahrungsüberfluss“ (S. 90).** „**Fasten stärkt die Immunabwehr“ (S. 92)** „**Regelmäßig Fasten heißt, gesünder und länger zu leben“ (S. 93).** „**Patientengeschichte Rheuma – Fasten verändert das Leben“ (S. 96).** „**Gezieltes Fasten verbessert die Krebstherapie“ (S. 99)** „**Heilung durch Verzicht“ (S. 108).** „**Fasten wirkt auf viele Hormone und reguliert den Zucker- und Fettstoffwechsel“ (S. 108).** „**Fasten stärkt den Energiehaushalt der Zelle“ (S. 117).** „**Durch Fasten entsteht Brennstoff für das Gehirn“ (S. 122).** „**Fasten macht glücklich“ (S. 123).**

Diesen wissenschaftlichen medizinischen Erkenntnissen zum Fasten braucht wirklich nichts hinzugefügt werden. Ich möchte abschließend noch einmal auf den wesentlichsten heilenden Mechanismus beim Fasten hinweisen: Das Fasten fördert die Zellerneuerung, indem durch das Fasten in den Zellen ein Reinigungs- und Umbauprozess ausgelöst wird und stattfindet. Jede Fastenzeit, ob nun kurz oder länger praktiziert, kann durch diesen Mechanismus, uns zu mehr Vitalität und zu einem längeren Leben in Gesundheit verhelfen. **Darum: Beginnen Sie noch heute mit dem Fasten!**

2. KAPITEL: FASTEN GANZ PRAKTISCH

Hier an dieser Stelle möchte ich nach einigen Vorbemerkungen noch ganz praktische Hinweise geben, wie man ein Fastenwochenende sinnvoll planen und gestalten kann.

2.1. Beim Fasten geht es um körperliche und seelische Reinigung

Beim Fasten geht es neben der körperlichen, auch um die innere, seelische Reinigung. Alles, was in unserem Leben nicht dem Willen Gottes entspricht und alles, was für uns nicht förderlich ist, soll beim Fasten bedacht, losgelassen und zum Positiven verändert werden. Ich selber habe in jeder meiner jährlichen Fastenzeiten eine meiner Charakterschwächen besonders bedacht und habe mit Gottes Hilfe und dem Fasten versucht, meine Charakterfehler und Schwächen zu verändern, abzulegen und zu überwinden.

Beim Fasten geht es neben der Zellerneuerung weiter darum, dass Falsches, Negatives, Belastendes, Unnützes und Wertloses in unserem Leben erkannt, verändert und abgelegt wird.

Beim Fasten geht es um Verzicht und darum, dass alles Alte, Schlechte, Negative, Belastende, Unnütze und Wertlose in unserem Leben aufgedeckt und abgelegt werden kann. **Der Apostel Paulus sagt hierzu im Brief an die Epheser: „Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch betrügerische Begierden zugrunde richtet. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit“ (Epheserbrief 4,22-24).** Fasten kann uns ganz entscheidend bei diesem Umwandlungsprozess helfen.

Was soll alles aus unserem Leben abgelegt werden?

Was alles konkret abgelegt werden soll, und was alles zum „alten Wesen“ und zum „alten Menschen“ zählt, finden wir in vielen Hinweisen der Heiligen Schrift. Dazu zählt nach Paulus: Lüge, Zorn, Streit, Geschrei, Sorgen, Gier, Unehrlichkeit, Unreinheit, schlechte Gedanken, üble Nachrede, Verbitterung, nicht vergeben wollen, Lästerung, verschiedene Begierden, Habsucht, usw. ...

2.2. Wofür und was kann alles gefastet werden?

Alles, was uns in irgendeiner Form beschwert, belastet und gefangen hält; alles, was uns von Gott wegführt; alles, was uns schwächt und in unserem Leben in gewisser Weise schadet; alles, was uns Zeit stiehlt, kann und soll gefastet werden.

Dazu kann z.B. übermäßiger TV und Medienkonsum, schlechter Umgang, negative Gedanken, böse Worte, übertriebenes Sorgen, nicht vergeben wollen, Alkohol, Zigaretten, übermäßiger Kaffee- und Genussmittelkonsum, Drogen, Spielsucht, usw. ... (setzen Sie hier Ihr persönliches Problem ein!) gehören. Eine Fastenzeit kann uns helfen, diese Dinge zu erkennen, zu bedenken und zu verändern.

Negatives zum Positiven zu verändern, das ist ein wesentliches Ziel des Fastens. Darum machen Sie sich auf und beginnen Sie noch heute mit dem Fasten! **Beginnen Sie mit dem, was Sie am meisten in Ihrem Leben stört, behindert, gefangen hält oder hinunterzieht. Jeder weiß selber am besten, welche Punkte das im persönlichen Leben sind. Beginnen Sie heute noch mit dem ersten Schritt!** Jede Fastenzeit - so bedacht - kann uns in unserem persönlichen Leben enorm voranbringen und wachsen lassen.

2.3. Fastenaktion „6 Wochen – ohne!“

Fasten muss nicht immer ein Essenfasten sein. Es gibt noch viele weitere verschiedene Möglichkeiten des Fastens. Lassen Sie sich von den folgenden Impulsen motivieren!

Rund sechs Wochen dauert die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern und in diesen sechs Wochen könnte man Verschiedenes in seinem eigenen Leben bedenken, bearbeiten und „fasten“. Zum Beispiel:

1. **„Sechs Wochen über sich selbst und das Leben nachdenken - und alte Verhaltensweisen und Charakterschwächen ablegen!“**
2. **„Sechs Wochen sich überflüssiger Dinge enthalten - und den eigenen Überfluss mit anderen teilen“** (siehe 3.7. „Fasten hat soziale Dimensionen“)
3. **„Sechs Wochen die Zeit kontrollieren - und für sich selbst und andere mehr Zeit finden!“**
4. **„Sechs Wochen selbst gestalten - und auf TV, Filme und Medien verzichten!“**
5. **„Sechs Wochen ohne Alkohol - und den Verstand schärfen!“**

6. **„Sechs Wochen ohne Rauchen** - und so eine Frischluftzone schaffen!“
7. **„Sechs Wochen ohne Genussmittel** - und trotzdem glücklich sein!“
8. **„Sechs Wochen Turnen und Bewegen** -
und ein gesünderes Leben entwickeln!“
9. **„Sechs Wochen gesünder essen** -
und den feinen Unterschied wieder schmecken!“
10. **„Sechs Wochen versuchen, herzlich und freundlich zu reagieren** -
und Vorurteile, Wut, Zorn, Bitterkeit und ... überwinden!“
11. **„Sechs Wochen nicht jammern, meckern und kritisieren** –
sondern einmal alles positiv und von der „hellen Seite“ sehen!“
12. **„Sechs Wochen auf das Auto verzichten (Autofasten)** – der Umwelt damit
Gutes tun und den Körper durch Gehen und Aktivität in Schwung bringen!“
13. **„Sechs Wochen nur einheimische Produkte und Lebensmittel kaufen** –
und unsere Bauern, Gärtner und Geschäfte am Ort und in der Region stärken!“
14. **„Sechs Wochen „Plastik-Fasten“** – und die Umwelt schützen!“
15. **„Sechs Wochen ohne Fleisch und Tierprodukte auf dem Teller** –
und über den Tierschutz nachdenken!“
16. **„Sechs Wochen (setzen Sie hier Ihr persönliches Problem ein ...) -**
und freuen Sie sich, dass Sie endlich etwas zu verändern beginnen!“

Diese Liste ließe sich natürlich noch in vielerlei Hinsicht ausbauen. Haben Sie bei den genannten Punkten schon eine Anregung für Ihr eigenes Leben entdeckt?
Was werden Sie sich nun konkret für Ihre persönliche Fastenzeit als Ziel vornehmen?

Ein bekannter Christ hat einmal gesagt:

„Durch Fasten und Beten werden fünf Dinge geschehen:

1. **Gott wird dich leiten.**
2. **Gott wird dich herausfordern.**
3. **Gott wird dich gebrauchen.**
4. **Gott wird dich segnen.**
5. **Gott wird dich verändern.“**

Bayless Conley

2.4. Wir starten: Ein Fastenwochenende zum Einstieg

Nach diesen Vorbemerkungen nun ein ganz konkreter, praktischer Vorschlag für ein Fastenwochenende mit dem „Buchinger Safffasten“.

Ein Fastenwochenende, beginnend mit Freitag Abend, kann ein sehr guter Einstiegszeitpunkt ins Fasten sein. An einem freien Wochenende sind Sie nicht so gefordert durch Ihren Beruf und Sie haben ausreichend Zeit zur Besinnung. Aber natürlich kann man zu jedem anderen Zeitpunkt auch mit dem Fasten beginnen. Lassen Sie uns durchstarten!

Beginn Freitag Abend, 18.00 Uhr:

Ein kleines Abendessen mit gedünstetem Gemüse Ihrer Wahl (Entlastung). Nehmen sie sich viel Zeit dafür und genießen Sie, was Sie sich auf Ihren Teller gelegt haben. Viel kauen hilft Ihnen die Nahrung gut zu zerkleinern und besser aufzunehmen. Sie werden sich durch das vermehrte Kauen auch viel früher satt fühlen.

Welches Gemüse kann man dabei verwenden? Jedes Gemüse, das Sie gerne mögen. z.B. Kartoffeln mit Karotten und Erbsen (wir haben schon gehört, Kartoffeln machen nicht dick). Oder einen Bohnensalat? Hülsenfrüchte geben ein sehr langes Sättigungsgefühl. Wählen Sie die Gemüsesorten, die Sie gerne essen.

Freitag: 19.00 Uhr

Ein wenig Bewegung, ein Spaziergang oder etwas Gymnastik in der Wohnung. Eine Fahrt auf dem Heimtrainer? **Regelmäßige Bewegung gehört zu den wichtigsten gesundheitsfördernden Tätigkeiten unseres Lebens.**

Freitag: 20.00 Uhr

Einmal nicht Fernsehen. Haben Sie ein schönes Buch? Oder denken Sie über Ihr Leben nach. Wenn Sie in Ehe oder Partnerschaft leben, motivieren Sie den Partner, die Partnerin mitzumachen. Überlegen Sie, gemäß der vorangegangenen Liste (Kapitel 2.2. und 2.3.), wofür Sie dieses Wochenende fasten könnten und welche Lebensfrage oder welches Problem Sie besonders bedenken wollen.

Entspannen Sie sich!

Vielleicht wollen Sie ein Bad nehmen?

Gehen Sie mit guten Gedanken in Ihre Nachtruhe!

Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Schlaf!

Samstag 8.00 Uhr:

Machen Sie sich einen Obstsftmix mit frischen Früchten nach Ihrem Geschmack (Siehe 1.2.1. Saffasten ganz einfach und praktisch durchgeführt – Schritt für Schritt). Trinken Sie während des ganzen Vormittags immer wieder einige Züge von diesem Obstgetränk. Falls Sie sich dabei sehr schwach fühlen sollten, geben sie eine zweite Banane in den Mixbecher. Das wird Ihnen sicher genügend und ausreichend Kraft für den Vormittag geben.

Samstag 9.00 Uhr:

Halten Sie eine Meditationszeit über Ihre Lebensfragen oder über einen Bibeltext oder über einen geistlichen Impuls aus einem Andachtsbuch. Ich empfehle Ihnen dazu besonders die Broschüre von Friederike Girolla (Unterwegs mit Jesus, 40 Tage für Umkehr und Neubeginn) oder eines der diversen Besinnungs- oder Andachtsbücher (Siehe Kapitel 5.1.). Oder Sie bedenken Ihre persönliche Situation nach den „Zehn praktischen Schritten zur Erneuerung“ (Siehe Kapitel 5.2.).

Erledigen Sie Ihre Samstagsaufgaben. Gehen sie spazieren. Oder wenn es erforderlich ist, machen Sie Ihre Einkäufe. Vergessen Sie nicht auf die Zutaten für Ihren Früchtesaft.

Samstag 12.00 Uhr:

Ein Teller Gemüsesuppe ist ein wahrer Genuss, wenn man bisher nur getrunken hat. Wer strenger fasten möchte, kann das Gemüse abseihen und nur die Gemüsebrühe allein LANGSAM LÖFFELN. (Bitte salzen nicht vergessen. Salze sind bei jeder längeren Fastenzeit wichtig und essentiell). Sie werden überrascht sein, wie gut so eine Gemüsebrühe schmecken kann.

Samstag 13.00 Uhr:

Eine Stunde Ruhezeit auf der Couch oder im Bett hilft dem Körper bei der Umstellung zum Fasten und der Leber bei ihrer Schwerarbeit des Stoffwechselumbaus. **Ich empfehle bei jeder Fastenzeit ausdrücklich, diese Stunde Mittagspause wirklich auch einzuhalten.** Zur Erleichterung für die Leber kann man sich auch während dieser Zeit eine Warmflasche auf den Oberbauch im Bereich der Leber legen. Das ist sehr entspannend und hilfreich.

Samstag 14.00 Uhr:

Spätestens jetzt sollten Sie sich einen weiteren Obstsft mit Früchten Ihrer Wahl zubereiten und auf einen Liter mit Wasser auffüllen. Diese Flüssigkeitsmenge trinken Sie während des Nachmittags. Dazu vielleicht ein Spaziergang oder Beschäftigung mit etwas Schönerem. Oder sie machen eine ganz normale Tätigkeit, die erfüllt werden muss.

Samstag 17.30 Uhr, spätestens 18.00 Uhr:

Sie bereiten sich wieder einen Teller frisch gekochter Gemüsesuppe Ihrer Wahl und dürfen sich über den herrlichen Geschmack eines Tellers Gemüsesuppe freuen.

Achtung: Zu den Obstsäften und der Gemüsesuppe keine Snacks und keine anderen Nahrungsmittel oder süße Sachen essen!

Samstag 19.00 Uhr:

Verbringen Sie einen schönen Abend mit einem interessanten Buch, mit guten Gesprächen mit lieben Menschen, aber nach Möglichkeit ohne Fernsehen.

Sind Sie mit jemandem unversöhnt? Versuchen Sie loszulassen und zu vergeben. Gehen Sie mit guten Gedanken schlafen.

Sonntag wie Samstag:

Verbringen Sie einen guten Tag mit den Obstsäften und der Gemüsesuppe.

Gehen Sie achtsam durch den Tag. Was belastet Sie am meisten? Können Sie einen Lösungsweg finden? Sprechen Sie mit einer Freundin, einem Freund oder einem Seelsorger darüber.

Freuen Sie sich Ihres Lebens!

Sagen Sie DANKE für alles Gute, was Gott Ihnen in Ihrem Leben schon geschenkt hat und schenkt.

Gehen Sie nicht zu spät ins Bett und schlafen Sie ausreichend.

Auf diese hier beschriebene Weise könnten Sie ein erstes persönliches Fastenwochenende einmal ausprobieren. Am Montag, wenn die neue Arbeitswoche beginnt, werden sie sich leicht, erholt und fit fühlen. Steigen Sie am Montag früh auf die Waage. Ich könnte mir vorstellen, dass sie bereits ein halbes Kilo nach einem solchen Wochenende weniger wiegen. Wäre das nicht großartig?

Wenn es Ihnen bei Ihrem ersten „Wochenend-Fasten“ gut gegangen ist, dann können Sie dieses bereits in vierzehn Tagen wiederholen. Sie könnten dann auch gleich eine längere Zeit nach dieser Methode zu fasten beginnen. Drei Tage, vier Tage oder einmal fünf Tage?

Solche Tage und die Fastenerfahrungen dazu, werden Sie gewiss in vielerlei Hinsicht – gesundheitlich und geistlich wachsen lassen.

Eine andere Möglichkeit wäre, einmal pro Woche einen ganzen Tag zu fasten (Saffasten). Oder einmal an einem Tag nur eine Mahlzeit auszulassen (z.B. das Abendessen) und diese Zeit mit Meditation, beten und Bibellesen verbringen. Während dieser Zeit könnte man ganz intensiv auf die Stimme Gottes hören.

Und warum nicht einmal im Jahr in der Fastenzeit ganze einundzwanzig Tage (drei Wochen) diese Fastenerfahrung machen? **Drei Wochen Fastenerfahrung und unser ganzes Leben kann sich grundlegend zum Positiven verändern.** Ich selber habe in den vergangenen mehr als 40 Jahren, in denen ich regelmäßig auf verschiedene Weisen fastete, viele entscheidende, wegweisende und herausragende Erfahrungen persönlich machen können. Ich nehme an, das wird bei Ihnen nicht anders sein. **Darum keine weiteren Verschiebungen oder Ausreden und starten Sie mit einem ersten Versuch gleich am nächsten Wochenende.**

2.5. Ein Fastenwochenende mit dem „Daniel-Fasten“

Sie können das hier vorgeschlagene Fastenwochenende aber auch mit dem „Daniel-Fasten“ ausprobieren. Statt der Fruchtsäfte und der Gemüsesuppe essen sie zu den drei Mahlzeiten am Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) Obst, Gemüse und andere gesunde basische Nahrungsmittel (siehe Kapitel 1.1.3. Was essen Leute, die das „Daniel-Fasten“ praktizieren?).

Beim Daniel-Fasten sollten Sie in jedem Fall auf alle Nahrungsmittel mit Industriezucker, mit tierischem Eiweiß, auf Brot und auf Alkohol verzichten. Für ein Wochenende ist das ganz leicht machbar. **Wenn Sie beim „Daniel-Fasten“ noch eine Essenspause von sechzehn Stunden einhalten, dann haben Sie für die Zellerneuerung und Ihre Gesundheit einen richtig guten Beitrag geleistet.**

3. Kapitel: Fasten biblisch

Im ersten Kapitel habe ich einige Möglichkeiten des Fastens im Hinblick auf unseren Körper und unsere Gesundheit angesprochen. Im zweiten Kapitel haben Sie eine praktische Anregung für ein erstes Fastenwochenende gefunden. Hier in diesem dritten Kapitel geht es in besonderer Weise um den geistlichen und biblischen Aspekt des Fastens und Betens. Sie werden überrascht sein, wie viele verschiedene Aspekte des Fastens und Betens wir in der Bibel finden können.

Die Bibel, die Heilige Schrift ist voll von Hinweisen über die Praxis des Fastens. Alle großen Vorbilder der Bibel haben gefastet. Denken wir nur an Jesus, Paulus, Petrus, Moses, Elia, König David usw. ... Leider werden diese Bibelstellen leicht überlesen und haben in vielen Kirchen und Glaubensgemeinschaften keinen praktischen Stellenwert gefunden. **Jesus verspricht in der Bergpredigt, dass Gott jedem Fasten großen Segen schenken wird** (siehe mehr unter 3.2.).

In der Folge möchte ich anhand zentraler Bibeltexte einige Grundsätze des Fastens darstellen und zeigen, was biblisches Fasten bedeuten kann.

Bitte lesen Sie bei tieferem Interesse die jeweils am Beginn der folgenden Punkte angegebenen Bibelstellen tatsächlich durch, damit Sie die biblischen Kerntexte und Aussagen zum Thema „Fasten“ selber kennen lernen.

3.1. Fasten ist ein Hunger nach mehr von und mit Gott – das Vorbild Jesu Zentraler Bibeltext: Matthäus Evangelium 4,1-11

Fasten, biblisch gesehen, ist eine geistliche Übung, durch die man noch intensiver mit Gott in Verbindung treten kann. Beim Fasten geht es darum, dass ich mich der Ablenkungen des Alltags entziehe, um Zeit für Gott zu finden und um intensiver mit Gott in Verbindung zu treten. Fasten bedeutet, mit ganzer Hingabe Gott zu suchen und IHN näher und besser kennen zu lernen. Dabei werden die körperlichen Grundbedürfnisse (z.B. essen) zugunsten geistlicher zurückgestellt. Fasten dient dazu, sich ganz auf Gott auszurichten, den Willen Gottes klarer zu erkennen und Gottes Wort besser zu verstehen.

Wenn Fasten von intensivem Gebet und Meditation begleitet ist, dann ist es die effektivste Art, in eine innige, tiefe Beziehung mit Gott einzutreten. Fasten richtet unsere Aufmerksamkeit ganz auf Gott. Denken wir dabei nur an die 40 Tage Fastenzeit von Jesus vor Beginn seines öffentlichen Auftretens und Wirkens.

Fasten ist demnach ein Hunger nach mehr von Gott und mit Gott. Wer von uns dieses Ziel, eine innige Beziehung mit Gott zu leben anstrebt, ist eingeladen, den Weg des geistlichen Fastens und Betens einmal auszuprobieren.

Jesus und viele Menschen des Glaubens sind uns darin als Vorbilder gegeben (siehe besonders das 4. Kapitel: Der vielfältige Segen des Betens und Fastens in der Kirchengeschichte. Dort finden sich einige herausragende Beispiele und Vorbilder für das Beten und Fasten).

3.2. Jedem Fasten verspricht das Wort Gottes „Lohn und Segen“

Zentrale Bibeltexte: Matthäus-Evangelium 6,1-18;

Hiob 23,12 und 42,10 nach Bibelübersetzung „Hoffnung für Alle“

Jedem Geben, jedem Beten und jedem Fasten verspricht Jesus in der Bergpredigt, dass Gott den Menschen „Lohn“ für jede dieser drei Taten geben will. **Jedem Geben, Beten und Fasten ist damit Gottes Segen zugesagt.** Bitte lesen Sie sich dazu die entsprechenden Abschnitte aus der Bergpredigt im Matthäus-Evangelium 6,1 bis 6,18, besonders die Verse 6,4; 6,6 und 6,18 selbst einmal durch. Bei allen drei Hinweisen „vom Almosengeben“, „vom Beten“ und „vom Fasten“ heißt es in der Bibel so verheißungsvoll: „der himmlische Vater, der in das Verborgene sieht, wird es dir vergelten (belohnen)“, wörtlich übersetzt „wird dir Lohn geben öffentlich“.

Gemäß diesem Evangelium ist jedem Fasten nach den Worten Jesu „Segen und Lohn“ versprochen, was immer das für den Einzelnen von uns bedeuten mag.

Mich hat zu obigem Evangeliumstext aus der Bergpredigt die Fastenpraxis der Free Chapel Kirche in Braselton (Georgia, USA) mit ihrem Pastor Jentezen Franklin sehr beeindruckt. Jeden Jahresbeginn fastet die ganze Gemeinde einundzwanzig Tage für ganz besondere Anliegen der Kirchengemeinde, aber auch für ganz persönliche Anliegen der einzelnen Mitglieder.

Die Mitglieder in dieser christlichen Gemeinde erleben großen Segen durch ihr Fasten und Beten, z.B. kehrten Menschen von falschen Wegen um und wandten sich ganz neu Gott und dem Glauben zu; zerbrechende Ehen fanden Heilung; drogensüchtige Menschen wurden frei von ihrer Sucht; Suchende fanden den rechten Weg, den sie gehen sollten; Kranke wurden gesund; usw. ... **Das alles sieht Pastor Franklin als eine Frucht des BETENS UND FASTENS.**

Pastor Franklin schreibt zum Segen des Fastens und Betens in seinem Buch „Fasten – Hunger nach mehr. Die lebensverändernde Kraft des biblischen Fastens entdecken“: **„Wenn man die geistliche Übung des Fastens praktiziert, gibt man Gott die Möglichkeit, zu führen und seine Gunst und seinen Segen über das Leben eines Christen auszuschütten.“ (8)**

Dieses Buch hat mich sehr begeistert. Wer mehr zum Segen des Fastens und Betens erfahren möchte, dem kann ich dieses Buch sehr empfehlen. **Ich möchte aber in besonderer Weise betonen, dass ich persönlich nicht aus dem Grunde faste, damit ich „Lohn“ empfangen, das wäre für mich ein falsches Verständnis des Betens und Fastens.** Aber ganz selbstverständlich darf ich um die Segnungen Gottes bitten und mich nach den Segnungen Gottes mit Beten und Fasten ausstrecken, die Gott seinen Kindern verheißt und die er für die Seinen bereithält.

In der Bergpredigt lädt Jesus die Menschen zu solchem vertrauensvollen Gebet ein, wenn er sagt: „Bittet, dann wird euch gegeben. Suchet, dann werdet ihr finden. Klopfet an, dann wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan.“ (Matthäus 7,7.8).

Ich habe es mir in diesem Zusammenhang in der Pfarrgemeindefarbeit bei uns vor Ort zu einer Gewohnheit gemacht, dass ich jeden Sonntag, an dem ich mit der Gemeinde Gottesdienst feiere, das Frühstück faste. Und ich bitte Gott, dass er der Predigt und der Verkündigung des Wortes Gottes an jedem Sonntag reichen Segen schenken möge und dass die Predigthörer im Glauben wachsen.

Wofür wollen Sie gerne fasten und beten, um den Segen Gottes zu erbitten?

Mike Bickle hat in seinem lesenswerten Buch „Der Lohn des Fastens – Die Kraft und die Liebe Gottes erfahren“ **fünf Belohnungen des Betens und Fastens, die er selber erlebt und erfahren hat, aufgezählt und ausgeführt:**

Belohnung Nr.1: Durch das Fasten wird das Herz weicher und empfindsamer und kann mehr von Gott empfangen.

Belohnung Nr. 2: Durch das Fasten können wir besser ein rechtschaffenes und zielstrebiges Leben führen.

Belohnung Nr. 3: Der Sinn wird durch das Fasten von dem Geist der Offenbarung erhellt.

Belohnung Nr. 4: Das Fasten stärkt das Gefühl unserer geistlichen Identität.

Belohnung Nr. 5: Das Fasten stärkt die körperliche Gesundheit und Gemeinschaft mit Gott“. (9)

Sind das nicht wunderbare und ermutigende Hinweise, auf welche vielfältige Weise uns Gott „Lohn“ schenken möchte und uns durch das Fasten belohnen will?

3.3. Fasten dient der Selbstdisziplin

Zentraler Bibeltext: 1. Korintherbrief 9,24-27

Aus einigen Texten des Neuen Testaments erfahren wir, dass der Apostel Paulus an entscheidenden Punkten seines Lebens gefastet hat (z.B. vor seiner Bekehrung: Apostelgeschichte 9,9; oder vor Beginn seiner ersten großen Missionsreise: Apostelgeschichte 13,1-3 und zu vielen anderen Anlässen).

Paulus wollte den Gläubigen in allen Dingen ein Vorbild sein. In diesem Bestreben folgte er Jesus ganz nach und rief die zum Glauben gekommenen Personen auf, seinem Vorbild auch zu folgen. Paulus hat dabei streng darauf geachtet, in allen seinen Lebensbezügen ein gutes Beispiel zu geben und darum sagt er auch ganz konkret: „Ich bezwinge meinen Leib und zähme ihn, damit ich nicht anderen predige und selbst verwerflich werde“ (1. Korintherbrief 9,27). **Fasten und Beten war für den Apostel Paulus die eine Praxis, den Körper zu „bezingen und zu zähmen“.**

Ich selber kann es durch meine eigene Fastenpraxis in jeder Hinsicht bestätigen, dass Fastenzeiten uns sehr dabei helfen können, Selbstdisziplin und Kontrolle über die Bedürfnisse unseres Körpers zu gewinnen. Fasten ist wirklich eine gute geistliche Übung, unseren Körper in die richtigen Bahnen zu lenken, um nicht

verschiedenen Süchten zu verfallen (z.B. Alkohol, Drogen, übermäßigem Essen, ausschweifenden sexuellen Begierden, Gier usw. ...) und Charakterschwächen zu überwinden.

Eine Teilnehmerin an einem meiner Fastenseminare, die in manchen Lebenssituationen auf andere Menschen oft verurteilend, hart und schroff reagiert hat, wollte diesen Charakterzug in einer Fastenzeit bedenken, bearbeiten und verändern. Es ist ihr tatsächlich gelungen. Ihr Wesen hat sich in vielerlei Hinsicht zum Positiven verändert. Ich staune immer wieder darüber, was Fasten und Beten im Menschen bewirken und verändern kann. Und ich freue mich darüber.

3.4. Fasten gehört ganz selbstverständlich zum Leben eines Nachfolgers Jesu

Zentrale Bibeltex te: Lukas 5,34 und 35; 1.Petrus 2,21; Matthäus 6,16-18

Aus biblischer Zeit wissen wir, dass die frommen Juden zweimal in der Woche gefastet haben. Und Jesus sieht es als ganz selbstverständlich an, wenn er weg geht, wenn ER, der „Bräutigam“ seine Nachfolger verlassen wird, dann werden sie ebenfalls fasten, wie auch die religiösen Menschen der damaligen Zeit.

Der Apostel Petrus hat diese Praxis aufgenommen und ermutigt die Gläubigen, dass sie in ALLEM Jesu Fußstapfen nachfolgen sollen (siehe 1. Petrus 2,21.22).

Aus diesen Hinweisen hat sich in der frühen Kirche die Tradition ergeben, dass die Christen viele Jahrhunderte hindurch z.B. den Freitag als Fasttag gehalten haben. Der Freitag gilt auch heute in der römisch-katholischen Kirche noch als besonderer Fasttag.

Darüber hinaus wurden auch bestimmte Zeiten, z.B. die Adventzeit (4 Wochen vor Weihnachten) und die Passionszeit (7 Wochen vor dem Osterfest) als besondere Umkehr- und Fastenzeiten in der christlichen Kirche angesehen. In diesen Vorbereitungszeiten auf die bedeutsamen kirchlichen Feste (Weihnachten und Ostern) haben die Gläubigen mit großer Ernsthaftigkeit ihr Leben bedacht, gebetet und gefastet.

Fasten wird auch von Jesus als eine ganz alltägliche Praxis des Glaubens angesehen (siehe Matthäus Evangelium 6,16-18).

3.5. Fasten wendet das Gericht Gottes ab - Gott reut das Übel, das er angekündigt hatte

Zentrale Bibeltexte: Jona 3,1-10; Joel 2,12-19

Für mich gehört dieser Aspekt des Fastens – dass Fasten das bereits angekündigte Gericht Gottes abwendet – mit zum Unglaublichsten, was ich in der Bibel finde. Stellen wir uns vor: Gott kündigt der Stadt Ninive und ihren BewohnerInnen Gericht und Untergang durch den Propheten Jona an. „Noch vierzig Tage und dann wird Ninive untergehen.“ (Jona 3,4)

Was tun nun die Menschen von Ninive, nachdem sie diese Gerichtspredigt des Propheten Gottes gehört haben? Sie ließen ein Fasten für das ganze Volk ausrufen und sie taten Buße! Ihre Motivation bei dieser Haltung der Umkehr war die Hoffnung, dass Gott durch ihre Umkehr, ihr Fasten und Beten seinen Zorn doch noch abwendet und dass ER sich vielleicht doch noch umstimmen ließe. Damit würden nicht alle Menschen von Ninive umkommen . (Jona 3,9)

Dazu heißt es im Buch des Propheten Jona: **„Als aber Gott ihr Tun sah, wie sie sich bekehrten von ihrem bösen Wege, reute ihn das Übel, das er ihnen angekündigt hatte, und er tat es nicht.“** (Jona 3,10)

Ist das nicht unglaublich? Gott ändert seinen Ratschluss! Dieser Text zeigt uns die große Barmherzigkeit Gottes, die verzeiht, die vergibt und die seinen Zorn durch Umkehr von falschen Wegen abwenden lässt.

Ähnliche biblische Wahrheiten und Aussagen finden sich im Buch des Propheten Joel. Bitte lesen Sie sich diesen Hoffnung machenden Text selber im Zusammenhang ganz durch. Auch hier geht es um Fasten und Beten. **Auch in diesem Bibeltext geht es um Umkehr und um die Hoffnung, dass Fasten einen Segen bewirken kann. Und dann heißt es bei Joel 2,18: „DANN (nach dem Beten und Fasten) wird der HERR um sein Land eifern und sein Volk verschonen.“**

Das ist eine unglaubliche Verheißung und eine gewaltige Zusage Gottes. Ich selber vertraue gerne den Verheißungen und Zusagen der Bibel. Und wenn mich eine davon besonders anspricht, nehme ich sie auf in mein Herz. Ich vertraue den Verheißungen und Versprechungen Gottes und „stelle mich darauf!“

Ich bin noch nie enttäuscht worden, wenn ich im Glauben und Vertrauen mich durch Fasten und Beten nach den Zusagen Gottes ausgestreckt habe, damit sie in Erfüllung gehen. **Immer wieder darf ich in meinem persönlichen Leben und in meinem Dienst als Seelsorger erfahren, dass Gottes Barmherzigkeit und vergebende Liebe größer ist als mein Versagen.**

3.6. Fasten ist ein besonderer Weg, sich vor Gott als demütig zu erweisen

**Zentrale Bibeltexte: Philipperbrief 2,1-11; 1. Petrus 5,5;
Esra 8,21-23; 2. Chronik 7,14**

In der Bibel kommt an vielen Stellen zum Ausdruck, dass die Haltung der Demut für die Gläubigen von wesentlicher Bedeutung ist. Als Vorbild für diese Haltung wird uns Jesus selber vor Augen gestellt. Im Philipperbrief werden die Gläubigen durch den Apostel Paulus aufgefordert, dass einer den anderen in Demut höher achte als sich selbst. Dieser Bibeltext zeigt weiter, dass Jesus sich in Demut selbst erniedrigte und gehorsam war, bis zum Tode am Kreuz. (Philipperbrief 2,3.8). Diese Demut und der Gehorsam Jesu werden als Begründung angeführt, dass ihn Gott erhöht hat. **Somit wird deutlich, dass Demut und Gehorsam bedeutsame Haltungen sind, die für ein Gott gefälliges Leben entscheidende Bedeutung haben.**

Auch beim Apostel Petrus spielt die Demut eine ganz zentrale Rolle, wenn er in seinem 1. Petrusbrief die Gläubigen auffordert: **„Alle aber miteinander haltet fest an der Demut; denn Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade. So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.“** (1. Petrusbrief 5,5.6).

Wie und auf welche Weise aber werden oder sind wir demütig? Und was verstehen die biblischen Texte unter dem Begriff „sich demütigen“. Ein ganz besonderer Weg, sich als demütig vor Gott zu erweisen, ist im biblischen Kontext das FASTEN.

Eine sehr schöne Erläuterung dafür bekommen wir dazu aus dem Buch Esra. Das Volk Gottes bekam die Zusage, aus der Babylonischen Gefangenschaft wieder in die ursprüngliche Heimat nach Israel und nach Jerusalem zurückkehren zu dürfen. Sie hatten keinen Geleitschutz vom König für den gefährlichen Weg erbeten.

Um nun den Segen und den Schutz Gottes für die Reise zu erbitten, demütigten sie sich unter die Hand Gottes durch Fasten und Beten. Dazu heißt es im Buch Esra: „Und ich (Esra) ließ dort am Fluss bei Ahawa **EIN FASTEN AUSTRUFEN, DAMIT WIR UNS VOR UNSEREM GOTT DEMÜTIGTEN**, um von ihm eine Reise ohne Gefahren zu erbitten für uns und unsere Kinder und unsere Habe ... **So fasteten wir und erbateten solches von unserem Gott; und er erhörte uns.**“ (Esra 8,21.23.).

Diese Erläuterung von Esra zeigt uns eindeutig, dass „sich demütigen vor Gott“ **GANZ KONKRET FASTEN** bedeutet. Im Grunde könnten wir überall, wo wir in der Heiligen Schrift zur Demut aufgefordert werden, diese Textstellen im Sinne von Fasten verstehen. Siehe dazu z.B. 2. Chronik 7,14, wo das Volk aufgefordert wird, sich vor Gott zu demütigen, dass sie beten, Gottes Angesicht suchen, von bösen Wegen sich abkehren, dann verspricht Gott das Land zu heilen. **Und auch hier an dieser Stelle kann man demütigen direkt mit Fasten gleichsetzen. Wenn wir uns demnach in der Demut einüben wollen, dann sind wir eingeladen, das auch mit einem Fasten zu verbinden.** Und die Verheißung dazu lautet: Dem Demütigen (dem Fastenden) schenkt Gott Gnade und Segen.

3.7. Fasten hat soziale Dimensionen

Zentraler Bibeltext: Jesaja 58, 1-12

Ein wesentlicher Aspekt des biblischen Fastens liegt im sozialen Bereich. „**Rechtes Fasten**“ erfordert **Nächstenliebe, Teilen und Gerechtigkeit im Umgang mit dem Nächsten**. Fasten hat in diesem Kontext in besonderer Weise mit Teilen zu tun, aber auch im gerechten Umgang mit meinem Nächsten. Beim Propheten Jesaja Kapitel 58 finden wir den biblischen Grundtext für „das Fasten in sozialer Dimension.“

In diesem Text (Jesaja 58) beklagen sich die Menschen bei Gott, dass sie fasten und dass sie sich von vielem enthalten, **ABER** Gott schenkt ihnen nicht den dafür erhofften Segen. Die Erklärung des Propheten im Namen Gottes lautet: **Wenn ihr fastet, „bedrückt ihr doch alle eure Arbeiter, ihr hadert und streitet und schlägt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll.“** (Jesaja 58,3.4.)

Und der Prophet Jesaja richtet den Menschen von damals im Namen Gottes aus: **„Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, rei jedes Joch weg! Bricht dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht der Hilfeleistung für die Deinen! DANN (bei solchem Fasten) wird dein Licht hervorbrechen ... Dann (bei solchem Fasten) wirst du rufen, und der HERR wird dir antworten ...“.** (Jesaja 58,6-9)

Jesus war in besonderer Weise Ausleger des Propheten Jesaja. Jesus weiß um den Segen des Fastens und er nimmt daher zentrale Inhalte aus Jesaja 58 in die Bergpredigt auf und dann noch einmal bei den „sechs Werken der Barmherzigkeit“ in Matthäus 25,31-46. An diesen Stellen im Neuen Testament betont Jesus die soziale Dimension des Fastens und des Glaubens und es gipfelt in der Aussage Jesu: **„Alles, was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan ...** Denn ich bin hungrig gewesen und ihr habt mir zu essen gegeben. Ich bin durstig gewesen und ihr habt mir zu trinken gegeben. Ich bin ein Fremder gewesen und ihr habt mich aufgenommen. Ich bin nackt gewesen und ihr habt mich gekleidet. Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht. Ich bin im Gefängnis gewesen und ihr seid zu mir gekommen.“ (Matthäus-Evangelium 25,40. 35-36)

Jesus betont hiermit ebenfalls besonders die soziale Dimension des Fastens. Und damit die Menschen den Segen des Fastens auch erhalten, gilt es, gemäß diesen Hinweisen zu leben und zu handeln. **Das ist rechtes Fasten in den Augen von Jesus.**

3.8. Durch Fasten stellvertretend für Kranke vor Gott eintreten und um Segen für deren Heilung beten Zentrale Bibeltexte: Psalm 35,13.14; Jakobus 5,13-18

In der Bibel heißt es im Jakobusbrief im Zusammenhang zum Gebet für die Kranken, dass „das Gebet der Gläubigen viel vermag, wenn es ernstlich ist.“ (Jakobus 5,16). Zudem zeigt uns dieser Bibelabschnitt die Praxis der frühchristlichen Gemeinde, dass wenn jemand krank unter ihnen war, die ältesten der Gemeinde gerufen wurden und mit Gebet und Handauflegung und mit Salben mit Öl über den Kranken gebetet wurde. Im Jakobusbrief ist zu dieser Praxis auch

eine Verheißung mitangefügt. „Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden“. (Jakobus 5,15)

Wir praktizieren ähnliches ganz regelmäßig in unserer Pfarrgemeindefarbeit. Es gibt bei uns seit mehr als acht Jahren einen monatlichen „Impulsabend Gesundheit“, wo wir im Anschluss an die Vortragsstunde immer für die Kranken mit Handauflegung um Heilung beten und die Menschen im Namen Jesu segnen. Wir haben in dieser Zeit wirklich viele und außergewöhnliche Heilungen durch Gottes Gnade erleben dürfen. Einige der Personen, für die wir beteten und die wir im Namen Jesu gesegnet haben, erhielten unmittelbare Heilung auch von schweren Erkrankungen und großen Schmerzen. **Gelegentlich faste ich auch für bestimmte Menschen, bevor ich für sie um Heilung bete. Und wir danken Gott, dass er einige der Kranken, für die wir beteten, heilend an Körper und Seele berührt hat.**

Wer Interesse hat, sich in dieses Thema der biblischen Heilung weiter zu vertiefen, dem empfehle ich unsere Gröbinger Broschüre „Biblische Wege zu Gesundheit und Heilung“, sowie unsere Broschüre „Fürchte dich nicht! Ich bin bei dir“. Beide Broschüren können bei uns im Evangelischen Pfarramt Gröbming kostenlos bestellt werden.

Durch das Fasten wird das Gebet für die Kranken verstärkt. Das Fasten zeigt die Ernsthaftigkeit der Gläubigen, die vor Gott für andere Menschen im Gebet um Heilung eintreten. Am Beispiel von König David können wir sein ernsthaftes und stellvertretendes Gebet für die Kranken in Psalm 35 deutlich erkennen. Er „tat sich wehe mit Fasten und betete immer wieder von Herzen“ um Heilung und den Segen Gottes für die Kranken. (Psalm 35,13)

Ein sehr bewegendes Beispiel, was Fasten und Beten für Kranke bewirken kann, ist in dem Buch „Die glücklichsten Menschen auf Erden“ vom Autor Demos Shakarian, einem Armenier aus den USA beschrieben. Die Schwester von Demos Shakarian hatte bei einem Autounfall schwerste Verletzungen mit Hüft- und Beckenbruch erlitten. Knochensplitter wanderten zu den Organen und es bestand äußerste Lebensgefahr für diese Frau. In dieser Not fastete die ganze christliche Gemeinde einen Tag lang und versammelte sich am Abend zu einem gemeinsamen Heilungsgebet in den Räumen ihrer Kirche. Darüber hinaus salbte ein befreundeter Pastor die schwerverletzte Frau mit Öl. Das Unglaubliche geschah: Als am nächsten Tag nach dem Beten und Fasten neue Röntgenbilder gemacht

wurden „sah man einen in jeder Hinsicht normalen Beckenknochen; die beiden Seitenteile waren auf dem Bild vollkommen normal. Der linke Hüftknochen war genauso gut geformt wie der rechte ...“. (10) Die Lebensgefahr war gebannt.

Einige weitere sehr ermutigende Beispiele von der Erhörung der Gebete um Heilung durch Fasten und Beten habe ich in verschiedenen Büchern gefunden. Dazu verweise ich auch noch einmal auf das bereits erwähnte und lesenswerte Buch „Fasten – Hunger nach mehr“, wo einige persönliche Berichte über den Zusammenhang von Fasten, Gebet und Heilung berichtet werden. (Siehe Literaturverzeichnis).

3.9. Fasten und Beten, um Gottes Zorn abzuwenden – der HERR erhört und verschont

**Zentrale Bibeltexte: 2. Mose 32,1-14; 5. Mose 9,9-29; Psalm 85,2-8;
1. Mose 18,20-33**

Was Gebet, verbunden mit der Ernsthaftigkeit des Fastens bewirken kann, das finden wir in der Bibel in den fünf Büchern des Mose gleich an mehreren Stellen. Mose bekam von Gott den Auftrag, das Volk Gottes in das gelobte Land zu führen. Gottes Zusage an Mose und das Volk lautete: „Fürchtet euch nicht! Ich will mit euch sein.“ Doch auf diesem Weg in das verheißene Land klagt, murr, widersteht und wendet sich das Volk immer wieder von Gott ab. **Gottes Zorn entbrennt über diesem undankbaren Verhalten der Menschen.** Gottes Wahrnehmung über sein Volk kommt in 5. Mose 9,13 und 14 zum Ausdruck: „Und der HERR sprach zu Mose: Ich sehe, dass dies Volk ein halsstarriges Volk ist. Lass ab von mir, damit ich sie vertilge und ihren Namen austilge unter dem Himmel ...“.

ABER Mose tritt mit Gebet und Fasten für das Volk ein (5. Mose 9,18). Er fällt vor Gott nieder, er bittet stellvertretend für das Volk und seine Fürbitte erreicht das Herz Gottes. Und das Unglaubliche geschieht. Wir können Gottes Antwort und Handeln im 2. Buch Mose lesen: „**Da gereute den HERRN das Unheil, das er seinem Volk zgedacht hatte.**“ (2. Mose 32,14). Und im 5. Buch des Mose heißt es so tröstlich: „**Aber der HERR erhörte mich auch diesmal**“ (5. Mose 9,19), nachdem Mose seine Fürbitten mit Fasten vor Gott brachte, um den Zorn und den Grimm Gottes abzuwenden.

Auch im 85. Psalm, in dem der Beter um neuen Segen, um Gottes Gnade und seine Rettung bittet, kommt diese Erfahrung, dass Gott seinen Zorn fahren lässt eindrucksvoll zum Ausdruck: „... der du die Missetat vormals vergeben hast deinem

Volk und alle seine Sünde bedeckt hast; der du vormals hast all deinen Zorn fahren lassen und dich abgewandt hast von der Glut deines Zorns ...“ (Psalm 85,3.4)

Ganz wesentlich für Gottes Zuwendung, für Gottes Gnade, für Gottes Vergebung und Gottes Segen sind dabei das Gebet und das Fasten.

Wie gnädig und liebevoll der HERR ist, das können wir auch bei Abrahams Fürbitte für Sodom wahrnehmen. Die Schuld der Menschen von Sodom und Gomorra wog schwer in Gottes Augen. Gottes Gerechtigkeit führte zur Ankündigung des Gerichtes über diesen Städten. Und Abraham tritt nun für die Menschen dieser Städte mit seinem Fürbittgebet ein. „Es könnten vielleicht fünfzig Gerechte in der Stadt sein; wolltest du die umbringen um fünfzig Gerechter willen, die darin wären? Das sei ferne von dir, dass du das tust und tötest den Gerechten mit dem Gottlosen ... Sollte der Richter aller Welt nicht gerecht richten?“ (1. Mose 18, 24.25). Und Gottes Zusage war voller Liebe und Barmherzigkeit. Um der fünfzig Gerechten willen, würde er die Stadt verschonen.

Aber Abraham war sich nicht sicher, ob fünfzig Gläubige in der Stadt wären und darum bat er in seiner Fürbitte in immer weiteren Anläufen vom HERRN - vielleicht sind es fünfundvierzig, oder vierzig, oder dreißig, oder zwanzig oder zehn Gerechte? **Und auch um der zehn Gläubigen war Gottes Zusage, dass er sein Gericht abwenden würde.** Nur – es fanden sich keine zehn Gerechten in Sodom und Gomorra. Die Städte gingen unter. (Lies: 1. Mose 18,20 bis 19,29)

3.10. Fasten hilft gegen Anfechtungen und schenkt neue Wegweisung
Zentraler Bibeltext: Psalm 69, 11.33.34.

Wie oft erleben wir schwere Situationen in unserem Leben. Wie oft sind wir bedrängt und bedrückt durch verschiedene, notvolle Umstände. Von solchen Erfahrungen verschont zu bleiben, ist nur ganz wenigen Menschen geschenkt. Dabei erleben viele in bedrückenden, schwierigen Situationen schlaflose Nächte durch verschiedenste Anfechtungen oder Anfeindungen. Sehr oft werden seelische Schmerzen auch von anderen Menschen verursacht. In diesen notvollen Zeiten kreisen die Gedanken um die entstandenen Probleme und Herausforderungen; Dunkelheit macht sich breit, man fühlt sich ganz so, als ob einem das Wasser bis zum Hals stehen würde. In Psalm 69 können wir diese Erfahrung der Anfechtung, der Not und der Depression nachlesen.

Ein Weg aus mancher Tiefe des Lebens heraus ist, dass wir Gott ernsthaft mit Beten und Fasten suchen. Wir können dabei auch unsere Herzen vor Gott mit Fasten und Weinen ausschütten (siehe Psalm 69,11). Große Hilfe in Anfechtung hat König David, der Schreiber von Psalm 69 erfahren, als er schließlich nach seiner Klage und nach seinem Weinen und Fasten sagen kann: „Die Elenen sehen es und freuen sich, und die Gott suchen, denen wird das Herz aufleben. Denn der HERR hört die Armen und verachtet seine Gefangenen nicht.“ (Psalm 69,33.34)

Ein Weg, Gott ernsthaft zu suchen, ist Fasten und Beten. Und wer diesen Weg einmal erkannt und gefunden hat, der wird erfahren, was schon viele BeterInnen und Fastende erlebt haben: Sie werden sich freuen und ihre Herzen werden wieder aufleben. Die Not wird gewendet werden.

Ich selber habe einige dieser besonderen Fasten- und Gebetszeiten erleben dürfen, wo mir durch das Fasten und Beten ganz neue Klarheit für meinen Lebensweg geschenkt wurde. Dabei war ich Gott ganz nahe, trotz mancher Anfechtungen und Herausforderungen, wie im Psalm 69 auch zu lesen ist.

Wie Fasten besonders gegen Versuchungen helfen und wirken kann, belegt das Beispiel eines meiner Freunde, der mir in einer Zeit der Anfechtung folgendes per Mail geschrieben hat: „Diese Fastentage haben auch Versuchungen, die am Anfang der Woche stark waren, jäh abgeschnitten. Es ist also geistlich etwas passiert, obwohl ich in dieser kurzen Fastenzeit gar nicht besonders viel gebetet habe. Auch in den Tagen danach, war ich von Versuchungen verschont. Insgesamt gesehen, haben die Tage mir sehr gut getan und geholfen. Mein Körper kann das Fasten hantieren und ich bin motiviert, im Sommer die drei Wochen Fasten einzuplanen.“

3.11. Fasten und Lobpreis verdrängen den Feind, bringen Befreiung und Sieg

Zentraler Bibeltext: 2. Chronik 20,1-30; 2. Chronik 7,14; Buch Ester 4,16

Der Hintergrund dieser besonderen Begebenheit aus 2. Chronik 20 ist die große Not von König Joschafat von Juda, dessen Volk und Herrschaft durch drei heranziehende Heere der Moabiter, der Ammoniter und Meuniter in seiner Existenz bedroht ist. Die erste Reaktion auf diese Bedrohung ist große Angst bei König

Joschafat. Was tun gottgläubige Menschen in großer Angst? Sie suchen die Nähe und das Angesicht Gottes. **Und so lässt König Joschafat – um Gott ernsthaft zu suchen – ein Fasten in ganz Juda ausrufen.** (2. Chronik 20,1-3 und 12).

Während nun das ganze Volk fastet, und auch der König und alle seine Obersten sich im Tempel in Jerusalem ebenfalls zum gemeinsamen Fasten versammelt haben, bekommt einer der teilnehmenden Propheten genau zu dieser Zeit eine Offenbarung und eine Zusage Gottes für das ganze Volk. Sie lautet: „So spricht der HERR zu euch: Ihr sollt euch nicht fürchten und nicht verzagen vor diesem großen Heer; denn nicht ihr kämpft sondern Gott.“ (2. Chronik 20,15)

Diese Zusage Gottes „Fürchtet euch nicht! – ich werde für euch kämpfen“ ermutigte König Joschafat und das ganze Volk. Und am nächsten Tage zogen sie dem Feind entgegen. An die Spitze des Heeres stellten sie Sänger, die mit Lobpreisliedern dem Feind entgegenzogen. Dazu steht in der Bibel in 2. Chronik 20,22: „Und als sie anfangen mit Danken und Loben, ließ der HERR einen Hinterhalt kommen über die Ammoniter und Moabiter und über die vom Gebirge Seir, die gegen Juda ausgezogen waren, und sie wurden geschlagen.“

Fasten, Danken und Loben sind große Hilfen für ein siegreiches Leben. Das gilt im persönlichen wie auch im öffentlichen Leben. Dazu gibt es auch in der Weltgeschichte manches unglaubliche Beispiel, das auf den Segen des Fastens und Betens zurückgeführt werden kann.

Eines dieser besonderen Ereignisse möchte ich hier kurz beschreiben. Es geschah im Jahre 1940. Im Mai überrannten deutsche Truppen Holland, griffen Belgien an und trieben dabei die französischen, englischen und belgischen Streitkräfte vor sich her. Rund 400.000 Mann wurden bei Dünkirchen eingekesselt. Eine aussichtslose Situation für die alliierten Truppen, zumal die Deutschen mit Luftkräften und Panzerunterstützung immer weiter vorrückten. Im Grunde waren die eingekesselten Truppen dem Untergang geweiht.

Voller Verzweiflung wurde von den Engländern und Franzosen ein nationaler Gebetstag ausgerufen, der am 26. Mai 1940 vom Erzbischof von Canterbury mit einem Gottesdienst begonnen wurde. **Im ganzen Land wurde gebetet und gefastet und Gott um seine Hilfe angerufen.**

Als Ergebnis verwandelte sich die nahezu sichere Katastrophe in das „Wunder von Dünkirchen“. Aus unerklärlichen Gründen, niemand weiß warum, ließ Hitler den Vormarsch seiner gefürchteten Panzerdivisionen für drei Tage stoppen. In dieser Zeit begannen die Engländer ihre Truppen über das Meer zu evakuieren. 848 Schiffe retteten etwa 340.000 britische Soldaten, um sie nach England zurück in ihre Heimat zu evakuieren. Man kann ruhig sagen, dass diese geglückte Rettung mit kriegsentscheidend war, denn den Verlust von 340.000 Soldaten hätte England wohl kaum verkraften können.

Zu dieser unglaublichen Erfahrung schreibt Bill Bright in seinem Buch „Die kommende Erweckung – ein Aufruf zu ernsthaftem Gebet und Fasten“: „Auf Grund meiner Kenntnis von Gebetserhörungen kann ich mit Sicherheit sagen, dass die wichtigste Rolle, um die Evakuierung durchzuführen, die war, dass sich die Menschen Englands und Frankreichs unter Fasten und Beten vor Gott demütigten und ihn um Hilfe baten.“ (11)

Im biblischen Buch Ester finden wir ebenfalls eine außergewöhnliche Erzählung, wie das ganze jüdische Volk in Persien vor der Ermordung errettet wurde. Dieser Erfahrung war eine dreitägige Fasten- und Gebetszeit des ganzen Volkes in der Stadt Susa vorangegangen. Das Volk demütigte sich vor Gott durch Fasten und Beten. Und Gott erhörte ihr Gebet. Es lohnt sich, das ganze Buch Ester unter diesem Blickwinkel des Segens durch das Fasten, Beten und mutigen Handelns zur Errettung der ganzen jüdischen Bevölkerung in Persien zu lesen.

Auch wir dürfen darauf vertrauen, dass Fasten und Beten uns in den besonderen Nöten unseres Lebens, die erhoffte Befreiung und auch den Sieg über manche aussichtslose Lage bringen können. Ich wünsche mir für unser Land, für unsere Kirchen und für manche unserer konkreten Nöte (z.B. Corona, soziale Nöte, usw. ...), dass auch wir in Demut mit Beten und Fasten vor unseren HERRN treten, damit ER unser Land, gemäß der Verheißung aus 2. Chronik 7,14, heilen kann.

3.12. Fasten schenkt besondere Offenbarungen Gottes

**Zentrale Bibeltex-te: Apostelgeschichte 13,1-3; Daniel 9;
Daniel 10; Esra 8,21-23**

In der Bibel finden wir einige Hinweise, dass vor ganz wichtigen Entscheidungen für den Fortgang des Evangeliums, die Gläubigen Gottes Wegweisung durch Fasten und Beten gesucht haben.

Einen Beleg dazu gibt uns die Apostelgeschichte im 13. Kapitel. Da versammelt sich die christliche Gemeinde in Antiochien mit ihren geistlichen Leitern zu einer Fasten- und Gebetszeit.

Während dieser Fasten- und Gebetszeit werden sie ganz hellhörig für das Reden des Heiligen Geistes, der dabei ganz konkret zu ihnen spricht und ihnen einen speziellen Auftrag zur Mission und zur Verbreitung des Evangeliums gibt.

Hierzu steht in der Apostelgeschichte geschrieben: „Als sie aber dem Herrn dienten **und fasteten**, sprach der Heilige Geist: Sondert mir aus Barnabas und Saulus zu dem Werk, zu dem ich sie berufen habe. **Da fasteten sie und beteten und legten die Hände auf sie und ließen sie ziehen.**“ (Apostelgeschichte 13,2.3.)

Das, was durch diese Fasten- und Gebetszeit in der christlichen Gemeinde in Antiochien in Gang kommt, ist nichts Geringeres als die erste Missionsreise des Apostels Paulus mit Barnabas. Das Evangelium wird aus der regionalen Begrenztheit an viele Orte in Kleinasien weiter getragen. Und der Ausgangspunkt dieser epochalen Entscheidung war die Frucht einer Fastenzeit, verbunden mit Gebet. Das Evangelium, die frohe Botschaft von der Errettung durch Jesus Christus, begann sich in alle Welt auszubreiten, angestoßen durch eine Fasten- und Gebetszeit.

Wie suchen wir heute Wegweisung und Klarheit für unser persönliches Leben? Wie suchen wir heute Wegweisung und Klarheit für unsere christliche Gemeinde- und Kirchenarbeit? Dazu gibt es viele verschiedene Ansätze und ebenso viele Bemühungen. Ich kann mich zum Beispiel mit FreundInnen beraten. Ich kann mich von Fachleuten unterstützen lassen. Ausschüsse für Gemeindeaufbau und Kirchenentwicklung werden ins Leben gerufen; viel Geld und finanzielle Ressourcen werden in die Hand genommen und investiert. Diese Liste könnte ich jetzt noch lange weiterführen.

Meine persönliche Überzeugung aber ist: Manche dieser persönlichen Planungen und teuren Unternehmungen könnten wir uns ersparen, wenn wir uns zu besonderen Fasten- und Gebetszeiten zurückziehen und Gott um seine konkrete Wegweisung fragen würden. Wir dürfen in jeder Hinsicht darauf vertrauen, sei es für privat oder für unsere Kirchengemeinde, dass Gott uns sicher einen fruchtbaren Weg zeigen wird.

Dass Fasten- und Gebetszeiten besondere Erschließungszeiten für das wegweisende Reden Gottes sein können, das zeigt uns darüber hinaus das biblische Beispiel des Propheten Daniel. Im Buch Daniel, im 9. Kapitel, können wir von einer Fasten- und Gebetszeit des Propheten im Zusammenhang mit einer besonderen Offenbarung lesen: „Und ich (Daniel) kehrte mich zu Gott, dem Herrn, **um zu beten und zu flehen unter Fasten** und in Sack und Asche ... Und er (der Engel Gabriel) unterwies mich und redete mit mir und sprach: Daniel, jetzt bin ich ausgegangen um dir zum rechten Verständnis zu verhelfen. Denn als du anfingst zu beten, erging ein Wort, und ich komme, um es dir kundzutun; denn du bist von Gott geliebt. So merke nun auf das Wort, damit du das Gesicht (die Offenbarung) verstehst.“ (Daniel 9,3.22.23.)

Ähnliches können wir auch in Daniel 10 finden. **Da berichtet der Prophet Daniel von einer dreiwöchigen Fastenzeit.** (Daniel 10,2.3). Und die Frucht dieser Fastenzeit ist wieder eine besondere Offenbarung Gottes und besondere Wegweisung für den Propheten. (Daniel 10,11 – 12,13)

Ich persönlich habe in meinen Fasten- und Gebetszeiten bisher noch keine so außergewöhnlichen oder übernatürlichen Offenbarungen wie der Prophet Daniel empfangen. Meine Fastenzeiten haben mir jedoch immer wieder zu neuer Klarheit verholfen und ich wusste stets, wie der nächste Schritt in meinem Leben zu gehen war. Gott zeigt uns die rechten Wege. Das will ER auch für jeden von uns tun.

3.13. Gott erhört Gebet mit Fasten

Zentraler Bibeltext: Nehemia 1,1 – 2,6

Im Buch Nehemia steht geschrieben: Ich, Nehemia „weinte und trug Leid tagelang und **fastete und betete vor dem Gott des Himmels.**“ (Nehemia 1,4). Darüber hinaus tat Nehemia stellvertretende Buße für die Schuld des Volkes und bekannte vor Gott die Untreue der Israeliten. (Nehemia 1,6-8). **Und Gott erhörte das Beten mit Fasten des Nehemia.** Er bekommt von König Artasasta die Erlaubnis die Stadtmauern von Jerusalem wieder aufzubauen. Unermüdlich arbeitet Nehemia mit seinen Helfern zweiundfünfzig Tage, dass die Menschen in Jerusalem wieder sicher hinter der neu aufgerichteten Stadtmauern leben können. Sein Gebet, die Stadtmauer wieder herstellen zu dürfen und den Menschen neue Sicherheit zu geben, wurde erfüllt.

Und die Freude des Volkes war riesengroß als sie nun in der sicheren Stadt das Wort Gottes vom Schriftgelehrten Esra verlesen bekamen. Sie wandten sich ganz neu dem HERRN und dem Wort Gottes zu und feierten ein großes Freudenfest

das in die bekannte Aussage von Esra mündete: „Seid nicht bekümmert, denn die Freude am HERRN ist eure Stärke.“ (Nehemia 8,10). **Fasten, Beten, treue Arbeit, daraus folgen eine neue Hinwendung zu Gott und seinem Wort und Freude! Diese beglückende Erfahrung aus dem Buche Nehemia wünsche ich uns allen bei unserem Fasten und Beten!**

3.14. Fasten und Beten als Vorbereitung für die Ausgießung des Heiligen Geistes

Zentraler Bibeltext: Joel 1 – 3; Apostelgeschichte 1,14; 2,1ff

In der Pfingstpredigt, nachdem der Heilige Geist auf die Jüngerschar Jesu in Jerusalem ausgegossen war, nimmt der Apostel Petrus Bezug auf eine Verheißung für die Ausgießung des Heiligen Geistes aus dem Buch Joel. (Apostelgeschichte 2,1-39). Petrus zitiert in seiner Predigt Joel 3,1-5: „**Und nach diesem (Fasten, Beten und eurer Umkehr) will ich meinen Geist ausgießen über alles Fleisch** und eure Söhne und Töchter sollen weissagen, eure Alten sollen Träume haben, und eure Jünglinge sollen Gesichte sehen ... Und es soll geschehen: wer des HERRN Namen anrufen wird, der soll errettet werden.“

Wer sich einmal selber die Mühe macht und das Buch Joel genau liest, der wird erkennen, dass die Vorbedingung für die Ausgießung des Heiligen Geistes der mehrmalige Aufruf zur kollektiven Umkehr mit Fasten und Beten ist.

Im Buch Joel werden die Gläubigen aufgefordert: „**Sagt ein heiliges Fasten an**, ruft die Gemeinde zusammen! Versammelt die Ältesten und alle Bewohner des Landes zum Hause des HERRN, eures Gottes, und schreit zum HERRN ... Doch auch jetzt noch, spricht der HERR, **bekehrt euch zu mir von ganzem Herzen, mit Fasten, mit Weinen, mit Klagen!** Zerreißt eure Herzen und bekehrt euch zu dem HERRN, eurem Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig, geduldig und von großer Güte, und es gereut ihn bald die Strafe ... Und nach diesem **(Fasten und Beten)** will ich meinen Geist ausgießen über alles Fleisch.“ (Joel 1,14., 2,12.13. und 3,1)

Wäre es angesichts so großer Verheißungen aus dem Worte Gottes, nicht für jeden von uns überlegenswert, den HERRN durch Umkehr, Beten und Fasten zu suchen?

Die erwünschte Folge könnte sein, dass wir in besonderer Weise neu vom Heiligen Geist und seiner Kraft erfüllt werden. Jesus hat den Seinen nämlich genau das versprochen: „Aber ihr werdet die Kraft des Heiligen Geistes empfangen, der auf euch kommen wird, und werdet meine Zeugen sein ... bis an das Ende der Erde.“ (Apostelgeschichte 1,8)

Ich bete ganz regelmäßig für diese Neuerfüllung durch den Heiligen Geist und seine Gaben, die er den Gläubigen schenkt. Und ich möchte auch Sie alle dazu ermutigen! Eine Möglichkeit dazu wäre z.B. mit dem Lied 136 in unserem evangelischen Gesangbuch: „O komm, du Geist der Wahrheit und kehre bei uns ein!“

Die Zusage Jesu in diesem Zusammenhang aus dem Lukasevangelium lautet: „Wie viel mehr wird der Vater im Himmel den Heiligen Geist geben denen, die ihn bitten“ (Lukas 11,13).

3.15. Fasten verstärkt die Fürbitte und schenkt mehr Vollmacht **Zentraler Bibeltext: Matthäus 17,14-21**

Eine Erfahrung hat einmal neun Jünger Jesu sehr entmutigt (außer Petrus, Johannes und Jakobus), die um Heilung für einen mondsüchtigen Knaben gebetet haben. Sie konnten diesem kranken Knaben mit ihrem Gebet nicht helfen, dessen Vater mit seinem Sohn zu ihnen gekommen war.

Jesus, Petrus, Johannes und Jakobus waren in der Zwischenzeit auf dem Berg der Verklärung und als sie zurückkamen, bittet der Vater des Knaben um Jesu Beistand, weil seine Jünger zuvor nicht helfen konnten. Jesus betet für den Knaben und der böse Geist verließ ihn. Jesus rügt die Jünger und belehrt sie: „Denn wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, so könnt ihr sagen zu diesem Berge: Heb dich dorthin!, so wird er sich heben; und euch wird nichts unmöglich sein. **Aber diese Art fährt nur aus durch Beten und Fasten.**“ (Matthäusevangelium 17, 20.21.)

Die Belehrung Jesu liegt darin, dass die Jünger vertrauensvoll in Erwartung des erbetenen Resultates bitten sollten (mit Glauben) und manches Gebet durch Fasten verstärkt werde.

Diese Begebenheit Jesu erinnert mich an die Heilung einer Frau in Möttlingen durch ihren Pfarrer Christoph Blumhardt. Die Frau war schwer krank und niemand – auch kein Arzt – konnte ihr helfen. Durch viel Gebet wich die Krankheit etwas zurück. Jedoch der Sieg über ihren unerträglichen Zustand wurde erst zu einem Zeitpunkt errungen, als Pfarrer Blumhardt und seine Begleiter ihre Gebete durch Fasten verstärkten. **Der ganze Heilungsprozess der erkrankten Frau dauerte mehr als drei Jahre, wobei Pfarrer Blumhardt selber anmerkte, dass erst durch das Beten mit Fasten die entscheidende Wende eintrat.**

Pfarrer Blumhardt schrieb in seinem Bericht an die Kirchenleitung über diese ungewöhnliche Heilung: „... **durch weiteres Nachdenken kam ich darauf, dem Fasten mehr Bedeutung zu geben, als man ihm gewöhnlich gibt ... und sofern es (das Fasten) die Intention und Kraft des Gebetes in hohem Grade verstärkt, ja ein fortgesetztes Gebet auch ohne Worte repräsentiert ...**“. (12)

Dass Gott Gebet mit Fasten besonders segnet, dazu möchte ich noch auf die Lebensgeschichte des Afrikamissionars John G. Lake verweisen. John G. Lake hat einen gesegneten missionarischen Dienst geleistet und war mehrere Jahre in Südafrika als Evangelist tätig. Zurück in den USA gründete er im Jahre 1914 die bekannten Heilungsräume in der Stadt Spokane, Washington, wo für Kranke intensiv gebetet wurde. Mehr als 100.000 Heilungen wurden innerhalb von nur fünf Jahren dokumentiert. Viele Zeitungen berichteten von diesen wunderbaren Kraftwirkungen Gottes an kranken Menschen durch diesen Gebetsdienst. Menschen aus ganz USA und vielen Ländern der Welt kamen, um sich segnen zu lassen und den Segen Gottes zu empfangen. **Einen Schlüssel für diesen großen Segen sah John G. Lake in treuem Fasten und Beten.**

3.16. Fasten dient der Heiligung und zur Befreiung von Gebundenheiten

Zentraler Bibeltext: 1. Korinther Brief 6,12; 2. Korintherbrief 6,1-10

Der Apostel Paulus fordert die Gläubigen in den Gemeinden, die er gegründet und ins Leben gerufen hat, an mehreren Stellen der Bibel auf, seinem Vorbild zu folgen. Dabei betont er, dass uns nichts gefangen nehmen sollte und dass wir uns von allem Unnützen und Gefährlichen, was unseren Charakter negativ beeinflussen könnte, fern halten mögen. Eine wesentliche Hilfe bei diesem Bemühen sind nach Paulus Beten und Fasten. Konkret malt er den Gläubigen sein Vorbild und seinen Dienst vor Augen, wenn er an die Gemeinde in Korinth schreibt:

„**Und wir geben in nichts irgendeinen Anstoß**, damit unser Amt nicht verlästert werde; **sondern in allem erweisen wir uns als Diener Gottes**; in großer Geduld, in Trübsalen, in Nöten, in Ängsten, in Schlägen, in Gefängnissen, in Verfolgungen, in Mühen, im Wachen, **im Fasten ...**“ (2. Korintherbrief 6,4.5.).

Ich habe in meinen jährlichen Fastenzeiten gerne jeweils eine meiner Charakterschwächen besonders bedacht, um diese durch Gebet und Fasten zu verändern bzw. ganz abzulegen. Fastenzeiten sind ein sehr heilsamer, fruchtbarer Weg bei diesem Bemühen. Es ist gut für uns, wenn wir uns von unnützen und „gefährlichen“ Gewohnheiten oder Gebundenheiten freimachen.

Der bekannte Christ und Erweckungsprediger Evan Roberts, durch den in Wales eine außergewöhnliche Glaubenserneuerung und Glaubenserweckung ausgelöst wurde, hat einmal gesagt: „Reinige dich von allem Unnützen und Gefährlichem in deinem Leben und du wirst große Fortschritte im Wachstum deines Lebens und deines Glaubens machen!“

Etwa 100.000 Menschen in Wales, vorwiegend Arbeiter, wandten sich in kürzester Zeit ganz neu dem christlichen Glauben zu. Es gab eine völlige soziale Umgestaltung: Der Alkoholkonsum in Wales verringerte sich massiv, Verbrechen, Vergewaltigung, Betrug und Kriminalität gingen deutlich zurück. Dadurch konnten Polizeistationen aufgegeben und Gefängnisse geschlossen werden. Nachlesen können Sie diese unglaubliche Erweckungserfahrung im Buch „Gottes Generäle - warum sie Erfolg hatten und warum einige scheiterten, von Roberts Liardon, S. 79 - 105.

Durch diese Entwicklung in Wales lässt sich sehr schön die Bedeutung des Betens und Fastens im Zusammenhang mit Erweckung und Erneuerung im Glauben für ein ganzes Land aufzeigen. **Auch wir können heute in unseren Pfarrgemeinden und Kirchen Akzente in diese Richtung setzen. Lassen wir uns den Segen des Betens und Fastens nicht entgehen!**

4. Kapitel: Der vielfältige Segen des Betens und Fastens in der Kirchengeschichte

Aus den kurzen Hinweisen im 3. Kapitel konnten Sie aus den biblischen Texten schon einiges zum vielfältigen Segen des Betens und Fastens entnehmen. Wir können und dürfen darauf vertrauen, dass auch uns heute ähnliche Erfahrungen durch diese geistliche Übung offen stehen. **An dieser Stelle möchte ich besonders den Umstand aufzeigen, dass im Laufe der Kirchengeschichte die geübte Praxis des Betens und Fastens immer wieder mitgeholfen hat, um zu einer Glaubensvertiefung oder einer Glaubenserneuerung und zu einer Erweckung des christlichen Glaubens zu gelangen.**

Dazu zählen in der frühen Kirchengeschichte die sogenannten „**Wüstenväter**“. Sie haben in großer Askese mit Fasten und Beten gelebt und haben immer wieder Gläubige in dieser Hinsicht positiv beeinflusst. Nachahmer und Nachfolger haben sie vor allem in vielen **klösterlichen Gemeinschaften** gefunden. Wir wissen von **Franz von Assisi** und der **franziskanischen Bewegung**, wie sehr Fasten und Beten diese Bewegung spirituell geprägt hat. **Bernhard von Clairvaux** oder eine **Hildegard von Bingen** sind für geistliche Übungen mit Fasten und Beten ebenfalls Vorbilder und besondere Beispiele. Es lohnt sich, ihre Lebensberichte einmal auch unter diesem Aspekt zu studieren.

Große Auswirkung auf ein vertieftes Glaubensleben von unzähligen religiösen Menschen hat der Augustiner-Chorherr Mönch **Thomas von Kempen** mit seinem weitverbreiteten Buch „**Nachfolge Christi**“ bewirkt. In dieser Schrift lädt er zu regelmäßigem Fasten und Beten ein, und zeigt, wie Menschen dadurch inneren Frieden und Ruhe für ihre Seelen finden. Viel Segensreiches ist durch seine geistlichen Impulse bis heute in unsere Welt gekommen. Sein Buch, die „Nachfolge Christi“, ist nach wie vor eines der am meisten verbreiteten Bücher weltweit nach der Bibel.

Die Reformation durch Dr. Martin Luther wurde auch vorbereitet und geprägt durch intensives Fasten und Beten. Von Luther als Erneuerer der Kirche wissen wir, dass er regelmäßig intensiv gefastet und gebetet hat. In seinem großen Katechismus schreibt Luther: „Das Gebet sei morgens das erste und abends das letzte Werk.“ **Die Erneuerung und Erweckung des Glaubens in der Reformationszeit schöpfte vor allem aus zwei Quellen, aus der Bibel und aus dem Gebet.**

Für Luther war das Gebet der Pulsschlag und der Herzschlag des christlichen Lebens. Wenn der Herzschlag nicht vorhanden ist, dann stirbt der Mensch. Genauso kann niemand einen lebendigen Glauben leben, der nicht betet. Luther schrieb dazu in seiner Auslegung zu Johannes 14,13: „Man kann keinen Christen finden, ohne dass er betet, so wenig man einen lebendigen Menschen findet ohne Puls.“

Im weiteren Verlauf nach der Reformation haben **viele Persönlichkeiten des Pietismus** das Fasten und Beten in besonders segensreicher Weise praktiziert. z.B. hat **Gerhard Tersteegen**, durch dessen Wirken ganze Landstriche und viele Glaubensgemeinschaften Erweckung erlebt haben, so viel gefastet wie er nur konnte, damit er jeden Abend armen und bedürftigen Menschen Lebensmittel, die ihnen das Überleben sicherten, bringen konnte. Sein Lebensbeispiel ist in jeder Hinsicht beeindruckend und vorbildlich.

Viele Erneuerungs- und Erweckungsbewegungen der Neuzeit haben einen ganz entscheidenden Anstoß durch den Indianermissionar **David Brainerd** bekommen. **Das Fasten und Beten gehörten ganz selbstverständlich zu seinem christlichen Lebensstil, das er in seinen Tagebüchern als wesentlichen Schlüssel für das Wirken des Geistes Gottes unter den ungetauften Indianern beschreibt.**

Brainerd hat in besonderer Weise die Gründer der Methodistenbewegung **John und Charles Wesley** im Fasten und Beten geistlich beeinflusst. John Wesley hat von allen seinen Predigern und Mitarbeitern verlangt, dass diese an zwei Tagen pro Woche fasten sollten. Und was war eine der Folgen dieser ernsthaften christlichen Praxis? Ein Großteil der Gesellschaft Englands hat sich durch den Einfluss des Methodismus zum sozial Besseren verändert. Es gibt die These, dass der geistliche Einfluss der Methodistenbewegung in England eine so verheerende Revolution, die in Frankreich sehr viel zerstört hat, verhinderte.

Brainerd hat in einem eindringlichen Appell an seinen Bruder zum Fasten und Beten aufgerufen, indem er in einem seiner letzten Briefe, kurz vor seinem Tod an diesen schrieb: „Und nun mein lieber Bruder, muss ich dich drängen, persönlicher Heiligkeit nachzujagen, soviel zu fasten und zu beten, wie es deine Gesundheit zulässt, und über dem Durchschnitt gewöhnlicher Christen zu leben.“ (13)

Die Weltmission der **Herrenhuter Brüdergemeinde** und Missionare wie **George Whitefield, Robert Chapman, Hudson Taylor** und unzählige andere folgten dem Beispiel Brainerds und ihre missionarische Arbeit war geprägt durch intensives Fasten und Gebet. Soziale, christliche, diakonische Werke, wie die eines **Georg Müller**, der als „Waisenvater von Bristol“ bekannt wurde, wurden geistlich immer wieder neu inspiriert durch den Segen des Fastens und Betens. Wer sich in diese Vorbilder und Beispiele gerne weiter vertiefen möchte, dem empfehle ich sehr das lesenswerte Buch von Wolfgang Bühne „Das Gebetsleben Jesu“, Ermutigung und Herausforderung. **In diesem Buch finden Sie viele weitere Berichte, was Fasten und Gebet in einzelnen Menschen, aber auch in verschiedenen Kirchen und Glaubensgemeinschaften an Erneuerung, Erweckung und Segen auslösen und bewirken kann.** (Das Cover dieses wegweisenden Buches sehen Sie vorne am Titelbild und Umschlag dieser Broschüre)

Ein Bereich, der mir in meinem Pfarrerdienst sehr wichtig geworden ist, ist der Zuspruch des Segens Gottes, verbunden mit einem Heilungsgebet mit Handauflegung für verwundete Seelen und körperlich kranke Menschen.

Im christlichen Heilungsdienst, zu dem Jesus seine Nachfolger gemäß dem Evangelium aussendet (siehe Lukas Evang. 10,9; Matthäus Evang. 10,8 und Markus Evang. 16,17 u. 18), hat es in der Kirchengeschichte einige herausragende Persönlichkeiten gegeben, die diesen Auftrag Jesu, begleitet durch Fasten und Beten, angenommen haben.

Aus Platzgründen erwähne ich hier lediglich die beiden Heilungsevangelisten **John G. Lake** und den Engländer **Smith Wiggelsworth**. John G. Lake hat einen gesegneten missionarischen Dienst geleistet und war mehrere Jahre in Südafrika als Evangelist tätig. Zurück in den USA gründete er im Jahre 1914 die bekannten Heilungsräume in der Stadt Spokane, Washington, wo für Kranke intensiv gebetet wurde. 100.000 Heilungen innerhalb von nur fünf Jahren wurden dokumentiert. Viele Zeitungen berichteten von diesen wunderbaren Kraftwirkungen Gottes an kranken Menschen durch diesen Gebetsdienst. Menschen aus ganz USA und vielen Ländern der Welt kamen, um sich segnen zu lassen und den Segen Gottes zu empfangen.

Ein Schlüssel für diese Kraftwirkungen Gottes lag nach John G. Lake im Fasten und Beten. Lake hatte sich für sein Leben acht Grundsätze aufgeschrieben, nach denen er sein geistliches Leben ausrichten wollte.

Ein grundlegendes Prinzip lautete: **„Ich werde mir Zeit für das Beten und Fasten zugunsten der Menschen nehmen, werde weinen und ihren verlorenen Zustand beklagen und Gott anflehen, ihnen Buße zum Leben zu gewähren, so wie der Geist Gottes mich leitet.“ (14)** Diese demütige betende Haltung setzte die Kraftwirkungen Gottes frei, dass tausende Menschen gesund wurden und Heilung gefunden haben.

John G. Lake hat den Menschen, die zu ihm kamen und um Hilfe baten jedoch nicht nur geistlich durch sein Beten und Fasten gedient, **sondern hat auch sozial ganz viel für arme und bedürftige Menschen geleistet. Er hat Lebensmittel verteilt und weiter gereicht, die er sich selber von seinem Mund absparte.**

Dazu schrieb er in seinem vierten Grundsatz: „Ich werde gerechte Taten als zum Leben und zum Glück notwendiger erachten als Essen und Trinken und werde mich nicht zu unrechtem Tun durch irgendeine irdische Gegenleistung bestechen oder zwingen lassen.“ (15) Das ist die soziale Funktion des Fastens und Betens, die sich in Nächstenliebe den Armen und Schwachen zuwendet.

Mich bewegen und begeistern diese Berichte aus der Kirchen- und Glaubensgeschichte. Ich durfte in meinem Seelsorgedienst schon einige wunderbare Erfahrungen in kleinerem Rahmen machen, dass Fasten und Beten bis heute nichts von ihrer geistlichen Kraft verloren haben. Ich durfte miterleben, wie Menschen durch das Heilungsgebet mit Handauflegung wieder gesund wurden. Einige wurden ganz spontan von schweren Schmerzen befreit. Ich durfte vielfach erleben, wie Menschen in Depression und Niedergeschlagenheit durch Segnungsgebete neuen Mut gefasst haben und von Gott wieder aufgerichtet wurden. **(Siehe dazu unsere Gröbminger Broschüre „Biblische Wege zu Gesundheit und Heilung).**

Darum meine Ermutigung und Einladung an alle: Versuchen wir doch auch für uns diese geistliche Übung des Fastens und Betens in unser Glaubensleben zu integrieren. Auch wir werden durch den Segen des Fastens und Betens, den Gott seinen Kindern auch heute schenken möchte, ganz gewiss bereichert werden.

5. Kapitel: Besinnungshilfen und Literatur-Empfehlungen für eine Fastenzeit, um im Glauben zu wachsen

5.1. Lies regelmäßig in Deiner Fastenzeit in einem Besinnungs- oder Andachtsbuch, in einer Lebensbeschreibung und in der Bibel.

Neue Impulse kommen in unser Leben, wenn wir uns mit neuen Gedanken beschäftigen. Veränderungsprozesse in unserem Leben werden angestoßen, wenn wir uns besondere Vorbilder oder uns besondere Beispiele aus der Literatur vor Augen führen. Ich selber habe in meinen Fastenzeiten immer wieder viele wunderbare Impulse und Anstöße durch Andachtsbücher, Biografien und spezielle Abschnitte in der Bibel bekommen. Sie bereichern mein Leben und haben mich vieles im Glauben neu verstehen und lernen lassen. So habe ich mir für jede Fastenzeit einige ausgewählte Bücher vorbereitet, die ich dann regelmäßig studiert habe und die mich immer wieder mit neuen Gedanken und Glaubensimpulsen befruchtet haben.

Hier folgen nun einige Empfehlungen von Büchern, die ich in meinen Fastenzeiten als sehr wertvoll und hilfreich empfunden habe. Grundsätzlich möchte ich sagen, natürlich genügt für eine Fastenzeit ein einziges Buch als Buchbegleiter. Es müssen nicht gleich mehrere sein. Aber niemals fehlen sollte die Bibel. Dabei kann man mit Hilfe einer Bibellesehilfe sehr wertvolle Fortschritte erleben und machen.

Meine persönlich liebste Bibellesehilfe ist das Heft „Zeit mit Gott – Mit Gewinn die Bibel lesen“, Verlag Diakonissenmutterhaus Aidlingen. Bestellung über SCM Bundes-Verlag GmbH. Hier finden Sie sehr tiefgehende Auslegungen und Erklärungen zu vielen verschiedenen biblischen Glaubensthemen. Ich habe durch diese Impulse schon sehr viel lernen können.

Sehr empfehlenswert für die Begleitung in einer Fastenzeit ist die Broschüre von Friederike Girolla „Unterwegs mit Jesus - 40 Tage für Umkehr und Neubeginn, Impulse und Gedanken, zur Umkehr, zur Neuorientierung und Versöhnung mit Gott.“ Diese lesenswerte Broschüre ist über unser Evangelisches Pfarramt in Gröbming kostenlos erhältlich.

Sehr viele positive Rückmeldungen bekomme ich als Seelsorger auf die Buchempfehlung „**Ich bin bei dir – 366 Liebesbriefe von Jesus**“ von Sarah Young, erschienen im Gerth Verlag. Dieses Buch hat schon vielen Menschen, die niedergedrückt und traurig waren, zu neuem Auftrieb, neuen Perspektiven und zu neuer Hoffnung verholfen.

Sehr gerne empfehle ich das Andachtsbuch von **Kenneth und Gloria Copeland** „**Aus Glauben zum Glauben – Ein täglicher Wegweiser zum Sieg**“ aus dem Shalom Verlag. Hier können Sie viele wertvolle geistliche Anstöße zum Wachstum im Glauben finden.

Ebenso großartig finde ich das Buch von **Wolfgang Bühne** „**Das Gebetsleben Jesu - Ermutigung und Herausforderung**“. Es ist von großer geistlicher Tiefe und motiviert in besonderer Weise zum Beten und Fasten. Dieses Buch sollte jeder an diesem Thema Interessierte kennenlernen und lesen.

Auch **Biografien** von Jesus, Paulus, Luther oder anderen Vorbildern des Glaubens sind für eine Fastenzeit sehr zu empfehlen.

Und grundsätzlich eignen sich alle Besinnungsbücher oder Jahreskalender, wie z.B. **der Neukirchener Kalender oder der Konstanzer Kalender sehr gut als Begleiter für eine Fastenzeit**. Denn durch diese Begleiter bekommt man für jeden neuen Tag einen kleinen Glaubensimpuls mit guten Gedanken und positiven Beispielen. Ein christlicher Jahreskalender zum Abreißen oder als Buch sollte in keinem Haushalt fehlen.

5.2. Zehn praktische Schritte zu einer ERNEUERUNG im Glauben

Die folgenden zehn praktischen Schritte zur Glaubenserneuerung sind sehr hilfreich, um während einer Fastenzeit geistlich zu wachsen. Sie helfen uns, dass wir uns auf die Begegnung mit Gott vorbereiten und einstimmen. **Ich lade Sie ein, während der Tage, in denen Sie fasten, diese zehn Schritte als Besinnung anzuwenden und zu praktizieren.**

Menschen werden im Glauben erneuert und wachsen im Glauben, wenn sie einen vertrauten Umgang mit Gott pflegen und täglich eine Zeit der Stille mit Gott verbringen. Gottes Gegenwart in unserem Leben kann uns mit großer Freude erfüllen. Wir können uns jeden Tag in unserem HERRN und Gott freuen.

**In den Psalmen steht über die Gemeinschaft mit Gott
der Mut machende Gedanke:**

„Es freue sich das Herz derer, die den HERRN SUCHEN.“ *Psalm 105,3*

Alle Reformatoren und treuen Menschen des Glaubens haben darauf hingewiesen, dass die regelmäßige tägliche Gemeinschaft mit Gott die unverzichtbare Grundlage ist, um im Glauben erneuert zu werden und zu wachsen. **Eine tägliche Besinnung auf diese „Zehn Schritte der Erneuerung“ während einer Fastenzeit, kann uns dabei in besonderer Weise unterstützen und unser geistliches Wachstum fördern.**

Hier folgen nun zehn konkrete Vorschläge und praktische Schritte, um in eine größere Vertrautheit mit Gott zu kommen. Sinnvoll ist es, sich die ca. täglich fünfzehn Minuten Zeit zu nehmen, um sich diese Schritte ganz konkret und praktisch anzueignen. Sie werden gewiss für sich erfahren, es lohnt sich!

1.Schritt:

Herzensöffnung:

Hinwendung zu Gott, Entscheidung mit Gott zu leben

Gehe allein in ein ruhiges Zimmer, wo du ungestört bist.
Am wichtigsten dabei ist die Stille und deine Herzenseinstellung.

In diesem Zusammenhang sagt ein Wort aus dem *Jakobusbrief 4,8*:
„Naht euch zu Gott, so naht sich Gott zu Euch!“

Ein mögliches Gebet für unsere Herzensöffnung:

„Himmlicher Vater, ich suche jetzt deine Nähe. Ich richte mein Herz darauf aus, deinen heiligen Namen zu ehren, um in Ehrfurcht vor deiner Größe zu leben und um deine Gegenwart zu erfahren.

HERR, vor allem anderen möchte ich eine größere Vertrautheit mit dir erleben.

Jesus soll mein Vorbild und der Maßstab für mein Leben sein.

Ich will mich bemühen, Jesus nachzufolgen und in seinen Fußstapfen zu gehen.

HERR hilf, dass mir das gelingt. Amen.“

2. Schritt:
Herzensreinigung: UMKEHR, Sündenbekenntnis

Nun bekenne ich Gott jede falsche Tat und jede Sünde meines Lebens und ich empfangе Gottes Vergebung und ein reines Herz.

In der Bibel heißt es vom Bekennen unserer Fehler und Schuld:
„Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, dann betrügen wir uns selbst und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, dann ist Gott TREU und GERECHT. Gott VERGIBT uns unsere Sünden und REINIGT uns von aller Ungerechtigkeit.“

1. Johannesbrief 1,8

Reinige dich und trenne dich daher von allem Unnötigen, Unnützen, Gefährlichem und Falschem in deinem Leben! Halte dich fern von zweifelhaften Dingen. Sprich deine falschen Taten und Sünden im Gebet laut vor Gott aus!

Bete zum Beispiel laut:

„HERR, ich benenne und bekenne dir alle meine Fehler und Sünden,
die ich begangen habe in Gedanken, Worten und Werken.
Ich bekenne Dir jeden Ungehorsam und jede Unwahrhaftigkeit, jede Lüge,
jede Zeitverschwendung, jede Disziplin- und Lieblosigkeit.
Ich bekenne dir jede Lust der Augen und jeden unreinen Gedanken.
Im Besonderen und konkret bekenne ich dir ... (nenne Deine Fehler)
HERR, bitte reinige meinen Geist, reinige meine Seele und reinige mein Herz.
Vergib mir alle meine Fehler und alle meine Sünden.
HERR, erbarme dich meiner! HERR, sei mir Sünder gnädig!“

Vergebungszuspruch und Gnadenzusage aus der Bibel:
**Gott handelt nicht mit uns nach unseren Sünden und falschen Taten.
Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der HERR
über die, die IHN lieben und fürchten.**

angelehnt an Psalm 103,10. und 13.

(siehe auch weitere Gnadenzusagen 1. Joh. 1,7, Jesaja 1,18)

Danke Gott für die empfangene Vergebung!

Bete laut:

„Danke, himmlischer Vater, dass ich durch die Hingabe Jesu am Kreuz die Vergebung meiner Schuld empfangen habe. Danke, dass ich durch das vergossene Blut von Jesus reingewaschen und frei von meiner Schuld bin.

Danke, dass ich jetzt ein reines Herz und ein reines Gewissen habe.

Danke für dieses Geschenk der Vergebung. Danke für diese Gnade.

Ich bin nun ein reines Gefäß für DICH, Gott!“

Mache jeden Schaden wieder gut, den du aus falschen Handlungen angerichtet hast. Entschuldige dich sofort für Fehlverhalten bei den betroffenen Menschen.

3. Schritt:

Bitte um den Heiligen Geist:

Ein reines, leeres Gefäß und ein reines Herz füllt Gott gerne mit seinem Heiligen Geist und seiner Gegenwart.

**„Wenn nun ihr, die ihr böse seid,
euren Kindern doch gute Gaben gebt, wie viel mehr wird
der Vater den Heiligen Geist geben denen, die ihn bitten.“**

Lukasevangelium 11,13

Ein konkretes Bittgebet um den Heiligen Geist:

„HERR, komm mit deinem Heiligen Geist IN FÜLLE und wohne in mir!

**Bitte gieße deinen Heiligen Geist aus in mein Herz,
damit ER mir das Wort Gottes lebendig macht.**

**Herr Jesus, erfülle mich jeden Tag neu
mit dem Heiligen Geist und mit seiner Kraft. Amen.“**

Sehr hilfreich für die Bitte um den Heiligen Geist können auch Glaubenslieder sein: z.B. das Lied „O komm du Geist der Wahrheit“:

„O komm du Geist der Wahrheit und kehre bei mir ein.

Verbreite Licht und Klarheit, verbanne Trug und Schein.

Gieß aus dein heilig Feuer. Rühr Herz und Lippen an,
dass jeglicher Getreuer, den Herrn bekennen kann.“ EG Nr. 136,1

4. Schritt: **Anbetung, Lobpreis**

Durch die Anbetung treten wir in die heilige Gegenwart Gottes. Wenn uns persönliche Worte der Anbetung fehlen, ist es sehr hilfreich, Psalmen zu lesen und Psalmen zu beten. **Besondere Anbetungspsalmen sind z.B. Psalm 145, 103, 100 und andere.** Sehr ermutigend sind Anbetungslieder aus unserem Gesangbuch oder auch neue Anbetungslieder.

5. Schritt: **Erinnerung an Gottes Wirken - Dank**

In Psalm 103 steht geschrieben:
**„Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht,
was Gott dir Gutes getan hat.“**

Denke an alles, was Gott Dir in deinem Leben bisher schon an Gutem geschenkt hat und danke, wo er sich Dir auf besondere Weise offenbart hat. Dadurch, dass du Dir diese Dinge und Zeiten ins Gedächtnis rufst, entsteht eine größere Erwartung und ein Bewusstsein für seine Gegenwart. Beginne damit, Dir erfüllende Erlebnisse mit Gott ins Gedächtnis zu rufen (z.B. schöne Stunden, Versorgung, Essen, warme Wohnung, Bewahrung, Vergebung, Gesundheit, Segen, Eingebungen, Zeichen, Wunder usw...).

Danke Gott für alle seine Geschenke und Segnungen – das bewirkt Dankbarkeit und Zufriedenheit im Alltag. Danke vor allem anderen für deine Errettung und Gottes Liebe für dich. Ich bete regelmäßig: „Danke HERR - und bitte MEHR!“

**„Seid dankbar in allen Dingen.
Denn Dankbarkeit, das ist der Wille Gottes für euch.“**

1. Thessalonicherbrief 5,18

Bete laut:

„Danke, HERR, dass ich die Gotteskindschaft empfangen habe und dass ich dein geliebtes Kind bin. Danke HERR, für deine Vergebung. Danke für jede Gnade. Danke für schöne Stunden, danke für ausreichend Versorgung. Danke, HERR, dass ich in Geborgenheit leben darf. Danke für Gesundheit und Lebenskraft und wo du mir im persönlichen Bereich Heilung geschenkt hast. Danke, HERR für alle Zeichen, Heilungen und Wunder, die ich bisher erleben durfte. Im Besonderen danke ich dir für ...
Und ich bitte dich: Bitte wirke weiter so segnend in meinem Leben. Amen.“

6. Schritt:
Hingabe

Der Apostel Paulus schreibt:
**„Liebe Schwestern und Brüder! Ich ermahne euch nun ...,
dass ihr eure Körper Gott als ein Opfer hingebt,
das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig ist.“**
Römerbrief 12, 1

Stelle dich, deinen Körper, deine Sinne, deine Gefühle, deinen Willen und alle deine Gedanken Gott zur Verfügung! Vertraue Gott dein Leben an. Nutze den heutigen Tag zur Hingabe, um ganz im Sinne Gottes zu leben.

Versuche jeden Tag nach dem Motto zu leben: „HERR, ich gebe dir mein ganzes Leben und ich will DIR und den Nächsten DIENEN!“ - denn Gott sucht Menschen, die sich ihm ganz hingeben. Denke an die Hingabe von Dr. Martin Luther, John Wesley, Graf von Zinzendorf, Johann H. Wichern, Dr. Albert Schweitzer, von Mutter Teresa und von vielen anderen.

Wichtig ist auch die Hingabe unserer Gedanken an Gott.

Der Apostel Paulus sagt über die Erneuerung unserer Gedanken in Römer 12,2:
„Und stellt euch nicht der Welt gleich. Sondern ändert euch durch die Erneuerung eures Denkens, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist. Nämlich: Das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“

Lebensveränderung und Erneuerung im Glauben geschieht nach Römerbrief 12,2 durch neue Gedanken aus dem Wort Gottes. Daher ist es maßgeblich, dass wir regelmäßig die Bibel lesen, damit wir durch das Wort Gottes erneuert werden.

**FÜR UNSER GLAUBENSWACHSTUM
IST DEMNACH DER FOLGENDE PUNKT ENTSCHEIDEND:**

7. Schritt:

Gottes Wort: Lies einen Bibeltext

Das Wort Gottes möchte uns Orientierung und Hilfestellung für ein erfülltes Leben schenken. Sehr wertvoll, damit wir das Wort Gottes kennen lernen und besser verstehen können, sind Bibellesehilfen, christliche Kalender oder Losungsbücher. **Es ist wichtig für uns, jeden Tag mit einem Wort Gottes zu beginnen.** Auch im Internet gibt es viele gute Impulse zum Bibellesen. Am besten neben der täglichen Bibellese wäre: Suche dir eine Bibelstudien-Gruppe oder einen Hausbibelkreis, in dem regelmäßig Bibeltexte studiert werden. **Besorge dir neben der Bibel ergänzend eine Bibellesehilfe oder ein Andachtsbuch, damit du jeden Tag aus dem Wort Gottes lebst.**

8. Schritt:

Hören auf die Stimme Gottes

Versuche nun ein paar Minuten ganz still in der Gegenwart Gottes zu sein. In der Stille können wir Gottes Stimme empfangen und hören.

Was spricht Gott JETZT in meine Gedanken hinein? Was hat er dir durch deine Bibellese persönlich zu sagen? Stell dir vor, Gott spricht dich jetzt ganz konkret mit deinem Namen an. Füge nun deinen Namen ein - Gott spricht: „Name ... , mein liebes Kind ...“ !

Höre gut, was Gott jetzt in deine Gedanken hineinlegt und hineinspricht. Schreib Gottes Reden auf! Gehe nicht aus deinem Raum hinaus, bis du Gottes Gegenwart erlebt und seine Stimme gehört hast.

Bete:

„Danke, himmlischer Vater, dass Du jeden Tag mit mir redest und mir Wegweisung gibst. Gerne möchte ich auf Deine Stimme hören. Bitte sprich weiter in meinen Geist und mein Herz. Amen.“

9. Schritt: **GEBET und FÜRBITTE**

Jesus sagt in der Bergpredigt :
**„Bittet, dann wird euch gegeben.
Suchet, dann werdet ihr finden.
Klopft an, dann wird euch aufgetan.
Denn wer da bittet, der empfängt,
und wer da sucht, der findet
und wer da anklopft, dem wird aufgetan.“**

Matthäus 7,7-8

Wofür können wir beten?

Bete für das Wachstum des Reiches Gottes
für alle Menschen, dass ihnen in ihrer besonderen Not geholfen werde
für deine Familie, deine Freunde, ArbeitskollegInnen, Nachbarn usw. ...
für suchende, gottferne und gottlose Menschen
für Benachteiligte, für Arme, Bedürftige, Waisen
für psychisch und körperlich Kranke
für Traurige, für Einsame, für Misshandelte
für die Mission und die Evangelisation
für die Politik an deinem Ort und in unserem Land
für deine christliche Gemeinde
für deine persönlichen Anliegen ...

Frage Gott beim Beten:
„HERR, was ist Dein Wille für mich für den heutigen Tag?“
Denke voraus, was getan werden soll.
Frage vor jeder Aktion und Handlung den Herrn Jesus,
wie er darüber denkt.
Bitte um Seine Hilfe und Wegweisung - Er wird Dich recht leiten.

10. Schritt:
Abschluss und Praxis der Nächstenliebe

Handle jetzt entsprechend dem, was Du erkannt hast.

Bleibe in Jesus, der gesagt hat:
„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.
Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht.
Denn losgelöst und getrennt von mir könnt ihr nichts bewirken.“
Johannes 15,5

**Mein besonderes Ziel für jeden Tag sollte es sein,
im Gehorsam gegenüber Gott und seinem Wort zu leben,
um viel Frucht für das Reich Gottes zu bringen.**

Bete:

„Bitte, HERR, gehe mit mir in diesen Tag, segne und beschütze mich!
Hilf mir, ein guter Zeuge deiner Gegenwart zu sein.“

Nimm dir für die Liebesbeziehung
mit Gott jeden Tag ausreichend Zeit.

**Diese zehn Schritte – täglich praktiziert – werden unsere
Gemeinschaft mit Gott ganz sicher vertiefen und unseren
Glauben erneuern und wachsen lassen.**

6. Kapitel: Oft gestellte Fragen zum Thema Fasten

6.1. Wer darf und kann fasten?

Leichtes Fasten kann grundsätzlich jeder praktizieren. Zu leichtem Fasten zählt das „Daniel-Fasten“, das 16:8 Intervallfasten und das „Dinner Canceling“. Dazu gibt es keine Einschränkungen.

Personen mit diversen Vorerkrankungen (z.B. Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma, Gicht, Krebserkrankungen usw.) sollten vor Fastenbeginn unbedingt mit einem fastenkundigen Arzt die Art und die Dauer Ihres Fastens besprechen und medizinisch abklären.

Kinder und Jugendliche unter sechzehn Jahren sollten nicht fasten.

6.2. Wie beginne ich eine Fastenzeit und wie lange soll sie dauern?

Für jemanden, der zum allerersten Mal fastet, ist es sinnvoll, mit einer Fastenzeit an einem ruhigen Wochenende mit zwei Tagen Wochenendfasten zu beginnen. Wenn Sie dabei gute Erfahrungen machen, kann man eine Fastenzeit auch auf eine längere Zeitdauer ausdehnen (siehe dazu Kapitel 1.2.1. und Kapitel 2.4.).

6.3. Was hilft, wenn sich beim Fasten Kopfschmerzen oder Probleme beim Stuhlgang einstellen?

Sehr hilfreich erweisen sich beim Fasten Einläufe, wenn sich Kopfschmerzen oder Probleme beim Stuhlgang einstellen. Der Darm wird durch die Einläufe gereinigt und leichte Beschwerden können auf diese Weise rasch behoben werden.

Bei längeren Fastenzeiten kann es sein, dass nach sechs oder sieben Tagen sich noch ein sehr harter Stuhl im Darm befindet. Diesen aus dem Darm zu entfernen gelingt ohne großen Aufwand mit einem Einlauf. Sie werden beim Buchinger Safffasten vielleicht überrascht sein, wieviel an Stuhlgang auch noch nach zehn Tagen Fasten erfolgen kann.

Was ich persönlich nicht empfehle ist, bei Fastenbeginn mit verschiedenen Salzen (z.B. Glaubersalz) den Darm völlig zu entleeren. Denn damit verlieren sie auch

viele der wichtigen Darmbakterien, die für ein gesundes und ausgeglichenes Darmmilieu relevant sind. Solche radikalen Methoden können manchmal mehr schaden als helfen. Ich bin hier eher für die sehr sanfte Weise, unserem Darm Gutes zu tun und zu reinigen, nämlich durch einen Einlauf.

Als sehr praktisches Einlaufgerät verwende ich ein Gerät mit dem Namen „Klyso komplett“, das man in Apotheken um ca. 15,00 € kaufen kann. Hier hat man eine kleine Gummipumpe, mit der man das vorgewärmte Wasser ganz leicht in den Darm pumpen und so den Darm reinigen kann.

6.4. Darf ich in Fastenzeiten Kaffee oder schwarzen Tee trinken?

Diese Frage taucht oft auf. Ich habe die Erfahrung mit TeilnehmerInnen bei meinen Fastenkursen gemacht, **dass es besser ist, dass Menschen, die regelmäßig Kaffee trinken, diesen auch während des Fastens weiter trinken.** Dadurch treten viel weniger Kreislaufprobleme auf, die sich einstellen, wenn man völlig auf Kaffee oder schwarzen Tee während einer Fastenzeit verzichtet.

Diese Empfehlung gilt aber nur für Menschen mit einem moderaten Kaffeekonsum. Wer fünf oder mehr Tassen Kaffee oder schwarzen Tee pro Tag konsumiert, dem würde ich vorschlagen, eine Fastenzeit zu nutzen, die halbe Dosis an Kaffee pro Tag zu sich zu nehmen.

6.5. Fasten und Kreislaufprobleme

Bei strengem Fasten kann sich manchmal eine geringe Kreislaufschwäche einstellen. Das kann sich in Kältegefühl oder leichtem Schwindel äußern. Zu beachten ist dabei vor allem, dass man nicht zu schnell (z.B. vom Bett oder Stuhl) aufsteht, dass man Stress in der Fastenzeit vermeidet und dass man keinen „Sprint“ plant.

Hilfreich zur Verbesserung bei Kreislaufproblemen sind eine gleichmäßige, ruhige, tiefe Atmung und keine Hektik bei den verschiedenen anstehenden Aufgaben. Es ist gut, wenn wir bei längeren und strengeren Fastenkuren unseren Körper achtsam auf die nötige Belastung vorbereiten.

Bei Kältegefühl, das sich während einer längeren Fastenzeit meist einstellt, empfehle ich, einfach eine warme Überjacke oder eine wärmere Bekleidung anzuziehen.

6.6. Darf ich in Fastenzeiten Sport betreiben und wie leistungsfähig bin ich bei einer Fastenkur?

Selbstverständlich können Sie während einer Fastenzeit Sport betreiben und ihren ganz normalen Alltag mit der dazugehörenden Arbeit ohne wesentliche Einschränkungen leben. **Sie werden überrascht sein, wie viel Energie Sie während einer Fastenkur haben.**

Bewegung durch Spaziergänge oder Sport (laufen, Radfahren, schwimmen usw.) sind bei Fastenkuren sogar sehr erwünscht und helfen den Regenerationsprozess unseres Körpers zu unterstützen.

Eine Mittags-Ruhezeit ist bei strengem Fasten angebracht und unbedingt zu empfehlen (siehe dazu Kapitel 1.2.1.).

In einigen wenigen Fällen kann es bei der Umstellung zum Fasten auch einzelne Tage der Schwäche und des Unwohlseins geben. In diesen Zeiten ist es sinnvoll, sich kurze Momente der Ruhe zu gönnen.

6.7. Welche Flüssigkeitsmenge ist beim Saffasten empfehlenswert?

Die aufzunehmende Tagesflüssigkeitsmenge ist sicher für jeden Menschen individuell unterschiedlich. Eine allgemeine Empfehlung von Fachleuten sagt, ca. 2 bis 2 1/2 Liter täglich. Ich habe mich an diese Empfehlung gehalten und habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht (siehe dazu Kapitel 1.2.1.).

6.8. Wieviel Gewicht kann man mit einem dreiwöchigen Saffasten verlieren?

Diese Frage ist sehr individuell. Menschen mit mehr Gewicht, verlieren in der Regel durch eine Fastenzeit mehr an Kilogramm, als Personen, die weniger auf die Waage bringen. Ich habe in meinen dreiwöchigen Fastenzeiten nach dem Dr. Buchinger Saffasten jeweils etwa sechs Kilogramm abgenommen.

Ich faste regelmäßig einmal pro Jahr und kann auf diese Weise mein Gewicht auf einem für mich passenden Level halten. Die sechs Kilogramm nehme ich dann im Laufe des Jahres wieder zu – doch es folgt dann glücklicherweise wieder die jährliche Fastenzeit zum Ausgleichen.

Eine Fastenzeit eignet sich aus dem Grund sehr gut zur Gewichtskontrolle, weil viele Personen nach dem Fasten viel bewusster ihre Nahrungsmittel wählen und viel bewusster essen. Das wirkt sich in den meisten Fällen auch sehr positiv auf das Körpergewicht aus.

Vorsicht: Bitte geben Sie acht vor überzogenen und unrealistischen Versprechen zur Gewichtsabnahme durch bestimmte Mittel, Nahrungsergänzungen oder Abnehmprodukte. Sie halten in den meisten Fällen nicht, was sie versprechen. Werfen Sie ihr Geld für teure Produkte dieser Art nicht beim Fenster hinaus. Versuchen Sie es zuerst einmal auf dem natürlichen Weg - mit einem sanften Fasten.

6.9. Wenn ich sehr viel abnehme – was hilft gegen Hautfalten?

Wenn man sehr viel an Übergewicht mit sich herumträgt und längere Zeit fastet, kann es sein, dass man relativ viel an Körpergewicht verliert. Die Folge davon könnten Hautfalten sein, die sich störend auswirken.

Was kann uns vorbeugend gegen diese Entwicklung helfen? **Ein sehr gutes Mittel, die Haut und das Bindegewebe zu straffen, ist Kieselerde.** Ein Pfarrer aus Oberösterreich hat innerhalb von zwei Jahren 100 kg (!!!) abgenommen. In dieser Zeit hat er zwei Mal pro Tag Kieselerde-Kapseln eingenommen, die ihm seine Hausärztin empfohlen hatte. Der Erfolg dieser einfachen Nahrungsergänzung mit Kieselerde war, dass er weder eine Operation an der Haut brauchte, noch überhängende Hautfalten aufweist. So großartig können einfache, natürliche und kostengünstige Mittel helfen. Für mich unglaublich, aber ich habe mit diesem Pfarrer selber gesprochen und das war seine Antwort.

6.10. Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Essen?

Ernährungsexperten raten für den Fall, dass man abnehmen möchte, besonders auf die Ernährung am Abend zu achten. **Je weniger man am Abend isst, desto besser ist das für die Gesundheit.**

Und noch ein wichtiger Hinweis im Zusammenhang mit dem richtigen Essenszeitpunkt: **Essen Sie nur, wenn sie wirklich hungrig sind.** Hunger ist unser bester Freund beim Abnehmen.

Sehr interessant bei der Frage nach dem richtigen Essenszeitpunkt ist die oft zitierte Mäusestudie des US-amerikanischen Biologen Satchidananda Panda vom Salk Institute in La Jolla, Kalifornien. Er gab Mäusen rund um die Uhr, 24 Stunden lang, fettreiche Nahrung. **Sie konnten jederzeit fressen, bekamen eine Fettleber und schütteten viel Insulin aus, bis die Bauchspeicheldrüse erschöpft war. Die Mäuse erkrankten dann an Diabetes.**

Eine zweite, gleich große Gruppe von Mäusen, erhielt genau dasselbe fettreiche Futter, mit der gleichen Anzahl an Kalorien – aber nur während acht Stunden am Tag. **Die Fresspausen von 16 Stunden waren damit vorgegeben, der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme war auf acht Stunden eingeschränkt. Erstaunlicherweise blieben aber diese Vergleichstiere bei vollständig gleicher Nahrung schlanker, fitter und viel länger gesund.**

Zu dieser Erkenntnis, die zu einigen Fastenstudien an Menschen führten, schreibt der Fastenforscher Prof. Dr. Andreas Michalsen in seinem Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“: **„Ergebnisse wie diese zeigen, dass es nicht nur darauf ankommt, was man isst, sondern wann man es tut. Madeo (Fastenforscher und Univ. Professor aus Graz) zieht aus seiner Arbeit den Schluss, dass wir die Zahl unserer täglichen Mahlzeiten auf ein Minimum reduzieren sollten - denn die Zellen brauchen Zeit, sich zu reinigen. Diese Zeit fehlt, wenn der Körper als Reaktion auf Nahrung ständig Insulin ausschüttet.“ (16)**

Ich möchte an dieser Stelle noch besonders darauf hinweisen, dass Graz mit einem Forscher-Team um Prof. Dr. Frank Madeo, Dr. Slaven Stekovic sowie einigen anderen, aktuell weltweit für ihre wegweisenden Grazer Fastenforschungen bekannt sind. **Ihre neuen medizinischen Erkenntnisse zeigen, dass längere Essenspausen gesundheitsfördernd und lebensverlängernd wirken.**

6.11. Wie oft soll / kann man fasten?

Die Antwort auf diese Frage hängt ganz davon ab, welche Fastenmethode Sie für sich wählen wollen. **Ich empfehle gerne, zum persönlichen Vorteil und zum größten Nutzen, dass man REGELMÄSSIG FASTET**, z.B., dass man damit beginnt, nur einzelne Mahlzeiten ausfallen zu lassen, sei es das Frühstück, das Mittagessen oder das Abendessen. Vom gesundheitlichen Standpunkt wäre es am besten, das Abendessen zu fasten, was aber in der Praxis durch Beruf oder familiäre Gegebenheiten oft schwer umsetzbar ist. Hier müssen Sie Ihren Plan mit Ihren persönlichen Gegebenheiten in Einklang bringen.

Vielleicht ist es Ihnen möglich, regelmäßig einmal in der Woche einen ganzen Tag zu fasten? Das wäre ein sehr guter Einstieg. Oder Sie versuchen es einmal mit einem Fastenwochenende wie in Kapitel 2.4. beschrieben wird. Ein Wochenendfasten können Sie jeden Monat einmal ohne negative Nebenwirkungen praktizieren.

Längere Fastenzeiten, wie ein dreiwöchiges (21 Tage) Saft-Fasten führt man in der Regel nur einmal pro Jahr – am besten in der Fastenzeit – durch. In dieser Zeit wird es gesellschaftlich am leichtesten akzeptiert, dass Sie nicht essen wollen. Zudem gibt es heute für Fastende viel Verständnis, weil Fasten ganz im Trend liegt.

Das „Daniel-Fasten“ ist im Grunde ein Lebensstil mit wenig Zucker, wenig Fleisch, wenig tierischem Eiweiß, wenig Brot und wenig Alkohol. **Dieser „Fasten-Lebensstil“ kann durchgängig praktiziert werden. Er wird in den meisten Fällen der Gesundheit großen Nutzen bringen.**

6.12. Was ist gesunde Ernährung?

Zu dieser Frage finden wir in der medizinischen Forschung und Fachliteratur kurz zusammengefasst die Antwort: „Am gesündesten sind vegetarische oder vegane Gerichte mit Zutaten wie Linsen, Bohnen, Reis, Spinat oder Möhren ... dem Körper schadet vor allem der Nahrungsüberfluss.“ (17).

Gesunde Ernährung besteht nach aktuellen Forschungsergebnissen demnach vorwiegend aus reichlich verschiedenstem Gemüse und Obst – also aus Mahlzeiten mit einem hohen vegetarischen Anteil bei jedem Essen. Hingewiesen in Bezug auf eine gesunde Ernährung wird auch, tierische Eiweiße (Fleisch und Milchprodukte) stark zu reduzieren, „weil tierische Eiweiße ein schädlicher Faktor für die meisten Zivilisationskrankheiten sind, aber auch für Krebs.“ (18).

Zu gesunder Ernährung siehe besonders das Kapitel 1.1.3. „Die Daniel-Diät“.

Zuletzt: Vergessen Sie beim Fasten nicht auf ausreichend Bewegung. Richtige Ernährung und ein großes Maß an Bewegung sind wesentlich für ein langes Leben in Kraft und Gesundheit.

Nachwort

Es ist mein besonderes Ziel mit dieser Broschüre, Sie als LeserInnen zum Fasten zu motivieren, damit Sie dadurch einerseits ein gesünderes Leben durch das Fasten gewinnen. Andererseits verhilft uns das Fasten und Beten zu einer echten Vertiefung des Glaubenslebens und mehr geistlicher Vollmacht. Ich wünsche allen LeserInnen, dass auch Sie den großen Segen und den Lohn des Fastens und Betens – so wie es Jesus in der Bergpredigt verspricht – in vielerlei Hinsicht empfangen.

Vielleicht waren Sie überrascht, wie viele verschiedene und vielfältige Aspekte des Fastens die Bibel enthält. In der Regel liest man über diese umfangreichen geistlichen Impulse zum Fasten und Beten aus dem Wort Gottes einfach und schnell hinweg. Im dritten Kapitel dieser Broschüre habe ich versucht, einen kurzen, noch unvollständigen Überblick dazu zu geben. Wer sich jedoch weiter und ausführlicher in dieses gewinnbringende Thema des Fastens und Betens vertiefen möchte, den verweise ich auf die ausreichend vorhandene Literatur zu diesem Thema. **Wichtiger aber, als die Theorie und das Studium über das Fasten ist, dass wir es praktizieren und als geistliche Übung in unser eigenes Leben integrieren. Durch die Praxis des Fastens und die Anwendung der in dieser Schrift erwähnten verschiedenen geistlichen Schritte, werden Sie gewiss eine vertiefte Beziehung zu Gott finden.**

Vielleicht haben Sie mir beim Lesen dieser Seiten zum Fasten und Beten abgespürt, wie begeistert ich von dieser geistlichen Übung bin. Meine Fastenpraxis begleitet mich seit mehr als vierzig Jahren, lässt mich im Glauben wachsen und reifen. Fasten dient in fördernder Weise meiner körperlichen, seelischen und geistlichen Gesundheit. In diesem Sinne wünsche ich auch Ihnen ähnlich positive Erfahrungen und Einsichten. **Ich würde mich über Rückmeldungen zur Broschüre und über Ihre persönlichen Erfahrungen des Fastens und Betens sehr freuen. Bitte schreiben Sie an:**

Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger
Mail: pfarrer@evang-groebming.at
Evangelische Pfarrgemeinde Gröbming
8962 Gröbming, Loy-Platz 211
Tel: 036 85 / 22 33 9

Anmerkungen

- 1) Dr. Slaven Stekovic, Der Jungzellen Effekt, Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren, edition a, 2018, S. 69
- 2) Derselbe, S. 66
- 3) Derselbe, S. 69
- 4) Aus der Zeitschrift „Die ganze Woche“, Rubrik Leute, Nr. 52 aus 2011, S. 59
- 5) Nach Prof. Dr. Andreas Michalsen, Heilen mit der Kraft der Natur, Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung – Was wirklich hilft, Insel Taschenbuch 4670, S. 95
- 6) Derselbe, S. 93
- 7) Derselbe, S. 103
- 8) Jentezen Franklin, Fasten, Hunger nach mehr, Die lebensverändernde Kraft des biblischen Fastens entdecken, Gerth Medien, Asslar, S. 13
- 9) Mike Bickle mit Dana Candler, Der Lohn des Fastens, Die Kraft und die Liebe Gottes erfahren, Inspired Media Verlag, S 117 – 131.
- 10) Demos Shakarian mit John und Elizabeth Sherrill, Die glücklichsten Menschen auf Erden, Leuchter Verlag Erzhausen, 5. Auflage 1979, S. 59.
- 11) Bill Bright, Die kommende Erweckung, Ein Aufruf zu ernsthaftem Gebet und Fasten, Verlag Campus für Christus, S. 69.
- 12) Christoph Blumhardt, Blumhardts Kampf, Die Krankheits- und Heilungsgeschichte der G. Dittus in Möttlingen, Verlag Goldene Worte, Stuttgart-Sillenbuch, 14. Auflage, S. 30.
- 13) Aus Wolfgang Bühne, Das Gebetsleben Jesu, Ermutigung und Herausforderung, Verlag Christliche Literatur-Verbreitung, S. 102.
- 14) John G. Lake, In Gottes Abenteuern, Apostel der Heilung, Verlag Reforma Zion Media, S. 86.
- 15) Derselbe, S. 87.
- 16) Michalsen, Heilen mit der Kraft der Natur, S. 105.
- 17) derselbe S. 90.
- 18) derselbe S 104.

Literaturliste, Literaturempfehlungen

(Siehe auch 5.1.)

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Heilen mit der Kraft der Natur, Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung, Was wirklich hilft, Insel Taschenbuch 4670, Berlin, ISBN 978-3-458-36370-5

Dr. Slaven Stekovic, Der Jungzellen Effekt, Wie wir die Regenerationskraft unseres Organismus aktivieren, Edition a, Wien, ISBN 978-3-99001-264-2

Dr. Petra Bracht, Intervallfasten, Für ein langes Leben – schlank und gesund, Gräfe und Unzer Verlag, München, ISBN 978-3-8338-6540-4

Dr. Hellmut Lützner und Helmut Million, Rheuma und Gicht, Selbstbehandlung durch Ernährung, Bechtermünz Verlag, Augsburg, ISBN 3-8289-1860-3

Arthur Wallis, Fasten, Was sagt die Bibel dazu?, Herold Schriftenmission, Asslar, ISBN 3-88936-015-7

Jentezen Franklin, Fasten, Hunger nach mehr, Die lebensverändernde Kraft des biblischen Fastens entdecken, Gerth Medien, Asslar, ISBN 978-3-86591-857-4

Derek Prince, Die Waffe des Betens und Fastens, Wie Christen Weltereignisse verändernd beeinflussen können, Verlag Jugend mit einer Mission, Biel, ISBN 3-906568-27-1

Mike Bickle mit Dana Candler, Der Lohn des Fastens, Die Kraft und die Liebe Gottes erfahren, Inspired Media GmbH Verlag, Steinhausen, Schweiz, ISBN 978-3-9523000-5-3

Bill Bright, Die kommende Erweckung, Ein Aufruf zu ernsthaftem Gebet und Fasten, Campus für Christus, EXPLOR 97, Zürich

Demos Shakarian mit John und Elizabeth Sherrill, Die glücklichsten Menschen auf Erden, Leuchter Verlag, Erzhausen, ISBN 3-87483-058-0

Kristen Feola, Daniel-Fasten leicht gemacht, Das ganzheitliche Konzept für Körper, Geist und Seele, Gerth Medien, Asslar, ISBN 978-3-95734-598-1

Wolfgang Bühne, Das Gebetsleben Jesu, Ermutigung und Herausforderung, Verlag Christliche Literatur-Verbreitung, 3. Auflage 2013, ISBN 978-3-86699-312-9

John G. Lake, In Gottes Abenteuern, Apostel der Heilung, Verlag Reforma Zion Media, Rinteln (BRD), 6. Auflage 2015, ISBN 978-3-938972-03-8

Roberts Liardon, Gottes Generäle, Warum sie Erfolg hatten und warum einige scheiterten, Adullam Verlag, Grasbrunn, ISBN 3-931484-10-6

Dr. Manfred Mitteregger, Biblische Wege zu Gesundheit und Heilung, Ein Hoffnungsbuch, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, Eigenverlag

Dr. Manfred Mitteregger, Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir, Worte der Ermutigung, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, Eigenverlag

Dr. Manfred Mitteregger, Trost in Trauer, Hoffnungsworte und Ermutigungstexte für Trauernde, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, Eigenverlag

Dr. Manfred Mitteregger, 500 Jahre Reformation, Erneuerung und Erweckung heute, Anregungen zur Glaubenserneuerung, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, Eigenverlag

Besonders empfehle ich als Begleitlektüre einer Fastenzeit:

Friederike Girolla, Unterwegs mit Jesus, 40 Tage für Umkehr und Neubeginn, Impulse und Gedanken zur Umkehr, zur Neuorientierung und Versöhnung mit Gott, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, Eigenverlag.
Diese Broschüre kann kostenlos bei uns im Evangelischen Pfarramt Gröbming bestellt werden.

Sehr sehenswert und lehrreich ist auch der Dokumentationsfilm im Internet über die Heilkraft des Fastens „**Arte Docu Fasten und Heilen**“ **auf Youtube**, wo beeindruckende Beispiele gezeigt werden, welche heilende Kraft das Fasten bewirken kann.

„Regelmäßig fasten heißt gesünder und länger leben.“

**„Um die Lebensspanne gezielt zu verlängern,
sollte man in regelmäßigen Abständen fasten.“**

**„Fasten regt die Produktion von Stammzellen an
und es setzt ein „verjüngender“ Effekt ein.“**

„Fasten macht glücklich!“

Alle drei Zitate stammen aus dem Buch von Prof. Dr. Andreas Michalsen,
Heilen mit der Kraft der Natur,
Meine Erfahrung aus Praxis und Forschung,
Was wirklich hilft, S. 93, S. 98, S. 120, S. 123

**Viel Freude im Leben, im Glauben und umfassende Gesundheit
gemäß dieser Zitate wünsche ich allen Leserinnen und Lesern.**

**Jede Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit,
neuen Raum für das Wort Gottes zu schaffen.**

**Jede Fastenzeit ist die günstige Zeit, den Fernseher auszuschalten,
um die Bibel zu öffnen und das frohmachende Evangelium zu lesen.**

**Jede Fastenzeit ist die günstige Zeit, uns vom Smart Phone
zu trennen und uns mit unserem HERRN und Gott zu verbinden.**

**Jede Fastenzeit ist die günstige Zeit, unsere Körperzellen
durch Nahrungsverzicht zu reinigen und zu erneuern.**

**Geistliches Wachstum und körperliche Gesundheit
werden der Lohn unseres Fastens sein.**



Stoderzinken bei Gröbming

Über den Autor:

Dr. Manfred Mitteregger ist Pfarrer der Evangelischen Kirche A.B. in Österreich und wirkt als Seelsorger in der Evangelischen Pfarrgemeinde Gröbming, Steiermark. Ein besonderes Anliegen ist ihm die Ermutigung aus dem Wort Gottes zu einem Glauben, der die Hoffnung niemals aufgibt. Er hat in seinem Leben die Erfahrung gemacht: Der Glaube an Jesus Christus und das Gebet sind die große Kraftquelle, die uns selbst das Schwere annehmen und uns DENNOCH Hoffnung finden lassen. Seit mehr als 40 Jahren sammelt er praktische Erfahrungen in gesegneten Zeiten des Fastens und leitet regelmäßig Fastengruppen. Er steht als Fastenreferent und Fastentrainer an Ihrem Ort gerne zur Verfügung.