

Mirko Krüger



Fünf Gespräche über Fasten, Gebet -
und die Hoffnung auf Erweckung

Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders vermerkt, der Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen. Entsprechende Hervorhebungen sind in der Regel hinzugefügt worden. Das Lutherzitat ist in angemessener Weise an den heutigen Sprachgebrauch angeglichen worden.

1. Auflage 2025

© by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung e.V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns
über gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Satz: EDV- und Typoservice Dörwald, Steinhagen
Umschlag: Lucian Binder, Marienheide
Druck und Bindung: FINIDR

Artikel Nr. 256729
ISBN 978-3-86699-729-5

*Gott, du bist mein Gott! Früh suche ich dich.
Es dürstet nach dir meine Seele,
nach dir schmachtet mein Fleisch in einem dürren
und lechzenden Land ohne Wasser –
so wie ich dich angeschaut habe im Heiligtum –,
um deine Macht und deine Herrlichkeit zu sehen.
Denn deine Güte ist besser als Leben;
meine Lippen werden dich rühmen.
So werde ich dich preisen während meines Lebens,
meine Hände aufheben in deinem Namen.*

Psalm 63,2-5

[...] Fülle von Freuden ist vor deinem Angesicht.

Psalm 16,11

*Willst du uns nicht wieder beleben,
dass dein Volk sich in dir erfreue?*

Psalm 85,7

*Aber auch jetzt noch, spricht der HERR,
kehrt um zu mir mit eurem ganzen Herzen
und mit Fasten und mit Weinen und mit Klagen.
Und zerreißt euer Herz und nicht eure Kleider,
und kehrt um zu dem HERRN, eurem Gott;
denn er ist gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn
und groß an Güte und lässt sich des Übels gereuen.
Wer weiß? Er könnte umkehren und es sich gereuen lassen,
und er könnte Segen hinter sich zurücklassen:
Speisopfer und Trankopfer für den HERRN, euren Gott.*

Joel 2,12-14

INHALT

Vorwort – Warum dieses Buch entstanden ist	9
Einleitung – Der unsichtbare Kampf um Seelen	15
Prolog – Wer mich begleitet	19
<i>Max – Fasten auf dem Missionsfeld</i>	19
<i>Simon – Von der Neuentdeckung zum festen Bestandteil</i>	20
<i>Jonas – Ein Impuls im Urlaub</i>	21
<i>Eva – Ermutigt durch ein Zeugnis</i>	22
<i>Freddy – Vom Bibellesen zur Praxis</i>	24
<i>Salome – Fasten aus Neugier und als Glaubenswunsch</i>	25
<i>Emile – Im Kampf gegen Zauberei und Okkultismus</i>	26
<i>Fasten als Einladung zur persönlichen Hingabe und Selbstverleugnung</i>	27
1. Dialog: »Sollten Christen fasten?« –	
Die Stimme der Bibel	29
<i>Fasten: Eine vergessene geistliche Praxis</i>	29
<i>Es gibt viele Gründe – und alle führen zu Gott</i>	47
<i>Zwischenstopp: Wenn das Herz belebt werden will</i>	57

2. Dialog: »Geht das überhaupt?« –	
Zweifel, Einwände, Gefahren	67
<i>Gesundheit mitbedenken</i>	67
<i>Warnung vor falschen Motiven</i>	76
<i>Zwischenstopp: Innere Eindrücke und Impulse prüfen</i>	88
3. Dialog: »Gibt es Vorbilder?« –	
Stimmen aus der Kirchengeschichte	93
<i>Zeugnisse aus früheren Zeiten</i>	93
<i>Wo Fasten und Gebet auf Gottes Wirken trafen</i>	101
<i>Zwischenstopp: Zwei Ermutigungen für heute</i>	111
4. Dialog: »Und heute?« –	
Persönliche Erfahrungen mit Fasten	118
<i>Anlässe und Formen des Fastens</i>	118
<i>Hunger und andere Herausforderungen</i>	130
<i>Wenn Gott auf Fasten antwortet</i>	135
5. Dialog: »Wie beginne ich?« –	
Erste Schritte ins Fasten	156
<i>Komm und sieh!</i>	156
<i>Fasten als Familie</i>	170
<i>Fasten in der Gemeinde</i>	173
Epilog – Was hindert dich noch?	179
Dank	189
Abkürzungen	192

VORWORT

Warum dieses Buch entstanden ist

Silvester 2018 – fünf Minuten vor Mitternacht.

Es ist dunkel: Ich sitze allein im Auto und denke über mein Leben nach.

Die vergangenen Tage waren intensiv: In einem kleinen Suppenzelt im Ruhrgebiet begegnete ich Drogen- und Alkoholabhängigen. Die Geschichten aus ihrem Leben klangen wie Schreie nach Liebe – inmitten einer kaputten Welt. Gemeinsam mit meiner Frau und Freunden wollten wir Gottes Licht in ihre Finsternis bringen – mit heißem Kaffee, frischen Waffeln und der besten Botschaft der Welt: dem Evangelium.

Doch plötzlich ging *mir* ein Licht auf!

Umgeben von diesen scheinbar »abgeschriebenen« Menschen spürte ich eine tiefe **Sehnsucht nach »mehr«**:

- *mehr* von Gott;
- *mehr* von seinem Wirken in meinem Leben;
- *mehr* von seiner Herrlichkeit.

Mir wurde klar: »Diese Arbeit kann ich nur weitermachen, wenn ich mich ganz auf meinen Herrn werfe.« Mein Gebetsleben war zu diesem Zeitpunkt eine Katastrophe. Ich wusste: Ich muss mehr Zeit mit ihm verbringen.

So sitze ich Ende 2018 im Auto mit nur einem Wunsch für 2019: »Herr Jesus, mach mich bitte zu einem Beter.«

Mit dem Jahreswechsel beginnt ein neuer Weg. Ich fange an zu beten – **aber damit hatte ich nicht gerechnet**: Während ich auf den Knien liege, beginnt der Herr Jesus, mein Herz aufzudecken.

Er zeigt mir viele Sünden, über die ich nie wirklich Buße getan hatte. Immer wieder weine ich bitterlich. Ich erkenne ...

- ... meine mangelnde Hingabe,
- ... meinen Götzendienst in Bezug auf Hobby und Beruf,
- ... Lieblosigkeiten gegenüber meiner Frau,
- ... meinen fehlenden Eifer für verlorene Menschen,
- ... meinen intellektuellen Umgang mit Gott – ohne aus Glauben zu leben, und
- ... viele verborgene Sünden: Stolz, Selbstgerechtigkeit und Hochmut.

Auf den Knien erlebe ich, **wie befreiend Buße ist**. Sie vertieft meine Sehnsucht nach Gott. Ich lerne, Stille und Einsamkeit zu lieben – im Gebet und Bibellesen. Neue geistliche Energie durchströmt mich – ewige Realitäten wie Himmel und Hölle werden mir klarer. Sie zerreißen mich innerlich. Eine neue Liebe zu Christus und zu den Menschen erfüllt mein Herz. Ich erlebe erstaunliche Gebetserhörungen.

Und ich trauere über die verflossenen Jahre meines Lebens, in denen ich zwar christlich wirkte, aber oft nur religiös lebte – mit falschen Prioritäten, wenig Gemeinschaft mit Jesus und kaum echter Leidenschaft.

Heute weiß ich: Es war von Gott gewirkte Buße, die mich in eine neue Gemeinschaft mit ihm führte. Diese Phase dauerte mehrere Monate und veränderte alles. Ich las neben der Bibel viele Biografien von Glaubenshelden vergangener Zeiten, sprach mit Gleichgesinnten – und eine Leidenschaft wurde geboren: für Gebet, Fasten und Erweckung.

Ich erkannte: Neben Liebe und Gehorsam sind vor allem Gebet und Fasten Schlüssel, um Jesu Nähe zu erleben und seine Herrlichkeit zu sehen. So verändert Gott – von innen nach außen. So werden wir Christus ähnlicher. Daraus entsteht Wunderbares für den Wunderbaren.

Wenn wir als einzelne Christen nicht sehr über den Zustand der Kirche und der Welt in unserer Zeit betrübt sind, sind wir tatsächlich nur sehr arme Christen.¹

Ich sehe heute – im Spiegel meines eigenen Lebens – den traurigen Zustand der Gemeinde² Gottes. Und wenn du ehrlich bist, wirst du mir vielleicht zustimmen: **Wir Christen müssen aufwachen!**

Der Braut Christi in der westlichen Welt geht es nicht gut:

- Sie sehnt sich wenig nach ihrem Bräutigam.
- Sie betet selten an.
- Sie folgt dem Herrn Jesus nicht kompromisslos.
- Sie evangelisiert zu wenig – und zu oft von oben herab.
- Sie verhungert geistlich – und merkt es kaum.
- Sie streitet sich über Nebensächlichkeiten.
- Sie lebt zu wenig Einheit in Liebe und Wahrheit.
- Sie ist vom Geist der Gesetzlichkeit und Gesetzlosigkeit infiziert.
- Sie liebt die Welt mehr als Christus.

Jugendliche verlassen Gemeinden, weil sie dort nicht Jesu Herrlichkeit sehen. Stattdessen sehen sie Neid, Streit, Gesetzlichkeit, kaputte Ehen, Unmoral und ein Christentum ohne geistliche Väter.

Moderne Götzen – z.B. Karriere, Konsum, Pornografie, Geschäftigkeit – haben viele Christen im Griff. Doch ein Volk, das Gott kennt, sieht anders aus. Es ist stark – und handelt (vgl. Dan 11,32).

Jesus steht oft nicht mehr im Zentrum – selbst in der Reichtumsarbeit. Wir tun viel, aber ohne bleibende Frucht. Warum?

1 D. Martyn Lloyd-Jones, *365 gute Aussichten. Andachten für alle Tage*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2005 (Andacht für den 1. Juni). D. Martyn Lloyd-Jones (1899 – 1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

2 A. d. A.: Ich verwende in diesem Buch die Begriffe *Gemeinde*, *Kirche* oder *Versammlung* synonym für die Ecclesia Gottes.

Weil wir nicht in ihm bleiben. Wir arbeiten aus eigener Kraft statt im Geist Gottes.

Das muss sich ändern. Denn wir haben nicht mehr viel Zeit, bevor unser Herr Jesus wiederkommt.

Noch bleibt Zeit – wir können umkehren.

Gott sucht Menschen, die sich über den Zustand der Gemeinde demütigen – er sucht die Daniels, Nehemias und Esras unserer Zeit. Denn das Gericht hat am Haus Gottes begonnen (1Petr 4,17). Doch Gerichtszeiten sind oft auch Gnadenzeiten: **Unser Versagen ist der Nährboden für Erweckung.**

Christus kann und möchte dein Herz erwecken. Ob du am Anfang deiner Reise mit dem Herrn Jesus stehst oder ihm schon lange folgst: Es ist so viel mehr möglich – in deinem Umfeld, in der Gemeinde, in dieser Welt. Denn wir folgen einem allmächtigen, herrlichen und grenzenlosen Herrn.

Die Frage ist: **Sehnst du dich nach ihm?**

Wer ist dir gleich unter den Göttern, HERR! Wer ist dir gleich, herrlich in Heiligkeit, furchtbar an Ruhm, Wunder tuend!

2. Mose 15,11

Mein Wunsch ist, dass der Herr Jesus dich durch dieses Buch geistlich belebt. Ich sporne dich an, ihn im Gebet mit Fasten zu suchen. Zerbruch, Erneuerung und mehr Tiefe im Glauben werden folgen.

Du wirst Christus ähnlicher werden. Erwarte Großes von ihm!

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Fasten – eine oft vergessene geistliche Tugend. Fasten ist kein Zaubertrick, sondern richtet uns in der Stille auf Gottes Herrlichkeit aus. Es gehört zu Gebet und Bibellesen – und bringt uns näher zu ihm.

Stoßt in die Posaune auf Zion, heiligt ein Fasten, ruft eine Festversammlung aus! Versammelt das Volk, heiligt eine Versammlung, bringt die Ältesten zusammen, versammelt die Kinder und die Säuglinge an den Brüsten; der Bräutigam trete aus seiner

Kammer und die Braut aus ihrem Gemach! Die Priester, die Diener des HERRN, sollen weinen zwischen der Halle und dem Altar und sprechen: Verschone, HERR, dein Volk und gib nicht dein Erbteil der Schmähung hin, dass sie den Nationen zum Sprichwort seien! Warum soll man unter den Völkern sagen: Wo ist ihr Gott? Dann eifert der HERR für sein Land, und er hat Mitleid mit seinem Volk. Und der HERR antwortet und spricht zu seinem Volk: Siehe, ich sende euch das Korn und den Most und das Öl, dass ihr davon satt werdet; und ich werde euch nicht mehr zum Hohn machen unter den Nationen. Joel 2,15-19

Zum Schreibstil des Buches: Ich habe es in Dialogform in fünf Gesprächsrunden strukturiert. Die Gesprächsrunden wurden von mir fiktiv zusammengestellt – basierend auf dem Studium der Bibel und weiterführender Literatur sowie auf der Grundlage der Erkenntnisse und Ausführungen aus sieben Einzelinterviews mit Christen, die schon länger fasten. Da wir den Austausch und die Gemeinschaft mit anderen Menschen lieben, hoffe ich, dass es dir durch die Dialoge leichter fällt, bis zum Ende dabei-zubleiben. Exkurse und Bonusmaterial helfen dir, das Gelesene zu vertiefen oder anzuwenden. Bibelstellen sowie Zitate von Männern und Frauen aus der Kirchengeschichte untermalen das Thema – das bedeutet nicht, dass ich mit allen theologischen Ansichten der Autoren bei Themen des christlichen Glaubens übereinstimme.

Nach dem Lesen dieses Buches ...

- ... hast du ein biblisches Fundament für das Fasten,
- ... bist du inspiriert durch andere Christen,
- ... kannst du diesbezüglich die nächsten Schritte im Glauben gehen!

Ich wünsche dir von ganzem Herzen Gottes Segen.

Vergiss nicht: Dem Herrn geht es in erster Linie um dein Herz – nicht um deine Geschäftigkeit im Dienst für ihn.

Denn an Frömmigkeit habe ich Gefallen und nicht am Schlachtopfer, und an der Erkenntnis Gottes mehr als an Brandopfern.

Hosea 6,6

EINLEITUNG

Der unsichtbare Kampf um Seelen

Es gibt einen Kampf in der unsichtbaren Welt – es geht um Seelen. Nur um Seelen – und um ihre Beziehung zu Gott.

Der Teufel hasst es, wenn sie zu Gott finden, geistlich wachsen und ihn anbeten.

Er hasst es, wenn sie Jesu Herrlichkeit erblicken und für ewig leben.

Alles, was er will, ist zu verhindern, dass sich der Thronsaal des Lammes mit erlösten Seelen füllt.

Er will sie mit ins Verderben reißen.

Jesus hat am Kreuz unvorstellbares Leid auf sich genommen und den Sieg errungen – der Teufel ist bezwungen.

Seelen können frei werden, und Christus möchte, dass kein Einziger verlorengeht. **Er will 10 von 10.**

Seine Liebe soll alle Menschen durchfluten.

Siehst du diesen Kampf? Er findet statt – jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde.

Alle zwei Sekunden stirbt ein Mensch – viele von ihnen werden nicht im Himmel sein. Jetzt – und wieder einer – und noch einer. Tausende gehen in die ewige Nacht.

Doch dein Erretter und Herr möchte das nicht! Und er will, dass du mitkämpfst.

Aber, wenn wir erkennen und wissen, dass Seelen, kostbare, unsterbliche Seelen, um uns herum sterben und in die Nacht der Finsternis und der Verzweiflung gehen und ewig verloren sind, sollten wir dann keinen Schmerz fühlen, keine Tränen vergießen und nicht alles tun, was wir können? Wie kalt sind

unsere Herzen! Wie wenig wissen wir von dem Erbarmen Jesu!³

Du bist nicht auf einem Vergnügungsschiff, das gemütlich durch das Leben gleitet, bis du den himmlischen Hafen erreichst. Du und ich – wir sind im Krieg. Die Welt liegt im Bösen. Wir stehen unter Dauerbeschuss: auf See, an Land, überall.

Nimm teil an den Trübsalen als ein guter Streiter Christi Jesu. Niemand, der Kriegsdienste tut, verwickelt sich in die Beschäftigungen des Lebens, damit er dem gefalle, der ihn angeworben hat.
2. Timotheus 2,3-4

Wenn du bereits für Christus lebst, kennst du den Schmerz dieses Kampfes.

Denn wir kämpfen gegen dämonische Mächte, die wir allein nicht besiegen können.

Wir brauchen mehr als unsere Kraft.

Wir brauchen mehr als die Kraft des Teufels.

Wir brauchen die Kraft Gottes.

Und diese Kraft bekommen wir nur von unserem Herrn – durch Gebet und Fasten.

Errette, die zum Tod geschleppt werden, und die zur Schlachtbank wanken, halte zurück! Wenn du sagen wolltest: »Siehe, wir haben das nicht gewusst!« – wird nicht der, welcher die Herzen prüft, es erkennen, und der auf deine Seele achthat, es wahrnehmen [...]?
Sprüche 24,11-12 (Schlachter 2000)

3 https://info2.sermon-online.com/german/OswaldSmith/Keine_Erweckung_Ohne_Busse_2011.pdf (abgerufen am 5.8.2025). Oswald J. Smith (1889 – 1986) war ein kanadischer Pastor, Bibellehrer, Autor, Evangelist und Förderer der weltweiten Missionsbewegung.

Fasten bedeutet, vorübergehend auf Nahrung – und teilweise auch auf Flüssigkeit – zu verzichten, um den Herrn zu suchen. Es geht also nicht um Gewichtsverlust, sondern um **geistliche Erneuerung**.

Fasten bedeutet, Gott an erste Stelle zu setzen – mehr nach ihm, seinem Willen, seinem Denken und seinen Wünschen zu verlangen als nach Essen, Gemeinschaft, Schlaf oder dem täglichen Leben.⁴

Fasten ist Demütigung vor Gott. Wir erkennen seine Größe und machen uns klein vor ihm.

Und Gott verspricht dem Demütigen seine **Gnade – das ist eine Waffe, die wir in diesem Kampf brauchen!**

Leider haben wir vielfach das Bewusstsein für diesen Kampf verloren. Wir schlafen im Licht.

Zu oft regiert in unserem Leben der Eigenwille – mal offensichtlich böse, mal subtil und religiös getarnt.

Das muss sich ändern. Deswegen sollten wir beten – und fasten.

So lassen wir es zu, dass Christus uns überführt und zu den Menschen führt.

Wir geben die Kontrolle an ihn ab – so wird seine Kraft in Schwachheit vollbracht.

Folge diesem Ruf Gottes!

Kommen wir nun zum Fasten! Ich für mein Teil glaube, dass Letzteres sehr nützlich ist, obwohl nur wenige von uns seinen Wert kennen. Es gibt Zeiten, in denen aus mancherlei Gründen ein besonders ernstes persönliches Gebet von uns gefordert wird. Wenn wir dieses mit Fasten verbinden, so zweifle ich nicht, dass wir den Segen davon fühlen würden. Dadurch drücken wir nämlich eine gewisse Demütigung unseres Geistes

4 Tim Hadley, *What does the Bible say about Fasting?*, Binbrook/Ontario (CAN): The Believer's Bookshelf Canada Inc., 2016, S. 8 (Kindle-Version).

aus. Bei manchen Gebeten ist es angemessen, sie im Stehen, bei anderen, sie auf den Knien vor Gott zu bringen. So ist auch das Fasten eine der Verhaltensweisen, in welcher der menschliche Körper seine Übereinstimmung mit dem ausdrückt, was der Geist durchlebt. Wir geben dabei unseren Wunsch zu erkennen, klein vor Gott zu sein und uns in einer Gesinnung der Demut zu befinden.⁵

5 William Kelly, *Vorträge zum Matthäusevangelium*.
Online abrufbar: <https://www.bibelkommentare.de/kommentare/k-4025/vortraege-zum-matthaeusevangelium/kapitel-6> (abgerufen am 5. 8. 2025).
William Kelly (1821 – 1906) war ein irisch-britischer Bibellehrer und Autor.

PROLOG

Wer mich begleitet

Mirko: Schön, dass ihr da seid! Heute geht's um ein Thema, das in der Bibel viel Raum einnimmt, aber in unserem Alltag oft zu kurz kommt: biblisches Fasten. Mich beschäftigt die Frage: Wie können wir persönlich, aber auch als Gemeinde, neu entdecken, was im Fasten steckt, und Gott tiefer erleben? Bevor wir einsteigen: **Stellt euch bitte kurz vor.⁶ Wie seid ihr mit dem Thema »Fasten« in Berührung gekommen – und welche Haltung erlebt ihr in eurem Umfeld?**

Max – Fasten auf dem Missionsfeld

Max: Ich bin Max und diene dem Herrn mit meiner Familie im Ausland in der Mission. Zum Fasten bin ich durch verschiedene Einflüsse gekommen. Zum einen haben mich Biografien sowie Berichte aus Erweckungsbüchern angesprochen – besonders das Vorbild von Bakht Singh hat mich tief beeindruckt. Zum anderen war es die Bibel selbst, vor allem die Stelle aus Markus 9,29: *»Diese Art kann durch nichts ausfahren als nur durch Gebet und Fasten.«* Das hat in mir den Wunsch geweckt, mit anderen Brüdern intensiver zu beten, um den Gott zu erleben, der heute noch Wunder tut. Deshalb haben wir uns immer wieder an Wochenenden in einer abgelegenen Hütte getroffen, um länger zu beten.

6 A. d. A.: Um die Anonymität meiner Gesprächspartner zu wahren, habe ich ihre Namen geändert.

Mirko: Sehr schön – mehr von Gottes Gnade und Herrlichkeit. Das wünsche ich mir! Welche Haltung begegnet dir in deinem Umfeld zum Thema »Fasten«?

Max: Auf dem Missionsfeld habe ich das Fasten bisher nur vereinzelt erlebt. In dem Land, in dem wir als Familie zuerst für ein paar Jahre gedient haben, wurde manchmal eine Mahlzeit ausgelassen, um stattdessen zu beten. Das ist immerhin ein Ansatz – und es ist gut, weil das mit einem bewussten Verzicht einhergeht und sogar in Gemeinschaft geschieht. In Deutschland habe ich hingegen nur selten erlebt, dass aktiv gefastet wird.

Wie oft und in welchem Maße haben wir schon über das Fasten nachgedacht? Welchen Platz nimmt das Fasten in unserer ganzen Sicht des Lebens eines Christen und der Disziplin in einem christlichen Leben ein? Dringt diese Wahrheit überhaupt noch in unser Denken durch? Ich denke, sehr selten! Ich frage mich, ob wir überhaupt noch verstehen, dass wir uns mit der Frage des Fastens beschäftigen sollten?⁷

Simon – Von der Neuentdeckung zum festen Bestandteil

Mirko: Vielen Dank, lieber Max. Simon, möchtest du weitermachen?

Simon: Ja, gerne. Ich bin Simon und diene Jesus Christus ebenfalls im Ausland in der Mission. Zurzeit bin ich in mehreren Ländern unterwegs, um zu evangelisieren und Christen geistlich zu ermutigen. Fasten war mir lange Zeit völlig fremd – in meinem Umfeld habe ich nie davon gehört. Kurz bevor ich den Ruf aufs

⁷ D.Martyn Lloyd-Jones, *Bergpredigt. Predigten über Matthäus 6 und 7, Bd.2*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2020, S. 39. D. Martyn Lloyd-Jones (1899 – 1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

Missionsfeld bekam, lernte ich einen Missionar kennen, der dort lebt und Gott dient. Er war es gewohnt, einmal pro Woche zu fasten. Das hat mich sehr beeindruckt und inspiriert, es selbst auszuprobieren. Seitdem gehe ich diesen Weg. In Deutschland habe ich das Thema aber eher als etwas erlebt, dem mit Zurückhaltung und Ablehnung begegnet wird.

Mirko: Okay. Danke dir, Simon. Ich bin gespannt, später noch mehr von deinen Erfahrungen zu hören. Jetzt zu dir, Jonas.

Jonas – Ein Impuls im Urlaub

Jonas: Okay, ich bin Jonas, arbeite in der Medienbranche und bin seit einiger Zeit missionarisch in Deutschland unterwegs. Bei mir kam das Thema »Fasten« im Jahr 2021 zum ersten Mal so richtig auf. Wir waren im Urlaub, als ein Freund Markus 2,18 vorlas. Dort wird Jesus gefragt, warum seine Jünger nicht fasten, während doch die Jünger von Johannes und die Pharisäer es tun. Der Herr Jesus antwortet in den Versen 19 und 20: *»Können etwa die Gefährten des Bräutigams fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann, an jenem Tag, werden sie fasten.«* Dieser Vers hat mich sehr getroffen. Da steckt so viel Selbstverständlichkeit drin! Jesus geht davon aus, dass Fasten für uns dazugehört – wenn er als Bräutigam nicht mehr sichtbar bei uns ist.

Mirko: Ja, eine wirklich spannende Passage – die finden wir auch in zwei weiteren Evangelien. Wir werden sie später nochmals besprechen. Aber wie erlebst du den Umgang mit dem Thema »Fasten« in deinem Umfeld, besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen?

Jonas: Sehr unterschiedlich. Es gibt Jugendliche, die in der Bibel sehen, dass Fasten etwas ist, was Gott sich von uns wünscht. Manche beten darüber, aber oft fehlt das feste Fundament – zum Beispiel, weil es wenig Unterstützung durch Ältere oder durch ihre Gemeinde gibt. Dann bleibt das Thema eher oberflächlich. Andere haben Fasten noch nie als geistliche Praxis kennengelernt, weil es kaum gepredigt oder im Alltag thematisiert wird. Dann gibt es eine kleine, wachsende Gruppe, die Fasten bewusst lebt und andere ermutigt. Diese Entwicklung finde ich stark. Aber insgesamt ist das Interesse noch gering. Manche lehnen das Fasten auch bewusst ab, etwa aus gesundheitlichen Gründen – das sollte man nicht einfach übergehen.

Mirko: Okay, vielen Dank für deine Statements. Kommen wir zu dir, liebe Eva.

Eva – Ermutigt durch ein Zeugnis

Eva: Sehr gern. Ich bin Hausfrau und faste seit ungefähr einem Jahr regelmäßig einmal pro Woche. Früher, als die Kinder noch klein waren und mein Mann damit angefangen hat, war mir das zu anstrengend. Auf das Thema gestoßen bin ich durch das Zeugnis einer Mutter, das ich in einem christlichen Podcast gehört habe. Sie berichtete darin von einer tiefen geistlichen Not im Leben ihres Kindes. Aus dieser Not heraus begann sie, intensiv zu beten und zu fasten – und nach einem Jahr griff der Herr mächtig ein: Er schenkte ein Wunder und wendete eine eigentlich aussichtslose Situation. Ihr Zeugnis hat mich tief berührt und ermutigt. Gemeinsam mit zwei Freundinnen begann ich daraufhin, gezielt zu fasten – für geistliche Herausforderungen im Leben unserer Kinder und auch für Schwierigkeiten in den Gemeinden vor Ort.

Mirko: Wie erlebst du das Thema »Fasten« in deinem Umfeld?

Eva: Ich frage mich manchmal, wie viel man überhaupt darüber sprechen sollte. Man will ja nicht wie die Pharisäer wirken. Aber gleichzeitig möchte man andere ermutigen. Gerade Mütter in meinem Alter, deren Kinder ins Jugendalter kommen, fragen sich oft, wie geistliches Wachstum bei ihren Kindern gefördert werden kann – da nehme ich Offenheit für das Thema wahr. Eine Mutter sagte mir neulich: »Ich bete für Erweckung, aber ich glaube nicht, dass eine große Erweckung noch kommt – vielleicht aber lokal in den Gemeinden.« Und sie sieht das auch als Aufgabe für Frauen: dafür intensiv zu beten. Bei Männern nehme ich eher Zurückhaltung wahr. Einer meinte einmal: »Heute ist nicht mehr die Zeit für so etwas.« Und eine andere Schwester sagte mir sogar, dass Fasten in ihrem Umfeld eher ein Tabuthema sei – fast schon negativ belegt.

Die Enthaltensamkeit soll kein Selbstzweck sein, sondern vielmehr dem Zweck dienen, sich dem Herrn zuzuwenden und sich auf das gottgemäße Leben zu konzentrieren. Diese Art des Fastens reduziert den Einfluss unseres Eigenwillens und lädt den Heiligen Geist ein, intensiver in uns zu wirken.⁸

Mirko: Ich habe auch den Eindruck, dass das Thema »Erweckung« schnell einmal kleingeredet wird. Aber ich bin ganz bei dir: Unser Gespräch hier kann vielleicht einige wachrütteln – und motivieren, nicht nur für persönliche Erneuerung zu beten, sondern auch für Erweckung unter Christen und Nichtchristen. Ich glaube, der Teufel hasst es, wenn wir so denken und beten. Deswegen streut er gerne Gedanken wie: »Das bringt doch sowieso nichts.« Oder: »Das ist zu radikal.« Aber in solchen Momenten denke ich gern an das »*Wer weiß?*« aus Joel 2,14 und Jona 3,9. Gott ist souverän – er kann jederzeit große Gnade schenken. Er hat sich nicht verändert.

8 <http://christian-quotes.ochristian.com/Fasting-Quotes/page-2.shtml> (abgerufen am 5. 8. 2025). Das Zitat geht zurück auf William D. Thrasher, Autor und Professor am Moody Theological Seminary in Chicago/IL (USA).

Eva: Ich musste heute früh noch an etwas denken: Eigentlich spricht Offenbarung 3,14-22 im Sendschreiben an Laodizea die ganze Christenheit an. Wer Buße tut, darf sich auf die Verheißung des Herrn stützen und tiefe Gemeinschaft mit ihm erleben. Es liegt an uns, ob wir uns rufen lassen – wie viele dem Ruf folgen, überlassen wir dem Herrn. Aber wir können für sein Wirken beten – zu seiner Ehre.

Mirko: Ja, da bin ich ganz bei dir. Echt ermutigend. Freddy, machen wir mit dir weiter.

Freddy – Vom Bibellesen zur Praxis

Freddy: Ja, hallo. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und arbeite selbstständig in der Wirtschaftsbranche. Das Thema »Jesus folgen – Jünger machen« liegt mir sehr am Herzen. Bei mir begann alles, als ich durch das Bibellesen auf das Thema »Fasten« stieß. Immer wieder las ich davon und fragte mich: »Warum hat Fasten in meinem Leben eigentlich keinen Platz? Warum fasten die Menschen in der Bibel, und wir tun es nicht? Und warum wird kaum darüber gesprochen? Irgendetwas stimmt da doch nicht.«

Mirko: Was hast du dann gemacht?

Freddy: Aus Interesse kaufte ich dann ein Buch von John Piper (*A Hunger for God*), in dem er sich intensiv mit Fasten beschäftigt. Das hat mich sehr bewegt, und ich habe das gesamte Buch für mich zusammengefasst. Interessanterweise begann ich jedoch nicht sofort mit dem Fasten – das kam erst später. Anfangs hatte ich Respekt davor und dachte, ich könnte es körperlich nicht vertragen oder würde sogar ohnmächtig werden. Doch vor drei Jahren gab es eine große Not in meinem Leben – einen Konflikt, in dem ich wissen musste, ob ich rechts oder links gehen sollte. In dieser Phase,

die mehrere Monate dauerte, fing ich an zu fasten. Und siehe da: Ich habe es körperlich vertragen, es intensivierte mein Gebetsleben und half mir, eine ganz neue, tiefere Beziehung zu Gott aufzubauen.

Mirko: Das freut mich sehr zu hören, Freddy. Das kann ich nur bestätigen. Salome, wie war das bei dir?

Salome – Fasten aus Neugier und als Glaubenswunsch

Salome: Bei mir begann es vor ein paar Jahren, obwohl ich das nicht mehr ganz konkret zuordnen kann, da ich damals noch nicht so intensiv ein Gebetstagebuch führte – sonst könnte ich es nachlesen. Jedenfalls zog meine beste Freundin damals in die Stadt, und wir begannen zusammen, die Bibel zu studieren. Vielleicht entstand der Wunsch, es selbst auszuprobieren, oder ich las von jemandem, der darüber berichtete.

*Mach dich auf, klage in der Nacht beim Beginn der Nachtwachen,
schütte dein Herz aus wie Wasser vor dem Angesicht des Herrn;
hebe deine Hände zu ihm empor für die Seele deiner Kinder, die
vor Hunger verschmachten an allen Straßenecken!*

Klagelieder 2,19

Mirko: Du bist ja auch noch viel jünger als ich! Wie erlebst du das Thema »Fasten« in deinem Umfeld?

Salome: An vielen Stellen habe ich den Eindruck, dass Fasten nicht wirklich präsent ist, und viele wissen gar nicht, wie viel die Bibel dazu sagt. Wenn Menschen erfahren, dass ich faste, merkt man oft: Sie haben keine eigene Erfahrung damit. Grundsätzlich ist die Haltung aber positiv – viele finden es spannend, aber fühlen sich nicht ermutigt, es selbst auszuprobieren.

Mirko: Es freut mich zu hören, dass du in deinem Umfeld eine positive Haltung gegenüber dem Thema »Fasten« wahrnimmst. Bekommst du auch Kritisches mit?

Salome: Häufig höre ich Ausreden wie: »Ich traue mir das nicht zu«, oder: »In meiner Lebenssituation ist das zu schwierig.« Als total negativ hat es mir gegenüber noch niemand erwähnt. Ich glaube, es fehlt an Belehrung, Predigten oder Gesprächen darüber in der Gemeinde oder in Hauskreisen. Viele kennen niemanden, der fastet. Es gibt auf jeden Fall noch viel Nachholbedarf. Die Grundhaltung ist grundsätzlich positiv, aber der Verzicht auf Essen ist für viele ein großes Hindernis. Sie sagen: »Ich könnte das nicht.« – Dabei ist das eigentlich eine Lüge, die sie sich selbst einreden.

Mirko: Vielen Dank, Salome. Ich bin sicher, dass wir mit Gottes Hilfe in unseren Gesprächen viele Knoten lösen können. Darauf freue ich mich. Jetzt zu dir, Emile. Erzähl uns doch ein wenig über dich.

Emile – Im Kampf gegen Zauberei und Okkultismus

Emile: Ich war viele Jahre auf dem Missionsfeld und habe unter Muslimen gearbeitet. Seit ein paar Jahren diene ich dem Herrn mit meiner Frau in Deutschland, reise aber auch weiterhin ins Ausland. Fasten gehört für mich seit vielen Jahren zu meinem Leben mit dem Herrn. Es begann, als wir von Gott den Auftrag erhielten, ein Volk zu evangelisieren, das stark durch Zauberei und Okkultismus geprägt war. Seitdem ist Fasten ein elementarer Bestandteil meines Dienstes – wobei ich heute aufgrund meiner gesundheitlichen Situation nicht mehr in der gleichen Weise fasten kann wie früher. Dazu werde ich später noch mehr sagen.

Mirko: Danke an euch alle. Das war eine schöne Vorstellungsrunde, die meine Vorfreude auf unseren Austausch gesteigert hat. Es ist wunderbar zu sehen, wie individuell der Herr euch zu diesem Thema geführt hat. Ich bin schon sehr gespannt auf die Erfahrungen, von denen ihr berichten werdet. Bevor wir jedoch tiefer eintauchen, lasst uns eine wichtige Frage in den Blick nehmen: Warum sollte ein Christ überhaupt fasten? Gibt es dafür eine biblische Grundlage? Im Neuen Testament finden wir ja kein Fastengebot – was denkt ihr darüber?

Fasten als Einladung zur persönlichen Hingabe und Selbstverleugnung

Max: Ich gebe einmal eine erste Antwort: Fasten kann einen sehr positiven Einfluss auf das geistliche Leben eines Christen haben. Die Bibel zeigt uns viele Beispiele, die das Fasten in einem positiven Licht darstellen – sei es im Alten Testament, bei dem Herrn Jesus oder bei Paulus und seinen Mitstreitern. Wichtig ist dabei die richtige Herzenshaltung: Fasten sollte aus Hingabe an Gott geschehen und nicht aus einem pharisäischen, gesetzlich geprägten Geist. Es geht nicht darum zu sagen: »Schaut her, wie geistlich ich bin. Herr, sieh mich an und gib mir, was ich wünsche.«

Mirko: Und wie ist es mit dem fehlenden Gebot?

Max: Du hast recht, es gibt kein Gebot zum Fasten im Neuen Testament, aber die Bibel stellt Fasten insgesamt positiv dar – kritisch wird lediglich eine falsche, nämlich heuchlerische und selbstgerechte, Praxis des Fastens erwähnt. Wir sollten jedoch vorsichtig sein, daraus eine Vorschrift zu machen. Fasten ist eine persönliche Hingabe und Selbstverleugnung, die man niemandem aufdrängen kann. Aber viele Beispiele aus der Kirchengeschichte und auch

unsere eigenen Erfahrungen dürfen jeden Christen dazu anregen, es selbst auszuprobieren – mit Gottes Gnade und Hilfe.

Mirko: Vielen Dank, Max. Das ist ein guter Einstieg. Ich schlage vor, wir gehen die von dir angesprochenen Punkte Schritt für Schritt durch: Im ersten Gespräch schauen wir uns an, was die Bibel dazu sagt. Danach sprechen wir über Zweifel, Einwände und Gefahren. Im Anschluss daran gehen wir auf Vorbilder aus der Kirchengeschichte und auf eure Erfahrungen ein – so können wir schön zeigen, wie der Herr Jesus in diesen Situationen auf Gebet und Fasten geantwortet hat. Ich freue mich jetzt schon, mit euch gemeinsam einige Diamanten ans Licht zu bringen, die Gottes Macht und Herrlichkeit offenbaren. Als Letztes sprechen wir dann über die ersten Schritte in die Praxis. Lasst uns tiefer eintauchen! – **Let's go deep!**

Glückselig, die nach der Gerechtigkeit hungern und dürsten, denn sie werden gesättigt werden.

Matthäus 5,6

1. DiALOG:

»Sollten Christen fasten?« – Die Stimme der Bibel

Fasten: Eine vergessene geistliche Praxis

Mirko: Gut, dann lasst uns in der Bibel schauen, was sie über das Fasten sagt. Max hat schon angemerkt, dass sie voll von Beispielen ist, die das Fasten in einem positiven Licht zeigen, wenn es in der richtigen Haltung geschieht. **Wenn nun jemand zu euch kommt und fragt, ob man als Christ fasten sollte, was würdet ihr antworten?**

Freddy: Im Alten und Neuen Testament finden wir viele Gläubige, die gefastet haben: z. B. Mose, David, Esra, Nehemia, Esther, Daniel oder – im Neuen Testament – Anna, Johannes den Täufer, seine Jünger, den Herrn Jesus oder Paulus. Sie alle fasteten. Trotzdem ist Fasten in der Bibel etwas Freiwilliges. Nur am großen Versöhnungstag (dem sogenannten Jom Kippur [vgl. 3Mo 16,29; 23,27]) wurde zwangsweise gefastet.

Fasten am großen Versöhnungstag

In 3. Mose 16,29; 23,27 wird das Fasten nicht erwähnt. Aber die Formulierung *»ihr sollt eure Seelen kasteien (o. demütigen)«* (Kap. 23,27) wird im jüdischen Verständnis und in der rabbinischen Tradition als Aufforderung zum Fasten gesehen. Also: kein Essen und Trinken, kein Waschen oder Salben, kein Leder Schuhwerk, kein Sex.

Simon: Ich denke, der biblische Befund zeigt, dass es für uns alle eine gewisse Rolle spielen sollte – natürlich je nachdem, wie der Herr Jesus einen persönlich führt. Es hängt ein Stück weit von der jeweiligen Situation ab und kann variieren. Aber grundsätzlich ist es etwas, was jeder Christ kennen sollte. Leider wird das heutzutage oft vernachlässigt, zumindest beobachte ich das so in meinem Umfeld.

Mirko: Fasten also nicht nur für »Superfromme«, sondern als Teil des Lebens als »Alltagschrist«? Wie begründest du das biblisch?

Paulus und die ersten Christen als Vorbilder

Simon: Paulus erwähnt an zwei Stellen im 2. Korintherbrief das Fasten als Merkmal seines Dienstes. In 2. Korinther 6,1-5 spricht er davon, dass er und seine Mitstreiter als Mitarbeiter Gottes die Korinther ermahnen, die Gnade Gottes nicht vergeblich zu empfangen. Sie empfehlen sich als Diener Gottes und zeigen, dass sie in vielen Bereichen ihres Lebens Entbehrungen um des Herrn willen auf sich nahmen: unter anderem »in Bedrängnissen, in Nöten, in Ängsten, in Schlägen, in Gefängnissen, in Aufständen, in Mühen, in Wachen« – und eben auch »in Fasten« (V.4-5). Später (in 2Kor 11,27) erwähnt er das Fasten erneut. Dort beschreibt er, wie er sich als Diener Christi bewährt hat, und sagt, dass er »[oft] in Fasten« war. Er hat also nicht nur gefastet, sondern tat es regelmäßig.

Mirko: Hat er denn gefastet, um den Herrn im Gebet zu suchen, oder war es vielleicht eher so, dass er aufgrund äußerer Umstände wie Reisen, Verfolgung oder finanzieller Not zeitweise nicht genug zu essen hatte und deshalb unfreiwillig fasten musste? In Philipper 4,12 spricht er davon, dass er wusste, was es bedeutet, sich einschränken zu müssen, satt zu sein und zu hungern. Das könnte auch darauf hinweisen, dass manches Fasten nicht unbedingt

aufgrund einer bewussten Entscheidung geschah, sondern eher durch die äußeren Umstände bedingt war.

Simon: Ich denke, Paulus hat im Dienst für den Herrn Jesus beides erlebt. Ein starkes Argument dafür ist, dass er in 2. Korinther 11,27 ausdrücklich zwischen Hunger und Durst einerseits und Fasten andererseits differenziert. Damit macht er klar, dass er erzwungenen und freiwilligen Verzicht auf Nahrung kannte. Als Gelehrter und Schüler Gamaliels, wusste er sicherlich, diese beiden Arten des Verzichts voneinander zu unterscheiden.

Emile: Auch andere Bibelstellen zeigen, dass Paulus das Fasten als eine geistliche Tugend im Dienst nutzte. In Apostelgeschichte 13,1-2a betet und fastet er gemeinsam mit anderen Brüdern in Antiochien. Kurz darauf erhalten Barnabas und er vom Heiligen Geist den Ruf zur ersten Missionsreise. In Apostelgeschichte 14,23 lesen wir, wie sie in mehreren Gemeinden Pisidiens und Lykaoniens unter Gebet und Fasten Älteste einsetzen. Interessanterweise begann Paulus sein Leben als Christ ebenfalls mit Fasten und Gebet: In Apostelgeschichte 9,8-11 erfahren wir, dass er nach seiner Bekehrung, während er vorübergehend blind war, drei Tage lang weder gegessen noch getrunken hat und betete.

Nur eine jüdische Tradition?

Mirko: Könnte es nicht sein, dass seine Fastenpraxis auch mit seinen jüdischen Wurzeln zusammenhängt? Vielleicht war er noch ein Stück weit in der jüdischen Tradition verhaftet, was ihn dazu bewegte, das Fasten regelmäßig zu praktizieren. Schließlich war Fasten eine gängige religiöse Praxis im Judentum, vor allem zu besonderen Anlässen oder als Zeichen der Buße.

Freddy: Das glaube ich nicht. In Apostelgeschichte 13 sehen wir in der angesprochenen Fasten- und Gebetszeit in Antiochien neben Paulus und Barnabas auch andere Männer, die nichtjüdischer Abstammung waren. Warum sollten diese fasten? Und wenn Paulus Fasten nur als jüdische Tradition angesehen hätte, warum würde er sich als Diener Christi den Korinthern, die überwiegend griechischer Herkunft waren, als »oft fastend« vorstellen? Das macht alles keinen Sinn, wenn Fasten nur ein jüdisches »Überbleibsel« wäre.

Eva: Ja, das sehe ich auch so. Übrigens, die in Apostelgeschichte 13 beschriebene Zeit vor Gott mit Gebet und Fasten war der Startpunkt für Paulus’ erste Missionsreise – viele Menschen kamen zum Glauben. Was denkt ihr: Wie würde der Herr Jesus heute auf ähnliche intensive persönliche und gemeinsame Zeiten des Gebets und Fastens reagieren?

Fasten im Judentum versus Fasten im Christentum

Aspekt	Fasten im Judentum	Fasten im Christentum ⁹
Biblischer Ursprung	3. Mose 16,29 (Jom Kippur: »Seele demütigen«)	Matthäus 9,14-15; Apostelgeschichte 13,2-3
Zentrale Fasttage	Jom Kippur (Versöhnungstag, verpflichtend) Tischa beAv , 17. Tammus u. a.	Aschermittwoch, Karfreitag (katholisch/orthodox) freiwillige Fasttage (z. B. mittwochs/freitags in Kirchen der frühchristlichen Zeit)
Form des Fastens	totales Fasten (kein Essen/Trinken), z. B. an Jom Kippur Teilfasten bei anderen Gedenktagen	Vollfasten oder Teilfasten heute oft »Daniel-Fasten« oder symbolischer Verzicht (z. B. Süßes, Social Media)

9 A. d. A.: Leider ist in der Christenheit das Fasten in der Regel zu einem Ritual verkommen, insbesondere in den etablierten Kirchen.

Motivation/ Ziel	Buße Trauer über Sünde/Zerstörung Gottesfurcht und Reinigung	Buße und Umkehr Gebetsintensivierung Christusnachfolge Vorbereitung auf geistliche Ereignisse
Ver- pflichtung	teilweise gesetzlich vorgeschrieben (z. B. Jom Kippur, laut Thora)	in der Regel freiwillig (besonders im evangelischen Bereich), z.T. kirchlich geregelt (katholisch/orthodox)
Begleit- praxis	Gebet, Synagogenbesuch, Lesung aus Klageliedern, Bußgebete	Gebet, Bibellesen, Almosen Selbstprüfung, Stille, Gemeinschaft mit Gott
Spätere Entwicklung	Rabbiner ergänzten weitere Fasttage zur Erinnerung an Tempel- zerstörung, Katastrophen	Kirchenväter, Mönchs- bewegungen entwickelten regelmäßige Fasten- zeiten (z. B. 40 Tage vor Ostern – »Quadragesima«)
Bezug zur Gemein- schaft	oft kollektives Fasten (z. B. ganz Israel an Jom Kippur)	Kombination aus persön- lichem und gemeinschaft- lichem Fasten (z. B. Gebets- tage, Bußgottesdienste)
Geistliche Bedeutung	Zeichen der Demut und Sühne vor Gott	Zeichen der Hingabe, Abhängigkeit von Gott, Sehnsucht nach Erweckung
Besonder- heiten	Verbot von Arbeit, Waschen, Lederschuhen und sexueller Beziehung an Jom Kippur	in manchen Kirchen (katholisch/orthodox): kein Fleisch an Freitagen, 40-Tage-Fastenzeit vor Ostern

Mirko: Ich denke, da würde viel passieren. Später schauen wir uns das im Rückspiegel der Kirchengeschichte und anhand eurer Erfahrungen genauer an. Das motiviert mich sehr, um Fasten als Teil meines christlichen Lebens zu integrieren – nicht gesetzlich, sondern von Herzen kommend. Aber ich greife vor. Bleiben wir bei unserer ersten Frage.

Sehnsucht nach dem Bräutigam Jesus

Jonas: Wenn mich jemand fragt, ob ein Christ fasten soll, würde ich das vor allem mit einer Stelle aus der Bibel begründen – und zwar mit Markus 2,19-20 bzw. Lukas 5,34-35 und Matthäus 9,15. Mir persönlich hat diese Stelle klargemacht, dass wir gerade in den Tagen leben, in denen wir fasten sollten.

Mirko: Wie meinst du das? Nimm uns einmal mit hinein in diesen Abschnitt.

Jonas: Okay, nehmen wir Matthäus 9,15. Der Herr Jesus antwortet dort auf die Frage der Jünger von Johannes dem Täufer, warum seine Jünger nicht fasten – im Gegensatz zu ihnen und den Pharisäern. Man muss wissen: Damals gab es feste Fastenzeiten, an die sie sich hielten (vgl. Sach 8,19). Die Antwort Jesu ist spannend: *»Können etwa die Gefährten des Bräutigams trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann werden sie fasten.«* Der Herr Jesus spielt hier darauf an, der messianische Bräutigam zu sein (Jes 62,5; Hos 2,21-22). Solange er bei den Jüngern, den Gefährten des Bräutigams, war, war es eine Zeit der Freude, nicht der Trauer (vgl. Lk 4,18-19). Fasten war damals eng mit Trauer verbunden. Doch er kündigt an: Es kommt eine Zeit, in der er nicht mehr da ist – und *dann* werden sie fasten, um ihre Sehnsucht nach dem wiederkommenden Bräutigam und die Trauer über seine leibliche Abwesenheit in dieser Welt auszudrücken. **Diese Zeit ist jetzt.** Der Herr Jesus ist in den Himmel aufgefahren – und wir leben in der Zeit seiner leiblichen Abwesenheit. Wir sind in einer Welt zurückgelassen, die im Bösen liegt (1Jo 5,19). Auch wenn wir nicht zu Israel, der alttestamentlichen Braut Gottes, gehören, so sind wir Jesu neutestamentliche Braut (Eph 5,25) und sehnen uns nach ihm, wir vermissen ihn. Diese Sehnsucht, diese Erwartung können wir im Fasten ausdrücken.

Die Jünger der Pharisäer und die Jünger des Johannes fasten [...], obwohl gerade Freude angesagt war. Wir fasten nicht, obwohl gerade Trauer angesagt ist. Und so, wie wir ihnen völlig zu Recht vorwerfen können, dass sie aus einer Sache des Herzens eine Regel gemacht haben, so kann man uns wohl zu Recht vorwerfen, dass wir gar kein Herz haben.¹⁰

Mirko: Das ist ein bewegender Gedanke. Dann müssen wir uns fragen, ob wir vielleicht deswegen so selten fasten, weil wir die Sehnsucht nach unserem Bräutigam verloren haben? Und wer sind die Liebhaber, die unser Herz gestohlen haben und unsere Lebenssituation anders erscheinen lassen, als sie es in Wirklichkeit ist?

Wache auf, Nordwind, und komm, Südwind: Durchwehe meinen Garten, lass träufeln seine Wohlgerüche! Mein Geliebter komme in seinen Garten und esse die ihm köstliche Frucht.

Hoheslied 4,16

¹⁰ Jürgen Fischer, *Vom Fasten. Teil 4* (2022). Online abrufbar: <https://load.dwgradio.net/de/play/49335> (abgerufen am 6.8.2025). Jürgen Fischer ist ein deutscher Prediger und der Betreiber von www.frogwords.de.

Exkurs: Richtet euer Herz auf eure Wege!¹¹

»**Richtet euer Herz auf eure Wege!**« (Haggai 1,7)

In der Gegenwart dessen, dem du und ich verantwortlich sind und vor dem unsere Herzen und Wege vollständig offenbar sind, möchte ich einen ernsten Appell an unser Herz und unser Gewissen richten. Ich empfinde die Dringlichkeit dieser Botschaft sehr stark. Ich möchte die Energie deiner neuen Natur wecken und dir Mut machen, mit noch mehr Eifer und Hingabe dem Herrn Jesus zu dienen.

Die Gegenwart ist ein tieferster Moment. Wann wird wohl der Tag der Gnade und Langmut Gottes zu Ende gehen? Und wann wird der Tag des Zorns über diese Welt hereinbrechen? Das Räderwerk der göttlichen Regierung dreht sich mit großer Geschwindigkeit weiter. Die Menschheitsgeschichte spitzt sich zu. Eine riesige Katastrophe scheint vor der Tür zu stehen. Unsterbliche Seelen schlittern auf der glatten Rutschbahn der Zeit in den unendlichen Ozean der Ewigkeit. Das Ende aller Dinge steht nahe bevor: »*Nahe sind die Tage und das Wort jedes Gesichts*« (Hes 12,23).

Wenn wir sehen, dass das so ist, dann wollen wir uns fragen, inwiefern uns das berührt. Wie verhalten wir uns in diesem Umfeld? Kommen wir unserer vierfachen Verantwortung nach:

- unserer Verantwortung gegenüber Gott;
- unserer Verantwortung gegenüber der Gemeinde;
- unserer Verantwortung gegenüber verlorenen Sündern;
- unserer Verantwortung gegenüber uns selbst?

Das ist eine ernste Frage. Doch wir wollen uns in der Gegenwart Gottes ihrer ganzen Tragweite stellen. Geben wir wirklich alles, was wir tun können, für die Sache Christi, für eine gesunde Entwicklung der Gemeinde, für die weite Verbreitung des Evangeliums? Ich

11 Autor: Charles Henry Mackintosh. Online abrufbar: <https://www.soundwords.de/richtet-euer-herz-auf-eure-wege-a4833.html> (abgerufen am 6.8.2025). Charles Henry Mackintosh (1820 – 1896) war ein irisch-britischer Prediger und Autor.

fürchte sehr, dass wir von der Gnade, dem Licht und dem Verständnis, von denen Gott uns so viel geschenkt hat, nicht richtig Gebrauch machen. Ich fürchte, wir handeln oft zu wenig treu und umsichtig mit den uns anvertrauten Talenten. Der Herr sagte zu seinen Jüngern: »*Handelt, bis ich komme.*«¹²

Ich treffe oft Menschen mit weit weniger Verständnis der Bibel und einem viel einfacheren Bekenntnis, deren Leben aber viel mehr Früchte für Gott hervorbringt. Sie wenden das, was sie aus Gottes Wort verstanden haben, konsequent im Alltag an. Sie haben viel leichter Zugang zu verlorenen Menschen und dienen ihnen als Werkzeug zu ihrer Bekehrung. Sie werden viel öfter von Gott gebraucht. Woher kommt das? Sind wir genug selbstlos? Beten wir genug? Konzentrieren wir unseren Blick genug auf unseren Herrn Jesus Christus?

Du wendest vielleicht ein: Es ist eine armselige Sache, über sich selbst, seine eigenen Wege und Werke nachzudenken. – Da hast du vollkommen recht. Wenn unsere Wege und Werke aber nicht so sind, wie sie sein sollten, dann *müssen* wir uns damit auseinandersetzen. *Wir müssen sie beurteilen und das, was falsch ist, richten!* Der Herr rief seinem Volk durch Haggai zu: »Richtet euer Herz auf eure Wege!«

Der Herr Jesus sagt zu jeder der sieben Gemeinden (Offb 2–3): »*Ich kenne deine Werke.*«¹³ Wie gefährlich ist es, mit unserem Wissen, unseren Grundsätzen und unserer Stellung zufrieden zu sein, während wir gleichzeitig in einer fleischlichen, weltlichen Gesinnung leben und Egoismus und Sorglosigkeit sich in unseren Herzen breitmachen. Die Folgen davon sind schlimm. Lasst uns darüber nachdenken. Wie sehr wünsche ich mir, dass sich die apostolische Warnung mit göttlicher Kraft und Autorität auf unsere Herzen legt: »*Gebt acht auf euch selbst, damit wir nicht verlieren, was wir erarbeitet haben, sondern vollen Lohn empfangen*« (2Jo 8).

12 Vgl. Lukas 19,13.

13 A.d.H.: Selbst wenn dieser Satz gemäß dem Wortlaut der Elb 2003 im Sendschreiben an Smyrna nur indirekt und in demjenigen an Pergamus (Pergamon) nicht ausdrücklich zu finden ist, liegt auf der Hand, dass der auferstandene und erhöhte Herr alle seine Gemeinden (und damit ihre Werke) kennt.

Unser geistlicher Zustand heute – Wir brauchen ein geistliches Erwachen

Jonas: Ja, das finde ich naheliegend. Es hat mit der Gleichgültigkeit zu tun, die viele Teile der Christenheit erfasst hat. Viele von uns schlafen im Licht – zufrieden mit ihrem geistlichen Zustand. Sie meinen, sie seien reich und hätten alles, was sie brauchen, aber in Wirklichkeit sind sie – geistlich gesehen – lau, elend, arm, blind und nackt. Wie nötig haben wir, auf den Bußaufruf Jesu im Sendschreiben an Laodizea zu hören (Offb 3,19)! Denn der Herr sehnt sich – als Bräutigam voller göttlicher Liebe – nach seiner Braut. Wie sehr muss es sein Herz schmerzen, dass das »Maranatha« seiner Gemeinde so leise geworden ist. Vielleicht liegt es daran, dass unser Herz so hochmütig und von Götzen durchzogen ist.

Der Materialismus hat uns derart hypnotisiert, dass wir unsere Kalorien häufiger zählen als unsere Segnungen.¹⁴

Mirko: Wir schweifen etwas ab, aber noch ein Gedanke hierzu. Vor zwei Jahren haben mich Verse aus Jeremia 13 angesprochen, die von Gottes Tränen und Gottes Schmerz reden. Grund ist der Hochmut des Volkes Israel. Ich denke, diese Worte zeigen auch, wie der Herr über uns – sein himmlisches Volk – empfindet. Israel soll Gott die Ehre geben und zu ihm umkehren, bevor er es mit Finsternis strafen muss – bevor er das Licht, auf das sie warten, in Todesschatten und Dunkelheit verwandelt. In Jeremia 13,17 lesen wir dann: *»Wenn ihr aber nicht hört, so wird meine Seele im Verborgenen weinen wegen eures Hochmuts; und tränen wird mein Auge und von Tränen rinnen, weil die Herde des HERRN gefangen weggeführt ist.«*

¹⁴ Leonard Ravenhill, *Erweckung nach dem Herzen Gottes*, Lüdenscheid: Asaph-Verlag, 2000, S. 141. Leonard Ravenhill (1907 – 1994) war ein englischer Evangelist und Erweckungsprediger.

Salome: Das ist sehr ernst. Aber wir können dafür beten, dass der Herr Jesus uns wieder wachrüttelt. Zuerst müssen wir radikal mit der Sünde in unserem Leben aufräumen – und dann fangen wir an, die Bibel unter Gebet zu lesen und das zu tun, was Gott uns in seinem Wort sagt. Und D. L. Moody macht auch für unsere Zeit Hoffnung: »Jede große Bewegung, die Gott schenkte, lässt sich auf einen Beter auf den Knien zurückverfolgen.«¹⁵ Räumen wir in unserem eigenen Leben mit der Sünde auf und beten wir viel für eine Rückkehr der Gemeinde Jesu in die Herrlichkeit Gottes.

Mirko: Das wäre einfach wunderbar. Aber ich habe noch eine Frage zu der Bibelstelle aus Matthäus 9,15: Manche sagen, dass mit »den Tagen« die Zeitspanne zwischen Jesu Tod und seiner Auferstehung gemeint sei. Was denkt ihr?

Ja, ich komme bald. – Amen; komm, Herr Jesus!

Offenbarung 22,20

Fasten als Ausdruck innerer Leere ohne Christus

Freddy: Ich kenne den Gedanken, aber mich überzeugt er nicht. John Piper sagt, dass die einzige Stelle im Matthäusevangelium, wo der Begriff »Bräutigam« nochmals vorkommt, auch Jesu Wiederkunft am Ende des Gemeindezeitalters meint – im Gleichnis der zehn Jungfrauen in Matthäus 25,1-13. Er schreibt: »Es ist wahr, dass Jesus den Heiligen Geist in seiner [leiblichen] Abwesenheit gegeben hat und dass der Heilige Geist ›der Geist Jesu‹ ist (Apostelgeschichte 16,7; 2. Korinther 3,17). In einem tiefen und wunderbaren Sinn ist Jesus also immer noch bei uns. Als er vom ›Tröster‹, dem Geist, sprach, sagte er: ›Ich werde euch nicht verwaist

15 https://www.evangeliums.net/zitate/zitat_10704.html (abgerufen am 6.8.2025). Dwight Lyman Moody (1837–1899) war ein US-amerikanischer Erweckungsprediger und Autor.

zurücklassen, ich komme zu euch« (Johannes 14,18). Dennoch gibt es einen höheren Grad an Vertrautheit, den wir mit Christus im Himmel genießen werden, wenn dieses Zeitalter vorbei ist. [...] Deshalb sagt Paulus in 2.Korinther 5,8: »[Wir] möchten lieber ausheimisch von dem Leib und einheimisch bei dem Herrn sein«, und in Philipper 1,23: »[Es ist viel besser,] abzuschneiden und bei Christus zu sein [...]« Mit anderen Worten, in diesem Zeitalter gibt es in jedem Christen einen Schmerz darüber, dass Jesus nicht so vollständig und innig und so kraftvoll und herrlich hier ist, wie wir es uns wünschen. Wir sehnen uns nach so viel mehr. Das ist der Grund, warum wir fasten.«¹⁶

Wen habe ich im Himmel? Und neben dir habe ich an nichts Lust auf der Erde.

Psalm 73,25

Mirko: Danke, Freddy. Das geht zu Herzen und leuchtet mir ein. Ich faste, weil ich mich **nach dem Bräutigam sehne**. Charles Haddon Spurgeon unterstreicht diesen Punkt: »Unser Herr ist unsere Freude; seine Gegenwart ist unser Fest, seine Abwesenheit aber ist unsere traurige Fastenzeit. Alles gesetzliche Fasten ist nur äußerliche Hülle. Das wahre Fasten kennen nur die Hochzeitsleute, wenn der Herr nicht mehr bei ihnen ist. Dies ist in der Tat ein Fasten, wie manche von uns wohl aus der Erfahrung kennen.

Es gibt keine Hochzeit ohne einen Bräutigam, keine Freude ohne Jesus. In seiner Gegenwart ist Freude die Fülle, aber in seiner Abwesenheit ist die Tiefe des Elends. Lasst das Herz nur in Jesu Liebe ruhen, dann wünscht es nichts weiter. Nehmt das Gefühl seiner Liebe von der Seele weg, so ist sie dunkel, leer und dem Tode nahe.«¹⁷

16 John Piper, *A Hunger for God. Desiring God through Fasting and Prayer*, Wheaton/IL: Crossway, 2013, S. 40 (Erstauflage 1997). John Piper (geb. 1946) ist ein US-amerikanischer Pastor und Autor.

17 C. H. Spurgeon, *Das Evangelium des Reiches*, Augustdorf: Betanien Verlag, 2. Auflage der Neuausgabe 2020, S. 119. Charles Haddon Spurgeon (1834–1892) war ein englischer Erweckungsprediger.

Freddy: Für mich ist diese Begebenheit das stärkste Argument zu sagen: »Ja, wir sollten als Christen definitiv in Erwägung ziehen zu fasten.« Aber irgendwie schaffen wir das immer wieder, uns da herauszureden oder darüber zu schweigen. Darüber wird zu wenig gepredigt und geschrieben. Es geht uns auf der Erde ohne unseren Bräutigam zu gut.

Mirko: Das ist traurig. Ich frage mich, wie ich als Bräutigam empfunden hätte, wenn ich diese Gleichgültigkeit bei meiner Braut kurz vor der Eheschließung gesehen hätte. Und überlegt euch das einmal: In Lukas 2,36-38 lesen wir von **Anna, die als betagte Witwe** so sehnsüchtig auf den Messias wartete, dass sie Nacht und Tag mit Fasten und Flehen im Tempel diente – wie viel leidenschaftlicher sollten wir als Braut Christi unseren Bräutigam erwarten! Ich zitiere aus dem Tagebuch von David Brainerd, der das wunderbar ausdrückt: »Meine Seele sehnt sich nach Gott, dem lebendigen Gott. Oh, wie entzückend ist es, unter einem solch seligen Einfluss zu beten! Oh, wie viel besser ist dies als die notwendige Nahrung! Ich spürte in dieser Zeit keinen Drang, zu essen (obwohl es spät am Morgen war), denn irdische Nahrung erschien mir völlig geschmacklos. Oh, wie viel besser ist deine Liebe als Wein, als der süßeste Wein!«¹⁸

Emile: Die Sehnsucht nach dem Bräutigam bleibt nicht nur ein inneres Gefühl – sie hat auch ganz praktische Auswirkungen auf unseren Dienst. Schon bei Anna in Lukas 2 sehen wir das: Ihr Leben war **geprägt von völliger Hingabe an den Herrn**. Und eigentlich sollten auch wir so leben – aus Liebe zu ihm und weil wir wissen, dass er bald kommt. Das hat er uns versprochen. In Lukas 19,13 sagt er: »*Handelt, bis ich komme.*« Und es gibt heute mehr Menschen auf

18 Jonathan Edwards, *Das Leben von David Brainerd – Tagebuch eines Indianermissionars*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 4. Auflage 2018, S. 136. David Brainerd (1718–1747) war ein Indianermissionar im Bereich der Neuenglandstaaten, des Kerngebiets der späteren USA.

der Erde als je zuvor – über acht Milliarden. Das ist eine gewaltige Chance – und Verantwortung –, dem Herrn noch eine große Ernte einzufahren und Jünger zu machen.

Einheit unter Christen und Fokus auf das Wesentliche

Simon: Es wird Zeit, dass wir als Christen aufhören, über Wahrheiten zu streiten, die über die heilsrelevanten Glaubensfragen hinausgehen. Sie sind zwar nicht unwichtig, aber manches ist auch nicht immer ganz klar. Damit spreche ich mich nicht gegen ein ernsthaftes Ringen um biblische Wahrheiten bzw. nicht für einen theologischen Minimalismus aus. Aber wir sollten die Brüder und Schwestern nicht verdammen, die in nicht heilsrelevanten Fragen anderer Meinung sind, was nicht selten auch einfach durch eine gewisse Prägung bedingt ist. Vielmehr sollten wir mit Blick auf die Weltenuhr den Fokus auf das Wesentliche legen, uns in Liebe stehen lassen und Römer 14 leben, um jetzt die wichtigeren Kämpfe zu führen. Das setzt viel Zeit und Energie frei, unserem Auftrag nachzukommen, Jünger zu machen, geistliche Väter für eine neue Generation von Christen zu sein und Seelen für den Thronsaal des Lammes zu gewinnen. Wie recht hat der Herr Jesus in Johannes 4,35: *»Erhebt eure Augen und schaut die Felder an, denn sie sind schon weiß zur Ernte.«*

Warum soll man fasten? Weil die Betroffenheit über die Zustände der Welt, über ihre Nöte und unsere eigene gespürte Hilflosigkeit mich in ernsthaftes Gebet treibt. Und ernsthaftes Gebet geht mit Fasten Hand in Hand. Mein Verzicht auf Essen und Trinken unterstreicht nur, wie wichtig mir die Anliegen sind, die ich vor Gott bringe.¹⁹

19 Jürgen Fischer, *Vom Fasten*. Teil 4 (2022). Online abrufbar: <https://load.dwgradio.net/de/play/49335> (abgerufen am 6.8.2025). Jürgen Fischer ist ein deutscher Prediger und der Betreiber von www.frogwords.de.

Mirko: Das sehe ich auch so. Wir müssen neu lernen, unsere Brüder und Schwestern trotz mancher theologischen Meinungsverschiedenheiten und Prägungen zu lieben. Gavin Ortlund schreibt, dass unsere Liebe zur Theologie niemals unsere Liebe zu unseren Glaubensgeschwistern übersteigen darf. Er zitiert den englischen Erweckungsprediger Charles Haddon Spurgeon (1834–1892), der über George Herbert, einen Priester der anglikanischen Kirche, liebevoll schreibt: »Wo der Geist Gottes ist, muss Liebe sein, und wenn ich einmal einen Menschen als meinen Bruder in Jesus Christus erkannt und anerkannt habe, dann zwingt mich die Liebe Christi, ihn nicht mehr als Fremden zu betrachten, sondern als einen Mitbürger mit den Heiligen. Nun, ich hasse die Hochkirchlichkeit²⁰, wie meine Seele den Satan hasst; aber ich liebe George Herbert, obwohl George Herbert ein verzweifelter Hochkirchler ist. Ich hasse seine Hochkirchlichkeit, aber ich liebe George Herbert von ganzem Herzen, und ich habe einen warmen Platz in meinem Herzen für jeden, der wie er ist. Lass mich einen Mann finden, der meinen Herrn Jesus Christus so liebt, wie George Herbert es tat, und ich frage mich nicht, ob ich ihn lieben soll oder nicht; es gibt keinen Raum für Fragen, denn ich kann nicht anders; wenn ich nicht aufhören kann, Jesus Christus zu lieben, kann ich nicht aufhören, diejenigen zu lieben, die ihn lieben [...] Ich warne dich, wenn du Jesus Christus liebst, unter seinen Leuten zu wählen.«²¹ Diese Haltung brauchen wir mehr füreinander.

Salome: Danke für diese Zitate. Mein Herz wird warm. Das Schlimme ist, wir sind so gut darin, unsere Lieblosigkeiten mit der

20 A. d. H.: Die High Church ist eine der drei Richtungen in der anglikanischen Kirche (neben der Broad Church und Low Church), welche die Apostolische Sukzession, die Tradition und die liturgischen Formen betont.

21 Gavin Ortlund, *Wofür es sich zu kämpfen lohnt – und wofür nicht. Ein Plädoyer für theologische Triage*, Bad Oeynhausen: Verbum Medien gGmbH, 1. Auflage 2025, S. 38-39. Das Original findet sich in folgender Quelle: Charles Spurgeon, Predigt 668, »Unity in Christ«, in: *The Complete Works of C. H. Spurgeon*, Bd. 12, *Sermons 668 to 727*, Cleveland: Pilgrim, 2013.

Wahrheit zu rechtfertigen. Wir ähneln leider so häufig den Pharisäern – und sind damit geistlich blind. Es braucht unter anderem Augensalbe, um die Augen zu salben und wieder sehend zu werden.

Mirko: Lasst uns dafür beten. Gott droht der Versammlung in Laodizea damit, sie aus seinem Mund auszuspeien. Das ist sehr ernst.

Salome: Ich gehe im Blick auf unser Thema noch auf einen anderen Punkt ein: Das Fasten der Christen hat eine andere Qualität als das gesetzliche Fasten der Juden. John Piper sagt: »Das ist das Wesentliche des christlichen Fastens: Wir haben ein großes Verlangen und eine tiefe Sehnsucht – und fasten –, um mehr darüber zu erfahren, was Gott für uns in Jesus ist.«²² Es geht beim Fasten um Jesus.

Mirko: Der Herr Jesus ist unser Weg. Nach 1. Johannes 2,6 sollen wir so wandeln, wie er gewandelt ist. Ich sehe da auch eine Verbindung zum Fasten. In Psalm 109,24 lesen wir eine prophetische Aussage, die wir auf ihn beziehen können: »*Meine Knie wanken vom Fasten, und mein Fleisch ist abgemagert.*« Das macht deutlich: Der Herr Jesus hat sich hier im Dienst für Gott und an den Menschen verzehrt. In Matthäus 4,2 steht, dass er 40 Tage lang in der Wüste gefastet hat, als er von dem Teufel versucht wurde. Und ich finde es sehr spannend, dass der Psalm 109 neben der Aussage über das Fasten auch eine Aussage über das Gebet enthält, die wir häufig mit dem Herrn Jesus in Verbindung bringen.

Eva: Du meinst bestimmt den Vers 4, oder?

Mirko: Ja, genau. In Psalm 109,4 steht: »[...] *ich aber bin stets im Gebet.*« Man könnte diesen Satz auch so übersetzen: »[...] ich aber

22 John Piper, *A Hunger for God. Desiring God through Fasting and Prayer*, Wheaton/IL: Crossway, 2013, S. 48 (Erstauflage 1997). John Piper (geb. 1946) ist ein US-amerikanischer Pastor und Autor.

bin Gebet.« Im hebräischen Grundtext fehlt nämlich das Wort »stets«. Will sagen: Der Herr Jesus hat Gebet verkörpert. Sein ganzes Wesen war von Gebet, von der vertrauensvollen Beziehung zu Gott und von Loyalität gegenüber seinem Vater durchdrungen. Das hat er in engem Zusammenhang mit Fasten gelebt – wie bereits zu Beginn seines öffentlichen Dienstes deutlich wird.

Fasten im Licht von Hingabe und Sendung

Salome: Freddy sagte, dass eigentlich jeder Christ in Erwägung ziehen sollte zu fasten. Ich denke das auch – nicht aus gesetzlichem Zwang heraus wie die Juden, sondern weil das Glaubensleben eigentlich genug Anlässe dafür bietet. Für den Herrn Jesus war auch klar, dass seine Jünger fasten würden. Wie sonst sollen wir Matthäus 6 verstehen, wo er neben Almosengeben und Gebet auch das Fasten als einen selbstverständlichen Bestandteil echter Frömmigkeit seiner Nachfolger anspricht? Und er sagt nicht: »Falls du fastest ...«, sondern: »Wenn du fastest ...«, und meint: »Immer wenn ...«. Daraus lese ich eine Erwartungshaltung des Herrn Jesus an seine Jünger, aus der richtigen Motivation heraus zu fasten und es in der richtigen Art und Weise zu tun.

Eva: Ohne es anderen aufzudiktieren, wie Max bereits sagte. Es gibt sicherlich Gründe dafür, es zeitweise nicht zu tun. Emile, du hast das selbst erlebt. Auf dem Missionsfeld unter Muslimen hast du früher viel gefastet – aber wegen deiner Gesundheit ist es jetzt nicht mehr so leicht.

Emile: Genau. Ich habe Diabetes bekommen und mit dem Fasten für ein paar Jahre ausgesetzt. Mittlerweile faste ich wieder, aber weniger intensiv. Es bleibt eine persönliche Sache zwischen uns und unserem Herrn.

Simon: Oswald Sanders meint dazu: »Fasten ist kein gesetzliches Gebot, sondern eine spontane Reaktion unter besonderen Umständen [...] Es gibt gottesfürchtige und betende Menschen, für die Fasten eher ein Hindernis als eine Hilfe ist. Manche sind körperlich so beschaffen, dass der Mangel an einem Minimum an Nahrung sie unfähig macht, sich auf das Gebet zu konzentrieren [...] Für solche Menschen gibt es keinen Grund, sich zu fesseln. Sie sollen das tun, was ihnen am meisten hilft, [nämlich] zu beten.«²³

Salome: Es bleibt am Ende eine individuelle Angelegenheit – jeder steht vor seinem Herrn. Ich fordere uns aber nochmals mit einem Zitat von Jonathan Edwards heraus, den der Herr Jesus in der Großen Erweckung im 18. Jahrhundert in Nordamerika, deren Auswirkungen bis nach England und Schottland reichten, mächtig gebraucht hat. Er schreibt: »Obwohl ich nicht annehme, dass das persönliche Fasten in einer bestimmten Art und Weise und in einem festen Ablauf wie das Gebet in der Stille zu praktizieren ist, scheint es mir doch eine Pflicht zu sein, die alle bekennenden Christen praktizieren sollten, und zwar häufig. Es gibt viele Anlässe sowohl geistlicher als auch zeitlicher Art, die es gebührend erfordern; und es gibt viele besondere Gnaden, die wir für uns selbst oder für Freunde begehren, und es wäre angemessen, auf diese Weise Gott darum zu bitten.«²⁴

Mirko: Danke für diese Hinweise. Ich meine auch: Wenn wir mit offenen Augen und mit Christi Blick diese Zeit sehen, gibt es viele Gründe, um zu fasten. **Wofür können wir konkret fasten?**

23 J. Oswald Sanders, *Prayer Power Unlimited*, Chicago: Moody Press, 1977, S. 67. J. Oswald Sanders (1902–1992) war ein aus Neuseeland stammender Bibellehrer, Autor und Direktor von OMF International.

24 Jonathan Edwards, *Some Thoughts Concerning the Revival*, in: *The Works of Jonathan Edwards*, Vol. 4, New Haven/CT: Yale University Press, 1972, S. 521. Jonathan Edwards (1703–1758) war ein Erweckungsprediger und Autor in den Neuenglandstaaten, dem Kerngebiet der späteren USA.

Es gibt viele Gründe – und alle führen zu Gott

Freddy: Das ist eine gute Frage. Ich glaube, wir fasten heute aus denselben Gründen wie damals – in Zeiten großer Not, bei großen Entscheidungen, wenn es um Buße geht, Fürbitte, und darum, die Weisung des Herrn zu suchen. Auch ein Ringen mit Gott um die richtige Entscheidung kann von Fasten begleitet werden. Ich habe zum Beispiel für Ehen gefastet, wo es gekriselt hat. Ich habe für meine Nächsten gefastet, also für meine Nachbarn und meine Freunde.

Fasten in Not und Krisenzeiten

Salome: Ich habe schon oft in Notsituationen gefastet – besonders dann, wenn ich gemerkt habe: Da ist so viel Unglaube in meinem Herzen. Ich war manchmal richtig verzweifelt oder befand mich in festgefahrenen Situationen. Oft habe ich gebetet, aber der Durchbruch blieb aus. Und ich glaube, das lag nicht immer daran, dass Gottes Zeit noch nicht da war, sondern manchmal auch an mir, weil ich nicht im Glauben gebetet habe. Fasten hilft mir in solchen Momenten, wieder Glauben zu fassen und mein Herz auf meinen Herrn auszurichten. Auch vor evangelistischen Einsätzen – wie zum Beispiel auf der Straße oder in besonders herausfordernden Diensten – fasten wir manchmal. Weil wir wissen: Dieser Dienst wird angegriffen. Und da brauchen wir geistliche Klarheit und Kraft, die nur vom Herrn kommen kann.

Emile: Mir fällt eine ausweglose Situation in 2. Chronika 20 ein. Juda wird von einer riesigen Streitmacht bedroht – Moab, Ammon und die Meuniten. Deswegen ruft der König **Josaphat** ein Fasten aus. Er sucht den Herrn und demütigt sich unter die mächtige Hand Gottes. Im Gebet besinnt er sich auf Gottes Macht, sein vergangenes Wirken und seine Verheißungen zur Rettung seines Volkes. Die Angehörigen des Volkes beten ihn *vor* dem Kampf an

und erleben auf erstaunliche Weise einen Sieg – genau in diesem Moment greift der HERR ein und stellt einen Hinterhalt gegen ihre Feinde. Völlig übernatürlich.

Diese denken an Wagen und jene an Rosse, wir aber erinnern uns an den Namen des HERRN, unseres Gottes. Jene krümmen sich und fallen, wir aber stehen und halten uns aufrecht.

Psalm 20,8-9

Simon: Die Königin **Esther** ist ein weiteres bekanntes Beispiel für eine bedrohliche Gefahr. In Esther 4,16 ruft sie ein Fasten unten den Juden in Susan aus – weil sie vor einer riesigen Herausforderung stand: Sie wollte zum persischen König gehen, um für ihr Volk zu flehen, obwohl das für sie den Tod hätte bedeuten können. Das war eine lebensbedrohliche Lage, und in so einem Moment hat sie sich mit anderen im Fasten vor den Herrn gestellt.

Trauer, Demütigung und Buße

Jonas: Weißt du, was mich bei Josaphat und Esther besonders bewegt? Dass sie Verantwortung übernehmen. Sie rufen ein Fasten aus – so etwas brauchen wir heute auch. Ein Bußaufruf für die Gemeinde in Deutschland wäre bitter nötig – weil wir aufwachen müssen.

Simon: Nicht nur in Deutschland, sondern im gesamten Westen sieht es geistlich nicht gut aus. Aber auch wenn geistliche Leiter nicht aufstehen und zur **Demütigung** aufrufen sollten, bleibt uns die persönliche Demütigung – auch stellvertretend für ein ganzes Volk.

Freddy: Wir können wie **Daniel** und **Nehemia** handeln – nachzulesen in Nehemia 1 bzw. Daniel 9. Eigentlich konnten sie nichts dafür, dass es um Israel so schlecht bestellt war, aber sie demütigen

sich unter Gebet und Fasten vor ihrem Gott – und das weit weg im Exil. Sie trauern so intensiv und bekennen ihre eigenen Sünden, weil sie sich mit dem Land Israel und den Israeliten so verbunden fühlen und sehen, wie sehr der Herr verunehrt wird. In Kapitel 10,2-3 finden wir Daniel erneut, wie er fastet, weil er trauert. Dieses Mal praktiziert er drei Wochen lang ein **Teilfasten**, indem er auf Fleisch und Wein verzichtet und sich nicht mit Öl salbt. Dem schließt sich eine göttliche Offenbarung an.

Und nun höre, unser Gott, auf das Gebet deines Knechtes und auf sein Flehen; und um des Herrn willen lass dein Angesicht leuchten über dein verwüstetes Heiligtum! Neige, mein Gott, dein Ohr und höre! Tu deine Augen auf und sieh unsere Verwüstungen und die Stadt, die nach deinem Namen genannt ist! Denn nicht um unserer Gerechtigkeiten willen legen wir unser Flehen vor dir nieder, sondern um deiner vielen Erbarmungen willen. Herr, höre! Herr, vergib! Herr, merke auf und handle; zögere nicht, um deiner selbst willen, mein Gott! Denn deine Stadt und dein Volk sind nach deinem Namen genannt.

Daniel 9,17-19

Mirko: Das ist besonders. Ich wünsche mir sehr, dass Gott den Schmerz der beiden wieder mehr in unsere Herzen bringt. Das würde uns sicherlich auch mehr in die Demütigung mit Fasten führen.

Haben wir nicht allen Grund, betroffen zu sein? Es kommen in Deutschland kaum mehr Menschen zum Glauben. In Europa wird Krieg geführt. Irrlehre nimmt via YouTube überhand. Christliche Ehen zerbrechen. Wie viele Katastrophen braucht es denn noch, bis wir die Hände falten, flehen und fasten?²⁵

25 Jürgen Fischer, *Vom Fasten*. Teil 4 (2022). Online abrufbar: <https://load.dwgradio.net/de/play/49335> (abgerufen am 6.8.2025). Jürgen Fischer ist ein deutscher Prediger und der Betreiber von www.frogwords.de.

Salome: Im Alten Testament sieht man oft, dass ein Fasten ausgerufen wurde, wenn ein Volk umkehren sollte und Buße tun musste – oder wollte. In Jona 3 bei **Ninive** ist das z. B. so. Es ist wie ein kollektives Zeichen: Jetzt ist Zeit zur Umkehr. Und ich glaube, das kann auch heute noch sehr relevant sein – dass die Glaubensgeschwister einer Gemeinde gemeinsam Buße tun, und zwar auch mit Fasten. Wir haben das ebenfalls schon öfter getan. Wir haben uns im Gebet eins gemacht und gedemütigt – auch für Dinge, die in der Vergangenheit passiert sind, für die wir nicht direkt verantwortlich waren. Aber wir haben gespürt: Da ist etwas offen, da ist Buße dran, das haben wir mit Fasten verbunden. Ich glaube wirklich, dass das biblisch ist – und auch richtig. Es kann geistlich richtig stark sein.

Eva: Ich finde jetzt, wo die Zeiten immer dunkler und böser werden, dass wir eher mehr als weniger fasten sollten. Gott muss sich über uns erbarmen. Darauf sind wir angewiesen, damit wir geistlich erneuert werden. Ich sehe bei uns auch viele Nöte in den Gemeinden in unserem Umfeld. Wir merken auch, wie schwer das für die Kinder ist. Es ist so wenig glaubwürdig, was wir bekennen.

Mirko: Ein Vorbild dafür ist der **Prophet Joel**, der die Israeliten auffordert, über ihre Rebellion gegenüber dem Herrn Buße zu tun – mit Fasten und Gebet –, nachzulesen in Joel 1,14 und 2,12. **Samuel** verhält sich in 1. Samuel 7,6 ähnlich, als er die Israeliten mit Fasten zum Sündenbekenntnis führt. Sogar bei dem gottlosen **König Ahab** sieht man, wie er sich in 1. Könige 21,27 vor Gott demütigt und fastet – der Herr reagiert positiv darauf und bringt das Unglück nicht während seiner Regierung über sein Haus, sondern erst in den Tagen seines Sohnes.

Freddy: In Richter 20,24-26 wird nach einem **Bruderkrieg** gefastet. Die Israeliten ziehen gegen den Stamm Benjamin in den Kampf – und verlieren zweimal. Daraufhin sind sie völlig

verzweifelt – deswegen trauern und fasten sie bis zum Abend vor dem Herrn. Wahrscheinlich dachten sie im Blick auf das Drama, das diesen Krieg verursacht hatte: ›Wie konnte es mit uns nur so weit kommen?‹

Simon: Diese Haltung fehlt heute leider sehr. Gott hat uns so viel anvertraut, was wir zerstört haben. Es wäre gut, das mehr zu sehen und unserem Herrn aufrichtig zu bekennen.

Leitung, Klarheit, Hingabe – Fasten im Dienst

Salome: Interessant ist auch, dass in der Bibel Menschen gefastet haben, wenn sie **sich Gottes Schutz und Führung unterstellen** wollten. Das sehen wir z.B. bei **Esra** in Esra 8. Er wollte eine Gruppe von Israeliten aus dem Exil in Babylon wieder zurück nach Jerusalem führen. Angesichts einer langen und gefährlichen Reise durch Gebiete voller Räuber und Feinde ruft er ein Fasten aus, das von Gebet begleitet ist – und erfährt Gottes Hilfe. Die Brüder, die – wie in Apostelgeschichte 13 beschrieben – mit **Paulus und Barnabas** gefastet haben, suchten auch die Führung des Herrn.

Mirko: Jetzt, wo du das erzählst, denke ich an das Leben von Bakht Singh. In seiner Biografie steht immer wieder, dass er und seine Mitarbeiter gebetet und gefastet haben, um Gewissheit über Gottes Willen für ihren Dienst zu erlangen. Ich lese euch hieraus vor: »Um völlige Gewissheit über den Willen Gottes hinsichtlich seines Dienstes zu erlangen, verbrachte er zusammen mit einigen Mitarbeitern in Coonoor 21 Tage mit Fasten und Beten. Bakht Singh wusste nicht genau, was der Herr in Madras durch ihn tun wollte. Er hatte ihm aber gezeigt, dass er nach Madras zurückgehen solle. Zuerst hatte er sich ja sehr dagegen gewehrt, sich dort niederzulassen; aber der Herr bestand darauf. Am Ende fiel Bakht Singh auf sein Angesicht und sagte: ›Herr, ich bin bereit, nach Madras

zu gehen.« Daraufhin wurde sein Herz mit der Freude des Herrn erfüllt. Er fragte dann die Brüder, die bei ihm waren, ob sie bereit seien, mit ihm zu gehen – koste es, was es wolle. Sie stimmten alle zu.«²⁶ Das ist beeindruckend, oder?

Max: Bakht Singh war ein Mann Gottes. Überlegt einmal: Das ganze Team hat 21 Tage lang gefastet und gebetet. Wir entscheiden heute so schnell, das eine oder das andere zu tun. Kein Wunder, dass wir so wenig Gottes Macht und Herrlichkeit erleben, wenn wir ihn so wenig suchen. Unsere Last für Gottes Werk ist sehr ausbaufähig. Das hinterfragt auch der deutsche Bibelausleger Christian Briem. Er schreibt: »Beschäftigen und bedrängen uns die Nöte im Werk des Herrn überhaupt noch so sehr, dass wir unseren Körper an den Übungen (Prüfungen) der Seele teilnehmen lassen? Das Beispiel des Apostels und seiner Mitarbeiter (s. Apg 13,1-4) zeigt uns eindringlich, was hingebungsvoller Dienst für den Herrn bedeutet, und dass auch der Körper davon berührt wird – in Wachen und Fasten.«²⁷

Mirko: A. J. Pollock sagt: »Wie wenig wissen wir von der Kraft, die durch Gebet und Fasten entsteht.«²⁸

Emile: Dabei ist jetzt die Zeit, um mit Jonathan Edwards zu sprechen: »Der Zustand der Zeit erfordert in hohem Maße eine Fülle des göttlichen Geistes in den Predigern, und wir sollten uns keine Ruhe gönnen, bis wir sie erlangt haben. Und um dies zu erreichen, sollten meiner Meinung nach vor allem die Amtsträger viel im

26 T. E. Koshy, *Bakht Singh. Ein auserwähltes Werkzeug Gottes in Indien*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2022 der überarbeiteten Fassung, S. 164. Bakht Singh (1903–2000) war ein Evangelist, Bibellehrer und Wegbereiter im Gemeindeaufbau in Indien und dem heutigen Pakistan.

27 Christian Briem, *In Wachen, in Fasten*, in: Hückeswagen: CSV, *Ermunterung und Ermahnung* (Jahrgang 1991), S. 341.

28 https://www.stempublishing.com/authors/pollock/magazines/Sowing_and_Reaping1.html (abgerufen am 6. 8. 2025). Algernon James Pollock (1864–1957) war ein englischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

persönlichen Gebet und Fasten sein, und auch viel im Gebet und Fasten miteinander. Es scheint mir, dass es den Umständen der heutigen Zeit entsprechen würde, wenn die Geistlichen in einer Gegend oft zusammenkämen und tagelang in Fasten und inbrünstigem Gebet miteinander verbrächten, um ernsthaft nach jenen außerordentlichen Vorräten an göttlicher Gnade vom Himmel zu suchen, die wir in diesen Tagen brauchen.«²⁹

Salome: Wenn wir Jonathan Edwards' Worte beherzigen würden, würden wir schon sehr bald die geistgewirkten Früchte dieser Hingabe an Christus sehen – da bin ich mir sicher.

Mirko: Definitiv. Welche weiteren Anlässe zum Fasten seht ihr in der Bibel?

Die Kraft in unserer Schwachheit

Simon: Ich denke, dass im Fasten ein besonderer Zugang zur Kraft liegen könnte, die von Christus kommt. Es ist wie beim Beten. Und jeder Christ möchte doch dem Herrn möglichst kraftvoll dienen – oder besser gesagt: Jeder Christ möchte doch, dass sich Gottes Kraft in dem eigenen Leben deutlich zeigt. Insofern sollte es jeden irgendwie motivieren. Unser **Herr Jesus** ist uns ein Vorbild. In Matthäus 4 lesen wir von ihm, dass er von dem Geist in die Wüste hinaufgeführt wird, um vom Teufel versucht zu werden. 40 Tage lang wird er versucht – 40 Tage lang fastet er – 40 Tage lang widersteht er dem Teufel. Was für eine geistliche Kraft sehen wir bei ihm! Sein Körper war zwar völlig geschwächt, aber in seinem Geist war er total auf Gott fokussiert und lebte in seinem Willen.

29 Jonathan Edwards, *Some Thoughts Concerning the Revival*, in: *The Works of Jonathan Edwards*, Vol. 4, New Haven/CT: Yale University Press, 1972, S. 507. Jonathan Edwards (1703 – 1758) war ein Erweckungsprediger und Autor in den Neuenglandstaaten, dem Kerngebiet der späteren USA.

Jonas: Und interessant ist, was der Herr Jesus den Jüngern in Markus 9,29 sagt. Dort lesen wir, wie die Jünger ihn fragen, warum sie nicht den Dämon austreiben konnten, den er ausgetrieben hat. Er antwortet daraufhin: *»Diese Art kann durch nichts ausfahren als nur durch Gebet und Fasten.«* Damit stellt er für seine Jünger einen gewissen Zusammenhang zwischen der **Vollmacht im Dienst** und dem Glauben – ausgedrückt durch Gebet und Fasten – her. Er meint damit aber nicht das rituelle Fasten, das die Juden damals praktizierten.

*HERR, ich habe deine Kunde vernommen, ich fürchte mich;
HERR, belebe dein Werk inmitten der Jahre, inmitten der Jahre
mache es kund; im Zorn gedenke des Erbarmens!* Habakuk 3,2

Freddy: Wobei es ein bisschen umstritten ist, ob im Grundtext der Versteil »und Fasten« überhaupt steht. Da muss man vorsichtig sein. Es könnte sich hier auch um eine spätere Erweiterung handeln. Aber wenn er wirklich dazugehört, dann wäre das schon ein starkes Indiz. Denn du kannst ja nicht einfach *in dem Moment* anfangen zu fasten, wenn du einen Dämon austreiben willst. Der Gedanke des Herrn Jesus ist dann: Wenn ihr *gelebt* hättet im Gebet und Fasten – wenn das Ausdruck eures Glaubens gewesen wäre –, *dann* hättet ihr die Autorität gehabt, ihn auszutreiben.

Jonas: Ger de Koning, ein niederländischer Bibellehrer, schreibt hierzu: »Das Reich Gottes verdrängt das Reich Satans nur durch Glauben, Gebet und Fasten.«³⁰

Emile: Das bringt es gut auf den Punkt und ermutigt uns zu fasten – der Herr Jesus wird geistliche Durchbrüche schenken.

30 <https://www.kingcomments.com/de/bibelstudien/Mk/9> (abgerufen am 6.8.2025).

Simon: Ich bringe noch einen weiteren Punkt. **David** fastet in 2.Samuel 12, weil er mit dem Herrn um das Leben seines Sohnes ringt, nachdem er mit Bathseba die Ehe gebrochen hat. Eigentlich sollte der Junge sterben, aber David **steigt sozusagen in den Ring mit Gott** und fastet sieben Tage lang, weil er sagt: »Vielleicht lässt er sich erbitten, und vielleicht ist er doch gnädig. Vielleicht lässt er sich umstimmen.«

Mirko: Mit **Mose** (siehe 2Mo 34,28 und 5Mo 9,9 [also insgesamt zweimal]) und **Elia** (siehe 1Kö 19,8) haben wir zwei Menschen in der Bibel, die 40 Tage und 40 Nächte sogar ohne Essen *und* Trinken gefastet haben. Gott hat sie **auf übernatürliche Weise** erhalten. Das ist beeindruckend.

Fasten als Zeichen tiefer Gottesliebe

Freddy: Und dann gibt es noch einen ganz entscheidenden Punkt beim Fasten: Es geht nicht nur um persönliche oder gemeinsame Demütigung und um Gebetserhörungen – ich faste auch, weil ich **Hunger nach Gott** habe. Ich verzichte bewusst auf Nahrung, um dem Herrn zu zeigen: »Du allein bist genug für mich.« Es gibt ein Zitat – vielleicht kennt ihr das –, das sagt: »Der größte Feind des Hungers nach Gott ist nicht Gift, sondern Apfelkuchen.«³¹ Wir sind so voll von dieser Welt – nicht unbedingt von schlechten Dingen –, dass der Hunger nach Gott oft nachlässt oder ganz verschwindet.

Mirko: Ja, das ist symptomatisch für unsere Zeit.

31 John Piper, *A Hunger for God. Desiring God through Fasting and Prayer*, Wheaton/IL: Crossway, 2013, S. 18 (Erstauflage 1997). Vgl. die deutsche Wiedergabe auf folgender Website: <https://sermons.logos.com/sermons/1192479-wehe-wehe-wenn-ich-auf-das-ende-sehe> (abgerufen am 6.8.2025).

Freddy: Definitiv. Fasten ist für mich dann eine bewusste Entscheidung: »Ich verzichte auf die Gabe, um den Geber mehr zu sehen.« So wie in Psalm 42,2: »*Wie ein Hirsch lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, o Gott!*« Also nicht nach deinen Gaben, sondern nach dir selbst. Und das merke ich auch praktisch: Wenn ich faste und Hunger bekomme, dann erinnert mich dieser körperliche Hunger ans Gebet. Ich sage dann: »Herr, so sehr ich mich jetzt nach Essen sehne, so sehr sehne ich mich nach dir.« Das ist wie ein ständiges inneres Nachsinnen, ein wiederholtes Ausstrecken nach Gott. Ich bete dann oft: »Herr, sei du mir genug. Lass mich nicht abhängig sein von deinen Gaben, sondern lass mich in dir alles finden, was ich wirklich brauche.«

Eins habe ich von dem HERRN erbeten, danach will ich trachten: zu wohnen im Haus des HERRN alle Tage meines Lebens, um anzuschauen die Lieblichkeit des HERRN und nach ihm zu forschen in seinem Tempel.

Psalm 27,4

Exkurs: Charles Haddon Spurgeon zu Matthäus 17,21

»Diese Art aber fährt nicht aus als nur durch Gebet und Fasten.«

Ich glaube, der Herr Jesus will mit diesen Worten sagen, dass in besonderen Fällen die gewöhnliche Predigt des Wortes nicht ausreicht und das gewöhnliche Gebet nicht genügen wird. Es muss ein ungewöhnlicher Glaube sein, und um diesen zu erhalten, ist ein ungewöhnlicher Gebetsgeist nötig; und in vielen Fällen muss das Fasten geübt werden.

Wozu das Fasten? Das scheint der schwierige Punkt zu sein. Es ist augenscheinlich mit dem Verharren im Gebet verbunden, das unser Herr oft übte und seinen Jüngern empfahl. Nicht eine Art religiöser Beobachtung, in sich selbst verdienstlich, sondern eine Gewohnheit, die, mit dem Gebet verbunden, hilfreich ist. Ich

glaube, dass wir in der christlichen Gemeinde einen großen Segen eingeübt haben, weil wir das Fasten aufgegeben haben.

Es gibt eine Abhandlung von einem alten Puritaner unter dem Titel *»Fasten nährt die Seele«*, und er teilt seine eigene Erfahrung mit, dass er während des Fastens einen größeren Gebetseifer habe als zu anderen Zeiten.

Es gibt Leute mit wenig oder fast gar keinem Fleisch auf den Knochen, die sich sehr wohlfühlen, während Menschen mit anderem Körperbau und der Neigung zur Trägheit klagen, weil sie mehr wie die Steine am Boden liegen, als wie die Vögel in der Luft [zu] fliegen. Solchen, denke ich, können wir die Worte Christi empfehlen.

Die Ursache, weshalb einige Menschen nie zu Christus gebracht werden, ist – menschlich gesprochen –, weil keine Männer vorhanden sind, die geeignet sind, ihnen zu helfen, *»denn diese Art fährt nicht aus, außer durch Gebet und Fasten«*. Mögen einige einmal für einen großen Sünder fasten und sehen, ob er sich nicht bekehrt. Ich denke, ich könnte euch wohl auffordern, mit meines Meisters Vorschrift einen Versuch zu wagen, um zu sehen, ob der schlimmste Teufel, der je ein menschliches Herz besessen hat, als Folge des Betens und Fastens in der Ausübung eures Glaubens nicht ausgetrieben wird.³²

Zwischenstopp: Wenn das Herz belebt werden will

Wenn unser Herz auf Abwege gerät, wird es gefährlich – für uns und unsere Mitmenschen. Nicht umsonst lesen wir in Sprüche 4,23: *»Behüte dein Herz mehr als alles, was zu bewahren ist; denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens.«*

32 https://www.evangeliums.net/predigten/bibel_predigt_zu_matthaeus_17_21.html (abgerufen am 6. 8. 2025).

Deswegen betet David in Psalm 139,23-24: *»Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf ewigem Weg!«*

Leider besteht die Gefahr, dass wir das im Alltag vernachlässigen – dann gewöhnen wir uns an einen Lebensstil, der zunehmend von Gottes Vorstellungen abweicht. Zeiten der Stille vor dem Herrn Jesus im Gebet und Fasten sind wichtig, um unser Herz zu prüfen und uns zu demütigen. *»Bevor ich gedemütigt wurde, irrte ich; jetzt aber halte ich dein Wort«* (Ps 119,67).

Auf den nächsten Seiten wirst du mit herzerforschenden Fragen konfrontiert.³³ Sie helfen dir, die Bitte von David aus Psalm 139 auf dich anzuwenden. Sie helfen dir, Stolz und Hochmut zu identifizieren. Gott möchte dir zeigen, welche Sünden du vielleicht jetzt noch nicht siehst, die aber deinen Blick auf ihn trüben.

Ich bitte dich: Nimm dir Zeit, um über diese Fragen in Ruhe und aufrichtig zu beten. Wenn Gottes Geist dir etwas zeigt, dann bekenne es. *»Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade«* (Jak 4,6). Buße ist der erste Schritt zur geistlichen Belebung und geht dem Schauen der Herrlichkeit Christi voraus.

Wenn wir unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit.
1. Johannes 1,9

³³ Die Grundstruktur, die Inhalte und die Ausformulierung der Fragen gehen zurück auf die Ausführungen von Nancy DeMoss Wolgemuth (früher Nancy Leigh DeMoss) in: *Zerbruch. Neu belebt von Gott*, Dillenburg: Christliche Verlagsgesellschaft, 4. Auflage 2021, S. 65ff.

Einstellung gegenüber anderen Menschen

1. Stolze Menschen konzentrieren sich auf die Schwächen anderer und weisen immer wieder darauf hin.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind sich mehr ihrer eigenen geistlichen Bedürftigkeit bewusst als der von anderen Menschen.*
2. Stolze Menschen besitzen einen kritischen Geist, der beständig etwas auszusetzen hat. Sie betrachten die Fehler anderer mit einem Mikroskop, ihre eigenen Fehler jedoch mit einem Teleskop.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind mitfühlend – sie schenken die Art von Liebe, die über eine Vielzahl von Sünden hinwegsieht. Sie können viel vergeben, da sie wissen, dass ihnen selbst viel vergeben wurde.*
3. Stolze Menschen neigen besonders dazu, andere zu kritisieren, die Positionen mit Autorität bekleiden (z. B. ihren Chef, ihren Ehemann, ihre Eltern, Verantwortliche in der Gemeinde). Sie reden vor anderen über die Fehler, die sie sehen.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen erweisen denen, die Gott in Positionen mit Autorität gestellt hat, Ehrerbietung; sie ermutigen sie und richten sie auf. Sie legen Fürsprache für diese Menschen vor Gott ein, anstatt über die Fehler zu reden, die sie bei ihnen entdecken.*
4. Stolze Menschen sind selbstgerecht. Sie denken hoch von sich und schauen auf andere herab.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen denken von anderen das Beste. Sie sehen andere höher an als sich selbst.*

5. Stolze Menschen besitzen einen unabhängigen, selbstgerechten Geist.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen besitzen einen abhängigen Geist. Sie erkennen, dass sie auf Gott und andere Menschen angewiesen sind.*

Einstellung bezüglich der eigenen Rechte

6. Stolze Menschen meinen, beweisen zu müssen, dass sie recht haben – sie haben immer das letzte Wort.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind bereit, auf ihr Recht zu verzichten.*
7. Stolze Menschen bestehen auf ihrem Recht und sind fordernd.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen treten ihre Rechte ab und sind sanftmütig.*
8. Stolze Menschen sind übermäßig besorgt um ihre eigene Zeit, ihre Rechte und ihren Ruf.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen verleugnen sich selbst und opfern sich auf.*

Einstellung zu Dienst und Aufgaben im geistlichen Bereich

9. Stolze Menschen werden gerne bedient – sie wünschen, dass sich alles um sie und ihre Bedürfnisse dreht.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind motiviert, anderen Menschen zu dienen und deren Bedürfnisse vor ihre eigenen zu stellen.*

10. Stolze Menschen möchten erfolgreich sein.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen möchten sich als treu erweisen und anderen zum Erfolg verhelfen.*
11. Stolze Menschen sind der Ansicht – bewusst oder unbewusst –, dass ihre Gemeinde (oder ihr Missionswerk) privilegiert ist, weil sie dort mit ihren Gaben dienen. Sie konzentrieren sich darauf, was sie für Gott tun können.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen haben eine andere Herzenshaltung: »Ich verdiene es nicht, Anteil an diesem Dienst zu haben.« Sie wissen, dass sie Gott nichts zu bringen haben außer dem Leben Jesu, das durch ihr zerbrochenes Leben hindurchfließt.*

Einstellung in Bezug auf Anerkennung

12. Stolze Menschen wollen vorwärtskommen.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen möchten andere fördern.*
13. Stolze Menschen wollen für ihre Bemühungen unbedingt anerkannt und geschätzt werden.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen empfinden ihre eigene Unwürdigkeit. Sie sind fasziniert von dem Gedanken, dass Gott sie überhaupt gebrauchen kann.*
14. Stolze Menschen sind verletzt, wenn andere Menschen gefördert und sie selbst übersehen werden.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen wünschen, dass andere Menschen Anerkennung erhalten. Sie freuen sich, wenn andere erhoben werden.*

15. Stolze Menschen sind begeistert, wenn sie gelobt werden, und niedergeschlagen, wenn sie Kritik erfahren.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen wissen, dass jede Anerkennung für ihre Leistungen dem Herrn zusteht und Kritik ihnen helfen kann, an geistlicher Reife zuzunehmen.*

Einstellung zu sich selbst

16. Stolze Menschen sind überzeugt davon, dass sie viele Dinge können.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen erkennen in Demut, wie viel sie noch zu lernen haben.*
17. Stolze Menschen sind befangen, sie haben Angst davor, was andere von ihnen denken.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen beschäftigen sich nicht damit, was andere von ihnen denken.*
18. Stolze Menschen sind auf eine korrekte äußere Erscheinung bedacht. Sie fühlen sich ständig getrieben, ihr Image und ihren Ruf zu wahren.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind darauf bedacht, echt zu sein. Es kümmert sie weniger, was andere denken, als was Gott denkt. Sie sind bereit, ihren eigenen Ruf aufzugeben.*
19. Stolze Menschen können es nicht ertragen, wenn sie versagen oder jemand von ihnen denkt, sie seien nicht perfekt. Das kann zu extremen Verhaltensweisen führen: Tendenz zum Workaholic; Perfektionismus; Tendenz, andere hart heranzunehmen oder unrealistische Erwartungen an sich selbst und andere zu haben.
→ *Innerlich zerbrochene Menschen erkennen von Gott gegebene Einschränkungen an und können damit leben.*

Einstellung zu Beziehungen

20. Stolze Menschen halten andere auf Distanz.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind bereit, das Risiko einzugehen, eine enge Beziehung aufzubauen und andere innerlich lieb zu haben.*

21. Stolze Menschen schreiben die Schuld schnell anderen zu.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen übernehmen persönlich Verantwortung und geben zu, wenn sie sich in einer Situation falsch verhalten haben.*

22. Stolze Menschen erwarten, dass der andere kommt und um Vergebung bittet, wenn ein Missverständnis vorliegt oder man einander verletzt hat.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen ergreifen die Initiative, um Versöhnung herbeizuführen. Dabei spielt es keine Rolle, wie schlecht der andere sich verhalten hat.*

23. Stolze Menschen sind unzugänglich und abwehrend, wenn man sie korrigiert.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind offen für Korrektur und demütig.*

24. Stolze Menschen haben Schwierigkeiten, mit anderen über ihre geistlichen Nöte zu reden.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind bereit, offen mit anderen Menschen umzugehen und für sie transparent zu sein, so wie Gott es möchte.*

25. Stolze Menschen versuchen, andere Menschen und Umstände zu kontrollieren. Sie neigen zu Manipulation.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen vertrauen Gott. Sie ruhen in ihm und können abwarten, bis er für sie handelt.*

26. Stolze Menschen sind bitter und verärgert, wenn sie unrecht haben. Sie haben emotionale Wutausbrüche. Sie gängeln andere Menschen und sind leicht beleidigt. Sie hegen Groll gegen andere und führen Buch über jede ungerechte Behandlung, die ihnen zugefügt wurde.
- *Innerlich zerbrochene Menschen bringen in allem ihren Dank zum Ausdruck. Sie vergeben gerne denen, die ihnen Unrecht getan haben.*

Einstellung zur Sünde

27. Stolze Menschen möchten unter keinen Umständen, dass jemand erfährt, wenn sie gesündigt haben. Sie verbergen ihre Sünde instinktiv.
- *Innerlich zerbrochene Menschen machen sich wenig Gedanken darum, wer ihre Sünden kennt oder sie ans Tageslicht bringt. Sie sind bereit, sich zu offenbaren, weil sie nichts zu verlieren haben.*
28. Stolze Menschen tun sich schwer damit, ihre Fehler zuzugeben und um Verzeihung zu bitten.
- *Innerlich zerbrochene Menschen geben ihr Versagen bereitwillig zu und bitten, wenn nötig, um Vergebung.*
29. Stolze Menschen neigen dazu, sich allgemein zu fassen, wenn sie über ihre Sünden Buße tun («Lieber Herr, bitte vergib mir alle meinen Sünden ...») oder ihre geistlichen Nöte anderen Christen gegenüber äußern («Ich muss ein besserer Christ werden ...»).
- *Innerlich zerbrochene Menschen sind in der Lage, nähere Einzelheiten zu formulieren, wenn sie dem Herrn ihre Sünden bekennen: »Herr, ich stimme dir zu, dass ich mich selbst mehr als meinen Mann liebe; ich gebe zu, dass ich fernsehsüchtig*

bin; ich leide unter Völlerei; ich bin sehr kritisch; ich bin als Mutter oft ungehalten ...«

30. Stolze Menschen sind besorgt über die Konsequenzen ihrer Sünde. Sie sind beunruhigt wegen der Probleme, die ihre Sünde mit sich gebracht hat – zum Beispiel finanzielle Bindung, verursacht durch zu hohe Ausgaben; oder die aus Egoismus und unmoralischem Verhalten resultierenden Probleme in ihrer Ehe.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind betrübt über die Ursache oder Wurzel ihrer Sünde. Die Probleme, die ihre Sünde in ihrem Leben verursacht hat, bereiten ihnen weniger Sorgen als die Tatsache, Gott traurig gemacht und entehrt zu haben.*

31. Stolze Menschen spüren Reue aufgrund ihrer Sünde – Trauer darüber, dass sie entdeckt worden sind.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen empfinden echte Reue im Hinblick auf ihre Sünde. Ihre Reue erweist sich darin, dass sie der Sünde entsagen.*

Einstellung zum Wandel mit Gott

32. Stolze Menschen erkennen ihren wahren Herzenszustand nicht.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen wandeln im Licht und gestehen sich die Wahrheit über ihr Leben ein.*

33. Stolze Menschen vergleichen sich mit anderen und meinen, Respekt verdient zu haben.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen vergleichen sich mit der Heiligkeit Gottes und erkennen, wie dringend sie auf seine Gnade angewiesen sind.*

34. Stolze Menschen sind nicht der Meinung, irgendetwas bereuen zu müssen.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen sind sich bewusst, dass sie stets eine bußfertige Herzenshaltung haben müssen.*

35. Stolze Menschen sind der Meinung, sie selbst benötigten keine Erweckung, wohl aber alle anderen.

→ *Innerlich zerbrochene Menschen verspüren immer wieder die Notwendigkeit, Gott neu zu begegnen und sich von seinem Geist neu füllen zu lassen.*

Sät euch zur Gerechtigkeit, erntet der Güte entsprechend: Pflügt euch einen Neubruch, denn es ist Zeit, den HERRN zu suchen, bis er kommt und euch Gerechtigkeit regnen lässt. Hosea 10,12

2. DiALOG:

»Geht das überhaupt?« – Zweifel, Einwände, Gefahren

Gesundheit mitbedenken

Mirko: Hallo zusammen. Ich freue mich auf unseren zweiten Austausch. Wir schauen uns Zweifel, Einwände und Gefahren an, die beim Thema »Fasten« immer wieder aufkommen. Mich hat einmal jemand gefragt: »Wie kann ein Mensch sich auf längeres Gebet konzentrieren, wenn er einen Tag oder sogar längere Zeit nichts isst? Ob das Gottes Wille ist, wenn man sich nicht konzentrieren kann?« Andere denken vielleicht, dass das für unseren Körper schädlich ist. Was meint ihr?

Jonas: Ja, beim Thema »Fasten« gehen einem viele Gedanken durch den Kopf. Wir denken vielleicht auch schnell an eine längere Zeit des Fastens, wie z. B. einen Tag oder mehr – dann legen wir die Messlatte direkt sehr hoch. Aber man könnte am Anfang z. B. damit beginnen, auf eine Mahlzeit am Tag zu verzichten, um mehr Gemeinschaft mit Gott im Gebet und mehr Zeit für Gottes Wort zu haben.

Freddy: Bei mir war es so, dass ich dachte, ich würde ohnmächtig werden oder kollabieren, wenn ich faste. Deswegen habe ich erst nicht gefastet, obwohl ich mich mit dem Thema bereits auseinandergesetzt hatte und das auch richtig fand. Als ich dann vorsichtig mit einem Tag begonnen habe, merkte ich, wie gut das geht und dass ich mich viel besser im Gebet fokussieren kann – die Schwierigkeiten mit der Konzentration im Gebet sind eher verschwunden.

Max: Wobei am Anfang schon ein Hungergefühl da ist. Aber das verschwindet tatsächlich nach ein paar Tagen. Bei manchen dauert es ein bis zwei Tage, bei manchen kann es bis zu vier Tagen bleiben. Dann wechselt der Körper in die sogenannte Ketose, und das Verlangen nach Nahrung verschwindet fast komplett – man denkt wenig oder gar nicht mehr daran. Man fühlt sich auch nicht körperlich schwach, sondern ist geistig sehr wach und klar. Es wirkt so, als wenn man ohne Mühe und unbegrenzt weiterfasten könnte.

Für Männer und Frauen, die bewusst und ernsthaft durchs Leben gehen und sich dabei mehr und mehr nach Erweckung sehnen, wird die Frage nach dem Fasten immer aktueller.³⁴

Emile: Ich denke, dass wir auch vor Augen haben müssen, in welcher Gesellschaft wir leben: Sie hat ziemlich viel Wohlstand und ist gut genährt. Unsere Esskultur mit drei Mahlzeiten am Tag ruft bei uns Appetit hervor – also Verlangen nach Essen, weil wir es so gewohnt sind. Echter Hunger ist etwas anderes. Man kann den Körper auch trainieren. Manchem täte das sicherlich auch gut – obwohl das nicht unser Thema ist.

Salome: Warte, das finde ich schon wichtig, auch wenn es das Fasten nur streift. Aber wir haben hier, denke ich, auch ein geistliches Problem, das uns in die Buße und vielleicht auch einmal ins Fasten führen sollte. Denn wir essen tendenziell zu viel. Unsere Gesellschaft hat damit echt ein Problem. Viele Krankheiten, wie z. B. Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw., haben damit zu tun, dass wir undiszipliniert essen. Die Bibel nennt das in Galater 5,21 Schwelgerei, also übermäßiges Essen und Trinken. Es ist ein Werk des Fleisches – also ganz klar Sünde. In 1. Korinther 6,19 sagt Paulus, dass unsere Körper der Tempel des

34 D. Martyn Lloyd-Jones, *Bergpredigt. Predigten über Matthäus 6 und 7*, Bd. 2, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2020, S. 39. D. Martyn Lloyd-Jones (1899–1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

Heiligen Geistes sind. Wir gehören nicht mehr uns selbst. Es ist nicht gut, wenn wir zu viel essen und uns so langfristig schädigen. Ob wir essen oder trinken oder irgendetwas tun, wir sollen alles zur Ehre Gottes tun, schreibt Paulus in 1. Korinther 10,31. Und Enthaltsamkeit bzw. Selbstdisziplin ist laut Galater 5,23 ein Teil der Frucht des Geistes. Das sind schon sehr wichtige Punkte, finde ich.

Mirko: Das sehe ich auch so. Und in Philipper 3,19 spricht Paulus von Menschen, deren Gott der Bauch ist. Als Christen sollen wir uns nicht von irdischen Begierden, körperlichen Wünschen und Bedürfnissen beherrschen lassen. Dieser Vers ist eine klare Ansage gegen einen materialistischen und hedonistischen Lebensstil. Wir sollen nicht maßlos leben – das gilt nicht nur, aber auch im Zusammenhang mit Essen und Trinken. Es ist nichts anderes als Götzendienst, wenn ich die Kontrolle über den Körper aufgebe und mich von meinen Begierden beherrschen lasse. Ich habe wegen Maßlosigkeit – in einer bestimmten Situation und über eine längere Zeit – auch schon Buße getan und denke, dass wir an dieser Stelle als Christen echt ein Thema haben. Vielen ist das vielleicht gar nicht so sehr bewusst.

»Was ist Ketose?«

Wenn du eine Zeit lang nichts isst, beginnt dein Körper, Fett zur Energiegewinnung zu nutzen. Dabei entstehen sogenannte Ketonkörper – sie helfen, den Energiebedarf zu decken, und halten dich oft klarer und wacher. Dieser natürliche Zustand heißt Ketose – er beginnt meist nach 16 bis 24 Stunden Fasten.

Jonas: Danke für eure Offenheit. Danke für die schonungslose, aber hilfreiche biblische Analyse. Das ging tief hinein. Aber zurück zu den Einwänden, warum manche meinen, dass Fasten eventuell schaden könnte. Ich denke, das sind unnötige Sorgen. Manche meinen vielleicht, sie müssen essen, weil sie sonst

verhungern – deswegen sei Fasten gefährlich. Aber es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass wir unter normalen Umständen etwa 30 bis 60 Tage ohne Nahrung überleben können, wenn wir ausreichend Wasser zu uns nehmen und in gutem körperlichem Zustand sind. Es gibt gut dokumentierte Fälle von Menschen, die über 40 Tage gefastet haben – abseits der Bibel. Wenn der Körper nicht mehr auf Kohlenhydrate zurückgreifen kann, beginnt er, die Fettreserven zu verbrennen, und geht dann später an die Muskelmasse. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang des menschlichen Körpers (siehe Info-Box »Phasen des Fastens«).

Eva: Es gibt sogar eine wissenschaftliche Studie aus den 1970er-Jahren, die dokumentiert, dass ein Mann aus Schottland, Angus Barbieri, unter ärztlicher Aufsicht, 382 Tage lang gefastet hat – ohne gesundheitliche Schäden erlitten zu haben.³⁵ Er hat in der Zeit nur Vitamine, Wasser, Tee, Kaffee und Elektrolyte zu sich genommen. Seine Blutwerte blieben überraschend stabil. Weil er anfangs mit 207 kg sehr übergewichtig war, hat der Körper seine Fettreserven zur Energiegewinnung genutzt. Sein Körper stellte sich vollständig auf Ketose um. Das Fett diente als Hauptenergiequelle. Angus Barbieri konnte sein Gewicht um 125 kg reduzieren und das sogar mehrere Jahre lang halten.

35 W.K. Stewart und L.W. Fleming, *Features of a successful therapeutic fast of 382 days' duration*, *Postgraduate Medical Journal* 49 (569), S. 203-209, Veröffentlichung: 1. März 1973. Online abrufbar: <https://doi.org/10.1136/pgmj.49.569.203> (abgerufen am 6.8.2025). A.d.H.: Dieses ärztlich überwachte Fasten dauerte vom 14. 6. 1965 bis zum 30. 6. 1966.

Phasen des Fastens (wissenschaftlich-physiologisch)³⁶

Phase 1: Glykogenabbau (0 bis 24 Stunden)

- Der Körper nutzt zuerst gespeicherte **Glukose** in Leber und Muskeln (Glykogen).
- Energieversorgung ist noch »normal«, keine großen körperlichen Umstellungen.
- Dauer: ca. 12 bis 24 Stunden.

Geistlich: Anfangsphase – bewusster Verzicht, aber noch wenig körperliche Herausforderung. Zeit der inneren Ausrichtung.

Phase 2: Ketose (1 bis 3 Tage)

- Nach dem Glykogenabbau beginnt der Körper mit der **Verbrennung von Fett**.
- Die **Leber produziert Ketonkörper**, die das Gehirn und andere Organe mit Energie versorgen.
- Hungergefühl kann nach Tag 2 bis 3 abnehmen.

Geistlich: Der Fokus verlagert sich – man wird »klarer«, weil die Ablenkung durch Hunger abnimmt. Viele empfinden geistliche Sensibilität oder Ruhe.

Phase 3: Autophagie und Anpassung (Tag 3 bis 7)

- Der Körper beginnt mit der **Autophagie**: Zellen bauen beschädigte Bestandteile ab und »recyclen« sie.
- Hormone wie **Wachstumshormone** steigen – Muskelabbau wird verzögert.
- Stoffwechsel wird effizienter. Die Energie aus Fett reicht oft gut aus.

³⁶ Quelle (in Bezug auf die wissenschaftlich-physiologischen Aspekte): Fr. Wilhelm de Toledo, *Physiologie des Fastens*, in: R. Stange und C. Leitzmann (Hrsg.), *Ernährung und Fasten als Therapie*, Berlin, Heidelberg: Springer, 2018, S. 181-196.

Geistlich: Reinigung. Die Autophagie hat sinnbildlich auch eine geistliche Parallele – innere Reinigung, geistliche Klarheit, Loslassen von Altlasten.

Phase 4: Langzeitfasten (nach ca. sieben Tagen)

- Der Körper ist komplett auf **Fettverbrennung** eingestellt.
- Muskelmasse wird nach und nach auch abgebaut, besonders wenn keine Elektrolyte zugeführt werden.
- Risiko für Mangelerscheinungen steigt – ärztliche Betreuung ist jetzt wichtig!

Geistlich: Intensive Zeiten mit Gott, Durchbrüche, aber auch geistlicher Kampf oder körperliche Schwäche möglich – wie bei dem Herrn Jesus in der Wüste (Mt 4).

Emile: Die *Ärztegesellschaft Heilfasten & Ernährung e.V.* sagt, dass eigentlich nahezu jeder fasten kann – der Körper ist da echt gut darauf vorbereitet und hat clevere Wege, mit dem Nahrungsverzicht klarzukommen. Es gibt aber natürlich ein paar Ausnahmen: Wenn jemand stark untergewichtig ist oder an Magersucht leidet, dann geht das nicht, weil einfach zu wenig Reserven da sind. Auch bei Menschen mit Demenz, schweren Leber- oder Nierenproblemen oder einer überaktiven Schilddrüse, die nicht gut eingestellt ist, ist Fasten keine gute Idee. Genauso in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Und wenn man Medikamente nimmt, sollte man das auf keinen Fall allein machen – da muss ein Arzt mit Erfahrung im Fasten mit draufschauen, damit alles richtig angepasst wird.

Mirko: Und wenn man gesund, aber einfach unsicher ist, dann ist eine Rücksprache mit dem Arzt sicher sinnvoll. Auch wenn man krank ist, sollte der Arzt vorher konsultiert werden.

Zellreinigung – Autophagie

Beim Fasten startet der Körper eine Art **Selbstreinigung**: Beschädigte Zellen werden abgebaut, recycelt und erneuert.

Dieser Vorgang heißt **Autophagie** – und ist wie **ein inneres Aufräumen**. Auch geistlich geschieht oft etwas Ähnliches: Altes geht, Neues darf wachsen.

Salome: Auch für unser Herz ist Fasten normalerweise kein Problem. Denn unser Herzmuskel ist gar nicht so sehr auf Zucker angewiesen. Dieser zieht seine Energie meistens aus dem, was beim Fettabbau entsteht. Und das ist besonders spannend beim Thema »Fasten«. Wenn jemand zum Beispiel über längere Zeit Bluthochdruck hatte, dann kann das Herz richtig dick werden – man spricht da von einer Hypertrophie. Und durch das Fasten kann sich diese Verdickung tatsächlich wieder zurückbilden. Das ist großartig, oder? Das Herz wird wieder leistungsfähiger. Und es gibt sogar Studien, die zeigen: Menschen, die regelmäßig fasten, haben ein deutlich geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes, zu hohe Blutfette und Herzkrankheiten.³⁷ Also, Fasten hat nicht nur geistlich, sondern auch körperlich richtig gute Auswirkungen.

37 Xiaoyu, W., Yuxin, X., & Li, L. (2024), The Effects of Different Intermittent Fasting Regimens in People with Type 2 Diabetes: A Network Meta-Analysis, *Frontiers in Nutrition*, 11. 1325894. Link: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1325894> (abgerufen am 6. 8. 2025).

de Cabo, R., & Mattson, M. P. (2019), Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease, *The New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541-2551. Link: <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136> (abgerufen am 6. 8. 2025).

Wann sollte ich nicht fasten?³⁸

Überblick

Da der Stoffwechsel des menschlichen Körpers über sehr gute Strategien verfügt, Mangelzustände zu überbrücken, kann grundsätzlich jeder fasten. Es gibt wenige Ausnahmen:

- Auszehrung (Kachexie) und Magersucht (Anorexie) wegen zu geringer Reserven;
- Zerebrale Insuffizienz bzw. Demenz wegen mangelnder Kooperationsfähigkeit;
- Dekompensierte Hyperthyreose wegen außer Kontrolle geratener Schilddrüsenaktivität;
- Fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz wegen mangelnder Fähigkeit zur Entgiftung und Ausscheidung;
- Schwangerschaft und Stillzeit.

Wer Medikamente einnimmt, darf nicht alleine fasten, weil viele Medikamente während des Fastens mit Augenmaß von einem Fastenarzt – am besten ambulant oder in einer Klinik – angepasst werden müssen.

Mirko: Sehr spannend. Ich habe kürzlich mit einer Glaubensschwester gesprochen, die herzkrank ist. Sie lebt in einer sehr engen Beziehung zum Herrn – ohne bislang zu fasten. Kürzlich kam sie mit diesem Thema wieder in Kontakt und merkte, dass es eng mit dem Thema »Erweckung«, also dem Gedanken »Gottes Herrlichkeit sehen«, verbunden ist. Sie meinte, dass man dann eigentlich nie zu viel fasten kann, um mit Gott Gemeinschaft zu haben. Dann ist Folgendes passiert: Nachdem sie länger über dieses Thema nachgedacht hat, hat sie den Herrn gefragt, ob sie fasten soll und – wenn ja – wie sie fasten soll.

38 <https://aerztegesellschaft-heilfasten.de/faqs/#toggle-id-10> (abgerufen am 6. 8. 2025).

Eva: Das finde ich so genial. So eine Offenheit gegenüber Gottes Führung.

Mirko: Ja, finde ich auch. Kurz darauf kam ihr Sohn von einem Missionseinsatz nach Hause und erzählte, dass er schon länger regelmäßig fastet – das wolle er auch gern während seines Heimat-aufenthalts machen. Sie haben dann darüber gesprochen, damit sie das für die Essensplanung berücksichtigen kann. Und das war für sie dann der Impuls, mit ihm zu fasten. Mit ausreichend Flüssigkeit hat das wunderbar funktioniert. Für sie war das in der Gemein-schaft mit Gott horizontenerweiternd.

Wisst ihr nicht, dass die, die in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt? Lauft nun so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem; jene frei-lich, damit sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche. Ich laufe daher so, nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe so, nicht wie einer, der die Luft schlägt; sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft, damit ich nicht etwa, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbst ver-werflich werde.

1. Korinther 9,24-27

Simon: Wir schauen uns ja hauptsächlich das Thema »Fasten« aus einer geistlichen Sicht an. Aber ich finde es auch aus gesundheit-licher Perspektive spannend, dass therapeutisches Fasten bei vie-len komplizierten Krankheiten hilft, weil es effektiv ist und kaum Nebenwirkungen hat – also das Gegenteil von dem, was manche meinen.

Emile: Was genau hast du vor Augen?

Simon: Studien belegen, dass sich schon nach kurzer Zeit oft Beschwerden bessern, die teilweise jahrelang da waren. Fasten hat sich als gute Behandlung bei verschiedenen Gesundheitsproblemen

bewährt, wie zum Beispiel bei Autoimmunerkrankungen, Infektionen oder Allergien. Wichtig ist, dass das Fasten richtig gemacht wird, mit Bewegung, Entgiftung und auch psychischer Unterstützung. Es darf nicht zu spät in der Krankheitsentwicklung begonnen werden, und die Dauer sollte an die Schwere der Krankheit angepasst sein.³⁹

Mirko: Die Bedenken zum Fasten halten also den wissenschaftlichen Fakten nicht stand. Im Gegenteil: Fasten hat viele Vorteile. Deswegen ist das Heilfasten auch so populär geworden. Wobei wir natürlich aufpassen sollten: Wenn wir biblisch fasten, aber eigentlich unser Gewicht reduzieren wollen oder es uns hauptsächlich um die Entgiftung des Körpers oder irgendeinen anderen gesundheitlichen Vorteil geht, dann machen wir etwas falsch. Da müssen wir auf unsere Motive aufpassen – auch in geistlicher Hinsicht.

Warnung vor falschen Motiven

Emile: Ja, das ist so. Beim Fasten muss man aufpassen, dass man nicht in einen gesetzlichen, heuchlerischen und hochmütigen Modus gerät. In Matthäus 6,16 warnt der Herr Jesus davor. Er sagt: *»Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn schon empfangen.«* In Lukas 18,12 sehen wir, dass der Pharisäer im Gebet seine eigene Gerechtigkeit unter anderem mit seinem rituellen Fasten herausstellt. Der Herr Jesus entlarvt das aber als Selbsterhöhung und verurteilt die stolze Herzenshaltung, in der sich der Pharisäer dem Zöllner gegenüber für etwas Besseres hält.

39 E. Lischka und N. Lischka, *Fasten als Therapie – Indikatoren und klinische Ergebnisse*, in: R. Stange und C. Leitzmann (Hrsg.), *Ernährung und Fasten als Therapie*, Berlin, Heidelberg: Springer, 2018, S. 197-205.

Max: Definitiv. Also, die Gefahr beim Fasten ist, dass man schnell in so einen **gesetzlichen Modus** rutscht und denkt: ›Ich muss das jetzt tun, sonst bin ich kein guter Christ.‹ Oder man setzt sich irgendwelche starren Limits, die dann mehr schaden als helfen. Das Problem besteht darin, dass man anfängt, auf eigene Leistung zu bauen, statt auf Gottes Gnade zu vertrauen. Der Herr handelt aus Gnade – nicht, weil wir irgendetwas leisten. Man darf nicht denken: ›Wenn ich faste, *muss* Gott so oder so handeln.‹

Mirko: Edith Schaeffer schreibt dazu: »Ist Fasten jemals eine Bestechung, um Gott dazu zu bringen, den Bitten mehr Aufmerksamkeit zu schenken? Nein, tausendmal nein. Es ist einfach ein Weg, um deutlich zu machen, dass wir die wunderbare Gelegenheit haben, den ewigen Gott, den Schöpfer des Universums, um Hilfe zu bitten und ihn [...] zu verehren, um alles andere beiseitezuschieben und uns darauf zu konzentrieren, anzubeten, um Vergebung zu bitten und unsere Bitten vorzutragen – weil wir seine Hilfe für wichtiger halten als alles, was wir selbst in unserer eigenen Kraft und mit unseren eigenen Ideen tun könnten.«⁴⁰

Max: So ist es. Fasten ist eine Möglichkeit – aber wie Gott darauf reagiert, das liegt bei ihm. Und man muss echt aufpassen, sich da nichts darauf einzubilden. So nach dem Motto: »Ich habe gefastet, der andere nicht – ich bin geistlicher.« Das ist genau die falsche Haltung. Das passiert ja auch bei anderen geistlichen Dingen: Wenn jemand fünfmal im Jahr die Bibel durchliest, kann er auf den herunterschauen, der's gar nicht schafft. Oder jemand, der stundenlang betet. Überall die gleiche Gefahr. Und beim Fasten gilt: Nicht prahlen! Genau das haben die Pharisäer getan – sich dabei extra sehen lassen.

40 Edith Schaeffer, *The Life of Prayer*, Wheaton/IL: Crossway, 1992, S. 75-76. Edith Schaeffer (1914 – 2013) war die Ehefrau des Pastors und Apologeten Francis Schaeffer (1912 – 1984) und Mitbegründerin des Studienzentrums L'Abri (Schweiz) sowie Autorin.

Freddy: Wir können Gott mit frommen Übungen nicht beeindrucken. Ihm geht es um unser Herz. Er möchte, dass wir ihm unser ganzes Leben weihen und Christus Mittelpunkt unseres Lebens sein lassen. Dann ist Fasten auch keine fromme Übung, mit der wir Gott beeindrucken wollen, sondern ein Ausfluss seiner Gnade in unser Leben. Ich denke, dass wir uns das alle immer wieder vor Augen halten sollten: »Wer sitzt auf dem Thron meines Lebens? Suche ich in allem Gott und seine Ehre? Möchte ich aufrichtig und ganz hingegen leben?«

Simon: Ja, genau. Es besteht einfach die Gefahr, dass wir aus eigener Kraftanstrengung heraus beim Fasten so eine Art Askese betreiben, die dann aber keinen geistlichen Nutzen hat. In 1. Timotheus 4,8 sagt Paulus, dass die leibliche Übung wenig nützt. Wir bringen diesen Vers in erster Linie mit sportlicher Betätigung in Verbindung, aber im Zusammenhang der Verse könnte er damit auch auf körperliche Askese mit strengen Fastenregeln angespielt haben, die damals in philosophischen und religiösen Strömungen verbreitet war (V.3). Aus diesem Grund warnt Paulus auch in Kolosser 2,23 vor einem eigenwilligen Gottesdienst im Nichtverschonen des Leibes, der einen stolz und selbstgerecht werden lässt, um andere zu beeindrucken.

Mirko: Ich werfe nochmals ein Zitat ein. Matthew Henry meint: »Wenn die feierlichen Verrichtungen unseres Fastens, auch wenn sie häufig, lang und streng sind, nicht dazu dienen, fromme Regungen zu wecken, das Gebet zu beleben, die gottgemäße Betrübnis zu verstärken und den Zustand unseres Geistes und den Verlauf unseres Lebens zum Besseren zu verändern, dann entsprechen sie überhaupt nicht der Absicht, und Gott wird sie nicht als für ihn erfüllt annehmen.«⁴¹

41 Matthew Henry, *A Commentary on the Whole Bible*, Vol. 4, New York: Funk & Wagnalls, n. d., S. 1478. Matthew Henry (1662 – 1714) war ein englischer Pastor, Bibelausleger und Autor. A. d. H.: Eine gekürzte deutschsprachige Ausgabe erschien unter

Jonas: Ich sehe die Gefahr, dass Fasten plötzlich als **Universal-Lösung für alles** gesehen wird – Fasten ist kein Zauberschlüssel, der einfach jede Tür öffnet. Wir haben das einmal bei einem Einsatz erlebt – wir wollten eine Straßenevangelisation anmelden und haben gefastet, aber es hat nicht geklappt. Der Herr hat uns dafür Alternativen aufgezeigt. Fasten darf nie Mittel zum Zweck sein. Und was auch gefährlich ist: Fasten kann man missbrauchen – als **Druckmittel**, um andere zu manipulieren. Das ist absolut nicht der Sinn davon.

Mirko: Wie meinst du das?

Jonas: Zum Beispiel, indem man anderen sagt: »Du fastest nicht? Ja, warum wunderst du dich dann, dass in deinem Leben nichts passiert?« Das ist gefährlich. Und ich glaube, genau davor warnt uns Jesus auch in Matthäus 6 – damit man es eben nicht macht, um gesehen zu werden oder Druck auszuüben. Das ist auch eine Gefahr – der **Hochmut**. Dass man sich extra schwach zeigt vor anderen, so nach dem Motto: »Schaut mal, ich faste gerade.« Ich glaube, das ist heutzutage noch nicht so verbreitet, weil Fasten generell selten ist. Aber das Bewusstsein für diese Gefahr wird sicher relevanter, wenn wir wieder mehr fasten. Dann ist die Frage: »Nutze ich das, um mich darzustellen? Um mich geistlich besser zu präsentieren?«

Salome: Gerade wenn man fünf, sieben oder sogar vierzig Tage durchzieht, dann denkt man schnell: ›Boah, das habe ich jetzt geschafft.‹ Aber aus eigener Kraft geht das bei mir gar nicht. Ich hab's schon oft versucht – allein aus gesundheitlichen Gründen –, aber ohne geistliche Motivation hab ich's nicht einmal einen Tag geschafft. Das funktioniert nur, wenn der Herr einen durchträgt.

folgendem Titel: *Der Neue Matthew Henry Kommentar, Bd. 5 (Matthäus – Johannes)*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2018.

Und genau da liegt die Gefahr: Dass man anfängt zu prahlen, das herumzuerzählen. Die Bibel sagt ja auch, wir sollen beim Fasten nicht finster dreinschauen.

Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der in Ewigkeit wohnt und dessen Name der Heilige ist: Ich wohne in der Höhe und im Heiligtum und bei dem, der zerschlagenen und gebeugten Geistes ist, um zu beleben den Geist der Gebeugten und zu beleben das Herz der Zerschlagenen.

Jesaja 57,15

Mirko: Ein sehr guter Punkt. Ich zitiere nochmals Charles Haddon Spurgeon zum Thema »Zurschaustellung«: »Wende allen Fleiß an, das zu verbergen, dessen Zurschaustellung töricht wäre. Unterlasst nicht die Wäsche oder Körperpflege: ›Salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht.‹ Wenn dein Fasten für Gott geschieht, so bewahre es für Ihn. Handle in Zeiten außerordentlicher Andacht wie zu anderer Zeit, damit die Leute um dich her nicht wissen, welche besondere Andachtsübung du gerade vornimmst. Du magst fasten, und dieses Fasten mag entdeckt werden, aber lass es nicht deine Absicht sein, ›vor den Leuten zu scheinen mit deinem Fasten.‹ Faste von der Prahlerie, dem Ehrgeiz, dem Stolz und der Selbstverherrlichung. Faste im Geheimen vor Gott, dem Seher der Geheimnisse. Verborgenes Fasten wird einen öffentlichen Lohn vom Herrn haben; aber das, was bloß aus Prahlerie getan wird, wird nie in den Büchern des Herrn angerechnet werden.«⁴²

Salome: Ich finde, das muss man sich wirklich zu Herzen nehmen. Manchmal bekommen andere natürlich mit, dass man fastet. Das lässt sich gelegentlich nicht vermeiden – zum Beispiel auf der Arbeit. Wenn ich nichts esse, fällt das sofort auf, weil ich sonst echt gerne esse. Ich nehme dann das an, was man mir anbietet, und

42 C. H. Spurgeon, *Das Evangelium des Reiches*, Augustdorf: Betanien Verlag, 2. Auflage der Neuausgabe 2020, S. 75-76. Charles Haddon Spurgeon (1834–1892) war ein englischer Erweckungsprediger.

esse es nach dem Fasten. Es geht nicht darum, sich darzustellen oder sich besser zu fühlen, weil man fastet. Nur zu beten, reicht nicht – man betet und fastet, und dann fühlt man sich vielleicht geistlicher als andere. Das ist eine echte Gefahr.

Aber wenn wir diese Belohnung wünschen, sollten wir uns [...] davor hüten, uns einzubilden, dass wir durch unser Fasten etwas von Gott verdienen. Davor können wir nicht oft genug gewarnt werden; denn der Wunsch, »unsere eigene Gerechtigkeit zu errichten«, das Heil aus Schuld und nicht aus Gnade zu erlangen, ist in unseren Herzen so tief verwurzelt. Das Fasten ist nur ein Weg, den Gott bestimmt hat, auf dem wir seine unverdiente Barmherzigkeit erwarten und auf dem er uns ohne unser Zutun aus freien Stücken versprochen hat, uns seinen Segen zu geben.⁴³

Freddy: Ich persönlich glaube auch, dass es beim Fasten **keine festen Regeln** gibt. Niemand kann dir sagen: Das geht so und so lange, mit oder ohne Trinken. Das ist etwas ganz Persönliches zwischen dir und Gott. Und genau deshalb bin ich auch sehr vorsichtig damit, darüber zu reden. Ich habe echt lange überlegt – fast andert-halb Jahre –, ob ich überhaupt darüber predige. Weil ich die Gefahr sehe, sich damit selbst darzustellen, so nach dem Motto: »Schau mal, wie sehr ich mich kasteie.« Deshalb war ich da erst einmal sehr zurückhaltend. Aber in diesem Jahr habe ich dann gemerkt: Jetzt ist es dran – und habe drei Predigten dazu gehalten.

Mirko: Wie kam es konkret dazu?

43 John Wesley, Sermon XXVII, »Upon Our Lord's Sermon on the Mount«, *The Works of John Wesley*, Vol. 5, Albany/OR: Sage Software, 1995, S. 449. Online abrufbar: <https://ccel.org/ccel/wesley/sermons/sermons.v.xxvii.html> (abgerufen am 6. 8. 2025). John Wesley (1703 – 1791) war ein englischer Erweckungsprediger und einer der Begründer des Methodismus.

Freddy: Die Gemeinde war bereit dafür. Wir waren in einer Situation, wo wir wirklich Wegweisung brauchten – deshalb habe ich das Thema gelehrt. Und ich habe gemerkt: Für viele war das Neuland. Sie hatten sich noch nie damit beschäftigt, waren aber dankbar, dass das einmal angesprochen wurde. Für mich ist Fasten etwas, was zwischen dir und Gott bleibt – ein Geheimnis. Jesus sagt ja auch: »Mach dich frisch und gib dich so, dass du nicht als Fastender wahrgenommen wirst. Sonst bringst du dich um den Lohn.« Aber es gibt auch das gemeinsame Fasten, das von einem geistlichen Leiter ausgerufen wird. Nur: Erzwingen kann man das nicht. Man kann's vorschlagen – aber nicht kontrollieren, ob die Leute wirklich mitmachen. Also, ich glaube, dass es legitim ist, wenn ein geistlicher Leiter ein gemeinsames Fasten für eine Gruppe anregt – ob das jetzt eine ganze Gemeinde ist, ein Missionsteam oder eine Gruppe mit einem bestimmten Ziel. Aber es gibt auch Grenzen beim Fasten. Zum Beispiel Freudentage – da sagt der Herr ja selbst: »[...] esst Fettes« (Neh 8,10). Da sollte man feiern, nicht fasten.



Entdecke mehr: Die Pharisäer-Falle

QR-Code zur Pharisäer-Playlist von JPS:

<https://clv.de/yt1>⁴⁴

Mirko: Vielen Dank, Freddy. Das finde ich alles sehr hilfreich.

Freddy: Da fällt mir noch etwas ein. **Heuchelei** ist auch eine Gefahr. Das wird ja schon in **Jesaja 58** ganz deutlich. Die Israeliten haben damals gefastet, aber Gott hat ihr Fasten abgelehnt. Warum? Weil sie gleichzeitig die Waisen bedrückt haben, Sünde in ihrem Leben toleriert haben – und dann trotzdem erwartet haben, dass

⁴⁴ <https://youtube.com/playlist?list=PLmFKVYmsUSX7RHXDxTxfgycxz7-7z0Qsu&si=FHCOV4eMv-GHGExi>, abgerufen am 6. 8. 2025.

der HERR auf ihr Fasten reagiert. Aber so funktioniert das nicht. Diesen »Deal« macht Gott nicht mit. Wenn das Leben nicht im Einklang mit seinem Willen steht, dann bringt auch das Fasten nichts. In **Sacharja 7,5** kritisiert der Herr die Israeliten ebenfalls wegen ihrer äußerlichen Frömmigkeit: Über 70 Jahre hatten sie während des Babylonischen Exils regelmäßig, aber lediglich rituell gefastet. Es hatte für Gott keinen Wert, weil sie es nicht *für ihn* getan hatten.

Exkurs: Es ist Zeit ... den Tatsachen ins Auge zu sehen!⁴⁵

»Erwache, erwache; steh auf, Jerusalem, die du aus der Hand des HERRN den Becher seines Grimmes getrunken hast! Den Kelchbecher des Taumels hast du getrunken, hast ihn ausgeschlürft.« Jesaja 51,17

Unser geistlicher Zustand ist erschreckend! Über die Zustände in vielen Gemeinden gibt es Schlimmes zu berichten, und sie verschlechtern sich ständig.

Schändliche Fälle von Unsittlichkeit, in die selbst führende Brüder verwickelt waren, sind uns zu Ohren gekommen. Natürlich findet man diese Art von Nachrichten nicht in christlichen Zeitschriften; dort ist alles Friede und Freude. Aber die furchtbare Wahrheit ist, dass einige geachtete geistliche Führer in große Sünde gefallen sind, und die einzige Reaktion scheint darin zu bestehen, dass man die ganze Sache vertuscht, damit nichts herauskommt, was unserem guten Ruf schaden könnte. Wir sind *»aufgeblasen und [haben] nicht vielmehr Leid getragen«* (1Kor 5,2).

45 William MacDonald, *Es ist Zeit ... den Tatsachen ins Auge zu sehen!* (Flyer). Online abrufbar: <https://clv.de/Es-ist-Zeit-.../255999002> (abgerufen am 6.8.2025). William MacDonald (1917–2007) war ein US-amerikanischer Prediger, Bibellehrer und Autor. A. d. H.: Da es sich um ein Zitat handelt, ist der Wortlaut der im gesamten Zitat angeführten Bibelstellen unverändert wiedergegeben worden.

Zunehmende Verweltlichung

Und das ist nicht alles. In unserem Innersten sind wir zu Materialisten geworden. In der Annahme, dass frommes Gewinnstreben mit Gottes Segen zu tun habe, haben wir uns dazu erniedrigt, das Geld anzubeten. Es ist so weit gekommen, dass wir stolzer auf die Anzahl erfolgreicher Geschäftsleute in unseren Versammlungen sind, als auf die der Männer Gottes. Der Euro ist unser Meister geworden. Den Ansprüchen der Geschäftswelt wird mehr Platz eingeräumt als den Ansprüchen Christi. Der Beruf gilt vielen mehr als die Versammlung Gottes. Wir sind zu einem Volk geworden, das nach Rang und Stellung trachtet. Wir opfern alles für einen angesehenen Beruf, für standesgemäße Wohnungen und Luxusautos.

Auch die ehrgeizigen Pläne, die wir für unsere Kinder haben, entsprechen unserem Streben nach Ansehen. Die Wahrheit jedoch ist, dass unser verrückter Wunsch, sie in dieser Welt erfolgreich und behaglich leben zu sehen, dazu führt, dass viele von ihnen das »Feuer« in diesem Leben zu spüren bekommen und im nächsten die Qualen der Hölle erleiden müssen.

Allzu oft führen wir ein Doppelleben. Nach außen hin geben wir uns einen Anschein von Frömmigkeit und Ehrbarkeit. Im Berufsleben dagegen wimmelt es von zweifelhaften Geschäften, Unehrllichkeit und falschen Kompromissen in zahlloser Form. Und unser Privatleben ist geprägt von Herzenskälte, Bitterkeit, Streit, Klatsch, Verleumdung und Unreinigkeit. **Wir leben in Lüge.**

Viele unserer Kinder sind Drogen und dem Alkohol verfallen, propagieren die »freie Liebe« und leben in sexuellen Sünden. Ganz zu schweigen von den vielen anderen, die zu Rebellen und Abtrünnigen geworden sind. Wir sehen heute die Frucht unserer falschen Toleranz und Nachsicht. Aber liegen wir zerbrochen vor dem Herrn?

Wir sind durch und durch weltlich. Unsere Liebe und unser Einsatz gelten vergänglichen Dingen. Wir sind zu begeisterten Opfern eines schwachsinnigen Fernsehprogramms geworden,

zu solchen, die das Vergnügen mehr lieben als Gott. Ganz willig haben wir uns *»in die Form dieser Welt pressen lassen«* (Röm 12,2), haben ihre Lebensart, ihre Unterhaltungsmethoden und Ideen angenommen.

Keine Bereitschaft zur Buße

Die Sünde eines gebetslosen Lebens wird überall sichtbar. In unserem übersatten Wohlstand und in unserer Selbstgenügsamkeit haben wir kein Empfinden mehr für die große innerliche Not, die uns ins Gebet treiben müsste. Stattdessen sind viele unserer Gebetsstunden eingeschlafen.

Und schließlich sind wir auch noch stolz und unbußfertig. Anstatt unseren niedrigen geistlichen Zustand einzugestehen, bemühen wir uns, Sünde zu verheimlichen und unter den Teppich zu kehren. Anschließend hoffen wir, dass die Zeit alles heilt.

Aber tut sie das? Kommen wir so davon? Oder ernten wir die Frucht unseres falschen Verhaltens nicht in noch vielfältigerer Weise, als wenn wir alles zugegeben hätten? Wie steht es mit den zerrütteten Familien, den Ehescheidungen, den Trennungen? Was ist mit denen, die an zerbrochenen Herzen leiden und deren Tränen jeden Sonntagmorgen den Tisch des Herrn bedecken (vgl. Mal 2,13)?

Wann begreifen wir, dass Gott durch Krankheit und Not zu uns spricht? Es ist sicher richtig, dass Krankheit, Leid und Unglücksfälle zur gefallenen Schöpfung gehören; wenn sie uns aber in ungewöhnlicher Häufigkeit und unter höchst ungewöhnlichen Umständen betreffen, dürfen wir uns nicht vor der Tatsache verschließen, dass der Herr versucht, in unsere Herzen und Gewissen einzudringen.

Und weitere Folgen unseres Abfalls von Gott werden sichtbar: Viele unserer Kinder hassen ihre Eltern und wünschen sich für immer von zu Hause fort. Der Himmel über uns ist eisern verschlossen – unsere wohlformulierten Gebete scheinen niemals durchzudringen. Gott hat *»unsere Beutel durchlöchert«*. Weil wir

den Zehnten nicht dem Herrn geben wollen, geben wir ihn Ärzten, Therapeuten und Automechanikern. Denken wir doch nur an die große Zahl von Gläubigen, die ein kleines Vermögen für psychiatrische Behandlungen ausgeben.

Kraftlose Zusammenkünfte

Wir leiden Hunger nach Gottes Wort. Dem Dienst fehlt es an Vollmacht. Sehr oft ist es nur ein Aufwärmen von Konserven, die sowieso schon jeder kennt. Wird uns in den Zusammenkünften nicht auch nur selten bewusst, dass der Geist Gottes in Macht zu uns redet? Geistlich leben wir Diät. Und schieben wir nicht alle Schuld auf den Prediger! **Es ist das Gericht Gottes über uns alle wegen unserer Sünde.**

Die Anbetungsstunden sind meist ohne Leben. Die langweiligen, peinlichen Pausen sind das Ergebnis übermäßiger Beschäftigung mit einer geisttötenden und abstumpfenden Fernsehwelt.⁴⁶ Die Evangelisationsveranstaltungen zeichnen sich durch Ergebnislosigkeit aus – sie gleichen einem Fischen in einer Badewanne ohne Fische. Jahre vergehen, ohne dass eine einzige Person zum Glauben kommt. Wenn wir nicht sehen, dass es die Strafgerichte Gottes sind, der sich auf diese Weise mit uns befasst, was soll Er noch tun, um uns wachzurütteln? Wir gleichen dem Volk in Jesaja 1 – obwohl von Kopf bis Fuß wund, sind wir doch noch zu dumm und blind, um zu erkennen, dass Gott redet.

»Wehe der sündigen Nation, dem Volk, belastet mit Ungerechtigkeit, dem Samen der Übeltäter, den verderbt handelnden Kindern! Sie haben den HERRN verlassen, haben den Heiligen Israels verschmäht, sind rückwärtsgewichen. Warum solltet ihr noch weiter geschlagen werden, da ihr nur den Abfall mehren würdet? Das ganze Haupt ist krank, und das ganze Herz ist siech. Von der Fußsohle bis zum Haupt ist nichts Gesundes an ihm: Wunden und Striemen und frische Schläge;

46 A. d. H.: Heute (ca. 20 Jahre später) sind Internet und Social Media mit den gleichen verheerenden Wirkungen hinzugekommen.

sie sind nicht ausgedrückt und nicht verbunden und nicht erweicht worden mit Öl [...]« (Jes 1,4-7)

Was ist zu tun?

Wir brauchen Propheten, Männer Gottes, die uns zur Buße leiten.

Das ist das Gebot der Stunde: Buße tun – uns beugen am Fuße des Kreuzes und das Bekenntnis ablegen, das so schwerfällt: *»Wir haben gesündigt!«* Wir müssen in unserem persönlichen Leben Buße tun und alle Sünden bekennen und aufgeben, die uns in diesen Zustand geistlicher Unfruchtbarkeit gebracht haben. Wir müssen unsere Privatfehden und Feindseligkeiten beilegen, indem wir die um Vergebung bitten, denen wir Unrecht getan haben.

Nicht zuletzt müssen wir als Volk Gottes in den Versammlungen Buße tun. Und nur selten wurde bei irgendeiner unserer Zusammenkünfte die Buße überhaupt erwähnt. Aber wir müssen Buße tun. Wir haben es ganz schrecklich nötig.

Es ist höchste Zeit für eine geistliche Führerschaft, die uns eilends auf die Knie treibt, damit wir nicht von dem schrecklichen Zorn Gottes verzehrt werden! Wir müssen die Sünde fühlen und uns wie Daniel verhalten, der die Sünden der anderen zu seinen eigenen machte (Dan 9,5). Wir müssen uns auf die Verheißung Gottes aus 2. Chronika 7,14 stützen: *»[...] und [wenn] mein Volk, das nach meinem Namen genannt wird, [sich] demütigt [...], und sie beten und suchen mein Angesicht und kehren um von ihren bösen Wegen, so werde ich vom Himmel her hören und ihre Sünden vergeben und ihr Land heilen.«*

Es ist Zeit, den Herrn zu suchen. Er fordert uns auf: *»Kehre um [...] bis zu dem HERRN, deinem Gott, denn du bist gefallen durch deine Ungerechtigkeit. Nehmt Worte mit euch und kehrt um zu dem HERRN; sprecht zu ihm: Vergib alle Ungerechtigkeit und nimm an, was gut ist, dass wir die Frucht unserer Lippen als Schlachtopfer darbringen.«* (Hos 14,2-3)

Wir sind zu einem stolzen Volk geworden, das sich seines Erbes an namhaften Evangelisten und Bibellehrern rühmt und meint,

besonders begnadet zu sein, wenn es um geistliches Wissen und Lehrfragen über die Ordnung in der Versammlung geht. Wir haben unsere theologische Nase über andere Gläubige gerümpft; aber der Herr hat die weiße Weste unseres Hochmuts befleckt. Begreifen wir doch endlich, dass unser Heiligenschein nur Scheinheiligkeit ist!

Es gibt nur eine Hoffnung!

»Durch Umkehr und [...] Ruhe würdet ihr gerettet werden« (Jes 30,15).

Der Weg zur Erneuerung und zur Erweckung besteht darin, dass wir die bittere Wahrheit über uns selbst eingestehen, dass wir die Fehler der Vergangenheit in Ordnung bringen, und von unseren Sünden ablassen, um zusammen mit Gott die Traurigkeit über eine verlorene Welt und eine kraftlose Gemeinde zu teilen.

Zwischenstopp: Innere Eindrücke und Impulse prüfen

Mirko: Lieber Simon, du hast einige sehr eindrucksvolle Erfahrungen während deines ersten mehrjährigen Aufenthalts im Ausland gemacht – gerade im Zusammenhang mit Fasten und geistlicher Kraft. Aber du hast auch von einer Gefahr gesprochen. Magst du das noch einmal etwas näher erklären?

Simon: Ja, klar. Also, meine Jahre dort waren im Grunde wie eine Dauer-Fastenzeit. Ich war oft in einer geistlichen Kraft und Reinheit unterwegs, wie ich sie sonst nie erlebt habe. Es war sehr besonders – ich habe Menschen getroffen, ihnen ein paar Fragen gestellt, und sie haben sich bekehrt. Das ist mir tatsächlich mehrfach passiert. Aber gleichzeitig war ich extrem erschöpft, hatte manchmal nur Kraft für zehn Minuten Gespräch – doch in diesen zehn Minuten hat Gott gewirkt.

Mirko: Das klingt intensiv. Aber wo genau liegt die Gefahr?

Simon: Die Gefahr ist: Man kann auf eine mystische Schiene geraten. Ich war so abgeschnitten von der Welt – damals gab es noch kein WhatsApp, kein Social Media, das Internet war schwach – ich war isoliert. Und wenn man dann nicht genug im Wort Gottes verwurzelt ist, fängt man an, sehr viel zu beten, sehr viel nachzudenken ... aber man liest zu wenig Bibel. Und dann kommen Gedanken, die sich irgendwie »geistlich« anfühlen – aber sie sind nicht mehr biblisch.

Mirko: Was meinst du damit konkret?

Simon: Dass man eigene Gedanken hat – Ideen, die man selbst für göttlich hält, aber sie lassen sich nicht mehr in der Bibel verankern. Bei mir ging das z. B. in die Richtung: »Eigentlich sollten doch alle Christen vollzeitlich dienen, indem sie ihren Job aufgeben.« Ich habe das nicht öffentlich gesagt, aber innerlich dachte ich das immer mehr. Das war eine gefährliche Entwicklung. Es wurde weltfremd.

Mirko: Und das war ein direkter Effekt aus dem Ungleichgewicht zwischen Gebet und Bibellesen?

Simon: Genau. Ich habe viel mehr gebetet als gelesen. Und wenn man dann noch erschöpft ist, fällt Lesen schwer. Ich habe eine Leseschwäche, das kam dazu. Und dann denkst du viel nach, liest vielleicht ein paar geistliche Zitate – aber das ersetzt nicht das Wort. Und plötzlich ist man in Gedanken unterwegs, die gut klingen – aber nicht mehr von Gott kommen.

Mirko: John Piper geht in seinem Buch *A Hunger for God* auch auf dieses Thema ein und reflektiert die Erfahrungen von Jonathan Edwards, die dieser während der Großen Erweckung gemacht

hat. Damals hofften viele, dass diese Zeit direkt die Wiederkunft Christi einleiten würde. Edwards selbst konnte sich das vorstellen, aber er ging über ein »Vielleicht« nicht hinaus. Gleichzeitig sprach er eine Warnung aus, denn damals gab es manche, die in privaten Offenbarungen und subjektiven Eindrücken bzw. Impulsen diese Erwartung äußerten, als wäre sie in jeder Hinsicht gerechtfertigt. Er sagt: »Ich möchte die Angehörigen des Volkes Gottes eindringlich bitten, sehr vorsichtig zu sein, inwieweit sie solchen Dingen Gehör schenken. Ich habe erlebt, dass sie in sehr vielen Fällen versagt haben. Und ich weiß aus Erfahrung, dass Impulse, die von großer Kraft sind, auf den Sinn wahrer Heiliger einwirken – ja, sogar bedeutender Heiliger –, und zwar unmittelbar nach, ja, sogar mitten in außergewöhnlichen Übungen der Gnade und inniger Gemeinschaft mit Gott. Sie gehen einher mit Bibelstellen, die sich tief ins Gedächtnis eingepägt haben. Und doch sind sie kein sicheres Zeichen dafür, dass es sich um Offenbarungen vom Himmel handelt: Denn ich habe solche Impulse erlebt, die sich – trotz all dieser Umstände – als trügerisch und durch das Ergebnis als nichtig erwiesen haben.«⁴⁷

Simon: Das ist sehr wichtig. Und Jonathan Edwards war sehr geistlich gesinnt, kannte sich sehr gut in der Bibel aus, betete viel und hatte wie kein anderer in der damaligen Zeit Erweckung gesehen. Aber er wusste, dass subjektive Impulse wahre Christen täuschen können – trotz Heiligkeit, Gebet, Bibelziten und übernatürlichem Trost.

Mirko: Wie kann man sich davor schützen? Also, was würdest du konkret empfehlen?

47 Jonathan Edwards, *The Distinguishing Marks of a Work of the Spirit of God*, in: *The Works of Jonathan Edwards*, Vol. 4, New Haven/CT: Yale University Press, 1972, S. 282 (zitiert nach: John Piper, *Hunger for God*, a. a. O., S. 104). Jonathan Edwards (1703–1758) war ein Erweckungsprediger und Autor in den Neuenglandstaaten, dem Kerngebiet der späteren USA.

Simon: Das Wichtigste ist die Balance: Gebet und Wort. Beides. Und: Nicht allein unterwegs sein! Ich war da sehr isoliert – die wenigen Christen auf der Insel pflegten wenig christliche Gemeinschaft. Wenn du keinen Austausch mit geistlich reifen Menschen hast, die dich auch einmal korrigieren, dann ist das gefährlich.

Mirko: Was ist mit Fehlleitungen – z. B. durch einzelne Bibelverse in der Fastenzeit?

Simon: Ganz genau – das ist eine weitere Gefahr. Ich glaube, wenn man sich etwas stark wünscht, fängt man an, überall Zeichen zu sehen, die in diese Richtung deuten. Unser Gehirn funktioniert so. Deshalb würde ich niemandem raten, aufgrund eines einzigen Verses eine Lebensentscheidung von großer Tragweite zu treffen – wie z. B. in die Mission zu gehen.

Mirko: Was sollte man stattdessen tun?

Simon: Man braucht den tiefen Frieden in der Sache. Den kann der Herr schenken – mit oder ohne Fasten, mit oder ohne Bibelvers. Und bei großen Entscheidungen: Bestätigung durch andere! *»Aus dem Mund von zwei oder drei Zeugen wird jede Sache bestätigt werden«* (2Kor 13,1). Ich hatte diesen tiefen Frieden, sonst hätte ich diesen Missionsaufenthalt nie durchgestanden – das war das Härteste, was ich je erlebt habe.

Mirko: Und dieser innere Frieden – der war letztlich dein Fundament?

Simon: Absolut. Ohne diese klare innere Gewissheit wäre ich nach den Krankheiten und geistlichen Angriffen nie zurückgegangen. Es war nur möglich, weil ich wusste: Der Herr hat mich gerufen. Und das Wissen war stärker als alle Widerstände.

Prüfung subjektiver Eindrücke und Impulse⁴⁸

1. Biblische Übereinstimmung: Eindrücke und Impulse müssen im Einklang mit der Heiligen Schrift und einem durch sie erneuerten Denken stehen (vgl. Römer 12,2). Es ist kritisch zu hinterfragen, wenn Bibelverse aus dem Zusammenhang gerissen oder entgegen ihrer Bedeutung verwendet werden.

2. Gemeinschaftliche Bestätigung: Wenn ein Wort des Geistes mehrere Menschen betrifft, wird es gewöhnlich auch mehreren gegeben. Der Heilige Geist verpflichtet selten das Gewissen der Gemeinde durch Eindrücke und Impulse einzelner Personen.

3. Charakter und geistliche Reife: Die geistliche Reife, Verlässlichkeit und bisherige Erfahrung einer Person mit Eindrücken und Impulsen sind entscheidend. Hat sie sich als bibeltreu, demütig und geistlich verantwortungsvoll erwiesen?

48 Die nachfolgenden Punkte und die entsprechenden Ausführungen sind eine verdichtete und auf drei Punkte konzentrierte Version von: John Piper, *A Hunger for God. Desiring God*, Wheaton/IL: Crossway, 2013, S. 105-106.

3. DiALOG:

»Gibt es Vorbilder?« – Stimmen aus der Kirchengeschichte

Zeugnisse aus früheren Zeiten

Mirko: Ihr Lieben, ich freue mich auf unsere nächste Runde. Ich wurde bereits sehr ermutigt und hoffe, dass alle, die unseren Austausch mitverfolgen, ebenso gesegnet werden. Wir haben festgehalten, dass Fasten heute eher vernachlässigt wird, obwohl es vom Herrn Jesus, seinen Jüngern und den ersten Christen praktiziert wurde. Die Evangelien, die Apostelgeschichte und auch Hinweise aus dem 2. Korintherbrief bezeugen das klar. Lasst uns nun sehen, wie Männer und Frauen Gottes in der Kirchengeschichte das Fasten praktiziert haben. Ich glaube, das wird uns nicht nur faszinieren, sondern auch anspornen – hoffentlich nicht im Sinne von »mehr Wissen« sondern von »mehr Praxis«. Wer möchte anfangen?

Emile: Ich starte mit einer Gruppe chinesischer Christen, der **Hudson Taylor** begegnet ist. In Shansi fand er solche, die es gewohnt waren, Zeit mit Fasten und Gebet zu verbringen. Sie erkannten, dass dieses Fasten im Grunde ein von Gott eingesetztes Mittel ist, obwohl es vielen missfällt, da es infolge des Gefühls der Schwachheit und Unzulänglichkeit den Glauben an Gott erfordert. Er schreibt: »Vielleicht ist das größte Hindernis für unsere Arbeit unsere eigene eingebilddete Kraft; und im Fasten lernen wir, was für arme, schwache Geschöpfe wir sind – abhängig von einer Fleischmahlzeit für die kleine Kraft, auf die wir uns so gerne stützen.«⁴⁹

49 <https://www.missionmindedfamilies.org/blog/seek-God> (abgerufen am 28.8.2025). Hudson Taylor (1832–1905) war ein englischer China-Missionar und der Begründer der China-Inland-Mission.

Simon: Das ist leider wahr. Wir verlassen uns zu oft auf unsere eigene Kraft. Ich habe etwas Beeindruckendes bei den sogenannten »Brüdern« gefunden: **James George Deck** berichtet über ein gemeinsames Fasten als Familie: »Bei mehreren Gelegenheiten, bei denen wir als Familie besonderem Kummer oder Prüfungen ausgesetzt waren, haben wir uns gemeinsam im Gebet und Fasten gedemütigt, und der Herr hat unser Flehen ganz offensichtlich erhört und beantwortet. So war es bei einer Gelegenheit. (Ein junger Bursche von 14 Jahren starb an den Folgen eines kleinen Unfalls.) Wir gingen jeder für sich in unser Zimmer und demütigten uns im Stillen vor dem Herrn wegen unserer persönlichen Sünde und unseres Versagens [...] und danach versammelten wir uns alle und bekannten gemeinsam als Familie unsere Sünden vor Gott [...] damit Gott in ihm (dem jungen Burschen, Augustus Clarke) verherrlicht werde, sei es durch das Leben oder durch den Tod.«⁵⁰

Max: Was für ein Zeugnis! Hier sehen wir biblische Aspekte wie Gebet, Demütigung, Sündenbekenntnis und den Wunsch, dass Christus verherrlicht wird. Dass eine ganze Familie fastet – das ist wirklich ermutigend.

Mirko: Ja, das finde ich auch. Es ist eine Sache, persönlich oder im Dienst mit anderen zu fasten. Aber das Fasten in der Familie bringt nochmals etwas Neues hinein. Im letzten Kapitel werden wir darauf noch näher eingehen.

Eva: Auch bei **C. T. Studd** gibt es ein bewegendes Beispiel. Als er einmal zu einem Missionseinsatz nach Nordchina aufbrach, war er über beide Ohren in Priscilla verliebt und rang innerlich mit der

50 <https://www.stempublishing.com/hymns/biographies/deck.html> (abgerufen am 6. 8. 2025). James George Deck (1807–1884) war ein britischer, seit ca. 1853 in Neuseeland tätiger Evangelist und Dichter geistlicher Lieder, dem auch der Gemeindeaufbau in seiner neuen Heimat ein großes Anliegen war.

A. d. H.: Bei diesem Jungen ist es höchstwahrscheinlich so gewesen, dass man in der Zeit zwischen dem Unfall und seinem Tod für ihn betete.

Frage, ob er sie heiraten solle. In seiner Biografie sind die Worte festgehalten, die er im Gespräch mit einem Freund äußerte: »Seit sie weg ist, muss ich immer öfter an Priscilla denken. Sie geht mir einfach nicht aus dem Kopf. Das kenne ich nicht von mir. Ich sage dir, es ist gleichzeitig schön und furchtbar. So kann das auf Dauer nicht weitergehen. Irgendetwas muss passieren. Irgendwie muss ich mich entscheiden.«⁵¹ Er betete und fastete acht Tage lang – und entschied sich dann, sie zu heiraten.

Mirko: Ein großartiges Beispiel für persönliche Führung. Ich kenne eine Schwester, die eine Woche lang gefastet hat, um sich darüber klar zu werden, ob sie einen Heiratsantrag annehmen soll. Gott hat in diesem Fall sehr deutlich geantwortet – die beiden sind heute verheiratet und haben Kinder.

Jonas: Fasten und persönliche Führung sieht man auch bei **Watchman Nee**. In seiner Biografie steht: »Hier an der Stätte seiner Kindheit versuchte er, sein Denken mit Fasten, Beten und Schriftlesung der neuen Situation anzupassen. Während der schwierigen Jahre hatte er nicht aufgehört, die Bibel zu studieren und Pläne für die Ausbreitung des Evangeliums zu entwerfen. Die Frage war nur, wo er beginnen sollte. Die Verwirrung in Schanghai zwang ihn, zunächst abzuwarten, wie Gott ihn führen würde.«⁵²

51 J. Bengé und G. Bengé, *Charles T. Studd. Der Draufgänger Gottes*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2016, S. 57. C. T. Studd (1860–1931) war ein britischer Missionar in China, Indien und dem Kongo. Er gründete das Missionswerk WEC International (heute »Weltweiter Einsatz für Christus«).

52 A. Kinnear, *Watchman Nee. Ein Leben gegen den Strom*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2024 der überarbeiteten Fassung, S. 156. Watchman Nee (1903–1972) war ein chinesischer Evangelist, Autor und Bibellehrer. Er engagierte sich in seiner Heimat auch beim Gemeindeaufbau.

Denn so spricht der Herr, HERR, der Heilige Israels: Durch Umkehr und durch Ruhe würdet ihr gerettet werden; im Stillsein und im Vertrauen würde eure Stärke sein. Jesaja 30,15

Fasten in der Kirchengeschichte



1. bis 3. Jahrhundert

Fasten war hoch geschätzt. Gläubige fasteten mittwochs und freitags bis 15 Uhr.



4. Jahrhundert

Fasten wurde ritueller, zum Teil werkeorientiert. Trotzdem warben Augustinus und die Wüstenväter für Fasten als geistliche Praxis.



6. Jahrhundert

Verpflichtend gemacht, viele zusätzliche Fasttage im Mittelalter. Problem: Gesetzlichkeit und Werkgerechtigkeit.



16. Jahrhundert (Reformation)

Pflichtfasten wurde abgelehnt. Fasten als wertvolle Praxis befürwortet. Wesley: keine Ordination ohne zweimaliges Fasten pro Woche.



20. Jahrhundert

Bonhoeffer und C. S. Lewis praktizierten und bewarben das Fasten. 1940 viele Gläubige bei nationalem Gebetstag, Rettung in Dinkirchen.



Alle Zeiten

Arme nutzten Fasten aus Not und halfen Bedürftigeren.

Salome: Auch in der Biografie von **Bakht Singh** sieht man Fasten als Teil eines Lebensstils. Hier ist eine Passage, in der er um Namenschristen rang – herausgefordert durch einen Ungläubigen: »Es legte sich eine große Last auf sein Herz. Jeden Mittwoch betete und fastete er am Ufer des Meeres. Sein Gebet war: ›Herr, dieser Mann hat mich herausgefordert, und du hast die Antwort.« Er glaubte, dass der unveränderliche Gott die Antwort hat. Während dieser Zeit betete er mit einem Mitarbeiter ganze Nächte lang für die Errettung der Namenschristen in Karatschi und für die Zustände in Pandschab. Zwei oder drei Jahre lang beteten sie auf diese Weise bis zum Jahr 1937.«⁵³

53 T.E. Koshy, *Bakht Singh. Ein auserwähltes Werkzeug Gottes in Indien*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2022 der überarbeiteten Fassung, S. 92. Bakht Singh (1903–2000) war ein Evangelist, Bibellehrer und Wegbereiter im Gemeindeaufbau in Indien und dem heutigen Pakistan.

Mirko: Gottes Gnade in seinem Leben beeindruckt mich immer wieder. Er hat so viel gefastet und gebetet: um praktische Lösungen für die geistlichen Probleme der Gemeinde Jesu zu finden oder um Gottes Wirken bei der Rettung von Menschen zu erleben, oder für Gewissheit über Gottes Plan und Willen für seinen Dienst. Er hat so viele Nächte im Gebet verbracht. In seiner Biografie lesen wir auch von Gebets- und Fastentagen. Ich kann diese Biografie nur jedem ans Herz legen, der geistlich weiterkommen will.

Fasten in der Kirchengeschichte – Eine Zusammenfassung⁵⁴

In der Kirche der frühchristlichen Zeit wurde das Fasten sehr hoch geschätzt. Diejenigen, die es konnten, fasteten mittwochs und freitags bis 15 Uhr. Doch **im vierten Jahrhundert**, mit dem Aufstieg Konstantins und dem Ende der Verfolgung, veränderte sich die Kirche dramatisch. **Verweltlichung** und **Institutionalisierung** nahmen stark zu und führten zu einer Betonung von **Form, Ritus und Liturgie**. Fasten wurde gesetzlicher und – für viele – **werkeorientiert**.

Trotz des Missbrauchs empfahlen **Augustinus, die Wüstenväter** und andere gottesfürchtige Menschen **den regelmäßigen, rechten Gebrauch des Fastens** weiterhin als wichtige Praxis für geistliches Leben und Wachstum.

Im sechsten Jahrhundert wurde das Fasten **auf dem Zweiten Konzil von Orléans** verpflichtend gemacht. **Während des Mittelalters** wurden viele weitere verpflichtende Fasttage eingeführt. Das verschärfte die Probleme der Gesetzlichkeit und eines Glaubens an Werkgerechtigkeit für viele Menschen.

Auf der positiven Seite praktizierten jedoch **die irischen Mönche**, die England und Nordeuropa evangelisierten, **Fasten und Gebet** mit großem Nutzen für ihre Missionen.

54 <https://www.cslewisinstitute.org/resources/the-place-of-fasting-in-the-christian-life/> (abgerufen am 6.8.2025).

Die reformatorischen Protestanten lehnten die verpflichtenden katholischen Fasttage ab, hielten jedoch vorsichtig am Fasten als wertvoller Praxis fest. **Martin Luther** und **Johannes Calvin** lobten seinen Wert und ermutigten zu seinem rechten Gebrauch. **Jonathan Edwards** und **John Wesley** empfahlen das Fasten nachdrücklich, besonders denen im vollzeitlichen Dienst.

Wesley hielt das Fasten für so wichtig, dass er **niemanden ordinierte, der nicht zweimal pro Woche fastete**.

In England erlebte Wesley **im Jahr 1756** eine bemerkenswerte Antwort Gottes auf den vom König ausgerufenen **nationalen Fasttag**, der eine bevorstehende Invasion durch die Franzosen abwendete.⁵⁵

Im 20. Jahrhundert gehörten **Dietrich Bonhoeffer** und **C.S. Lewis** zu den vielen Verantwortlichen, die das Fasten praktizierten und andere dazu ermutigten. **1940** erlebten Lewis und ganz England Gottes unglaubliche Antwort auf den von **König Georg VI.** ausgerufenen **nationalen Gebetstag**, was sich **in der wundersamen Rettung von etwa 335 000 britischen Soldaten** bei der **Schlacht von Dünkirchen** zeigte. Zweifellos fasteten viele Gläubige in dieser verzweifelten Lage.

Zu allen Zeiten der Geschichte gab es Menschen, die kein Geld für Almosen hatten und ein, zwei oder drei Tage lang fasteten, um das dadurch gesparte Essen oder Geld **den noch Bedürftigeren** zukommen zu lassen.

Rückblickend auf die Kirchengeschichte seiner Zeit, fasste **der Princeton-Theologe Charles Hodge** die Geschichte des Fastens so zusammen: »Alle wirklich frommen Menschen waren mehr oder weniger dieser Form geistlicher Übung zugetan.«⁵⁶

55 A. d. H.: Diese drohende Invasion ist auf dem Hintergrund des unmittelbar bevorstehenden Siebenjährigen Krieges (1756–1763) zu sehen, in dem sich Großbritannien und Preußen einerseits und Frankreich, Österreich und Russland andererseits gegenüberstanden.

56 Charles Hodge, *Princeton Sermons*, Carlisle/PA: Banner of Truth, 1958, S. 263.

Freddy: Robert C. Chapman hatte ebenfalls einen festen Fasten- tag in der Woche. Ihm war bewusst, dass man als Arbeiter Gottes seinen Geist pflegen und genug persönliche Zeit mit dem Herrn haben sollte. Und er sah, wie andere sich bis zum Äußersten verausgabten und kein Erbarmen mit sich selbst hatten: »Da er sich dieser Gefahr bewusst war, hielt Chapman sich jeden Samstag zu seiner eigenen Erholung frei. Er richtete einen winzigen Raum im hinteren Teil seines Hauses für Holzarbeiten ein. Dort befanden sich eine Reihe hochwertiger Werkzeuge und eine Holzdrehbank. Die meiste Zeit des Samstags verbrachte er in der Werkstatt und riet seinen Freunden davon ab, ihn dort zu besuchen. Zudem fastete er an diesem Tag. Mit den Jahren stellte er viele schöne Möbelstücke her, unter anderem einen Schreibtisch und einige Gegenstände, die in der Bear-Street-Kapelle Verwendung fanden.«⁵⁷

Eva: Auch im hohen Alter hielt er das durch. Ein Besucher schreibt: »In seinem fortgeschrittenen Alter⁵⁸ ist er am Tag des Herrn trotz seines Fastens [am Samstag] nicht erschöpft, sondern wirkt frischer als je zuvor. Ich hörte, wie er einem seiner Freunde in überschwänglicher Fröhlichkeit zurief: ›Der Herr ist wirklich auf- erstanden, mein Bruder. Der Herr ist wirklich auferstanden!‹ Bei solchen Gelegenheiten kommt er mit seiner erfüllten Seele zum Frühstück und schäumt über vor Lob und Dank angesichts der himmlischen Dinge, die er in die Ohren und Herzen seiner Tisch- gesellschaft strömen lässt. Er ist äußerst unterhaltsam, führt an- genehme und aufbauende Gespräche mit seinen Freunden und lacht sehr herzlich, wenn ihm irgendeine amüsante Anekdote erzählt wird [...] Sein fröhliches Gesicht strahlt jeden in gleicher Weise an; er bevorzugt niemanden. ›Junge Brüder um mich zu

57 Robert L. Peterson, *Robert Cleaver Chapman. Der Mann, der Christus lebte*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2022 der überarbeiteten Fassung, S. 87. Robert Cleaver Chapman (1803 – 1902) war ein englischer Prediger, Bibellehrer und Evangelist.

58 A. d. A.: Er war zu diesem Zeitpunkt 98 Jahre alt.

haben, ist in meinem hohen Alter eine der größten Annehmlichkeiten«, pflegt er häufig anzumerken.«⁵⁹

Mirko: Fasten bedeutet nicht, schwermütig zu sein. Ganz im Gegenteil: Wer aus Gottes Gegenwart kommt, bringt Fröhlichkeit mit – und geistliche Kraft.

Freddy: Wenn wir hier mehr Glauben hätten, würden wir das sicher auch erleben. Extrem sieht man das z.B. bei **Pastor Hsi**.⁶⁰ Er kämpfte um die Seelen opiumsüchtiger Chinesen und half ihnen auch medizinisch. Dabei hat er sich mit Fasten und Gebet auf den Herrn geworfen. Einmal stellte er ein Medikament her. »Wann immer es nötig war, einen neuen Vorrat anzulegen, begann er mit Gebet und Fasten. Es war seine Gewohnheit, die ganzen vierundzwanzig Stunden des Tages, die er dieser Arbeit widmete, ohne Nahrung auszukommen. Manchmal war er gegen Abend so erschöpft, dass er kaum noch stehen konnte. Dann ging er für ein paar Minuten allein weg, um auf Gott zu warten. »Herr, es ist Dein Werk. Gib mir Deine Kraft«, war sein Flehen. Und er kam immer frisch und gestärkt zurück, wie mit Nahrung und Ruhe.«⁶¹ Das ist kaum zu fassen: »[...] er kam immer frisch und gestärkt zurück, wie mit Nahrung und Ruhe.« Haben wir einen großen Herrn?

Max: Auch **Jonathan Edwards** war tief in Gebet und Fasten verwurzelt: »Edwards hielt täglich feste Gebetszeiten ein, bei denen er in der Regel wohl laut sprach. Auch kannte er – wie schon erwähnt – besondere Tage, die er freihielt, um sich in die

59 Robert L. Peterson, *Robert Cleaver Chapman. Der Mann, der Christus lebte*, a.a.O., S. 188-189.

60 Pastor Hsi (ca. 1836 – 1896), eigentlich Xi Shengmo, war ein chinesischer Evangelist.

61 Mrs. Howard M. Taylor, *Pastor Hsi*, Singapur: Overseas Missionary Fellowship, 1989 (Originalausgabe 1900), S. 131. A.d.H.: Deutsche Ausgabe: *Pastor Hsi. Ein chinesischer Christ*, Gütersloh: Bertelsmann, 1902. Bei der Autorin handelt es sich um Mary Geraldine Taylor geb. Guinness (1865 – 1949), eine Schwiegertochter von Hudson Taylor.

Einsamkeit zurückzuziehen, wobei er nachsann und fastete. Aber das Gebet gehörte keineswegs bloß zu seinen alltäglichen, gewohnheitsmäßigen Verrichtungen und war auch keine Übung, die nur wenig mit seiner übrigen Zeit zu tun hatte. Vielmehr versuchte er, aus seinem Studierzimmer selbst ein Heiligtum zu machen. Ob er mit einem Bibelabschnitt rang, seine Predigten vorbereitete oder etwas in seine Notizbücher schrieb – er war als Anbeter tätig. Denken, Beten und Schreiben waren stets miteinander verwoben.«⁶²

Ich liebe, die mich lieben; und die mich früh suchen, werden mich finden.
Sprüche 8,17

Mirko: Was für ein Vorbild! Ich frage mich: Kennt ihr Berichte, wie der Herr in der Vergangenheit in Verbindung mit Fasten und Gebet Großes gewirkt hat? Das ist sicherlich auch ermutigend, da näher hinzuschauen und über Gottes Macht und Herrlichkeit zu staunen.

Wo Fasten und Gebet auf Gottes Wirken trafen

Simon: Mir ist aus dem deutschsprachigen Raum eine schöne Geschichte aus dem Leben des Evangelisten **Albert Winterhoff** (1875–1953) bekannt. In seiner Biografie lesen wir, wie Gott bei einer geplanten Evangelisation sehr wunderbar gewirkt hat. »Im Jahre 1930 erhielt der Evangelist Albert Winterhoff zum wiederholten Mal eine Einladung nach Ostfriesland, nach Warsingsfehn. Er fragte den Herrn, ob Er ihm den Auftrag gegeben hätte, und tatsächlich schenkte der Herr ihm Freudigkeit zum Dienst. In dieser Zeit wollte der Herr Großes tun. Regelmäßig kamen die Gläubigen zum Gebet zusammen, zwischendurch betete Albert mit einem einzelnen Bruder ernstlich zum Herrn und fastete. Beim Fasten zog

62 Iain H. Murray, *Jonathan Edwards. Ein Lehrer der Gnade und die Große Erweckung*, Bielefeld: CLV, 2011, S. 199. Jonathan Edwards (1703–1758) war ein Erweckungsprediger und Autor in den Neuenglandstaaten, dem Kerngebiet der späteren USA.

er sich völlig zurück und war einzig und allein mit dem Werk Gottes beschäftigt. So fanden ihn in jener Zeit die Geschwister oft flehend in seinem Zimmer auf den Knien. Er rang um die Verlorenen, weinte Tränen und stand nicht eher von den Knien auf, bis er völligen Frieden hatte. Für drei Wochen war die Evangelisation angesetzt, aber sie dauerte sechs Wochen. Etwa 450 bis 500 Menschen waren jeden Abend anwesend, davon waren aber nur 50 Gläubige. Wie wirkte der Herr! Er erhörte die Gebete der Beter, sah den Fleiß der Arbeiter, sodass Philipper 1,27-28 in Erfüllung ging: ›[...] dass ihr feststeht in einem Geist, indem ihr mit einer Seele mitkämpft mit dem Glauben des Evangeliums und euch in nichts erschrecken lasst von den Widersachern.‹ Viele kamen zum lebendigen Glauben an den einen wahren Gott und fanden Frieden!«⁶³

Emile: Unser Herr ist wunderbar. Der Evangelist **Wilhelm Pahls** hat bei seinen Evangelisationen häufig in den Gemeinden einen Fastentag oder eine Fastengebetsstunde angeregt. Einmal suchte ihn nach einer Abendveranstaltung ein Mann in der Seelsorge auf und schüttete ihm sein Herz aus. Er war der einzige Christ in seiner Familie – und das bekam er deutlich zu spüren. Seine Frau schikanierte ihn häufig. Wenn er unter der Woche zur Gemeinde-stunde wollte, war gerade an solchen Tagen das Abendessen nicht rechtzeitig fertig, oder das gewünschte Kleidungsstück war un-auffindbar. Sie konnte ihn auch richtig fertigmachen, wenn er einmal unzufrieden reagierte. Auch seine Kinder kritisierten und beschimpften ihn unter dem Einfluss ihrer Mutter. Wilhelm Pahls lud den Mann dann herzlich zu der Fasten- und Gebetsstunde ein und teilte das Anliegen mit den anderen Betern, die daraufhin intensiv für sie beteten. In seiner Biografie berichtet er: »Den dann folgenden Abend werde ich nie mehr vergessen. Ich predigte und lud zur Entscheidung für Jesus ein. Viele folgten an dem Abend

63 Andreas Steinmeister, *Das Leben Albert Winterhoffs*, Hückeswagen: CSV, 1999, S. 34. A. d. H.: Kursive Hervorhebung ergänzt.

dem Ruf und kamen in den Seelsorgeraum. Unter ihnen auch die am Tag zuvor noch so ablehnende Frau. Ich hatte gar nicht mitbekommen, dass sie unter den Zuhörern gewesen war. Und sie kam nicht allein. Auch ihre heranwachsenden Kinder saßen nach der Predigt total überführt vor mir im Gesprächsraum. Alle erlebten an dem Abend ihre Bekehrung und Wiedergeburt und wurden völlig neue Menschen. An den Folgeabenden sah ich sie immer wieder unter den Zuhörern im Saal. Und als ich ein halbes Jahr später als Konferenzredner jenes Gemeindebundes nach dem Vortrag von der Bühne kam, stand plötzlich die ganze Familie vor mir, um mir noch einmal für meinen Dienst in der denkwürdigen Evangelisation zu danken. Beim Verabschieden sagte mir der Vater: »Ich hätte nie geahnt, dass Gott auf Fasten und Gebet hin heute noch solche Wunder tut.«⁶⁴

Eva: Ähnlich Eindrucksvolles hat **Bakht Singh** erlebt. Er kam für eine Evangelisation nach Martinpur, wo viel geistliche Finsternis war. In seiner Biografie lesen wir: »Bei seiner Ankunft wurde Bakht Singh von Pastor Sohan Lal Joseph willkommen geheißen. Die Versammlungen wurden wegen der großen Teilnehmerzahl auf dem Schulgelände abgehalten. Die meisten Menschen zeigten überhaupt kein Interesse daran, die Botschaft zu hören. [...] Er hatte noch nie eine derartige Opposition und Verspottung in seinem Dienst erlebt.

Vom 4. bis 8. Juni rang Bakht Singh im Gebet. Er konnte nicht eine einzige Nacht schlafen und fastete und betete. Er redete mit niemandem und bat nur Gott, er möge sich über die Menschen erbarmen.

Bakht Singh predigte über die Geschichte von Lazarus in Johannes 11. Dieser war schon vier Tage tot und stank bereits. Dann fragte er: »Wie lange seid ihr schon tot? Welchen schlechten Geruch verbreitet ihr? Seid ihr schon seit 20 oder 30 oder 40 Jahren tot?«

64 Wilhelm Pahls, *Mit Volldampf durch die Kontinente. Die Autobiografie, Teil 2*, Basel: Brunnen Verlag, 2007, S. 84. Wilhelm Pahls (geb. am 8. 3. 1936 in Celle) ist ein deutscher Evangelist.

Am Abend des 14. Juni teilte Bakht Singh den Zuhörern mit, dass dies die letzte Versammlung wäre. Er würde am nächsten Tag weggehen. Dann sagte er: ›Würdet ihr bitte aufstehen zum Gebet?‹ Alle standen auf. Während er betete, fiel ein Mann zu Boden, und Bakht Singh dachte, dass ihn vielleicht ein Skorpion gestochen habe. Es fielen noch mehrere zu Boden und riefen den Herrn um Erbarmen an. Das ging einige Stunden so weiter. Es waren über 1500 Menschen, die an dieser Versammlung teilgenommen hatten.

Unter denen, die sich bekehrten und ihr Vertrauen auf den Herrn Jesus setzten, waren auch der Pastor und der Schuldirektor. Die Stimme der Vergebung erschallte jetzt im ganzen Ort anstelle der Stimme des Streites.

Den Menschen wurde eine Gebetslast auferlegt, und man konnte sie überall im Dorf und selbst auf den Feldern auf den Knien sehen. Die Männer, die ›Huka-Huble-Buble‹ geraucht und Bakht Singh verspottet hatten, als er in das Dorf kam, zerbrachen ihre ›Huka‹ und verbrannten sie. Sie bezeugten öffentlich ihren Glauben und verbrachten die ganze Nacht im Gebet.

Bakht Singh schlug vor, dass eine Dankesversammlung und ein Liebesmahl abgehalten werden sollten. Jeder trug dazu etwas bei, und es gab keinen Mangel. Einige trennten sich von ihrem Schmuck; andere gaben ein Huhn, eine Ziege oder Getreide. Mehr als 3000 Menschen kamen zu der Dankesversammlung mit anschließendem Liebesmahl. Das ganze Dorf hatte sich in einen Ort der Liebe, des Lebens und des Friedens verwandelt. [...] Er blieb einige Wochen in Martinpur und hielt morgendliche Bibelstunden und Abendversammlungen ab. Fast alle im Ort bekehrten sich.«⁶⁵

65 T.E. Koshy, *Bakht Singh. Ein auserwähltes Werkzeug Gottes in Indien*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2022 der überarbeiteten Fassung, S. 118-119. Bakht Singh (1903 – 2000) war ein Evangelist, Bibellehrer und Wegbereiter im Gemeindeaufbau in Indien und dem heutigen Pakistan.

Jonas: Das ist unfassbar. Aber dieser Gott hat sich nicht verändert – er muss uns verändern und wieder in diesen geistlichen Modus bringen. Verdient haben wir es nicht, aber seine Gnade ist immer noch da. Mir ist eine Geschichte aus dem Leben von **John R. Rice** bekannt, in der unser Herr geistliche Durchbrüche geschenkt hat, sodass Sünden aufgegeben wurden – und das in Verbindung mit Gebet und Fasten. Er schreibt: »In einer Gebetsnacht gab eine ganze Reihe Männer einschließlich eines jungen Predigers das Rauchen auf. Ein gläubiger Mann bekannte seinem Pastor seine Feindschaft und sein Klatschen⁶⁶. Ein erwachsener Sohn, der jetzt auf dem Missionsfeld ist, bekannte seine Heftigkeit und Misshandlung seiner Mutter gegenüber und gewann Mut, das Unrecht wieder-gutzumachen. In Tagen des Fastens und Betens, wenn der Gläubige Gott den ersten Platz einräumt, wenn er sein Herz erforscht und begangenes Unrecht wiedergutmacht, wenn er seinen Willen Gott gibt, tut Gott oft Großes für den bußfertigen Bettler, der vor Ihm ausharrt. [...] Ich denke mit großer Freude an eine Nacht zurück, in der ich bis halb zwei Uhr allein in meinem Zimmer vor dem Herrn stille war und Ihn um Sieg über einige Dinge in meinem Leben bat sowie auch um die Kraft des Geistes für die Evangelisation, die ich gerade durchführte. Gott hörte und antwortete in beiden Punkten wunderbar.«⁶⁷

Max: Ja, der Herr schenkt immer wieder Durchbrüche, wenn wir fasten und beten. Mir ist eine Geschichte von **Dr. Kim** aus Korea bekannt. Er leitete damals eine Evangelisationsveranstaltung, zu der etwa eine Million Menschen auf den Yoido-Platz⁶⁸ kommen sollten. »Doch sechs Monate vor der Veranstaltung teilte ihm die Polizei mit, dass sie die Genehmigung für die Evangelisation

66 A. d. H.: Hier swv. üble Nachrede.

67 John R. Rice, *Bitten und Empfangen*, Aßlar: Herold-Verlag, 1991, S. 264. John R. Rice (1895 – 1980) war ein US-amerikanischer Evangelist und Pastor baptistischer Prägung.

68 A. d. H.: Größerer innerstädtischer Platz in Seoul.

widerrufen würde. Südkorea befand sich damals in politischem Aufruhr, und in Seoul herrschte Kriegsrecht. Die Beamten entschieden, dass sie das Risiko, so viele Menschen an einem Ort zu versammeln, nicht eingehen konnten. Also gingen Dr. Kim und einige Mitarbeiter auf einen Gebetsberg und verbrachten dort 40 Tage im Gebet und Fasten vor Gott für die Evangelisation. Dann kehrten sie zurück und machten sich auf den Weg zur Polizeistation. ›Oh‹, sagte der Beamte, als er Dr. Kim sah, ›wir haben unsere Meinung geändert, und Sie können Ihre Versammlung abhalten!‹⁶⁹ Beeindruckend, oder? Was für ein Glaube! Was für ein Gott!

Mirko: 40 Tage im Gebet und Fasten vor dem Herrn, das ist beeindruckend. Das kannst du nur im Glauben schaffen. In *Koreas Beter* las ich von einer Begebenheit, bei der 30 koreanische Christen 40 Tage lang gefastet haben. Das ist für uns ja kaum vorstellbar, oder? Der Autor des Buches schreibt: »Ich kenne keinen Christen im Westen, der dazu die geistliche und körperliche Kraft aufbrächte. Ich rate es auch nicht. Eine Missionarin, die das in Israel durchführen wollte, brach am 12. Tag zusammen, wurde noch ins Hospital gebracht und starb. Man muss dazu einen inneren Auftrag haben. Seltsam, dass er aber koreanischen Christen gegeben ist.«⁷⁰

Salome: Amen. Es braucht einen Auftrag, dann bekommt man die Kraft von Gott. Dann berichte ich euch einmal von **Angela Yuan**, der Mutter von Christopher Yuan, der das Buch *Heilige Sexualität* geschrieben hat. Da ihr Sohn vor seiner Bekehrung einen homosexuellen Lebensstil pflegte und ihr das sehr zu schaffen machte, hat sie Gott sehr in Gebet und Fasten gesucht. Sie schreibt: »In unserem Bibelkreis und auch in der Gemeinde hatte ich bereits

69 John Piper, *Hunger for God. Desiring God through Fasting and Prayer*, Wheaton/IL: Crossway, 2013, S. 65. A. d. H.: Dr. Joon Gon Kim (1925 – 2009) war ein Evangelist in Südkorea. Er leitete über viele Jahre hinweg die südkoreanische Arbeit von Campus Crusade for Christ (seit 2011 Cru). Dies ist eine überkonfessionelle, weltweit tätige Missions- und Schulungsbewegung evangelikaler Prägung.

70 Kurt Koch, *Koreas Beter*, Basel: Brunnen Verlag, 1975, S. 77.

Freunde gefragt, ob sie für Christopher beten würden. Abgesehen von uns gab es so über einhundert Beter, die vor Gott für Christopher eintraten. Nachdem ich von Louisville zurückgekehrt war, hatte ich begonnen, jeden Montag für meinen Sohn zu fasten. Aber nach unserer Rückkehr aus Atlanta hatte ich das Empfinden, dass ich für eine längere Zeit fasten sollte. Also begann ich, für eine unbestimmte Zeit zu fasten. Sie dauerte schließlich 39 Tage.«⁷¹ Ihr Sohn Christopher berichtet rückblickend: »Meine Mutter fing an, ein kühnes Gebet zu sprechen: ›Herr, tue alles, was sein muss, damit mein verlorener Sohn zu dir findet.‹ In ihrer Verzweiflung fastete sie acht Jahre lang jeden Montag für mich und einmal sogar neun- unddreißig Tage am Stück. Jeden Morgen betete sie mehrere Stunden in ihrer Gebetsecke, einem besonderen Rückzugsort in ihrem Haus. Sie las dort in der Bibel und flehte für mich und für andere zu Gott.«⁷² Wie groß ist der Herr, dass er diesen Mann gesucht und gefunden hat – und jetzt als Werkzeug in seinem Reich zum Segen für viele gebraucht. Das ist Gnade!

Freddy: In unserer Auflistung darüber, wie Gott gewirkt hat, darf nicht der Anfang der Großen Erweckung in Nordamerika und England im 18. Jahrhundert fehlen, in der unser Herr Jesus unter anderem **George Whitefield**⁷³ mächtig gebraucht hat. Ich lese hierzu einmal aus seiner Biografie vor: »Das Jahr 1739 ist das Jahr, in dem die methodistische Bewegung ihren Anfang nahm. Das neue Jahr begann Whitefield mit einem Liebesfest in der Fetter Lane Society, wo er *›die ganze Nacht im Gebet, mit Danksagung*

71 Christopher Yuan und Angela Yuan, *Out of a far country*, Colorado Springs/CO: WaterBrook, 2011, S. 109-110. Hier zitiert nach der deutschen Ausgabe: Christopher Yuan und Angela Juan, *Christopher*, Dillenburg: Christliche Verlagsgesellschaft, 2014, S. 147.

72 Christopher Yuan, *Heilige Sexualität*, Dillenburg: Christliche Verlagsgesellschaft, 2020, S. 231.

73 George Whitefield (1714–1770) war ein englischer Evangelist und Erweckungsprediger, der auch in den Neuenglandstaaten, dem Kerngebiet der späteren USA, wirkte.

und mit Psalmengesang verbrachte«. Luke Tyerman hat den denkwürdigen Tag so festgehalten:

Das Liebesfest in der Fetter Lane wurde zu einem denkwürdigen Anlass. Außer den rund sechzig Herrnhutern waren da nicht weniger als sieben der Oxforder Methodisten, nämlich *John und Charles Wesley, George Whitefield, Westley Hall, Benjamin Ingham, Charles Kinchin* und *Richard Hutchins*, alles ordinierte Geistliche der Church of England. Wesley schreibt in seinen Tagebüchern: ›Um drei Uhr morgens lagen wir vor Gott im Gebet, als die Kraft Gottes so stark über uns kam, dass viele vor unbändiger Freude laut riefen, während mehrere zu Boden fielen. Als wir uns ein wenig vom Schauer vor der überwältigenden Majestät der göttlichen Gegenwart erholt hatten, riefen wir alle laut wie mit einer Stimme: *Wir preisen Dich, o Gott; wir bekennen, dass Du Herr bist.*‹ Dieses Pfingsten an jenem Neujahrstag konnte nie mehr vergessen werden. Es war eine herrliche Vorbereitung auf die gewaltige Arbeit, in die Whitefield und die Wesleys eintreten sollten. Es kann uns nicht mehr verwundern, dass das Jahr, das so anfang, das bemerkenswerteste in der gesamten Geschichte des Methodismus werden sollte.

Nur drei Tage danach trafen sich die sieben Oxforder Methodisten und ›berieten sich in Islington über verschiedene Dinge von großer Wichtigkeit«. Whitefield bemerkte in seinen *Journals*:

Worüber wir im Zweifel waren, warfen wir Lose, nachdem wir gebetet hatten, und alles wurde in großer Liebe, Sanftmut und mit Hingabe ausgeführt. Wir verharrten im Fasten und Gebet bis drei Uhr und gingen dann mit der festen Überzeugung auseinander, dass Gott unter uns Großes tun werde.«⁷⁴

74 Benedikt Peters, *George Whitefield. Der Erwecker Englands und Amerikas*, Bielefeld: CLV, 1. Auflage 2023 der überarbeiteten Fassung, S. 108-109.

Mirko: Das ist immer wieder eindrucksvoll, wenn man das vor Augen hat. Und wie gewaltig hat Gott dann gewirkt. Wie viele Menschen fanden Frieden – unfassbar!

Exkurs: Eifer oder Schlaftablette⁷⁵

[...] brennend im Geist. (Römer 12,11)

Eins der Gesetze, die im Bereich der Physik gelten, heißt, dass alle Dinge dazu neigen, ihre Schwungkraft zu verlieren, abzulaufen oder auszubrennen. Das ist natürlich nicht der wissenschaftliche Wortlaut des Gesetzes, aber es gibt ungefähr den Inhalt wieder.

Man sagt uns beispielsweise, dass die Sonne in einem unvorstellbaren Ausmaß verbrennt, und auch wenn sie noch lange Zeit so weiterbrennen kann, wird sie doch irgendwann erlöschen.

Lebende Körper altern, sterben und werden wieder zu Staub. Ein Pendel, das man mit der Hand in Bewegung gesetzt hat, wird allmählich langsamer und bleibt schließlich stehen. Wir ziehen eine Uhr auf und müssen das bald wieder von Neuem tun. Heißes Wasser kühlt sich auf die Raumtemperatur ab. Metalle verlieren ihren Glanz und werden trübe. Farben verblassen. Nichts bleibt unendlich bestehen, und es gibt kein »Perpetuum mobile«. Veränderung und Verfall betreffen alle Dinge. Auch die Welt selbst wird alt. Die Bibel sagt, wenn sie vom Himmel und von der Erde spricht: »Sie werden untergehen, du aber bleibst; und sie alle werden veralten wie ein Kleid, und wie einen Mantel wirst du sie zusammenrollen, und sie werden wie ein Kleid gewechselt werden. Du aber bist derselbe, und deine Jahre werden nicht aufhören«⁷⁶ (Hebräer 1,11-12). Leider scheint es im geist-

⁷⁵ Aus: William MacDonald, *Licht für den Weg. Tägliche Andachten*, Bielefeld: CLV, 8. Auflage 2022 (Überarbeitung [Andacht für den 10. November]).

⁷⁶ A. d. H.: Da es sich um ein Buchzitat handelt, ist der Wortlaut der angeführten Bibelstelle unverändert wiedergegeben worden.

lichen Bereich ein ähnliches Gesetz zu geben. Das trifft auf einzelne Menschen, Gemeinden, Bewegungen und Institutionen gleichermaßen zu. Selbst wenn ein Mensch sein christliches Leben strahlend beginnt, gibt es immer die Gefahr, dass der Eifer nachlässt, die Kraft sich vermindert und die geistliche Perspektive allmählich verblasst. Wir werden schwach, selbstgefällig, kalt und alt.

Dasselbe kann man auch von Gemeinden sagen. Viele sind auf dem Höhepunkt einer großen Bewegung durch den Heiligen Geist entstanden. Das Feuer hat jahrelang hell weitergebrannt. Doch dann setzt der Verfall ein. Die Gemeinde verlässt ihre erste Liebe (siehe Offenbarung 2,4). Die Flitterwochen sind vorbei. Der glühende Eifer der Evangelisation macht routinemäßigen Dienstleistungen Platz. Die Reinheit der Lehre wird vielleicht einer wertlosen Einigkeit geopfert. Und schließlich ist ein leeres Haus das schweigende Zeugnis dafür, dass alle Herrlichkeit dahin ist.

Organisationen und Institutionen sind dem Verfall unterworfen. Sie fangen vielleicht als wirksame evangelistische Bewegung an und setzen sich dann so sehr auf dem sozialen Sektor ein, dass das Evangelium fast ganz vernachlässigt wird. Oder sie beginnen mit der Begeisterung und der Spontaneität des Heiligen Geistes und fallen dann in kalte Rituale und Formen zurück. Wir müssen uns vor dem geistlichen Niedergang hüten, indem wir »brennend im Geist« bleiben.

Zwischenstopp: Zwei Ermutigungen für heute

Amy Carmichael⁷⁷

Eines frühen Morgens erzählte man ihr, dass ein Mann aus der Nachbarschaft von einem »Fuchs-Geist« besessen sei. Dieser Geist wurde in Japan angebetet, Heiligengräber wurden ihm geweiht, und häufig wurden steinerne Füchse Seite an Seite mit Buddha-Figuren platziert.

Was dieser Dämon mit dem armen Mann machte, schien neutestamentlichen Berichten sehr zu ähneln – *»wo immer er ihn ergreift, reißt er ihn, und er schäumt und knirscht mit [seinen] Zähnen«* (Markus 9,18).

Amy ging direkt in ihr Zimmer und fragte Gott, warum sie ihn nicht austreiben konnte. »Wegen deines Unglaubens«, war Seine Antwort. Sie verbrachte Stunden auf ihren Knien, bevor sie Misaki San fragte, ob sie den Glauben hatte, dass der Herr Jesus willig war, den Teufel aus diesem Mann auszutreiben. Misaki San erschrak zunächst, aber nach einigem Nachdenken und Gebet verkündete sie, dass sie es glaubte.

Amy hatte den Impuls, sofort zu gehen, doch sie erinnerte sich daran, dass den Jüngern gesagt wurde, ein solcher Dämon könne nur durch Gebet und Fasten ausgetrieben werden. Gemeinsam mit ihrer Freundin tat sie beides, während sie in der Zwischenzeit eine Nachricht sandte, in der sie um die Erlaubnis bat, den Mann zu sehen. In der Antwort wurde dies bejaht, [...] er sei (jedoch) sehr wild. Er habe sechs Füchse und sei gefesselt.

77 <https://juengerschaft.org/de/erfahrungen/die-kraft-des-fastens-und-betens/> (abgerufen am 11.8.2025). Die kursiven Hervorhebungen der Bibelzitate sind hinzugefügt worden. Amy Carmichael (1867 – 1951) war eine nordirische Autorin und Missionarin, die zunächst für kurze Zeit in Japan und dann viele Jahre in Südindien tätig war.

Nach einigen Stunden, von denen Amy nur berichtete, dass sie ernst gewesen waren, gingen die beiden zu dem Haus. Der Mann lag ausgestreckt auf dem Boden, befestigt an zwei überkreuzte Balken, gebunden an Händen und Füßen. Sein Körper war übersät mit Verbrennungen und Wunden.

Kleine Kolben mit gemahlenen Medikamenten waren auf seine Haut gesetzt und angezündet worden. Sie brannten langsam und [glommen] dabei rötlich.

Nichts hatte die Fuchsgeister bisher vertreiben können, doch Amy rief sich in Erinnerung, dass die Macht Gottes einen Dämon hatte austreiben können, dessen Name Legion war. Sie verkündete der Menschenmenge in dem Raum, dass ihr mächtiger Herr Jesus die sechs Geister austreiben könne. Bei dem Namen Christus ergriff den Mann ein schrecklicher Krampf, höllische Macht wurde freigesetzt, und Gotteslästerungen, die selbst sie als solche erkennen konnte,⁷⁸ ertönten aus seiner Kehle. Er kämpfte, wurde gewaltsam am Boden gehalten, die Frau kniete nieder und betete, der Kampf wurde stärker. Satan schien sie zu verspotten.

»Könnt ihr euch vorstellen, wie ich mich in diesem Moment fühlte?«, schrieb Amy. »Der Name des Herrn wurde unter den Heiden verunehrt, und ich war schuld daran! Es wäre weit, weit besser gewesen, wenn ich nie gekommen wäre!« Doch sie hörte die Antwort des Hirten: *»Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie, und sie folgen mir.« »Mir ist alle Gewalt gegeben.« »Diese Zeichen werden denen folgen, die glauben: In meinem Namen werden sie Dämonen austreiben.« »Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.«*⁷⁹

78 A. d. H.: Damit ist wohl gemeint, dass sie aufgrund ihres kurzen Japan-Aufenthalts nur begrenzte Sprachkenntnisse hatte und dennoch die Lästerungen als solche erkennen konnte.

79 A. d. H.: Die Anführungszeichen wurden jeweils ergänzt. Bei den Zitaten handelt es sich um folgende Bibelstellen: Johannes 10,27; Matthäus 28,18; Markus 16,17 und Jesaja 41,10.

Amy versicherte der Ehefrau, dass Gott sie erhören würde, und die beiden gingen nach Hause. Eine Stunde später erreichte sie eine Nachricht – die Füchse seien fort, die Stricke gelöst, der Mann sei wieder er selbst. Am nächsten Morgen bat er darum, Amy und Misaki Sin zu sehen. Bis auf die Verbrennungen war er nicht wiederzuerkennen. Er schenkte ihnen einen Zweig mit scharlachroten Granatapfelblüten und gezuckertes Eiswasser. Er und seine Frau knieten freudig mit den betenden Frauen nieder, während sie mit »Hai! Hai!« (Ja! Ja!) in das Gebet einstimmten.

*David Brainerd*⁸⁰

David Brainerd war das Werkzeug Gottes in einer außergewöhnlichen Erweckung unter den nordamerikanischen Indianern. In seinem hingebungsvollen Dienst hat er viel gefastet und die Erfahrungen in einem Tagebuch festgehalten. Dank Jonathan Edwards wurde dieses der Nachwelt zugänglich gemacht. Es lohnt sich, das Buch komplett zu lesen, denn es zeigt am Beispiel und Vorbild von David Brainerd wahre Frömmigkeit und echte Tugend. Die folgenden Auszüge geben Einblicke in seine Gedanken und Empfindungen beim Fasten und Beten:

20. April 1743

Habe diesen Tag für Fasten und Gebet bestimmt, um meine Seele vor Gott zu beugen, damit er mir himmlische Gnade gewähre, besonders, dass all mein Kummer und meine innerlichen Nöte für meine Seele geheiligt sein mögen. (S. 79)

80 Jonathan Edwards, *Das Leben von David Brainerd – Tagebuch eines Indianermissionars*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 4. Auflage 2018. Die nachfolgenden Seitenzahlangaben beziehen sich auf diese Quelle. David Brainerd (1718 – 1747) war ein Indianermissionar im Bereich der Neuenglandstaaten, des Kerngebiets der späteren USA.

3. November 1743

Habe diesen Tag in der Stille mit Fasten und Gebet verbracht, vom Morgen bis zum Abend. Früh am Morgen erlebte ich ein kleines Maß an Beistand im Gebet. Danach las ich die Geschichte des Propheten Elia in 1. Könige, Kapitel 17, 18 und 19; ich las auch 2. Könige, Kapitel 2 und 4. Meine Seele war sehr bewegt, als ich den Glauben, Eifer und die Vollmacht dieses heiligen Mannes beobachtete, wie er mit Gott im Gebet rang usw. Meine Seele schrie mit Elisa: »Wo ist der HERR, der Gott des Elia?« Oh, ich sehnte mich nach mehr Glauben! Meine Seele lechzte nach Gott und bat mit Elisa, dass mir ein »zweifacher Anteil« an dem Geist gegeben werde, der Elia gegeben war. (S. 92)

10. November 1743

Habe diesen Tag alleine mit Fasten und Beten verbracht. Am Morgen war ich sehr schwerfällig und matt, depressiv und entmutigt. Doch nach einer gewissen Zeit, als ich 2. Könige 19 las, wurde meine Seele bewegt und [an]gerührt, besonders, als ich Vers 14 und weiter las. Ich sah, dass es für die leidenden Kinder Gottes keine andere Möglichkeit gab, als mit all ihrem Kummer zu Gott zu gehen. Hiskia ging in seiner größten Not hin und breitete vor dem Herrn seine Klage aus. Ich konnte dann die mächtige Kraft Gottes und mein enormes Bedürfnis nach dieser Macht sehen und inbrünstig und voller Liebe zu Gott flehen, dass er an mir seine Macht und Gnade erweist. (S. 94)

22. Dezember 1743

Verbrachte diesen Tag alleine in Gebet und Fasten und las in Gottes Wort, wie seine Kinder geprüft und errettet wurden. Hatte, wie ich meine, etwas Glauben und eine erkennbare Ahnung göttlicher Macht, Gnade und Heiligkeit und auch von der Unveränderlichkeit Gottes – dass er der Gleiche ist wie [damals,] als er seine Heiligen vor alters aus großer Drangsal rettete. Meine Seele war diverse Male geweitet im Gebet für Gottes Gemeinde

und Volk. Oh, dass Zion zur Freude für die ganze Erde werden möge! (S. 95)

6. Januar 1744

Spürte meine enorme Schwachheit und den Mangel an Gnade, die Unreinheit meiner Seele und die Gefahr von Versuchungen von jeder Seite. Ich bestimmte diesen Tag für Fasten und Gebet und habe von einem Abend bis zum anderen weder gegessen noch getrunken und Gott angefleht, mir gnädig zu sein. Meine Seele sehnte sich ungemein danach, dass die Flecken und Makel der Sünde von ihr abgewaschen werden mögen. Sah etwas von der Macht und Allgenügsamkeit Gottes. Meine Seele schien in seiner Macht und Gnade zu ruhen. Ich sehnte mich nach Ergebenheit in seinen Willen und Abtötung gegenüber allen Dingen hier unten. Mein Sinn war sehr fest, mein Verlangen inbrünstig und leidenschaftlich; mein Gewissen war feinfühlig und verängstigt bei jedem Anflug von Bosheit. Meine Seele grämte sich bei dem Gedanken an frühere Leichtigkeit und mangelnde Entschlossenheit für Gott. Ich erneuerte feierlich meine Hingabe an Gott und sehnte mich nach Gnade, die mich fähig macht, immer den Bund mit ihm zu halten. Die Zeit erschien mir sehr kurz und die Ewigkeit nahe; ein großer Name dagegen, sei es in meinem Leben oder danach, und dazu alle irdischen Freuden und Gewinne nur als leere Blase, ein trügerischer Traum. (S. 97)

6. Dezember 1744

Habe jetzt die glückliche Gelegenheit, mich in mein eigenes Haus zurückzuziehen, welches ich vor Kurzem bekommen und bezogen habe. [Er hatte es sich in den zurückliegenden Wochen selbst erbaut.] Ich denke, es ist jetzt eine lange Zeit her, dass ich, sei es wegen leiblicher Schwäche oder des Mangels an Zurückgezogenheit oder irgendwelcher anderer Schwierigkeiten, irgendwelche Zeit im Gebet und Fasten in der Stille verbracht habe. Ich denke auch an die Bedeutung meiner Arbeit, die enormen Schwierigkeiten, von

denen sie begleitet wird, und dass meine armen Indianer nun ungeachtet aller Mühen, die ich für sie auf mich genommen habe, Teufel anbeten, was meinen Geist fast übermannt. Dazu kommen meine völlige Fruchtlosigkeit, geistliche Gleichgültigkeit und Niedergeschlagenheit in der letzten Zeit und auch die Macht bestimmter Verdorbenheiten. Ich bestimmte diesen Tag für Fasten und Gebet, um Gottes Segen für mich, meine armen Leute, meine Freunde und die Kirche Gottes zu erleben. (S. 134)

25. April 1746

Bestimmte diesen Tag für die Vorbereitung der Feier des Abendmahls, für ernstliches Fasten und Beten. Ich wollte den Segen Gottes für unsere Erneuerung unseres Bundes mit ihm und miteinander erleben, dass wir gemeinsam in der Furcht Gottes und der Liebe und christlichen Gemeinschaft wandeln. Und ich wollte darum bitten, dass seine Gegenwart bei unserem beabsichtigten Herantreten an seinen Tisch mit uns sein möge und wir uns auch vor Gott demütigen mögen, weil er zumindest zu einem gewissen Maß diese segensreiche Wirkung zurückgezogen hat, welche unter uns bei Personen allen Alters so weit verbreitet war. Wir sollten uns auch demütigen wegen des aufkommenden Auftretens von Sorglosigkeit, Stolz und Lasterhaftigkeit unter einigen, die einst von der göttlichen Wahrheit berührt und bewegt schienen und zu einem gewissen Gespür ihres elenden und verlorenen natürlichen Zustands gebracht wurden. Wir wollten auch dringlich für die friedliche Ansiedlung der Indianer gemeinsam als Gruppe beten, dass sie eine Gemeinde sein möge, die nützlich für die Anbetung Gottes ist und dass Gott all die Bemühungen vereiteln möge, die gegen diesen gottesfürchtigen Plan unternommen werden oder werden könnten. (S. 260-261)

Aber was irgend mir Gewinn war, das habe ich um Christi willen für Verlust geachtet; ja wahrlich, ich achte auch alles für Verlust wegen der Vortrefflichkeit der Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, um dessentwillen ich alles eingebüßt habe und es für Dreck achte, damit ich Christus gewinne und in ihm gefunden werde.

Philipper 3,7-9

4. DiALOG:

»Und heute?« – Persönliche Erfahrungen mit Fasten

Anlässe und Formen des Fastens

Mirko: Ihr Lieben, jetzt kommen wir zu euren Erfahrungen. Darauf bin ich schon sehr gespannt. Mich interessiert: Was habt ihr mit eurem Herrn erlebt? Wofür habt ihr gefastet – und wie hat Gott geantwortet? Wer fängt an?

Max: Fasten war bei mir **oft aus der Not** geboren, sprich: aus Situationen, in denen man echt unter Druck stand – wo man eine Antwort brauchte, verbunden mit Gebet. Zeiten von Not, Bedrängnis und Prüfung. Und klar, der **Wunsch nach Erweckung** – das kam auch mit dazu.

Jonas: Der häufigste Anlass, bei dem ich faste, ist ein gemeinschaftliches Fasten mit unserem Leitungskreis vor der **Evangelisationsarbeit**. Wir fasten in der Regel eine Woche vor dem Einsatz. Wir wollen uns vor Gott demütigen, bevor wir in eine Stadt gehen. Wir suchen den Herrn im Gebet, suchen seine intensive Nähe. Auf der anderen Seite habe ich auch schon gefastet, weil ich für eine **Entscheidung** gefleht habe, die sehr konkret in meinem Leben war. Ich hatte das Gefühl, dass Gott irgendwie nicht so viel dazu sagt. Ich wusste in dem Moment, dass ich ihn vielleicht nicht hören will. Und dann habe ich gefastet. Einmal war es **krankheitsbedingt**. Aber dazu kann ich gleich noch mehr sagen.

Mirko: Ja, sehr gerne. Vielen Dank.

Salome: Also, ich habe mehrmals das schon erfahren, bzw. es war fast jedes Mal so, dass der Herr mir ganz **konkret einen Impuls gegeben hat**. Da habe ich dann gedacht: »So, jetzt ist Fasten dran.« Ich hatte das beispielsweise gerade erst wieder vor anderthalb Wochen. Da habe ich eigentlich alles für die Woche vorgekocht. Und dann kam der Impuls: »Salome, du sollst jetzt eine Woche fasten.« Und dann habe ich einfach alles eingefroren.

Mirko: Wofür fastest du?

Salome: Also, es ist schon in Verbindung auch mit Anliegen, die ich habe. **Zeiten, wo einfach viel los ist** und auch in meinem Umfeld sich viel bewegt. Dann gab es Situationen, wo ich einfach gemerkt habe, dass ich einen Durchbruch brauche, weil ich einfach merke: Da passiert gerade nichts, und ich komme irgendwie [...] also, ich bewege im Gebet irgendwie gefühlt gar nichts. Wo ich einfach gemerkt habe: »Okay, ich brauche jetzt einen **Glaubensdurchbruch**.«

Und alles, was irgend ihr im Gebet glaubend erbittet, werdet ihr empfangen.

Matthäus 21,22

Freddy: Ich unterscheide für mich zwischen anlassbezogenem Fasten und Fasten ohne Anlass. Ja, natürlich gibt es immer Anlässe – aber wenn eine Not da ist oder eine Herausforderung, dann bringe ich genau das im Fasten und Gebet vor den Herrn. Und wenn ich kein konkretes Thema habe, dann faste ich einfach um des Herrn willen – um auszudrücken, dass ich mich nach ihm sehne. Dann verzichte ich bewusst auf seine Gaben, um ihn selbst größer vor mir zu haben. John Piper sagt es so schön: »Fasting is a spiritual feasting«⁸¹ – »Fasten ist ein geistliches Festmahl.«

81 John Piper, *A Hunger for God. Desiring God through Fasting and Prayer*, Wheaton/IL: Crossway, 2013, S. 43-44.

*Ich aber, ich will in dem HERRN frohlocken, will jubeln in dem
Gott meines Heils.*

Habakuk 3,18

Mirko: Wie ist das bei dir, Eva?

Eva: Ich faste seit einiger Zeit wöchentlich einen Tag lang – mit meinen Freundinnen. Wir essen dann abends nichts mehr und verzichten bis zum nächsten Abend auf Nahrung. In einer WhatsApp-Gruppe schreiben wir uns unsere Gebetsanliegen.

Mirko: Das finde ich richtig gut. Dann ist man auch nicht so allein.

Eva: An sehr hoher Stelle stehen unsere **Kinder, dass sie geistlich wachsen**. Dann aktuelle Herausforderungen und Anliegen aus den örtlichen **Gemeinden**. Und was so **praktisch** los ist bei den Kindern, in der Schule bzw. der Universität, und vieles mehr. Wir beten noch nicht einmal zusammen, weil jeder noch so im Tagesgeschehen der Familie ist. Aber so schaffen wir es, am gleichen Tag für die gleichen Sachen zu beten und auch irgendwie dafür vor-einander Rechenschaft abzulegen.

Mirko: Wie ist das bei dir, Simon?

Simon: Wir haben uns früher einmal im Monat zum Beten getroffen – mit einer kleineren Gruppe von Brüdern, am **Lagerfeuer**. In dieser Runde haben wir dann auch teilweise samstags unter Fasten gebetet. Dann ging es im Wesentlichen um geistliche Belebung in unserer Umgebung, um Anfechtungen, Fragen und Akzeptanz des Dienstes oder um einzelne Diener in herausfordernden Angelegenheiten. Und da haben wir sehr schöne Erfahrungen gemacht.

Mirko: Und wie war es dann später, als es für euch auf das Missionsfeld ging?

Simon: Ich habe häufiger einen Tag gefastet – teilweise einmal die Woche. Heute ist es eher ein zeitweilig aussetzendes, intermittierendes Fasten – das kennt man ja heute auch eher aus gesundheitlichen Gründen.

Mirko: Wie machst du das?

Simon: Ich muss da ein bisschen ausholen: Ich war einmal ziemlich krank – ohne Details zu nennen. Und dadurch war's mir irgendwann nicht mehr möglich, diesen wöchentlichen Fastentag so einzuhalten. Mein Körper war zu sensibel geworden. Das hat sich dann bei mir verändert – in eine andere Art von Fasten. Nicht mehr einfach das Essen weglassen, sondern ein **Verzicht auf viele irdische Dinge**. Ich würde sagen: Meine ganze Zeit auf der Insel war eine Art Fastenzeit. Ich habe mehrere Jahre lang praktisch keinen Film geschaut, keine Nachrichten verfolgt, war ständig unterwegs – Stunde für Stunde in einer extremen Abhängigkeit vom Herrn.

Ein selbstsüchtiger Mensch kann sich nicht am Evangelium erfreuen; ein Christ ist jemand, der begonnen hat, sich selbst zu verleugnen, und der dabei ist, sich ständig zu verleugnen. Jesus sagte: »Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach.« Die Selbstverleugnung ist nicht auf eine bestimmte Art der Hingabe beschränkt; sie umfasst alle persönlichen Disziplinen. Das Fasten ist nur eine Disziplin, aber es ist eine Selbstverleugnung. Das bedeutet nicht, dass Fasten gleichbedeutend mit Gesetzhlichkeit ist; es ist die Freiheit des Evangeliums, die uns ermutigt, uns selbst zu verleugnen.⁸²

82 David Smith, *Fasting: A Neglected Discipline*, Fort Washington/PA: Christian Literature Crusade, 1954, S. 17.

Mirko: Wie kam es dazu?

Simon: Das war nötig, weil ich auf der einen Seite körperlich so geschwächt war, auf der anderen Seite aber riesige Aufgaben da waren, die ich niemals allein hätte bewältigen können. Ich würde wirklich sagen: Diese ganze Zeit war wie ein durchgehendes Fasten. Es gab kurze Phasen der Erholung, aber insgesamt war's sehr intensiv. Und heute ist es, wie gesagt, eher ein tägliches, intermittierendes Fasten. Ich frühstücke nicht – dadurch gewinne ich Zeit für das Werk des Herrn. Und ehrlich gesagt: Ich mach's auch ein Stück weit **aus gesundheitlichen Gründen**.

Exkurs: Fasten 2.0 – oder: Der Verzicht auf Shopping, Social Media, Filme und Fast Food

In den 1950er-Jahren gab es in Deutschland nur ein Fernsehprogramm. Heute liegt diese Zahl im dreistelligen Bereich. Wir leben im Zeitalter von Smartphones, Tablets, Pay-TV- und Streaming-Plattformen, und die tägliche Mediennutzungsdauer beträgt im Durchschnitt 6,4 Stunden (Stand: 2024).⁸³ Das ist eine alarmierende Zahl!

Früher haben wir vor Ort eingekauft. Heute shoppen wir online. Dabei sitzen wir vielleicht bequem auf dem Sofa, essen Chips und wählen unser »Objekt der Begierde« aus einem riesigen Angebot bei Amazon oder anderen E-Commerce-Anbietern aus. Bereits am nächsten Tag überreicht uns der Postbote das sehnsüchtig erwartete Paket. Dauert es einmal ein paar Tage länger, kann es passieren, dass wir unruhig werden und uns ärgern, so lange warten zu müssen.

⁸³ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/164504/umfrage/taegliche-nutzungsdauer-von-medien-in-deutschland/> (abgerufen am 6. 8. 2025).

Bekommen wir zu Hause Appetit, öffnen wir die Lieferando-App und wählen aus einer Vielzahl von Optionen – Sushi, Burger, Pizza oder Vegetarisches. Eine Stunde später wird die warme Mahlzeit geliefert. Wenn wir nachts noch unterwegs sind und etwas essen möchten, können wir bis in die frühen Morgenstunden hinein bei einer amerikanischen Fast-Food-Kette einkehren und einen süßen oder herzhaften Mitternachtssnack zu uns nehmen. Ist doch super, oder? Aber wenn wir das für normal halten, verlieren wir aus dem Blick, dass wir in Deutschland in einem High-Income-Land wohnen und nur etwa einer von sechs Menschen weltweit so ähnlich lebt wie wir.⁸⁴

In Deutschland ist mehr als die Hälfte der Erwachsenen übergewichtig.⁸⁵ Bei Kindern und Jugendlichen sind es über 15 % – fast 6 % sind sogar adipös.⁸⁶ Wir essen zu viel und bewegen uns zu wenig. Hinzu kommt ein stressiger Lifestyle. Das kann dazu führen, dass Körper und Seele krank werden.

Übermäßiges Shopping, Social Media, Filme und Fast Food machen uns vielleicht kurzzeitig satt – aber gleichzeitig verhungert unsere erneuerte Seele. Denn sie verlangt eigentlich nach dem ewigen Gott und einem hingeebenen Leben.

Wenn Paulus heute leben würde: Wäre er übergewichtig oder medienabhängig? Das ist schwer vorstellbar. In 1. Korinther 9,27 schreibt er: *»Wisst ihr nicht, dass die, die in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt? Lauft nun so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem; jene freilich, damit sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine*

84 <https://ourworldindata.org/grapher/world-bank-income-groups> (abgerufen am 11. 8. 2025);

https://ourworldindata.org/grapher/population-by-income-classification?tab=chart&time=earliest..latest&focus=&country=~OWID_WRL&stackMode=relative (abgerufen am 11. 8. 2025).

85 <https://www.dge.de/presse/meldungen/2025/uebergewicht-und-adipositas-in-den-lebensbedingungen-muessen-gesunder-werden/> (abgerufen am 11. 8. 2025).

86 <https://www.bundesaerztekammer.de/presse/informationsdienste/informationsdienst-baekground/detail/baek-fordert-gesetzliche-regelungen-im-kampf-gegen-kindliches-uebergewicht> (abgerufen am 11. 8. 2025).

unvergängliche. Ich laufe daher so, nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe so, nicht wie einer, der die Luft schlägt; sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft, damit ich nicht etwa, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbst verwerflich werde.»

Paulus wollte ein von Selbstbeherrschung geprägtes Leben führen, um im geistlichen Kampf die unvergängliche Krone zu erlangen. Voller Leidenschaft und Hingabe diente er Gott und wollte Menschen für den Thronsaal gewinnen. Dem ordnete er alles unter.

Wie sieht das bei uns aus? Sind wir impuls gesteuert, genuss-süchtig, materialistisch und träge, anstatt uns vom Heiligen Geist leiten zu lassen? Machen wir noch einen Unterschied in dieser vom Hedonismus geprägten Welt, wenn es um Enthaltbarkeit um des Herrn willen geht? Jerry Bridges (1929 – 2016), ehemaliger Marine-offizier und Vizepräsident der Navigatoren⁸⁷, schreibt: »Es ist gut möglich, dass es heute unter evangelikalen Christen keine größere Anpassung an die Welt gibt als die Art, in der wir unseren Leib – anstatt ihn als heiliges Opfer hinzugeben – verhätscheln und ihm nachgeben, wider besseres Wissen und unseren Lebens-auftrag als Christen.«⁸⁸

In Westeuropa sind Wohlstand und Genusssucht häufig anzutreffen. Das färbt auch auf uns Christen ab. Zwar kenne ich dein Kaufverhalten nicht, deine Handynutzungszeit ist mir auch unbekannt, und ich habe keine Ahnung, wie viel du derzeit auf die Waage bringst. Aber aus manchen Gesprächen und Beobachtungen der letzten Jahre habe ich den Eindruck gewonnen, dass es gut wäre, wenn wir eine Sache wieder neu lernen würden: Verzicht um des Herrn willen – auch abseits des klassischen Fastens.

Selbstbeherrschung ist ein Teil der Frucht des Geistes (Gal 5,23). Maßlosigkeit ist Sünde (Röm 13,13; Gal 5,19.21). Sportler und Musiker

87 A. d. H.: Name einer in den USA gegründeten und inzwischen weltweit tätigen Missionsgemeinschaft, die vor allem nach dem Grundsatz der geistlichen Zweierschaft arbeitet. Schwerpunkt der deutschen Navigatoren ist die Studentenarbeit.

88 Jerry Bridges, *Streben nach Heiligkeit*, Berlin: EBTC, 3. überarbeitete Auflage 2021, S. 113.

erlangen ohne harte Disziplin keine großen Erfolge. Und ein Christ, der nicht enthaltsam lebt, widerspricht seinem Auftrag (vgl. 2Tim 2,3-5; Hebr 12,1).

Vielleicht denkst du: »So schlimm ist es bei mir doch nicht.« Aber unterschätze nicht die Macht dieser Dinge. Social Media, Serien, Online-Shopping oder ständiges Snacken – sie wirken wie unsichtbare Ketten. Was harmlos begann, kann längst zur Sucht geworden sein. Du wirst davon beherrscht, obwohl Christus dich beherrschen sollte. Du merkst nicht, wie du dich veränderst – wie deine Gedanken, deine Zeit und sogar dein Herz mehr um diese Dinge kreisen als um deinen Herrn und Heiland Jesus Christus.

Richard S. Taylor schreibt: »Für den Christen bedeutet Disziplin Jüngerschaft – in der Nachfolge Jesu zu sein, wobei man sich selbst verleugnet und sein Kreuz mit Entschlossenheit trägt.«⁸⁹ Wenn wir an dieser Stelle unseres Lebens versagen, ist es heilsam, den Gebrauch irdischer Dinge zu reduzieren oder sogar eine Zeit lang auf Handy und Co. zu verzichten, um in die Beziehung zu Gott und den Dienst für ihn zu investieren.

Kürzlich schrieb mir jemand, dass einer seiner Bekannten, ein Fußballfan, bei einem der letzten großen Turniere Fußball-Fasten praktiziert hat, um in dieser Zeit sich bewusst dem Herrn und seiner Familie zu widmen. Eine Christin, die bei sich eine gewisse Abhängigkeit von digitalen Medien feststellte, verzichtete 40 Tage lang auf ihr Handy und auf den PC. Das sind nur zwei Beispiele von vielen, um eine moderne bzw. erweiterte Form des Fastens – ein Fasten 2.0 – zu praktizieren und den Weg der Heiligung und Jüngerschaft zu beschreiten.

In welchen Teilen deines Lebens solltest du grundsätzlich Anpassungen vornehmen, und worauf solltest du in der nächsten Zeit verzichten, um aus Liebe zum Herrn Jesus ein ihm geweihtes, verzichtsbereites und diszipliniertes Leben zu führen? Bitte prüfe dich einmal ehrlich vor Gott.

89 Richard S. Taylor, *Diszipliniert leben – aber wie?: Der Weg zur Disziplin im Leben christlicher Nachfolge*, Georgenthal: impact Verlag, 3. Auflage 2023, S. 25.

Wir können schnell in schlechte Angewohnheiten verfallen und neigen dazu, sie zu verharmlosen. Dabei merken wir gar nicht, dass sie unsere Gottesbeziehung beeinträchtigen.

Könnte ein Götze in deinem Leben Raum eingenommen haben? Ein sicheres Zeichen dafür ist, dass du auf diese und andere Dinge nicht verzichten kannst, ohne unruhig, frustriert und leer zu werden. Dann wird sichtbar, woran dein Herz hängt. Fasten 2.0 deckt auf, worin du lebst. Und genau da will Jesus dich befreien. Wage den »Entzug« – nicht aus Zwang, sondern aus Liebe zu ihm. Du wirst erleben, wie neue Klarheit, Freiheit und Lebensqualität einkehren, wenn der Herr Jesus wieder den ersten Platz in deinem Leben bekommt.

Er will, dass wir uns ihm ganz hingeben und mit irdischen Dingen diszipliniert umgehen. Er möchte keine Säulenheiligen, sondern Christen, die als Jünger Jesu alle Bereiche ihres Lebens seiner Herrschaft unterstellen, ohne dabei griesgrämig zu werden. Paulus schreibt in 1. Korinther 6,12: *»Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles ist nützlich. Alles ist mir erlaubt, aber ich will mich von keinem beherrschen lassen.«*

Emile: Ich habe im Ausland sehr viel gefastet. Weil es dort sehr schwierig war. Dazu erzähle ich gleich noch etwas mehr. Heute faste ich regelmäßig für den **Dienst**. Ich höre dann abends um 18 Uhr mit dem Essen und Trinken auf – bis zum nächsten Tag um 16 Uhr.

Freddy: Ich faste auch viel, **um Gott mein Herz erforschen zu lassen**. Manchmal gibt es Situationen, wo du dir selbst nicht vertrauen kannst, wo du nicht weißt: Was bewegt mich gerade eigentlich im tiefsten Innern? Was sind meine tiefsten Motive? Ich habe Situationen gehabt, wo ich nicht wusste: »Liege ich da richtig, oder liege ich falsch?« Ja, und dann will ich einfach dem Herrn sagen: »Ich faste jetzt, um dieses Thema anzugehen oder um zumindest

deutlich zu machen, dass ich bereit bin, deinen Willen zu tun. Und ich ringe darum, das Richtige zu tun. Ich bin mir gerade nicht sicher, ob ich auf dem richtigen Weg bin, und möchte dir gegenüber aber ausdrücken, dass ich bereit bin, das zu tun.«

Wenn ich das Richtige predige, es aber nicht lebe, verbreite ich eine Unwahrheit über Gott.⁹⁰

Mirko: Ich denke, dieser Punkt ist voll wichtig für uns, dass wir wieder so ehrlich vor Christus hintreten und einfach unser Herz durchleuchten lassen. Ich glaube, dass wir viel zu oft auf dem Holzweg sind. Sonst wäre, glaube ich, auch der Zustand der Gemeinde Gottes anders, als er sich derzeit bei uns darstellt.

Freddy: Das sehe ich auch so. Jemand sagte einmal: Fasten ist ein **Frontalangriff auf die eigene Sünde**. Man kann dem Herrn dann auch sagen: »Herr, du bist mein Herzenskenner. Wenn ich auf einem Weg der Mühsal bin, dann zeige mir das. Ich lege dir mein Herz hin. Du kennst mich besser als ich mich selbst. Mach bitte deutlich, was wirklich meine tiefsten Motive sind. Mach deutlich, was in meinem Innern ist, und bring das an die Oberfläche. Und das geschieht auch durch das Fasten. Ich möchte dann darüber Buße tun.« Am meisten bete ich dann das Gebet aus Psalm 139,23-24. Dort sagt David: *»Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf ewigem Weg!«* Und ich bete, dass ich – wie der Hirsch nach frischem Wasser lechzt – nach ihm allein verlange, weil ich mich nach ihm sehne.

90 Oswald Chambers, *Baffled to Fight Better. Job and the Problem of Suffering*, S. 162. Online abrufbar: <https://www.bethanyipcomm.org/wp-content/uploads/2020/10/Baffled-to-Fight-Better.pdf> (abgerufen am 11.8.2025). Oswald Chambers (1874–1917) war ein schottischer Bibellehrer, Prediger und Autor.

Da wir nun diese Verheißungen haben, Geliebte, so lasst uns uns selbst reinigen von jeder Befleckung des Fleisches und des Geistes, indem wir die Heiligkeit vollenden in der Furcht Gottes.

2. Korinther 7,1

Mirko: Wunderbar. Ein Missionar betonte mir gegenüber kürzlich nochmals, dass es beim Fasten nicht so sehr um die Sache selbst geht, sondern um die Sehnsucht oder den **Hunger nach Gott**. Um den Wunsch, nah an seinem Herzen zu sein und auf sein Wort zu hören. Der Herr segnet es, wenn wir sagen: »Ich habe Hunger, ich brauche Essen, aber ich brauche dich mehr. Ich hungere mehr nach dir, als ich nach Essen hungere.«

Beinahe an jedem Tag meines Lebens bitte ich, dass wieder »ein jubelndes Sehnen und Verlangen nach Gott« überall in den evangelikalen Gemeinden aufbrechen möge! [...] Aber diese Sehnsucht nach Gott, die geistliche Stürme und Wirbelwinde des Suchens und der Selbstverleugnung erzeugt – dieses Sehnen ist in unserer Mitte verschwunden.⁹¹

Wenn die Kirche sich in einem erwecklichen Zustand befindet, braucht man Menschen nicht zu ermahnen, Gott zu loben – man kann sie gar nicht daran hindern, denn sie sind so sehr mit Gott erfüllt.⁹²

Salome: Was ich beim Fasten auch wirklich erlebt habe, ist, dass es oft mit Herzensanliegen verbunden ist. Dinge, die man sich wünscht oder wo man merkt: Da bewegt einen etwas tief. Und dann bewirkt der Herr durch das Fasten oft eine **Sinnesänderung** – dass

91 Aiden W. Tozer, *Verändert in Sein Bild*, Bielefeld: CLV, 2. Auflage 2012 (Andacht für den 16. September). Aiden W. Tozer (1897 – 1963) war ein US-amerikanischer Prediger, Bibellehrer und Autor.

92 D. Martyn Lloyd-Jones, *365 gute Aussichten. Andachten für alle Tage*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2005 (Andacht für den 30. Juni). D. Martyn Lloyd-Jones (1899 – 1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

man Dinge loslassen kann und er stattdessen etwas viel Besseres schenkt. Ich habe dabei gelernt, dass man Dinge, an denen man hängt, wirklich aufgeben kann – und Gott bereitet etwas vor, was viel, viel schöner ist. In dem Zusammenhang stieß ich auch einmal auf eine sehr spannende Bibelstelle aus 2. Samuel 12.

Mirko: Um was geht es da konkret?

Salome: Da geht es um David, nachdem er mit Bathseba gesündigt hat und Nathan ihm sagt, dass sein Kind sterben wird. David betet und fastet in der Hoffnung, dass das Kind doch leben darf. Aber dann merkt er nach einer Woche, dass das Kind gestorben ist. Was macht er? Er steht auf, wäscht sich, salbt sich, betet Gott an – und bricht das Fasten. Das fand ich so tief. Kein Murren, kein Klagen. Stattdessen betet er den Herrn an. Und kurz darauf steht dort, dass er mit Bathseba Salomo bekommt – und »*der HERR liebte ihn*«. Ich finde das so schön: Gott nimmt etwas weg, aber er schenkt auch etwas Neues, oft sogar noch viel Größeres.

Mirko: Das zeigt einmal mehr, dass seine Gedanken höher sind als unsere Gedanken. Und seine Wege höher als unsere Wege. Das dürfen wir nie vergessen.

Salome: Genau. Und ich glaube – vielleicht ist das auch nur mein Eindruck –, dass dieses Fasten und Beten bei David etwas verändert hat. Nicht umsonst wird er ein »Mann nach dem Herzen Gottes« genannt. Ich habe das auch oft so erlebt: Fasten bringt bei mir persönlich eine Gesinnungsänderung. Es fällt mir dann leichter, Dinge loszulassen, an denen ich vorher lange festgehalten habe. Manchmal ist es wie mit Isaak: Man legt ihn auf den Altar – bildlich gesprochen –, aber dann nimmt man ihn heimlich doch wieder mit herunter, weil man Gott nicht ganz vertraut. Ich habe das oft gedacht: »Ich habe das losgelassen«, aber in Wahrheit war es nicht so. Im Fasten aber habe ich oft erlebt, dass wirklich Durchbrüche

kamen. Dass ich Vertrauen neu gelernt habe – und dass ich meinen »Isaak« auch wirklich dort lassen konnte, auf dem Altar.

Mirko: Danke, ihr Lieben. Wir gehen noch einmal etwas weiter. Freddy, du hast angedeutet, dass beim Fasten auch einiges zu schaffen macht. Erzähl das einmal etwas genauer.

Hunger und andere Herausforderungen

Freddy: Also, ich faste meistens von abends bis abends, weil ich gemerkt habe, dass ich nicht hungrig ins Bett gehen kann. Ich kann nicht einschlafen, wenn ich Hunger habe. Und dann schlage ich mir die ganze Nacht um die Ohren. Das ist dann auch nicht so hilfreich. Von daher esse ich dann um 18 oder 19 Uhr und faste dann 24 Stunden bis zum nächsten Abend. Ich trinke dann auch Wasser oder auch einmal Kaffee. Alles andere lasse ich weg.

Mirko: Was beobachtest du dabei?

Freddy: Das eine ist das körperliche Fasten. Das andere ist dann, geistliche Ruhe zu finden, weil ich das unter der Woche mache, während der Arbeit – am Wochenende würde es mit dem Familienleben kollidieren. Während der Arbeit besteht schon ab und zu einmal die Gefahr von Stress-Situationen, sodass ich vergesse, dass ich faste. Ich fange zwar nicht an zu essen, aber ich höre auf zu beten. Das macht mich im Nachhinein immer traurig. Ich habe dann zwar körperlich gefastet, aber vielleicht auch einmal einen Tag verschenkt, indem ich mich zu wenig dem Herrn im Gebet gewidmet habe.

Mirko: Hast du da eine Routine mittlerweile?

Freddy: Ja, aber ich mache es so, wie es gerade passt – abhängig von meiner Arbeitssituation. Wenn ich zum Beispiel einen körperlich anstrengenden Tag vor mir habe, dann werde ich an dem Tag nicht fasten, weil ich dann die gedankliche Ruhe nicht habe und auch nicht glaube, dass der Körper das gut schafft. Deswegen suche ich mir Tage aus, an denen es ruhiger ist, um immer wieder diese Phasen des Gebets zu haben und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Mirko: Wie machst du das mit dem Hunger?

Freddy: Also, wir sind so darauf gepolt, dass wir einen Hungerreflex sofort mit Essen unterdrücken. Ich habe versucht, wirklich einmal darüber nachzudenken. Warum habe ich früher nie gefastet? Warum fällt mir das schwer? Heute meine ich: Ja, weil ich einfach »keinen Bock auf Hunger« habe. Wir würden, wenn wir es könnten, diesen Hungerreflex wahrscheinlich sofort mit etwas Essen unterdrücken. Gerade wenn man zu Hause ist, dort arbeitet und Nahrung immer verfügbar ist.

Mirko: Und der Kühlschrank ist ja auch immer gut gefüllt.

Freddy: So ist es. Aber stell dir vor, du bist auf einer Urlaubsreise, und du weißt, du musst jetzt erst einmal irgendwie zwei Stunden hinter dich bringen, bevor du zu McDonald's fahren kannst, und du hast irgendwie anderthalb Stunden Hunger. Dann nervt dich das. Und das ist eigentlich totaler Quatsch. Warum können wir Hunger nicht einmal eine Zeit lang zulassen? Es schmerzt zwar ein bisschen im Magenbereich, aber mehr auch nicht. Aber wir sind leidensscheu. Wahrscheinlich ist das einer der Gründe, weshalb wir so ungern fasten.

Mirko: Mir erzählte eine Freundin, dass sie mit **Magenproblemen** zu kämpfen hat – deswegen war Fasten früher für sie schwierig, und häufig hat sie deswegen nicht gefastet. Aber jetzt fastet

sie einen Tag pro Woche und erlebt, wie Gott ihr dabei hilft. Am Anfang hat sie nur das Frühstück weggelassen. Um 12 Uhr hat dann der Magen richtig Theater gemacht. Dann hat sie eine Kleinigkeit gegessen, um den Magen zu beruhigen. Jede Woche hat sie die Zeit ein bisschen nach hinten ausgedehnt und darauf geachtet, immer viel zu trinken. Wenn sie das Fasten bricht, isst sie als Erstes einen warmen Haferbrei, ohne dass dies Probleme macht. Sie empfiehlt deswegen Leuten, die vielleicht auch Not mit dem Magen haben, das Fasten strategisch anzugehen.

Simon: Ich habe einmal eine Schwester getroffen – die fastet auch bis zu 40 Tagen, so wie wir es in der Schrift sehen. Sie hat mir gesagt: »Wenn ich ein längeres Fasten vom Herrn bekomme, dann ist das interessant – weil ich keinen Hunger habe. Dann gibt es so eine Gnade.« Sie bekommt erst wieder Hunger, wenn die Zeit vorüber ist, die sie fasten soll. Wie es auch beim Herrn Jesus in Lukas 4,2 heißt: »[...] und als sie⁹³ vollendet waren, hungerte ihn.«

Mirko: Und sie sagt, das ist wirklich so?

Simon: Sie beginnt manchmal mit Fasten, ohne zu wissen, wie lange. Und irgendwann weiß sie: »Jetzt ist es vorbei.« Entweder, weil eine Antwort gekommen ist oder sie Frieden in einer Sache hat – was auch immer. Und dann erst hat sie wieder Hunger. Fand ich total interessant. Denn bei mir merke ich es beim eintägigen Fasten ab Mittag schon deutlich. Das ist dann nicht mehr so entspannt.

Mirko: Aber dieser Gedanke – »als die Tage vollendet waren, hungerte ihn« –, der ist wirklich schön. Der hat etwas an sich.

Salome: Ich mache beim Fasten generell die Erfahrung, dass sich aller **Appetit auf das Geistliche und die ewigen Dinge verschiebt.**

93 A. d. A.: D.h. die 40 Tage in der Wüste.

Man sagt ja: »Die Seele wird gebeugt im Fasten« (vgl. Psalm 35,13 [Schlachter 2000]). Das Grundbedürfnis zu essen verschwindet bei mir immer spätestens nach einem Tag, und ich habe richtig Power. Ich merke dann den deutlichen Unterschied zu der Zeit, wenn ich nicht faste. Wenn ich Mahlzeiten zubereite, dreht sich viel darum, was ich esse, wie ich esse und wo ich esse. Nach dem Essen bin ich eigentlich fertig und würde am liebsten schlafen. Beim Fasten ist das anders. Da bin ich ganz ausgerichtet und habe innere Kraft – auch wenn die Leute, die noch nie gefastet haben, sich das vielleicht nicht vorstellen können. Das ist spannend, weil man echt so wieder merkt, was jetzt eigentlich wichtig ist, und dieser Blick auf belanglose Sachen immer mehr verloren geht. Und weil man auch im Gebet viel mehr Fokus bekommt für das, was jetzt eigentlich wichtig ist. Bete ich wirklich im Glauben, oder ist das nur so ein Gebet, das ich gerade herunterleiere?

Der Sinn der Enthaltsamkeit [des Fastens] besteht darin, für kürzere oder längere Zeit die Bande zu lösen, die uns an die materielle Welt und an unsere Umgebung knüpfen, um auf diese Weise die ganze Kraft der Seele auf das Unsichtbare und Ewige zu konzentrieren.⁹⁴

Mirko: Das kenne ich auch. Es ist wahrscheinlich auch abhängig davon, wie lange man fastet. Eigentlich verschwindet das Hungergefühl nach einer Zeit, und dann kommt man in den Modus, den du beschreibst, Salome.

Salome: Ja, so ist das.

Mirko: Ich habe kürzlich von einem Prediger auch einen interessanten Gedanken gehört. Wenn er **Hungergefühle** hat, dann denkt

94 Ole Hallesby, *Vom Beten. Eine kleine Schule des Gebets*, Witten: SCM, 43. Gesamtauflage 2017, S. 90-91. Ole Hallesby (1879–1961) war ein norwegischer Theologieprofessor, Erweckungsprediger und Autor.

er: »Okay, ich werde jetzt hier gequält – andererseits denke ich: *Nee, jetzt habe ich dieses Hungergefühl, jetzt gehe ich nochmals bewusst ins Gebet.*« Er macht aus dem Hungergefühl ein Gebet. Der Hunger erinnert ihn daran, mit dem Herrn Dinge zu besprechen. Dadurch verlagert sich der Fokus vom Hunger weg und richtet sich auf das Gebet. Das fand ich sehr hilfreich.

Eva: Und je heftiger der Hunger am Anfang ist, desto stärker können wir flehen.

Freddy: Noch ein Nebengedanke: Ich sehe in einigen christlichen Kreisen, dass das Fasten einen hohen Stellenwert hat. Diese fasten für andere Menschen – aus echter Not für verlorene Seelen, für Evangelisation. Und sie erleben, dass Gott Herzen öffnet. Ich glaube, ehrlich gesagt, da könnten wir uns echt etwas abschauen.

Mirko: In der konservativen evangelikalen Szene ist das oft gar nicht so verankert.

Freddy: Ja. Stattdessen sehe ich viel Zersplitterung, Selbstzufriedenheit, kaum Bekehrungen, viel Gesetzlichkeit und Weltlichkeit. Und wir tun oft so, als wäre das alles normal. Fasten ist doch auch ein Zeichen: »Herr, wir sind zwar in dir zur Ruhe gekommen, aber wir sind nicht zufrieden mit dem Ist-Zustand.« Wir sehen die Not – in unseren Gemeinden, in unseren Ehen, in unserem Umfeld –, und wir bringen das vor Gott. Wir feiern nicht nur, wir fasten auch. Und darin drücken wir aus: »Wir brauchen Veränderung. Wir brauchen dich.«

Mirko: Vielen Dank, Freddy. Das ist ein wichtiger Gedanke. Kommen wir dazu, wie ihr beim Fasten Gott erlebt habt. Ich betone dabei: Wir wollen den Herrn Jesus dadurch ehren und seine Wunder anderen bezeugen, um sie zu ermutigen.

Wenn Gott auf Fasten antwortet

Eva: Die Eltern meiner Freundin haben sehr große **Eheprobleme** – ihre Mutter war viele Jahre nicht mehr in den Gemeindestunden. Dann haben meine Freundinnen und ich angefangen, für sie zu beten und zu fasten. Und jetzt hat sie wieder angefangen, am Sonntagmorgen zur Gemeinde zu gehen. Und sie geht mit ihrem Mann nun jede Woche zur Eheberatung. Das fanden wir sehr beeindruckend, weil wir hier klar einen zeitlichen Zusammenhang zum Fasten und Gebet sehen.

Fasten in Beziehungsnöten – Gott greift ein

Mirko: Das ist so schön. Wie lange hat das ungefähr gedauert, bis es zu diesen Veränderungen kam?

Eva: Wir haben ein paar Monate für sie gebetet und gefastet – die Familie hat schon vorher für sie gebetet –, und dann ist das passiert.

Freddy: Wir hatten letzts einen ähnlichen Fall. Die Freundin meiner Frau, selbst gläubig, schrieb uns an, dass ihr Mann – nicht gläubig – plötzlich die Familie verlassen wolle. Er war über das Wochenende weg, und sie wusste nicht, wo er war. Sie war total verzweifelt und kam mit den Kindern zu uns. Ich habe sofort angefangen zu fasten und für ihre Ehe gebetet. Abends habe ich dem Mann eine Nachricht geschrieben und gefragt, ob wir essen gehen könnten – er hat zugesagt. Ich habe das Fasten dann beendet und konnte mit ihm sprechen.

Mirko: Total schön. Wie ging es weiter?

Freddy: In der Woche hat er sich bei einem gläubigen Freund von mir gemeldet und um Eheberatung gebeten. Und jetzt treffen sich die beiden Paare regelmäßig – er und seine Frau mit einem gläubigen Ehepaar. Klar, damit ist noch nicht alles gelöst, aber es ist ein Anfang. Und ich bin überzeugt, dass Gott auf dieses Fasten gehört hat. Es gibt andere Dinge, für die ich faste und bete. Da warte ich noch auf Gottes Antwort – aber bis dahin mache ich weiter.

Fasten im Alltag und Studium – Mut für den nächsten Schritt

Salome: Ich habe tatsächlich gefastet, während ich meine **Masterarbeit** geschrieben habe. Bei mir – ich hole kurz aus – ist das ein bisschen speziell, denn ich wollte eigentlich mein Studium abbrechen. Aber dann hat Gott mir gesagt, dass ich das zu Ende machen soll, und so stand dann die Masterarbeit wie ein Berg vor mir. Ich habe wöchentlich dafür gefastet, und der Herr hat in der Zeit wirklich einiges an mir gewirkt und mich ermutigt, dass er mich durchbringt. Das war eine besondere Zeit. Und entgegen meiner Befürchtung, dass das eine Katastrophe wird, ist es am Ende eine sehr gute Arbeit geworden.

Mein Fasten [...] soll zum Ausdruck bringen, wie ich die Zeit beurteile, in der ich lebe.⁹⁵

Mirko: Wirklich sehr ermutigend. Eure Erfahrungen zeigen, dass man in alltäglichen Notsituationen Gott mit Fasten und Gebet suchen und damit rechnen kann, ihn zu erleben. Wir sind vielleicht schnell geneigt, beim Fasten und Beten nur an sehr große Sachen, wie z. B. Bekehrungen oder andere geistliche Durchbrüche,

95 Jürgen Fischer (2022). *Vom Fasten. Teil 4*. Online abrufbar: <https://load.dwgradio.net/de/play/49335> (abgerufen am 11.8.2025). Jürgen Fischer ist ein deutscher Prediger und der Betreiber von www.frogwords.de.

zu denken. Dabei ist das, was ihr erzählt, alles groß – versteht mich nicht falsch. Eure Erfahrungen ermutigen mich, meinen Alltag und die damit verbundenen Nöte in dieser Weise noch mehr vor Gott hinzulegen.

Versorgung und Vertrauen – wenn Fasten den Glauben wachsen lässt

Salome: Also, ich kann einfach einmal eine Situation erzählen, die mich persönlich sehr bewegt hat. Für mich ist das Thema **finanzielle Versorgung** durch den Herrn schon lange ein Thema. Ich habe früher oft gesagt – vielleicht ein bisschen zu laut –, dass ich leben will wie Georg Müller: jeden Tag abhängig vom Herrn, im Vertrauen, dass er versorgt. Und ich hab's auch immer wieder erlebt – schon im Studium –, dass er mein Versorger ist. Aber dann kam ich doch in eine Situation, die echt herausfordernd war. Ich musste bis zur letzten Sekunde vertrauen – zum Beispiel, ob ich genug Geld habe, um tanken zu können. Und ich habe gemerkt, wie schnell ich da innerlich einknicke und denke: »Jetzt muss ich doch selbst etwas tun.« Und genau da habe ich gemerkt: Das ist eigentlich Unglaube.

Mirko: Das ist sehr ehrlich. Danke, dass du das so offen teilst. Was hast du dann gemacht?

Salome: In einer Fastenwoche habe ich bewusst für dieses Thema gefastet – und ich habe richtig erlebt, wie in dieser Woche mein Glaube gewachsen ist. Ich habe dann einfach gesagt: »Okay, ich vertraue und gehe jetzt tanken, auch wenn's menschlich gesehen knapp wird.« Und Gott hat versorgt. Ich habe plötzlich Essen geschenkt bekommen, das für eine ganze Woche gereicht hat. Oder jemand hat mir einfach genau den Betrag überwiesen, den ich für Miete und Tanken gebraucht habe. Ohne dass ich etwas gesagt hatte!

Freddy: Total ermutigend.

Salome: Ich habe gemerkt: Ich darf immer mutigere Schritte im Glauben gehen. Und ich höre auf, mir auszumalen, *wie* Gott hilft – ich weiß einfach: *Er* hilft. Einmal habe ich meine Bibel aufgeschlagen, und mir ist ein Briefumschlag mit Geld entgegengefallen. Einfach so. Durch das Fasten habe ich gemerkt, wie mein Glaube gewachsen ist. Es war wie dieses Senfkorn, von dem der Herr Jesus spricht – ganz klein, aber daraus wird eine starke Pflanze. Und das erlebe ich gerade: Mein Glaube wächst, ich bete mutiger, ich gehe mutigere Schritte – und Fasten war da definitiv ein Durchbruch.

Mirko: Das ermutigt sehr. Gott möchte, dass wir ihn beim Wort nehmen. Dann erleben wir Wunder. Ihr seid alle auch in Deutschland bzw. im Ausland unterwegs, um zu evangelisieren oder Christen im Glauben zu stärken und auf diese Weise Jesu Liebe an andere weiterzugeben. Mich interessiert, wie ihr dabei Gottes Wirken erlebt – also im Zusammenhang mit Gebet und Fasten. Möchte einmal jemand berichten?

*Schmeckt und seht, dass der HERR gütig ist! Glückselig der Mann,
der zu ihm Zuflucht nimmt!*

Psalm 34,9

Max: Gerne. Ich knüpfe direkt an das Thema »finanzielle Versorgung« an. Wir waren einmal in einer Situation, da brauchten wir für ein Projekt im Ausland in sehr kurzer Zeit viel Geld. Deswegen haben wir als Missionare zu dritt gebetet und gefastet. In der Zeit hat Gott uns immer wieder Bibelverse geschenkt, die in unsere Situation passten. Zwei von uns – manchmal sogar wir drei – hatten gleichzeitig denselben Gedanken, dieselbe Bibelstelle auf dem Herzen. Wir waren irgendwann so perplex, dass wir zwischendurch dachten: ›Hey, machen wir uns jetzt irgendetwas vor?‹ Und wir haben dann gebetet: »Herr, bist du es, der zu uns redet, wie sieht das aus?«

Simon: So ein mutiges und konkretes Gebet. Was passierte dann?

Max: In der gleichen Nacht schickt uns ein Freund aus Deutschland eine SMS – nur ein Satz, nicht mehr, nämlich: »*Ich bin es, der mit dir redet.*« – ein Vers aus Johannes 4,26. Dort redet der Herr Jesus mit der Frau am Jakobsbrunnen. Und wir dachten: ›Ach du liebe Zeit, wie verrückt ist das denn!‹ Das war superschön. In der Zeit hat uns besonders das Bild von Elia beschäftigt. Elia, der auf **eine kleine Wolke** wartet, die den Regen ankündigt. Für diese kleine Wolke haben wir gebetet. Auf dem Rückflug haben wir uns auf unsere Sitze gekniet und gebetet. Die Stewardessen haben so etwas wahrscheinlich vorher selten gesehen. Und dann, direkt an dem Tag, als wir in Deutschland ankamen, hat uns eine ältere Schwester 100 Euro überwiesen. Wir haben uns noch nie so sehr über 100 Euro gefreut wie an diesem Tag. Das war die kleine Wolke, da hatten wir keinen Zweifel. Und genauso war es dann auch. Wirklich wunderbar!

Vom Fasten aber sage ich also, dass es recht sei, dass man viel faste, auf dass der Leib gezähmt und gezwungen werde, denn sonst wo der Leib voll ist, dienet er weder zu predigen noch zu beten oder studier[e]n, noch sonst Gutes zu tun, so kann denn Gottes Wort nicht bleiben. Man soll aber nicht darum fasten, dass man damit als durch ein gut Werk etwas verdienen wolle.⁹⁶

Gott verändert Gemeinden

Eva: Meine Freundinnen und ich hatten es einmal auf dem Herzen, für die Gebetsstunden in unseren Gemeinden zu beten und zu fasten, weil es so viele **schweigende Brüder** gab. Und das war

96 E.M. Plass, *What Luther Says*, Vol. 1, St. Louis: Concordia, 1959, S. 506. Originalquelle: WA 15, 450, 26-30. Martin Luther (1483–1546) war ein deutscher Reformator und Bibelübersetzer.

auch wirklich großartig, wie dann plötzlich schweigende Brüder anfangen zu beten! Und auch wenn wir unsere Kinder so vor den Herrn bringen, merken wir, wie der Herr an ihnen arbeitet und wir Fortschritte sehen dürfen. Wir beten und fasten auch für die **Dienste unserer Männer**. Einmal war mein Mann ziemlich krank, als er einen Dienst vor der Brust hatte. Dann kam er plötzlich zu mir und sagte: »Komisch, heute Nachmittag geht es mir wieder voll gut.«

Wie sehr mir doch die Sorgen um die Gemeinde nachgehen. Sie verwunden mich bis ins Innerste. Ich sehne mich danach, von all dieser Verwirrung und dem Unfrieden frei zu sein, um Christus zu dienen. Wenn wir Christus außer Acht lassen, dann scheint eine Spaltung unvermeidlich zu sein, aber ich sehne mich danach, zu erkennen, was Er uns in Bezug auf Gemeinschaft lehren möchte.⁹⁷

Mirko: Salome, du hast ebenfalls erlebt, wie sich durch Gebet und Fasten die Situation in deiner Ortsgemeinde sehr positiv verändert hat. Erzähl doch einmal.

Salome: Wir haben uns in kleiner Runde einmal pro Woche zum Beten getroffen – häufig sind daraus Gebetsnächte geworden. Wir haben uns in der Runde aber nie so offiziell auf das Fasten geeinigt. Aber ich weiß noch, dass ich in der Zeit oft zusammen mit meiner damaligen Mitbewohnerin gefastet habe – sie gehörte ebenfalls unserer Gebetsgruppe an. Wir haben uns einfach immer mal wieder Tage ausgesucht – mal einen, manchmal auch zwei – und haben regelmäßig gefastet. Das Spezielle ist: Man bringt das ja im Nachhinein gar nicht immer direkt mit dem Gebet oder Fasten in Verbindung – aber wenn man sich

97 Patricia St. John, *Harold St. John. Reisender in Sachen Gottes*, Bielefeld: CLV, 2. Auflage 2000, S. 43. Harold St. John (1876–1957) war ein britischer Evangelist und Bibellehrer.

einmal bewusst macht, was man da konkret gebetet hat und was in der Zeit alles passiert ist ... darüber könnte ich ganze Bände schreiben.

Mirko: Du machst uns neugierig. Was genau ist denn passiert?

Salome: Ich erinnere mich z. B. noch: Die Gemeinde befindet sich an einem bestimmten Ort – aber **niemand aus der Gemeinde kam von dort!** Und ich habe gebetet: »Herr, schick uns bitte jemanden von da!« Und dann? An einem Sonntag kommt eine Frau herein, die sich wohl ungefähr ein Jahr vorher bekehrt hatte – und sie ist geblieben. Sie wohnt die Straße hoch und kommt jetzt immer mit dem Fahrrad. Einfach so. Mein Gebet wurde erhört.

Emile: Wunderbar. Ich bin auf die nächste Geschichte gespannt.

Wie lieblich sind deine Wohnungen, HERR der Heerscharen! [...] Denn ein Tag in deinen Vorhöfen ist besser als sonst tausend; ich will lieber an der Schwelle stehen im Haus meines Gottes, als wohnen in den Zelten der Gottlosen.
Psalm 84,2.11

Salome: Ich habe auch dafür gebetet, dass ein Ehepaar kommt, das gläubig ist, aber aus einer anderen Gemeinde, und das einfach nochmals eine andere Perspektive mit einbringt. Ich habe ebenso **für eine neue Klavierspielerin** gebetet – damals hatten wir nur eine –, und ich habe konkret gebetet **für einen Mann, der nicht aus unserem Gemeindekontext kommt**. Einfach jemand, der frei ist, Dinge anders zu machen, ohne dass man ihm gleich Rebellion unterstellt. Und dann – das ist wirklich herrlich – spaziert eines Sonntags ein Ehepaar herein, mit zwei Kindern. Die Frau? Spielt leidenschaftlich Klavier. Der Mann? Ist total frei im Geist, hat einfach angefangen, Dinge neu zu machen. Und sie sind geblieben – obwohl sie im Nachhinein selbst sagen: »Eigentlich war die Atmosphäre gar nicht so, dass wir dableiben wollten.« Und

doch sind sie geblieben. Und sie sind bis heute so ein riesiger Segen für die Gemeinde!

Max: Wunderbar! Das kann so segensreich sein, wenn Leute von außen hereinkommen und liebevoll Impulse weitergeben, auch um einige Traditionen oder Gewohnheiten zu hinterfragen.

Salome: Und da waren echt noch mehr Sachen [...] Ich erinnere mich auch an Gebete, die ich gesprochen habe, während der Fastenzeiten – ganz konkret. Zum Beispiel, dass überhaupt einmal dieses Thema aufkam mit dem **Brotbrechen** – wer darf teilnehmen, wer wird aufgenommen? Das allein war für mich schon ein Wunder, dass es überhaupt einmal thematisiert wurde. Und wie schnell das dann ging! Ich habe letzts nochmals eine alte Sprachnachricht von mir selbst gehört, in der ich das jemandem erzähle – ich war selbst wieder schockiert, wie schnell das passiert ist. Kein langwieriger Prozess, kein Kampf über Jahre, kein großes Drama. Das Thema wurde auf den Tisch gelegt; wer etwas dagegen sagen wollte, sollte es biblisch begründen – und niemand konnte etwas sagen.

Mirko: Wunderbar. Gott hört Gebet.

Salome: Manche hatten Angst, dass es Druck von außen gibt und alles eskaliert – aber es ist nichts passiert. Und bis heute ist nichts passiert. Das ist für mich so ein Wunder! Und ich weiß gar nicht, wer damals alles noch gebetet oder gefastet hat. Das ist ja nichts, was an die große Glocke gehängt wird. Aber ich weiß noch von mindestens zwei weiteren Geschwistern, die das regelmäßig tun. Und ich bin überzeugt, dass gerade diese Regelmäßigkeit mit ein Grund war, warum es damals so viel Frieden gab – und bis heute gibt.

Vergesst nie, dass ihr nichts und niemand außer Christen seid, und an dem Tag, an dem ihr nicht mehr in Gemeinschaft mit

jedem anerkannten Gläubigen sein könnt, werdet ihr zur Sekte werden und durch eure Zusammenkünfte nur die Unordnung und den Niedergang des Christentums fördern.⁹⁸

Mission und geistlicher Kampf – Kraft aus der Stille

Emile: Wir haben neulich das erste Mal bei uns in der Stadt einen **Büchertisch** gemacht. Die Atmosphäre war sehr schwierig. Niemand ist zu uns gekommen. Dann habe ich mit einem Freund gebetet und gefastet. Das zweite Mal war es ein bisschen besser, und beim dritten Mal hat Gott uns viele Leute geschickt. Wir hatten viele Gespräche – und: Eine Frau hat sich am Stand bekehrt.

Mirko: Gott ist groß! Gebet und Fasten sind unfassbare Gnadenmittel, durch die Gott Dinge zu seiner Ehre verändert. Ich teile euch hier auch einmal die **Geschichte eines Missionars**, der auf einer Insel unter Muslimen dient. Während der COVID-Zeit konnten er und sein Team wegen der Restriktionen nicht mehr so arbeiten, wie sie es gewohnt waren.

Max: Stimmt, so ging es vielen in der Zeit. Dabei fühlt es sich schon wieder so weit weg an.

Mirko: Ja, das stimmt. Aber zurück zu der Geschichte des Missionars: Durch die Einschränkungen hatten sie als Team nun mehr Zeit. Und diese wollten sie weise als ein Geschenk Gottes nutzen – so haben sie den Fokus auf das Gebet gelegt und längere Fastenzeiten angesetzt. Vorher hatten sie so etwas auch schon getan, aber jetzt wollten sie **40 Tage mit Extra-Gebetszeiten** fasten.

98 Patricia St. John, *Harold St. John. Reisender in Sachen Gottes*, a.a.O., S.141. Das Zitat geht zurück auf John Nelson Darby (1800 – 1882). Er war ein englischer Bibel-lehrer und -übersetzer, Autor und einer der führenden Persönlichkeiten der frühen Brüderbewegung.

Simon: Das hört man nicht so oft.

Mirko: Ja, das dachte ich auch. Auf jeden Fall hat sich dann jeder vor dem Herrn geprüft, wie genau und wie lange jeder dabei ist. Denn sie waren alle in unterschiedlichen Lebenssituationen, es waren z.B. auch Schwangere dabei. Er selbst, der Missionar, war ledig, sodass er mit 21 Tagen Fasten gestartet ist – nur Wasser und Säfte. Letztlich hat er die 40 Tage durchgefastet. Im letzten Block ist er in das sogenannte Daniel-Fasten gewechselt – nur Gemüse usw. Andere aus seinem Team haben es so oder ähnlich gemacht.

Eva: Eine unfassbare Gnade, die der Herr da gewirkt hat.

Mirko: Das stimmt. Er berichtet, dass sie als Team eine sehr gute Zeit hatten. Jeden Morgen sind sie bewusst in die zusätzlichen Gebetszeiten hineingegangen. Ihnen war wichtig, dass sie im Gebet geistliche Kämpfe aufnehmen konnten und dass das eine Wirkung hatte. Sie hatten den Eindruck, Gott wolle ihnen sagen, dass sie auf ihn warten mögen und einfach in seiner Gegenwart sein sollen. Das war sehr gesegnet.

Salome: Das kann ich mir gut vorstellen.

Mirko: In vielen Gebetszeiten haben sie die Gegenwart Gottes verspürt. Sie haben es genossen, einfach dort zu sein – auch still, ohne großartig zu beten.

Emile: Was ist nach den 40 Tagen passiert?

Mirko: Viele wunderbare Dinge. Er erzählte, dass es vor dieser Zeit auf der Insel sehr schwierig war, Leute zu finden, denen man das Evangelium weitersagen konnte. Leute, die offen waren und zuhören wollten.

Emile: In solchen Ländern ist das oft so. Das ist wirklich traurig.

Mirko: Ja, definitiv. Sehr besonders ist – nach dieser Gebets- und Fastenzeit kamen auf einmal die Leute zu ihnen, um sie zu fragen, was sie zu sagen und mitzuteilen hätten, oder sie wollten eine Bibel. Ein Mann hat den Missionar auf der Straße auf dem Weg nach Hause angehalten und sagte, dass er eine Bibel haben wolle. Ein anderer Insulaner hatte einen Traum über Jesus – kurz danach konnte er zum Herrn geführt werden. Heute lebt er überzeugend seinen Glauben, wächst geistlich und führt andere zu Christus.

Und ihr werdet mich suchen und finden, denn ihr werdet nach mir fragen mit eurem ganzen Herzen; und ich werde mich von euch finden lassen, spricht der HERR. Jeremia 29,13-14a

Emile: Das ist so wunderbar – unser Gott tut Wunder über Wunder!

Mirko: So ist es. Der Missionar sagt, sie hatten als Team den Eindruck, dass sie durch Gebet und Fasten den Kampf an Gott abgegeben haben – und dass er den Weg bereitet hat, um Seelen zu erreichen.

Mirko: Großartig. Lieber Simon, deine ersten Erfahrungen mit dem Fasten waren auch sehr besonders. Sie waren wichtige Impulse, um **Gottes Ruf in die Auslandsmission** zu folgen, oder?

Simon: Ja, genau. Ein Freund hatte mir von der Mission auf einer kleinen Insel mit etwas über 10 000 Einwohnern erzählt – das war etwas, wofür sie schon jahrelang gebetet haben. Ich bin dann heimgefahren und dachte: ›Das ist so eine wichtige Entscheidung, da sollte man fasten.‹ Und das habe ich dann gemacht – so wie er's mir erklärt hat: Von Abendessen zu Abendessen, also 24 Stunden. Frühstück und Mittag fallen weg, wobei man stattdessen bewusst in der Abhängigkeit vom Herrn ist – im Gebet, im Wort. Und dabei

bin ich auf Johannes 4 gestoßen: »*Meine Speise ist, dass ich den Willen dessen tue, der mich gesandt hat [...]*«, und dann: »[...] *andere haben gearbeitet, und ihr seid in ihre Arbeit eingetreten.*« Das hat mich getroffen. Und ich habe gedacht: ›Was heißt das – *in ihre Arbeit eingetreten?*‹ Und dann war es, als könnte ich in mir eine Stimme hören: »Du verstehst das jetzt nicht, aber du wirst es später verstehen.«

Mirko: Beeindruckend, ja.

Simon: Das ist etwas, das habe ich nie vergessen. Später hat der Missionar gesagt: »Komm auf die Insel, schau dir das Missionsfeld an, und dann wird dir das klar werden.« Ich fand das irgendwie komisch – ich schau mir doch kein Missionsfeld an. Aber wir wollten Klarheit, ob wir das machen sollen. Dann kam eine weitere Bestätigung: Wir haben vor der Gemeindestunde gebetet, dass der Herr spricht. Danach kam ein Christ aus einem anderen Ort zu Besuch und predigte über Philippus. Und sagte: »Vielleicht sagt dir der Herr: ›Geh dorthin.‹ Aber du denkst: ›Da sind ja nur 10 000 Menschen‹ – denn ich hatte immer China oder Indien als Missionsfelder vor mir. Und dann schaut er mich direkt an – und danach meine Frau. Das war wie ein Pfeil. Danach gingen wir aus dem Saal und haben uns angeschaut: »Hast du das auch gehört?« – »Ja.« Am Dienstag haben wir die Tickets gebucht, am Samstag waren wir auf der Insel.

Mirko: Das beeindruckt mich.

Simon: Und dann war Donnerstag – Fastentag bei dem Missionar, mit dem ich Kontakt hatte. Er sagte: »Ich faste donnerstags – wenn ihr wollt, macht mit.« Und das haben wir getan. Wir waren auf den Knien, haben gebetet – und währenddessen klingelte das Telefon. Ich sitze da und denke: ›Was mache ich hier eigentlich? Ist das wirklich der Ruf? Oder fliehe ich nur vor meinem Job?‹ Und

dann wieder dieser Vers: »Andere haben gearbeitet [...]« – und genau in dem Moment kommt der Missionar zurück und sagt: »Ich habe gerade erfahren, dass eine Schwester heimgegangen ist. Sie hat 50 Jahre hier gearbeitet.« Und er ergänzt: »Als wir den Ruf bekamen, ist ihre Kollegin gestorben.« Und ich wusste: Das ist die Antwort auf den Vers. Wir haben gebetet, dass er uns bis zum Abendessen diesen Frieden erhält – und wir hatten völlige Ruhe. Dann haben wir gesagt: »Jetzt wissen wir's sicher – der Herr will, dass wir auf diese Insel gehen.«

Mirko: Also, an dem Tag habt ihr wirklich nochmals gefastet?

Simon: Ja, das war mein zweites bewusstes Fasten. Beim ersten Mal habe ich den Vers bekommen, beim zweiten Mal kam die Antwort.

Mirko: So ermutigend. Der Herr gibt sich immer wieder klar zu erkennen. Gerade dann, wenn so weitreichende Veränderungen anstehen. Er ist gut! Ich erzähle euch noch eine andere Geschichte, die ich kürzlich von einer Missionarin erfuhr, die länger in Afrika gewesen ist. Die Leute aus ihrem Team hatten sich entschieden, das Gebet mehr in den Fokus zu stellen, nachdem sie bereits mehrere Jahre viel gearbeitet, aber wenig erlebt hatten. Ihre Abmachung war: Sie haben sich **jede Woche von Montag bis Freitag** von 6.00 Uhr bis 6.30 Uhr per Zoom zum Gebet getroffen. Alle drei Monate gab es außerdem **ein großes Gebets- und Fasten-Wochenende**. Das war einfach vorzubereiten, weil man nicht kochen musste, und jeder hat für sich entschieden, entweder nur Flüssigkeiten oder auch Suppen zu sich zu nehmen.

Freddy: Sehr inspirierend. So etwas müssten wir einmal in Deutschland durchführen. Aber erzähl weiter.

Mirko: Dadurch, dass alle zusammen gefastet haben, war es viel einfacher, als allein zu fasten. Das Team hat über verschiedene

Themen gebetet, Lieder gesungen und Gott zu sich reden lassen. Die Missionarin sagt: »Die Wochenenden waren total angefochten, was sicherlich auch damit zu tun hatte, dass die Region, für die wir gebetet haben, sehr von dämonischen Mächten beherrscht wurde. An den Fasten-Wochenenden wurde oft jemand krank, viele haben roten Ausschlag bekommen, und niemand wusste so genau, wo dieser herkam. Es sind teilweise eigenartige Dinge passiert.«

Simon: Es ist immer wieder so. Die Dämonen hassen es, wenn wir in dieser Weise kämpfen.

Mirko: Aber sie haben sich nicht dadurch entmutigen lassen, sondern sind immer voll geistlicher Kraft ins Gebet gegangen. Ein paar Monate später – so genau wusste sie es nicht mehr, eventuell auch ein Jahr später – hat sich in der Region jemand bekehrt, der bis heute Jesus nachfolgt, Bibellesegruppen leitet, getauft wurde und andere tauft – ein feuriger Christ, der geistlich wächst und auch Verfolgung erlebt. Das Team ist davon überzeugt, dass der Durchbruch in der Region durch ihren Fokus auf Gebet, verbunden mit Fasten, geschehen ist. Denn die Jahre davor haben sie nicht so viel Offenheit erlebt. Erst nachdem sie damit angefangen hatten, ging das los, und es entsteht etwas Schönes.

Eva: Das ist sehr ermutigend zu hören. Gott ist so groß!

Mirko: Die Missionarin sagte auch: Es kommt nicht darauf an, dass wir nur die richtige Art des Gebets haben müssen, damit solche Wunder passieren. Das wäre sehr gesetzlich gedacht. Es geht vielmehr darum, im Gebet viel Zeit mit Christus zu verbringen und so näher an sein Herz zu kommen. Dann beten wir auch mehr für die Dinge, die ihm auf dem Herzen liegen – und dann passieren vielleicht auch mehr Dinge. Wenn wir mehr Zeit in Gottes Gegenwart verbringen, verändert das die Atmosphäre um uns herum. Sein Geist ist dann präsenter.

Freddy: Das brauchen wir so sehr in einer Zeit, in der uns der Teufel nicht aus dem Hamsterrad lassen will.

Persönliche Erneuerung und Umkehr

Jonas: Das kann ich nur bestätigen. Auch wenn es um die Erneuerung der eigenen Seele geht.

Mirko: Was meinst du?

Jonas: Wir hatten vor einiger Zeit eine Straßenevangelisation in Süddeutschland. Zwei Wochen vor dem Einsatz merkten wir: Das wird kompliziert. Die Stadt wollte uns keine Genehmigung geben – oder nur gegen eine völlig überzogene Gebühr. Diese hätten wir niemals zahlen können. Also haben wir beschlossen, zehn Tage lang zu fasten und zu beten. Jeden Morgen und Abend haben wir uns bewusst Zeit genommen, haben uns vor Gott gedemütigt und ihm alles hingelegt.

Mirko: Beeindruckend. Und?

Jonas: Für mich war's eine intensive Zeit, denn **ich steckte noch in so einem Loch**. Die Ausbildung hatte gerade begonnen, alles war zu viel. Ich musste lernen, neu zu priorisieren. Weniger machen, um nicht zu explodieren. Und ich hatte völlig den Fokus verloren – auf das, was Gott mir eigentlich anvertraut hatte. Ich war echt überfordert.

Mirko: So geht es vielen heute. Leider.

Jonas: Ja. Und in der Fastenzeit hat der Herr mich sehr deutlich überführt und gezeigt: »Junge, das ist ein Muster in deinem Leben. Da müssen wir nochmals dran arbeiten.« Das ging richtig

an die Substanz. Auch in unserer Gemeinschaft ist viel passiert. Am Ende haben wir noch die Genehmigung bekommen – und zwar für ein Zehntel des ursprünglichen Preises. Das war nur Gottes Gnade.

Mirko: Und innerlich? Hat sich da auch etwas gelöst?

Jonas: Total – und zwar sehr unerwartet. Am Freitag hatten wir noch eine Gebetsnacht, am Samstag sollte es losgehen. Ich fuhr wie immer allein – und das ist eigentlich meine Zeit mit dem Herrn. Lobpreis, Gebet, einfach Zeit mit ihm. Im Auto wurde mir plötzlich klar: Gott hat die ganze Fastenzeit über zu mir gesprochen. Durch Predigten, Gespräche, den Hauskreis, sogar per WhatsApp und durch einen Brief. Immer dasselbe Thema. Und ich hab's nicht gecheckt!

Mirko: Was genau?

Jonas: Dass da **Bitterkeit** in mir ist, also keine Bereitschaft, Menschen zu vergeben, die mir einmal wehgetan haben. Oder auch Situationen, in denen ich verletzt wurde. Ich merkte, ich trage sogar Groll gegenüber Leuten aus dem Team in mir. Nicht, weil sie konkret etwas Schlimmes getan hätten, sondern weil da einfach etwas in mir war. Eine Blockade.

Mirko: Und dann?

Jonas: Ich bin dann ins Gebet gegangen, habe Gott um Vergebung gebeten – dass ich nicht vergeben konnte. Und ich habe gebetet, dass er mir hilft, vergeben zu lernen. Das hat in mir so viel verändert.

Mirko: Das ist wunderbar. Und dann warst du frei für den Einsatz?

Jonas: Ja. Und nicht nur das. In den Wochen danach hat der Herr mir immer wieder Menschen gezeigt, denen ich noch nicht vergeben hatte. Ich bin teilweise echt auf Leute zugegangen, habe gesagt: »Hey, ich habe schlecht über dich gedacht.« Das war unangenehm – aber heilsam. Gott hat dieses Fasten sehr genutzt, um richtig tief in mir aufzuräumen.

Heilung und Wunder –
Wenn Gott Herzen und Körper berührt

Mirko: Wunderbar! Vielen Dank für das Teilen deiner Erfahrung. Emile, du hast im Ausland auch viele geistliche Kämpfe erlebt und dafür gebetet und gefastet. Lässt du uns ein wenig daran teilhaben?

Emile: Ja, ich habe viel erlebt. Vor allem am Anfang des Dienstes war es sehr schwierig für mich. Ich erinnere mich daran: Der Herr wollte, dass ich unter einem bestimmten Volk diene – viele davon waren Götzendiener.

Mirko: Also viel Finsternis?

Emile: Ja, es gab dort sehr viele Dämonen, viel Zauberei. Die Leute haben uns abgelehnt. Sie haben zwar gerne zugehört, aber immer gesagt: »Wir können deinem Gott nicht nachfolgen. Unsere Götter werden unsere Kinder umbringen.«

Mirko: Das ist unfassbar.

Emile: Wir waren schon länger dort, wir haben gefastet und gebetet – oft auch die ganze Nacht. Und dann hat Gott ein Wunder vollbracht.

Mirko: Was genau ist passiert?

Emile: Es gab in dem Volk **eine Frau, die nicht stillen konnte**. Sie hatte insgesamt zehn Kinder, fünf von ihnen waren schon gestorben. Und sie hat niemals gestillt, weil sie keine Milch hatte. Und dann hat der Herr sie geheilt: Auf einmal konnte sie ihr Kind stillen. Und alle Leute sind zu mir gekommen und haben gesagt: »Jetzt wissen wir, dass dein Gott stärker ist als unsere Götter. Wir möchten von ihm hören.«

Mirko: Das ist wunderbar.

Emile: Ja, so ist es. Das war eine von vielen Geschichten. Gott hat dort viele Wunder getan. Auch gegen die Zauberei und die Dämonen. Viele Menschen sind von Dämonen befreit worden. Und das ist nicht durch unsere Kraft passiert. Das war nur der Herr. Das war seine Kraft – wir haben nur gebetet und gefastet.

Mirko: Das spornt so sehr an. Vielen Dank, lieber Emile.

Emile: Wenn wir unsere Schwachheit spüren und bekennen, dass wir schwach sind, dann handelt Gott.

Jonas: Ich habe eine Sache noch ziemlich präsent vor Augen. Es war an einem Freitag, da bekam ich plötzlich **starke Schmerzen** in der Seite – ich konnte weder sitzen noch liegen, nur noch hin und her laufen. Gleichzeitig standen zwei große Projekte an, die ich für das Wochenende eingeplant hatte, weil ich danach zur Straßenevangelisation unterwegs sein wollte. Ich habe gemerkt: *Ich bin völlig überfordert, habe mir viel zu viel aufgehalst und auf meine Kraft gesetzt*. Am Montag ging's mir noch schlechter, die Schmerzen wurden heftiger. Dann bin ich ins Krankenhaus – viele Untersuchungen, schlechte Nierenwerte, aber keine klare Diagnose.

Mirko: Du Armer. Das hört sich gar nicht gut an. Wie ging es weiter?

Jonas: Am Dienstag bin ich zu meinem Hausarzt gegangen – die Werte waren noch schlechter, und einen Facharzttermin hätte ich erst nach acht Monaten Wartezeit bekommen. Da wurde mir klar: ›Das Problem liegt bei mir. Ich habe meinen Körper überfordert, bin über meine Grenzen gegangen – und das ohne Gottes Kraft.« Ich habe alles abgesagt, was noch anstand, und gesagt: »Jetzt will ich fasten. Von Mittwoch bis Freitag – ganz bewusst Zeit mit Gott.« Und genau ab diesem Moment hatte ich keine Schmerzen mehr. Sie waren einfach weg und sind nie wiedergekommen. Ich glaube wirklich, der Herr Jesus hat mein Gebet mit Fasten und meine Demütigung angenommen. Er hat gesagt: »Okay, du hast verstanden und erkennst mich wieder als Autorität in deinem Leben an.« Und er hat mir den Schmerz genommen. Ich konnte komplett entspannt ins Evangelisationswochenende gehen.

Mehr als nur irgendwie braucht der Herr jetzt Jünger, die sich regelmäßig aus dem Lärm in die Stille vor des Herrn Angesicht zurückziehen, um sich für die Arbeit durch Gebet und Fasten zu stärken.⁹⁹

Mirko: Du hast doch auch erlebt, wie Gott dir bei einem **Verdacht auf einen Schlaganfall** sehr geholfen hat, nachdem du dafür ins Gebet und Fasten gegangen bist. Willst du das auch noch erzählen?

Emile: Sehr gerne. Das war 2015 [...] eine sehr schwere Zeit. Ich war wirklich krank. Die Ärzte sagten: »Vielleicht ist es ein Schlaganfall.« Ich konnte nichts machen, nur Tee trinken. Und dann sagte ein Arzt: »Es ist sehr schlimm – das ist etwas sehr Gefährliches.«

Mirko: Was war es genau?

99 Ole Hallesby, *Tägliche Erneuerung*, Lage: Lichtzeichen Verlag, 2. Auflage 2019, S. 78 (Andacht vom 14. März). Ole Hallesby war ein norwegischer Theologieprofessor, Erweckungsprediger und Autor.

Emile: Sie haben gesagt: »Da ist etwas, wie ein Tumor. Und das ist an einem sehr sensiblen Ort. Wenn es dich trifft, dann kannst du gelähmt bleiben. Arme, Beine – alles. Weil dieser Punkt da ... der kontrolliert die Hände und Beine.« Und dann kamen die Meinungen. Viele renommierte Professoren. Einer hat gesagt: »Du musst operieren lassen.« Der andere hat gesagt: »Wenn du operieren lässt, ist das sehr gefährlich.«

Mirko: Also total gegensätzlich?

Emile: Ja. Der Erste hat sogar gesagt: »Du wirst gelähmt werden, wenn du dich nicht operieren lässt.« Der andere meinte: »Wenn du es machst, wirst du gelähmt.« Ich war damals in dem Land, wo ich geboren bin. Und ich hatte keine andere Möglichkeit. Ich habe nur gebetet und gefastet. Ich habe dem Herrn gesagt: »Ich will nicht zu den Ärzten laufen, nicht ihre Meinung hören. Ich will nur dich. Ich möchte dich sehen.«

Mirko: Und? Hast du ihn erlebt?

Emile: Ich bekam tiefen Frieden. Und am nächsten Tag habe ich ein Ticket gekauft – nach Hause. Und bis jetzt ... kein Problem. Keine Lähmung. Keine OP. Nur der Herr. Er hat es gemacht.

Exkurs: Durst nach Gott¹⁰⁰

»Wie ein Hirsch lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, o Gott!« (Psalm 42,2)

In dieser Stunde allumfassender Dunkelheit erscheint ein ermunternder Hoffnungsschimmer: Innerhalb der Herde der bibeltreuen Christenheit findet sich eine steigende Anzahl von Personen, deren **geistliches Leben durch einen wachsenden Hunger nach Gott selbst gekennzeichnet** ist. Sie eifern nach geistlichen Wahrheiten und lassen sich nicht mit Worten hinhalten, noch geben sie sich mit genauen »Auslegungen« der Wahrheit zufrieden. **Sie dürsten nach Gott, und sie sind nicht zufrieden, bis sie tief aus der Quelle lebendigen Wassers getrunken haben.**

Das ist der einzige Bote einer Erweckung, den ich in der Christenheit ausfindig machen konnte. Es mag die Wolke in der Größe einer Hand sein, nach der einige wenige Heilige hier und da Ausschau halten. Es kann in der Wiederbelebung vieler Seelen und einer Zurückeroberung des leuchtenden Staunens enden, das den Glauben an Christus begleiten sollte – dieses Staunen, das in der Versammlung Gottes in unseren Tagen kaum noch zu finden ist.

¹⁰⁰ Zitat von Aiden W. Tozer. Online abrufbar:

<https://juengerschaft.org/de-en/gedanken/durst-nach-gott/>

(abgerufen am 11.8.2025). Ein anderer Wortlaut des Zitats findet sich in: Aiden W. Tozer, *Gottes Nähe suchen*, Neuhausen-Stuttgart: Hänssler-Verlag, 1997, S. 11.

5. DiALOG:

»Wie beginne ich?« – Erste Schritte ins Fasten

Komm und sieh!

Mirko: Ihr Lieben, wir nähern uns dem Ende. Eigentlich schade, denn die Zeit mit euch war bislang sehr gesegnet. Aber wir wollen ja, dass ein Ruck durch die Gemeinde Gottes geht. Fasten, Gebet und Erweckung sollen keine bloße Theorie bleiben. Deswegen: Was können wir Christen mit an die Hand geben, die jetzt durchstarten wollen?

Emile: Als Erstes würde ich sagen: **Komm und sieh!** Ähnlich wie in Johannes 1,45-46. Philippus hatte Nathanael erzählt, dass sie den gefunden haben, von dem Mose im Gesetz und die Propheten geschrieben haben – Jesus, den von Nazareth. Nathanael zweifelt und fragt: »Kann aus Nazareth etwas Gutes kommen?« Und Philippus erwidert einfach: »Komm und sieh.« Also: »Mach deine eigene Erfahrung mit Jesus. Erlebe den Herrn.«

Möge Gott uns Leute erwecken, die auf diese Weise wahrhaftig fasten, denn das Fasten ist nichts Negatives, sondern tätige Liebe.¹⁰¹

Mirko: Also, du meinst, wir sollen das Fasten einfach ausprobieren und schauen, was der Herr tut?

¹⁰¹ Zitat von Sydney Long Jacob. Online abrufbar:

<https://www.soundwords.de/wahres-fasten-a8575.html> (abgerufen am 11.8.2025).
Sydney Long Jacob (1845 – 1911) war ein britischer, viele Jahre in Indien tätiger Evangelist und Bibellehrer.

Emile: Ja, genau. Das ist meine Empfehlung. Wenn man das selbst probiert und schaut, was der Herr tun kann. Ich glaube, das wird eine sehr gute Erfahrung. Man kann nicht sagen: »Es ist so: 1., 2., 3., 4. ...«, und dann klappt es. Aber wir dürfen probieren, beten, fasten, uns erniedrigen und unsere Schwachheit dem Herrn bringen.

Mirko: Das finde ich gut. Denn Fasten soll ja **aus Glauben** geschehen, und das ist etwas sehr Persönliches.

Emile: Wir dürfen unsere Schwachheit wie Wasser vor ihm ausgießen. Und wir schauen, wie er reagiert. Der Herr hat einmal der Braut im Hohenlied 6,5 gesagt: »*Wende deine Augen von mir ab.*« Auf uns angewandt: Der Herr ist tief berührt, wenn er jemanden sieht, der in dieser Schönheit – mit Herz, Schwachheit und Fasten – zu ihm kommt. **Der Erlöser schickt uns nicht weg, sondern er erhört.** Er gibt, was wir brauchen – nicht das, was wir bitten. Manchmal bitten wir das Falsche. Sachen, die nicht gut für uns sind. Aber er gibt uns, was wir brauchen, besonders wenn wir etwas für seine Ehre erleben und erbitten.

Praktische Einstiegshilfen

Max: Amen, so ist es.

Bekennt nun einander die Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet; das inbrünstige Gebet eines Gerechten vermag viel.

Jakobus 5,16

Freddy: Ich habe klein angefangen und **eine Mahlzeit weggelassen**. Dann habe ich aber relativ schnell gemerkt, dass mir das gar keine Probleme bereitet. Ich habe das dann ausgeweitet – mittlerweile mache ich immer ein 24-Stunden-Fasten.

Eva: Man kann **den Körper trainieren**.

Max: Genau, und es hängt natürlich immer damit zusammen:
Warum tut man das? Ist jetzt gerade irgendetwas Aktuelles intensiv dran, oder will man das einfach mal so ausprobieren, um mehr Zeit mit dem Herrn Jesus zu verbringen? Langsam an-gehen ist grundsätzlich nicht verkehrt, und das kann dann ausgebaut werden. Man kann aber auch direkt zwei oder drei Tage fasten, wenn man eine geistliche Übung hat und Gott Gnade gibt.

Freddy: Man sollte **ohne Vorbehalte** damit beginnen, ohne Sorge. Gott wird helfen, wenn es sein Wille ist, dass man fastet.

Geistliche Haltung und Zielsetzung

Jonas: Genau, diese Schritte müssen wir auch **abhängig vom Herrn** gehen. Eine Schwester sagte mir, wenn sie das von sich aus macht und nicht aus einem geistlichen Impuls heraus, dann schafft sie das auch nicht. Immer dann, wenn sie im Gehorsam gefastet hat, hat sie gemerkt, dass die geistliche Kraft da war – auch für längere Zeit –, um Durchbrüche zu erleben.

Mirko: Genau, man muss sich bewusst machen, wenn man durch solche Phasen geht, dass Gott das Gelingen gibt. Gott schenkt das, nicht die eigene Kraftanstrengung!

Jonas: Deswegen kann man nachher einfach nur **dem Herrn die Ehre** geben.

Salome: Ich finde es für den Anfang auch wichtig, dass man **sich konkret einen Zeitpunkt setzt**, wo man sagt: »Okay, da möchte ich das Fasten beenden.« Sonst bricht man es definitiv vorher ab. Man

sollte auch ein Ziel vor Augen haben, also einen konkreten Anlass, für den man das tut.

Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht. Matthäus 4,4

Mirko: Beim **Beenden des Fastens** wird auch empfohlen, dass man sich für den Wiedereinstieg ca. ein Drittel der Zeit der Gesamtfastenlänge ansetzt. Wenn man also z. B. 12 Tage gefastet hat, sollte man vier Tage für den Wiedereinstieg einplanen. Im Internet findet man dazu viele Vorschläge, welche Lebensmittel dafür besonders geeignet sind.

Jonas: Wenn ich ins Fasten gehe, hilft es mir, **mit einer intensiveren Gebetszeit zu starten**, in der ich Gott mein Anliegen bringe und sage: »Herr, ich will jetzt die nächste Zeit auf Essen verzichten und mich im Fasten üben. Ich will mich demütigen und aus deinem Willen heraus für eine Sache beten. Es soll zu deiner Verherrlichung dienen und nicht einfach nur Mittel zum Zweck sein.«

Mirko: Guter Punkt. So könnte man das auch schon vor der Fastenzeit **im Gebet vorbereiten**.

Simon: Es kann hilfreich sein, wenn man vor dem Beginn des Fastens **einen vorbereitenden Tag** hat, an dem man leichteres Essen zu sich nimmt: also nur Wasser, Tee, Säfte, Gemüse, Obst, Joghurt und Nüsse. Das entleert den Darm und hilft dem Körper zur Entschlackung.

Mirko: Beim Fasten selbst sollte man auf eine gute **Körperhygiene** achten: Sich regelmäßig waschen, um dem intensiven Körpergeruch vorzubeugen, und immer wieder Zähne putzen und Kaugummi kauen – gegen den Mundgeruch.

Fasten mit Familie und im Alltag

Eva: Was ich auch empfehlen kann, ist, dass man **mit anderen zusammen** fastet. Man kann sich gegenseitig ermutigen, Rechen-schaft ablegen und zusammen beten.

Max: Man kann auch erst einmal **nur Wasser und Brot** zu sich nehmen und auf Kartoffeln, Reis und Schnitzel oder andere def-tigere Lebensmittel verzichten. Gott sieht das Herz an, und Gott sieht, worauf man verzichtet. Das kann auch **eine modifizierte Form von Fasten** sein, wenn man auf sein Handy, Social Media oder andere Dinge verzichtet. Oder der zeitweise Verzicht auf die eheliche Sexualität, wie Paulus es in 1. Korinther 7,5 beschreibt, um zum Beten mehr Muße zu haben.

Mirko: Genau. Der bewusste **Verzicht auf andere Gottesgaben** wäre auch für Christen eine gute Möglichkeit zu fasten, wenn sie aus gesundheitlichen Gründen nicht auf Essen verzichten können. So könnten sie mehr Ruhe und Fokus bekommen.

Salome: Was können wir Müttern mit Kindern empfehlen?

Eva: Ich habe festgestellt, dass es mir hilft, das **regelmäßig** zu machen. Ein fester Tag in der Woche. Dann wird das zu einer **Rou-tine**. Meine Freundin merkt, wenn sie einmal zwei Wochen nicht fastet, dass der Wiedereinstieg echt hart ist. Sie bekommt dann erst einmal richtig Kopfschmerzen. **Heiße Tees** zu trinken, hilft sehr gegen ein starkes Hungergefühl. Und **sehr viel zu trinken**, ist auch wichtig, mindestens drei Liter am Tag. Das ist gut für den Darm und die Nieren, um Abfallstoffe auszuscheiden, und vermeidet Gichtanfälle und Nierensteine.

Mirko: Ich sehe bei Müttern, dass sie sehr volle Tage haben. Die Kinder werden früh wach und sind teilweise spät im Bett. Während

des Tages sind Hausaufgaben, Einkäufe, die Wäsche und vieles mehr dran. Mütter sind ständig im Vollgas-Modus. Was können wir ihnen raten?

Eva: Ein wichtiger Punkt. Ich mache noch Homeschooling mit einigen Kindern, da ist zu Hause allein schon deswegen immer viel los. Ich habe ein **Gebetsbuch**, das ich immer wieder nehme, um kurz in einer freien Minute für einiges zu beten. Oder ich bete beim Spülen, Zähneputzen oder unterwegs im Auto. Vielleicht können auch ältere Kinder oder der Ehemann, wenn er Zeit hat, Freiräume schaffen, sodass man z. B. einmal für eine Stunde in die Stille gehen kann.

Zu den Menschen über Gott reden ist etwas Großes, aber zu Gott über Menschen sprechen ist noch größer.¹⁰²

Simon: Ansonsten geht man mit einer **Haltung des Gebets** durch den Tag und legt dem Herrn immer wieder Dinge vor, die einem bei der Arbeit in den Sinn kommen.

Mirko: Ja, genau. Das ist voll der wichtige Punkt. Paulus sagt ja auch in 1. Thessalonicher 5,17: »[...] *betet unablässig*.« Was könnten wir Christen raten, die **fasten und eine Familie haben** – wenn also die Angehörigen nicht mitfasten?

Max: Das ist eine gute Frage. Das kann schon herausfordernd sein – gerade dann, wenn man länger fastet. Man will das Familienleben ja auch nicht vernachlässigen. Entweder sitzt man dann bei den Mahlzeiten dabei und sieht es als spezielle Prüfung an

¹⁰² Edward M. Bounds, *Kraft durch Gebet*, Leun: Herold-Schriftenmission e.V., o. J., S. 24. Online abrufbar: https://www.leseplatz.de/media/9f/90/d2/1692103166/510001_Kraft_durch_Gebet-LP.pdf (abgerufen am 11.8.2025). Edward McKendree Bounds (1835 – 1913) war ein US-amerikanischer Rechtsanwalt, Pastor und Autor.

weiterzufasten. Oder man hat sich mit seinem Ehepartner abgesprochen und kann die freie Zeit für das Gebet nutzen – entweder ganz oder teilweise. Da wird es sicherlich gute Lösungen geben.

Eva: Wenn ich bei den Mahlzeiten dabei bin, lese ich den Kindern auch schon einmal etwas vor. Dann ist man selbst ein bisschen vom Essen abgelenkt und gibt gleichzeitig etwas Geistliches an sie weiter.

Emile: Oder man schaut, dass man fastet, wenn man unterwegs ist und seine Zeit freier einteilen kann.

Herausforderungen und geistliche Kämpfe

Simon: Wir müssen ebenso damit rechnen, dass es **turbulent** wird, auch im geistlich-geistigen Bereich. Der Teufel liebt es nicht, wenn wir ins Gebet mit Fasten investieren – er wird uns attackieren.

Mirko: Was könnte das zum Beispiel sein?

Simon: Innerlich könnte es turbulent werden. Dass man plötzlich erstaunt ist, wie schwierig es ist zu beten. Die Gedanken gehen in alle möglichen Richtungen. Man ist plötzlich besonders reizbar und hat nicht den tiefen Frieden, den man vielleicht erwartet, weil vielleicht irgendetwas in einem hochkommt.

Mirko: Danke, dass du das teilst. Das ist hilfreich. Man sollte nicht denken, dass man als Fastender plötzlich, wie so ein Außerirdischer, durch die Gegend läuft und einen nichts aus der Ruhe bringen kann. Manchmal gibt es auch im direkten Umfeld Stress. Es kommen schwierige Anrufe herein, die Kinder sind auf einmal völlig außer Rand und Band, verletzen oder streiten sich, oder es passieren am Arbeitsplatz verrückte Sachen.

Denn unser Kampf ist nicht gegen Fleisch und Blut, sondern gegen die Fürstentümer, gegen die Gewalten, gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis, gegen die geistlichen Mächte der Bosheit in den himmlischen Örtern.
Epheser 6,12

Salome: Manchmal ist es auch einfach das Essen, was irgendwo herumsteht oder einem angeboten wird. Einmal habe ich gefastet und wurde an einer Tankstelle gefragt – so mitten am Tag –, ob ich mir etwas von der Essensküche aussuchen möchte. Man würde mir das schenken, sagte man. Das erlebe ich immer wieder. Dann nehme ich das an und verschenke es wieder oder bewahre es auf, bis ich mit dem Fasten fertig bin.

Simon: Dann ist man in der Gefahr, das Fasten zu beenden, weil man genug hat. Deswegen sollte man sich immer vor Augen halten: »Ich handle jetzt im Willen des Herrn. Ich bleibe jetzt dran und möchte ihm gehorsam sein. Ich stehe das mit Gottes Kraft durch.«

Emile: Dann überwindet man das auch irgendwann. Wir werden erleben, wie der Herr diese Stürme zur richtigen Zeit stillt – wie er das auch bei den Jüngern immer wieder getan hat. Er ändert sich nicht.

Geistliches Wachstum und geistliche Frucht

Salome: Eva sagte vorhin, dass sie ein Gebetsbuch nutzt. Das finde ich sehr sinnvoll. Man sollte sich konkret **aufschreiben, wofür man fastet**. Und auch, **was man erlebt** während des Fastens. Also, was der Herr einem in der Stillen Zeit aufs Herz legt, wo er gesprochen hat, durch Menschen oder durch alles Mögliche. Er spricht durch so viel.

Mirko: Ja, so eine Art **Gebets- und Fastentagebuch**. Ein schöner Gedanke. Ich finde, dass es auch wichtig ist, dass wir – soweit möglich – **feste Zeiten für das Gebet** einplanen. Denn Fasten finden wir in der Bibel sehr häufig mit Gebet verbunden. Und das Einplanen des Gebets sorgt dafür, dass wir das auch wirklich tun, statt einfach so in den Tag hineinzugehen, ohne dafür feste Zeiten zu reservieren.

Entdecke mehr: Wer betet, siegt!

QR-Code zu Gebets-Videos (Mirko Krüger):



Wer betet, siegt!

<https://clv.de/yt2>¹⁰³



Gebetsarmut überwinden!

<https://clv.de/yt3>¹⁰⁴

Salome: Und wenn wir aufschreiben, was wir mit dem Herrn erlebt haben, **motiviert** das einen sehr für das nächste Mal. Dann wird das Tagebuch wie eine **Schatztruhe voller Diamanten**, die von den Herrlichkeiten Gottes zeugen, die er einem gezeigt hat.

Lernen wir aus den Anweisungen unseres Herrn über das Fasten, wie wichtig die Fröhlichkeit in unserem Glaubensleben ist. Die Worte »salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht« sind voller tiefer Bedeutung. Sie sollten uns lehren, darauf hinzuwirken, die Menschen sehen zu lassen, dass der christliche Glaube uns unserer Überzeugung nach glücklich macht.

103 <https://youtu.be/ijDvRdHkcY?si=CtM-MYWxCy1vQ3xZ>, abgerufen am 11. 8. 2025.

104 <https://youtu.be/q9kIFpSKzMY?si=YzVarVrvuaKMWsux>, abgerufen am 11. 8. 2025.

Vergessen wir nie, dass das Glaubensleben nicht darin besteht, melancholisch und düster auszusehen. Sind wir unzufrieden mit dem Lohn Christi und dem Dienst Christi? Sicherlich nicht! Dann lasst uns nicht so aussehen, als ob wir es wären.¹⁰⁵

Jonas: Wir sollten auch versuchen, es **im Verborgenen** zu tun – es also nicht an die große Glocke hängen. Es kann natürlich sein, dass man angesprochen wird. Ich empfehle aber, dass man nicht gerade dann fastet, wenn ein großes Essen ansteht oder man zu einer Hochzeit eingeladen ist. Das ist dann auch hart und sorgt sicherlich für Nachfragen.

Eva: Wenn wir Besuch bekommen, setzen wir das Fasten ebenfalls aus – oder wir machen es so, dass es die Gäste nicht groß merken.

»All in« für Jesus

Freddy: Und vor allem der **Hunger nach Gott** sollte uns ins Fasten treiben. Das erste konkrete Gebetsanliegen sollte sein: »Herr, schenke mir das richtige Herz. Lass mich etwas Neues entdecken. Ich sehne mich nach einer intensiveren Beziehung zu dir.«

Jonas: Das ist ein wichtiger Punkt. Deswegen sollten wir die Zeit des Fastens nutzen, um **möglichst viel Zeit mit dem Herrn Jesus** zu verbringen. Liebe braucht Zeit.

Salome: Ich glaube auch, man sollte **Großes erwarten**.

105 Dieses Zitat geht zurück auf John Charles Ryle, in: *Ryle's Expository Thoughts on the Gospels, Matthew – Mark*, Grand Rapids/MI: Zondervan, n.d., S. 57. John Charles Ryle (1816 – 1900) war ein britischer Theologe, anglikanischer Bischof und Autor.

Ich bin der HERR, dein Gott, der dich aus dem Land Ägypten heraufgeführt hat; tu deinen Mund weit auf, und ich will ihn füllen.

Psalm 81,11

Emile: Und man muss bereit sein, **Gott wirklich in die hintersten Ecken seines Lebens leuchten zu lassen.** Denn diese werden durch das Fasten irgendwann ans Tageslicht kommen. Wer nicht bereit ist, sich verändern zu lassen, braucht mit dem Fasten nicht anzufangen. Ich muss bereit sein, Dinge aufzugeben, mich hinterfragen zu lassen.

Mirko: Ich muss also bereit sein, die Dinge auch anzugehen, die ich konkret gezeigt bekomme. Aber da beginnt die göttliche Umgestaltung in meinem Leben.

Es gibt einen Ausweg! Der Ausweg aus diesem sündigen Durcheinander lautet: *Herunter* auf unsere Knie; dann in der Fürbitte *hinauf* in den Himmel; dann *hinaus* in die Welt [...] voll Mitleid, Leidenschaft und Kampfeswille – bis Gott vor dem Tag Seines Zornes ein letztes Mal Seine Gnade ausschüttet.¹⁰⁶

40 Tage lang fasten¹⁰⁷

Als Erin Davis auf ihren 40. Geburtstag zusteuerte, fasste sie einen ungewöhnlichen Entschluss: Sie wollte 40 Tage lang fasten – nicht, um sich selbst zu feiern, sondern um ihr Leben bewusst Gott zu widmen. Diese Zeit des Fastens begann im März 2020, als gerade die Corona-Pandemie die Welt erschütterte. Was als persönliche geistliche Reise geplant war,

¹⁰⁶ Leonard Ravenhill, *Erweckung nach dem Herzen Gottes*, Lüdenscheid: Asaph-Verlag, 2000, S. 138. Leonard Ravenhill (1907 – 1994) war ein englischer Evangelist und Erweckungsprediger.

¹⁰⁷ Quelle: <https://www.reviveourhearts.com/podcast/the-deep-well/a-40-day-fast-bonus-episode/> (abgerufen am 11.8.2025).

wurde so zu einer tiefgreifenden Erfahrung inmitten globaler Unsicherheit.

Erin führte ein flüssigkeitsbasiertes Fasten mit Brühe, Wasser und Proteinshakes durch, begleitet von intensiver Gebetszeit. Ihr zentrales Anliegen war nicht nur geistliches Wachstum, sondern auch die Versöhnung mit einem ihrer Söhne, zu dem sie eine schwierige Beziehung hatte. Während des Fastens konfrontierte Gott sie liebevoll, aber klar mit Sünden, die sie zuvor übersehen oder entschuldigt hatte – darunter auch Verhaltensmuster in ihrer Familie. Diese Zeit wurde zur heilsamen Begegnung mit Gottes Wahrheit und Gnade. Die angestrebte Herzensverbindung zu ihrem Sohn wurde tatsächlich wiederhergestellt – ein Geschenk, das sie rückblickend als übernatürlich beschreibt.

Sie hatte Sünden erkannt, die sie zuvor nicht gesehen hatte – besonders in ihrer Beziehung zu ihrem Sohn.

Trotz der äußeren Herausforderungen – Isolation, keine Geburtstagsfeier, keine symbolische Reise zum Sequoia National Park – wurde das Fasten zu einem Ankerpunkt. Es stärkte sie nicht nur für die ungewisse Zeit der Pandemie, sondern diente auch als Vorbereitung für eine neue geistliche Phase ihres Lebens. Erin beschreibt diese Erfahrung als einen Wendepunkt, an dem Gott sie nicht nur reinigte, sondern auch neu ausrüstete, um freier, bewusster und hingebungsvoller für ihn zu leben. Sie sagt: »Was ich mit 40 sicher weiß: Ich habe Jesus – und in ihm habe ich alles.«

Was sie aus diesen 40 Tagen mitnahm, war mehr als eine erfüllte Disziplin: Es war die tiefe Erkenntnis, dass Gott aufmerksam, gut und voller Gnade ist – selbst in kleinen, verborgenen Lebensbereichen. Und dass echte Veränderung oft nicht spektakulär, sondern still, aber bleibend geschieht.

Salome: Ja, es heißt »all in«. Aber das ist unsere Bestimmung. Christus lebt in uns – so sagt es Paulus in Galater 2,20 –, und wir sollten doch alles dafür tun, dass dies maximale Wirklichkeit wird. Alles andere ist unvernünftig. Ich glaube sowieso, dass das Thema »Fasten« **nichts ist für einen 1%-Christen ist**, der sagt: »So, ein bisschen gebe ich mein Leben hin, aber den Rest möchte ich doch so leben, wie ich möchte.« Ich glaube, ein derartiger Mensch wird ohnehin keine Bedeutung darin sehen zu fasten.

Ich ermahne euch nun, Brüder, durch die Erbarmungen Gottes, eure Leiber darzustellen als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Schlachtopfer, was euer vernünftiger Dienst ist. Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung eures Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist.

Römer 12,1-2

Checkliste für deine Fastenzeit

*Ein geistlicher Begleiter für deinen Start –
inspiriert von realen Erfahrungen*

Vor dem Fasten

- Ich habe ein konkretes Anliegen oder Ziel, für das ich fasten möchte.
- Ich habe mit dem Herrn darüber gesprochen und bete um die richtige Herzenshaltung.
- Ich habe gegebenenfalls mit dem Arzt Rücksprache gehalten.
- Ich plane einen geeigneten Zeitpunkt (auch in Bezug auf Familie und Alltag).
- Ich habe einen sanften Einstieg vorbereitet (leichtere Kost, viel trinken).

- Ich habe mich gegebenenfalls mit der Familie oder Freunden abgestimmt, ob und wie sie involviert sind.
- Ich bin bereit, dass Gott auch Dinge in meinem Herzen ans Licht bringt.

Während des Fastens

- Ich starte den Tag im Gebet und lege Gott mein Anliegen erneut hin.
- Ich nehme mir feste Zeiten für Gebet, Stille und Gottes Wort.
- Ich notiere Gedanken, Eindrücke, Impulse oder Bibelverse in einem Gebets-/Fastentagebuch.
- Ich bin wachsam für geistliche Angriffe und bleibe in geistlicher Gemeinschaft.
- Ich achte bewusst auf meinen Körper (z. B. viel Wasser trinken, Ruhe einplanen).
- Ich lasse mich nicht entmutigen durch Ablenkung, Versuchung oder Schwäche.
- Ich erinnere mich daran: Es geht nicht um Leistung, sondern um Nähe zu Gott.

Das Fasten beenden – und danach

- Ich habe bewusst einen Zeitpunkt für das Beenden des Fastens gesetzt.
 - Ich nehme mir Zeit für Dank, Reflexion und stille Rückschau.
 - Ich gestalte den Wiedereinstieg achtsam (z. B. mit leichter Kost, Ein-Drittel-Regel beachten).
 - Ich teile auf Wunsch mit jemandem, was ich erlebt habe – zur Ehre Gottes.
 - Ich bewahre mein Gebets-/Fastentagebuch als geistliche Erinnerung auf.
 - Ich frage Gott: »Was nimmst du dir als Nächstes mit mir vor?«
-

Fasten als Familie

Mirko: Wie seht ihr das, wenn man als Familie fasten möchte, entweder mit allen Kindern oder zumindest mit denen, die schon groß genug sind: Worauf sollte man da achten?

Simon: Das kann eine wunderbare Möglichkeit sein, den Herrn mehr in der eigenen Familie zu erfahren. Dave Clayton hat in seinem Buch ein paar schöne Gedanken hierzu zusammengestellt. Diese können wir gerne kurz durchgehen.¹⁰⁸

Jonas: Wie kam er dazu, diese Gedanken aufzuschreiben?

Mirko: Er stammt aus den USA und liebt es, andere zu Jüngern Jesu zu machen. Durch eine Freundschaft mit einem Ehepaar, das dem Herrn in Nairobi (Kenia) dient, wurde er mit seiner Frau von Gott in tiefere geistliche Wasser geführt. Während eines mehrwöchigen Aufenthalts in Nairobi sah er bei den kenianischen Christen eine Liebe zu Christus und eine Leidenschaft für Verlorene, die ihn unheimlich beeindruckt haben. Seine Freunde haben ihm dann gesagt, dass dies alles Resultate von Gebet und Fasten seien.

Jonas: Okay.

Emile: Für ihn war diese Erfahrung der Startschuss, Gebet und Fasten in das eigene Leben zu integrieren. In Kenia hat er auch erlebt, wie ganze Familien sich durch Gebet und Fasten Gott hingegen haben. Wir gehen die Punkte einmal durch, die er nennt.

¹⁰⁸ Dave Clayton, *Revival Starts Here. A Short Conversation on Prayer, Fasting, and Revival for Beginners Like Me*, Franklin/TN: Oaks Press / HIM Publications, 2018, S. 69-71.

Sprich mit deinen Kindern

Eva: Er sagt, dass es gut ist, seinen Kindern zu erklären, was Fasten ist, warum und wie lange man das macht. Nach seiner Erfahrung kann man bei Mahlzeiten gut darüber sprechen – also wenn sie noch nicht mitfasten. Dann sagt man den Kindern, was Gott im eigenen Herzen tut, und man kann die Segnungen und die Herausforderungen mit ihnen teilen.

Emile: Das verdeutlicht unseren Kindern dann schon sehr früh, dass es so etwas wie Fasten überhaupt gibt.

Bereite dich vor

Max: Eine Herausforderung kann es sein, dass man beim Fasten mit der Familie vielleicht Mahlzeiten für Kinder vorbereiten muss, die noch sehr klein sind.

Mirko: Stimmt, man sollte diese Belastung dadurch vermeiden, dass man im Voraus plant oder sich die Arbeit als Paar aufteilt. So vermeidet man die Versuchung zu essen und spart Zeit.

Max: Das ist sinnvoll. Und wie motivieren wir unsere Kinder, selbst zu fasten?

Beziehe sie ein und fange klein an

Eva: Man sollte sie einladen zu beten und fragen, ob sie mitfasten möchten.

Simon: Genau. Dadurch, dass man seine eigenen Erfahrungen mit ihnen teilt, könnte es sie motivieren, sich uns anzuschließen. Dave

Clayton empfiehlt, dass man bei Fastenzeiten, die über mehrere Tage gehen, seinen Kindern erlaubt, nur begrenzt mitzufasten. So können sie auf gesunde Weise teilnehmen – sie stehen ja noch in der Entwicklung.

Mirko: Er sagt, sie sollten beim Fasten mit dem Verzicht auf eine Mahlzeit oder einen Snack beginnen – und höchstens einen Tag pro Woche.

Ändere deine Umgebung

Emile: Wenn man als Familie fastet, kann man während der Zeit ins Freie gehen, wenn man eigentlich isst – z. B. für einen Spaziergang oder zum Spielen im Park. Oder man betet für Freunde und Familienmitglieder. Es ist gut, den Ort während der Essenszeiten zu wechseln.

Mirko: Er sagt, dass es besonders hilft, wenn man dann als Familie etwas Besonderes unternimmt. Das motiviert die Kinder zusätzlich.

Sei gnädig

Eva: Wenn die Kinder hungrig werden oder Mühe haben durchzuhalten, sollten wir als Eltern innehalten, mit ihnen beten und Gott bitten, dass er ihren Hunger stillt. Wenn sie es nicht schaffen, sollten wir gnädig sein und sie essen lassen.

Simon: Das ist total wichtig. Denn wir wollen ja nicht, dass sie diese lebenslange geistliche Disziplin wegen einer gesetzlichen Erfahrung im Kindesalter ablehnen.

Feiert gemeinsam

Salome: Und wenn man es geschafft hat, ist es gut, sich zusammenzusetzen und untereinander zu teilen, was Gott in der Zeit des Fastens gewirkt hat. Das ist eine wunderbare Belohnung und Motivation für die Kinder, wenn sie gerade lernen zu fasten.

Mirko: Und für einen selbst ist es auch ermutigend. Man kann dann noch einmal zusammen beten und Gott loben.

Fasten in der Gemeinde

Mirko: Neben dem Fasten als Familie ist auch das Fasten als Gemeinde eine besondere Herausforderung. Dave Clayton hat in den letzten Jahren mit seinem Team viele Gemeinden beim gemeinsamen Fasten begleitet und viele Erfahrungen gesammelt. Ich denke, wir sollten ihn deswegen nochmals als Experten zu Wort kommen lassen, wenn es darum geht, Tipps für das Fasten als Gemeinde weiterzugeben, oder was denkt ihr?

Simon: Da bin ich ganz deiner Meinung. Gerade für den deutschsprachigen Raum ist das sicherlich sehr hilfreich. Mir ist aktuell keine Übersicht bekannt, die so strategisch ausgerichtet ist. Er unterscheidet dabei drei Phasen, durch die eine Gemeinde geführt werden muss, damit das Fasten bedeutungsvoll ist: 1) die Vorbereitung des Fastens; 2) die Durchführung des Fastens; und 3) die Beendigung des Fastens.

Max: Genau. Und er sagt, dass das Fasten als ganze Gemeinde ein riesiges Potenzial für lebensverändernde Erfahrungen für alle Beteiligten hat. Aber man muss mit Demut und Weisheit führen, sonst passiert schnell das Gegenteil.

Phase 1: Vor dem Fasten

Mirko: Eine wichtige und häufig gestellte Frage ist: »Wie viel Zeit braucht es, um eine Gemeinde auf eine längere Gebets- und Fastenzeit vorzubereiten?«

Eva: Das hängt von zwei Dingen ab: 1) Welche Erfahrungen hat die Gemeinde bereits mit dem gemeinschaftlichen Fasten gesammelt?; und 2) Wie lange dauert das geplante Gemeinde-Fasten? Davon ist die Vorbereitungszeit abhängig.

Salome: Also: Je weniger Erfahrungen und je länger das Fasten, desto mehr Vorbereitungszeit wird benötigt.

Jonas: So ist es. Bei einem kurzen Fasten reicht vielleicht eine Predigt oder ein Artikel zu dem Thema. Bei einem längeren Fasten, von z. B. einem Monat, bereiten er und seine Mitstreiter die Gemeinde folgendermaßen vor: Sie erklären das »Warum«, das »Was« und das »Wie«. Dafür geben sie auch das Buch, das er geschrieben hat, drei Wochen vorher an alle weiter.

Freddy: Er betont auch, wie wichtig es ist, die Brüder ins Boot zu holen, die an dem Ort die geistliche Verantwortung übernommen haben. Sie müssen verstehen, warum eine Gebets- und Fastenzeit notwendig und hilfreich ist. Dann klären sie, was genau von ihnen erwartet wird und wie sie mit ihrer Leitungsverantwortung während des Fastens gemeinsam agieren sollen.

Stützt die Hände, die herabhängen, durch Glauben und Gebet; stützt die schwankenden Knie. Habt ihr Tage des Fastens und Betens? Stürmt den Thron der Gnade und verharret darin, und die Gnade wird herabkommen.¹⁰⁹

¹⁰⁹ Zitat von John Wesley in: Ray Comfort, *The Evidence Study Bible. All You Need to Understand and Defend Your Faith*, Newberry/FL: Bridges-Logos, 2020, S. 656. John

Mirko: Dann beginnt die Vorbereitung der Gemeinde. Dave Clayton und seine Mitstreiter nutzen unter anderem Predigten, um zu inspirieren, zu informieren und einzuladen. Außerdem verwenden sie einfache Hilfsmittel wie das von ihm geschriebene Buch, Blogs und Social-Media-Posts mit praktischen Einblicken aus dem Gemeindeleben und Zeugnisse aus früheren Fastenzeiten. Für sie ist wichtig, dass die Hürden niedrig sind, damit jeder mitmachen und daran wachsen kann.

Phase 2: Während des Fastens

Emile: Spannend ist dann besonders die Phase, wenn die Gemeinde fastet. Dann ermutigen sie die Gemeinde zu tieferer Gemeinschaft mit Gott und miteinander durch einen täglichen Gebetsleitfaden, eine tägliche Ermutigung über Social Media und E-Mail, Blogbeiträge über Höhen und Tiefen des Fastens, Zeugnisse in den Gemeindestunden und eine zusätzliche Zeit für gemeinsames Gebet – oft 30 Minuten oder mehr.

Phase 3: Nach dem Fasten

Mirko: Dave betont, dass die Art, wie man als Gemeinde das Fasten beendet, genauso wichtig ist wie der Start. Er und seine Mitstreiter haben gelernt, dass während des Fastens eine große geistliche Intensität entsteht. Viele aus der Gemeinde richten ihr Leben an der Gemeinschaft mit dem Herrn aus. Wenn dann der Schritt zurück in den normalen Alltag nicht angeleitet wird, kommen viele schnell ins Straucheln, weil die Spannung gewichen ist.

Wesley (1703–1791) war ein englischer Erweckungsprediger und einer der Begründer des Methodismus.

Simon: Dave berichtet, dass sie einmal drei Wochen als Gemeinde gefastet haben und wiederum drei Wochen daran angeschlossen haben, um das Erlebte gemeinsam zu verarbeiten. Am letzten Sonntag des Fastens gab es einen Rückblick auf das, was Gott getan hat. Am ersten Sonntag nach dem Fasten haben sie der Gemeinde bei der Beantwortung der Frage geholfen, welche geistlichen Routinen bleiben sollen (z.B. das tägliche Gebet mit der Familie) und welche verändert werden sollen (z.B. Mediennutzung). Am zweiten Sonntag nach dem Fasten haben sie weitere Schritte geklärt.

Freddy: Ich finde diesen Rahmen sehr hilfreich. Das lässt sich auch gut anpassen, um herauszufinden, was in der eigenen Gemeinde möglich ist und was nicht.

Checkliste: Fasten als Gemeinde

Phase 1: Vor dem Fasten – Gemeinsam vorbereiten

- **Plane genug Vorbereitungszeit ein:** Je unerfahrener die Gemeinde und je länger das Fasten ist, desto mehr Vorbereitung ist nötig.
- **Erkläre das Warum, Was und Wie:** Nutze Predigten, Kleingruppen, Artikel oder ein Buch als Grundlage.
- **Hole die geistlichen Leiter mit ins Boot:** Kläre ihre Rolle, Verantwortung und Unterstützung während der Fastenzeit.
- **Stelle Materialien bereit:** Dazu zählen z.B. Bücher, Blogartikel, Social-Media-Beiträge, persönliche Zeugnisse.
- **Senke die Einstiegshürde:** Schaffe Möglichkeiten für Fragen, das Ausräumen von Unsicherheiten und flexible Teilhabe.

Phase 2: Während des Fastens – Gemeinsam wachsen

- **Tägliche Impulse und Gebetsleitfäden:** Per E-Mail, Blog oder Social Media – geistlich fokussiert und alltagstauglich.

- **Gebetszeiten in der Gemeinde anbieten:** Schaffe bewusst Raum (z. B. 30 Minuten pro Tag) für gemeinsames Gebet – online oder vor Ort.
- **Zeugnisse und Erlebnisse teilen:** Ermögliche Austausch (in Kleingruppen, Gemeindestunden oder digital).
- **Ermutigung zur Gemeinschaft mit Gott und zur Einheit untereinander**

Phase 3: Nach dem Fasten – Gemeinsam weitergehen

- **Hilf beim Übergang in den Alltag:** Vermeide den »geistlichen Absturz« nach intensiven Wochen.
 - **Stelle heraus, was Gott getan hat:** Nutze den letzten Fastensonntag für Zeugnisse und Rückblick.
 - **Ermutige zur Reflexion:** Was soll bleiben (z. B. tägliches Gebet)? Was soll sich verändern (z. B. Medienkonsum)?
 - **Begleite auf dem Weg zu konkreten nächsten Schritten:** In der zweiten und dritten Woche nach dem Fasten: Hilfestellungen zur Umsetzung geistlicher Routinen.
-

Ein Gebet von Aiden W. Tozer¹¹⁰

O Gott, ich habe Deine Güte geschmeckt, und sie hat mich sowohl gesättigt als auch durstig gemacht nach mehr. Ich bin mir dessen schmerzlich bewusst, dass ich weitere Gnade brauche.

Ich schäme mich für meine mangelnde Sehnsucht. O Gott, Du [Dreieiner] Gott, ich möchte mehr Verlangen nach Dir haben. Ich sehne mich danach, von Sehnsucht erfüllt zu werden; ich dürste danach, noch durstiger gemacht zu werden.

Ich flehe Dich an: Lass mich doch Deine Herrlichkeit sehen, damit ich Dich wirklich erkenne. Beginne in Deiner Gnade ein neues Werk der Liebe in mir. Sprich zu meiner Seele: »Mach dich auf, meine Freundin, meine Schöne, und komm!« (Hoheslied 2,13)

Dann gib mir die Gnade, mich aufzumachen und Dir aus diesem nebeligen Tal heraus nachzufolgen, in dem ich so lange umhergeirrt bin.

In Jesu Namen,
Amen.

¹¹⁰ Aiden W. Tozer, *Streben nach Gott*, Reichshof-Mittelagger: Verlag Voice of Hope, 1. Auflage 2024, S. 34-35. Ein ähnlicher Wortlaut findet sich auf folgender Website: <https://www.thebereanall.org/category/author/tozer-w> (abgerufen am 11.8.2025). Aiden W. Tozer (1897 – 1963) war ein US-amerikanischer Prediger, Bibellehrer und Autor.

EPILOG

Was hindert dich noch?

Mirko: Lieber Jonas. Uns eint die Sehnsucht nach Erweckung: zurück in die Gegenwart Gottes. Welcher Knoten muss sich bei uns Christen lösen, dass wir das wieder mehr erleben und dadurch angefacht werden, uns in Seelen zu investieren, die in Ewigkeit im Thronsaal des Lammes anbeten sollen?

Jonas: Wir stehen uns am allermeisten selbst im Weg – vor allem, wenn wir in einem christlich sozialisierten Umfeld aufgewachsen sind. Dann geht es uns einfach zu gut.

Entdecke mehr: Leben mit Perspektive Ewigkeit



QR-Code zur Biografie von David Bubenzer
(Leben mit Perspektive Ewigkeit):
<https://clv.de/yt4>¹¹¹

Mirko: Das stimmt. Wir leben oft in christlichen Bubbles und sind ziemlich abgekapselt von den Menschen, die dem Herrn Jesus noch nicht nachfolgen. Trotzdem bleibt die Ortsgemeinde von Generation zu Generation bestehen, weil Kinder aus den eigenen Reihen hineinwachsen – und manchmal kommt auch jemand von außen dazu. Aber das ist doch maximal eine gute Bestandswahrung, oder nicht? Wachstum und Multiplikation sehen anders aus.

¹¹¹ https://youtu.be/cchkVG0JQAU?si=lzu9W_jngxWfPvNu, abgerufen am 11. 8. 2025.

Dies stellt uns also vor die Frage, ob wir überhaupt um diese Menschen besorgt sind, die draußen sind. Die Kirche befindet sich in einem schrecklichen Zustand, wenn sie bloß aus einer Ansammlung von sehr netten und ehrbaren Leuten besteht, die sich gar nicht um die Welt sorgen.¹¹²

Jonas: Viele Jugendliche verlassen die Gemeinden auch wieder. Gemeinden schrumpfen. Jüngerschaft ist eine Randerscheinung. Gleichzeitig fehlt uns der intensiv Anteil nehmende Blick für Leid und Schmerz der Welt, für den Nächsten – der Blick für diejenigen, die noch verloren sind. Ich meine, dass unser eingeschlafener missionarischer Eifer wieder richtig aufgeweckt werden muss.

**Entdecke mehr: Schmerz für Verlorene
(Musikalische Vertonung)**

1. *Herr, neige Dein Ohr zu mir nieder und höre
Mein Bitten, mein Flehn, mein Gebet.
Verzeih, wenn ich Dich heute wieder bestürme,
Weil's um diese Seelen hier geht.*
2. *Ich hab's doch so wenig verdient wie wir alle,
Dass Du mir Rebellen vergibst.
Nur Gnade und nicht, dass ich Dir so gefalle,
Ist Grund dafür, dass Du mich liebst.*
3. *Mit Recht würdest Du Deine Feinde vernichten,
Doch Du bist ein gnädiger Gott.
Bevor Du, Herr, kommst, um die Menschheit zu richten,
Errette Du Seelen vom Tod.*

112 D. Martyn Lloyd-Jones, *365 gute Aussichten. Andachten für alle Tage*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2005 (Andacht für den 26. Juni). D. Martyn Lloyd-Jones (1899 – 1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

Refrain:

*Und es bringt mich um Nächte zu wissen,
Dass der Tag des Herrn kommt,
Und dass ohne Dich niemand
Dem gerechten Zorn entkommt.
Herr, Du hast keine Freude,
Wenn Menschen verderben,
Darum bitt ich Dich:
Sieh nicht zu, bis sie sterben!*

*Ich fleh Dich an um ihr Leben,
Bitte nicht einer mehr, der verlorengeht
Und am Ende des Lebens
Ohne Erlöser vor Dir, dem Richter, steht.
Mach sie schlaflos diese Nacht,
Weck sie auf, geh ihnen nach!
Ich kann nicht mehr tun, als um Gnade zu flehn,
Doch ich will nicht zusehn,
Wie Menschen verlorengehen.*

*In keinem anderen Namen
Als in Jesus ist das Heil, bei Dir ist Leben:
Dass jemand glauben kann, liegt nicht in meiner Hand,
Oh Gott, Du musst es geben.*

Liedtext von Luca Meis (2025), veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung der Autorin



Link zu Spotify:

<https://clv.de/sp1>¹¹³

Link zu YouTube:

<https://clv.de/yt7>¹¹⁴



113 <https://open.spotify.com/intl-de/track/06SEs0Q4f0yi58jKVqfV6O?si=d421200e16904dcc>, abgerufen am 18. 8. 2025.

114 <https://youtu.be/0SVMgX8djp0>, abgerufen am 18. 8. 2025.

Je näher unsere Seelen zu Gott hinwachsen, desto mehr wird unsere Liebe wachsen; und je mehr unsere Liebe wächst, desto selbstloser werden wir und desto größer wird unsere Sorge um die Seelen anderer.¹¹⁵

Mirko: Amen. Viele Gemeinden geben sich damit zufrieden, ihr evangelistisches Pflichtprogramm zu erfüllen. Wenn es das überhaupt gibt. Ich habe Gemeinden vor Augen, da wird schon lange nicht mehr evangelisiert – weder durch Programme noch durch Beziehungen. Das ist so traurig. Ein geöffnetes Herz für Nichtchristen sieht anders aus. Der Herr Jesus hat über die Bewohner Jerusalems geweint, weil sie sich nicht haben sammeln lassen. Wir brauchen wieder Tränen für Ungläubige.

Jonas: Es gibt so viele Menschen, die auf dem Weg in die Hölle sind. Wir müssen realisieren, dass es gar nichts bringt, sich einfach nur an christliche Traditionen und Gewohnheiten zu halten – ohne Leben, ohne Hingabe. Wir müssen zurück zur ersten Liebe, voller Leidenschaft für unseren Herrn. Wir müssen Jesus wieder *ganz* nachfolgen – rückhaltlos. Wir müssen wieder zu 100 %-Christen werden.

115 Aiden W. Tozer in: Ray Comfort, *The Evidence Study Bible. All You Need to Understand and Defend Your Faith*, Newberry/FL: Bridges-Logos, 2020, S. 1820. Aiden W. Tozer (1897 – 1963) war ein US-amerikanischer Prediger, Bibellehrer und Autor.

Entdecke mehr: Völlige Hingabe



QR-Code zu dem Video von André Töws zu
Römer 12,1 (Völlige Hingabe):
<https://clv.de/yt5>¹¹⁶



QR-Code zu dem Video von André Töws zu
Römer 12,2 (Persönliche Heiligung):
<https://clv.de/yt6>¹¹⁷

Mirko: Wahre Jüngerschaft nach Römer 12,1-2: »Herr Jesus, ich weihe dir mein ganzes Leben als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Schlachtopfer. Du sollst mein Ein und Alles sein.«

Jonas: Und dafür müssen wir erst einmal wieder vor unserem Herrn kapitulieren – im Gebet mit Fasten. Durch echte Gemeinschaft mit Gott. Wir haben so viel Schuld auf uns geladen. Ich wünsche mir mehr Nehemias und Daniels für die heutige Zeit. Denn eins ist klar: Keine Erweckung ohne Buße! Und wir müssen aus unserem christlich sozialisierten Umfeld ausbrechen und anerkennen, dass es unsinnig ist, einer toten christlichen Religion zu folgen. Es geht darum, Jesus nachzufolgen. Ich muss zulassen, dass er mich verändert – notfalls durch eine geistliche Kernsanierung. Wir müssen das Böse wieder radikal hassen und Gutes tun. Wir müssen aufwachen.

Mirko: Mir ist in letzter Zeit nochmals neu wichtig geworden, dass Liebe zu Gott sich auch in der Liebe zu meinem Nächsten äußert.

¹¹⁶ https://youtu.be/V6BlX_FH7mA, abgerufen am 18.8.2025.

¹¹⁷ <https://youtu.be/8vu6fCN9ZRM>, abgerufen am 18.8.2025.

Also nicht nur nett sein, sondern investieren, die Extra-Meile gehen. Dafür müssen wir wieder unser Herz und unser Leben öffnen. Und wir brauchen Zeit, damit Beziehungen aufgebaut werden können. Denn Menschen müssen das Evangelium nicht nur hören, sie müssen es auch wieder sehen können. Durch Religiosität, Fehler und Streitigkeiten in den eigenen Reihen haben wir leider viel verspielt. Aber in einem veränderten Leben steckt so viel Kraft. Das muss wieder sichtbar werden – mit allen Stärken und Fehlern. Authentisches Christsein.

Jonas: Du meinst, wir müssen wieder mehr den Fokus auf den Einzelnen legen?

Mirko: Ja, genau. Denn der Auftrag ist ja auch: »Macht zu Jüngern«, und nicht: »Macht zu Bekehrten.« Und »Jünger machen« beginnt mit einem »Komm und sieh« – mit einer Einladung eines Einzelnen in unser Leben, um eine Begegnung mit Christus und seinem Reich zu erleben. Wenn wir realisieren, wie sehr wir im Kampf um die Seelen auf Gottes Gnade und Hilfe angewiesen sind, werden wir das im Glauben mit Gebet und Fasten begleiten, denn: »Seine Kraft wird in Schwachheit vollbracht.« Nicht wir müssen wirken – sondern Gott.

Quick-Start-Hilfe:
Drei Dinge auf der To-do-Liste für deinen nächsten Schritt

1. Kapitulieren – Übergib Jesus Christus dein ganzes Leben

Mach Schluss mit halber Nachfolge. Nimm dir Zeit, um vor Gott still zu werden. Übergib ihm dein ganzes Leben neu – bewusst, entschlossen, kompromisslos. Bete: »Herr, ich will kein 50%-Christ mehr sein. Zeige mir, wo ich mir selbst noch im Weg stehe – und hilf mir, dir ganz zu gehören.«

→ Kein Feuer ohne Hingabe. Keine Erweckung ohne Buße.

2. Investieren – Öffne dein Herz für Menschen

Wahre Liebe zu Gott zeigt sich in Liebe zum Nächsten. Lass dich herausfordern, Beziehungen zu leben: ehrlich, opferbereit, tief. Geh bewusst die Extra-Meile – nicht, weil du musst, sondern weil der Herr Jesus es getan hat. Lade jemanden in dein Leben ein: »Komm und sieh.«

→ Jüngerschaft beginnt mit Nähe, nicht mit Programmen.

3. Vorbereiten – Kämpfe geistlich für Erweckung

Verbringe Zeit im Gebet – und geh, wenn du kannst, auch den Schritt des Fastens. Bete für deine Gemeinde. Für deinen Ort. Für einzelne Menschen. Erwarte Großes – aber fang im Kleinen an. Werde selbst ein Nehemia oder Daniel deiner Zeit.

→ Die Saat der Erweckung wird in der Stille gesät.

**Brief von David Brainerd an seinen Bruder John¹¹⁸
kurz vor seinem Tod**

Lieber Bruder,

ich bin nun gerade an der Schwelle zur Ewigkeit und erwarte, sehr rasch in die unsichtbare Welt zu treten. Ich fühle mich nicht mehr als Bewohner der Erde und sehne mich manchmal ernstlich, »auf-zubrechen und bei Christus zu sein«.

Ich preise Gott, er hat mir vor einigen Jahren die bleibende Überzeugung gegeben, dass es für jedes vernünftige Geschöpf unmöglich ist, wahre Glückseligkeit zu erleben, ohne völlig ihm hingegeben zu sein. Unter dem Einfluss dieser Überzeugung habe ich zu einem gewissen Maß gehandelt. Oh, hätte ich doch mehr so gehandelt! Ich erkannte sowohl die Vorzüglichkeit als auch die Notwendigkeit der Heiligkeit im Leben. Doch ich sah dies nie in solch einer Weise wie jetzt, als ich direkt an den Rand des Grabes gebracht wurde.

Oh, mein Bruder, jage der Heiligkeit nach, dränge zu diesem gesegneten Ziel hin und lass Deine dürstende Seele fortwährend sagen: »Ich werde nie gesättigt werden, bis ich erwache[,] mit deinem Bild!« [...]

Und nun, mein lieber Bruder, muss ich Dich drängen, persönlicher Heiligkeit nachzujagen, so viel zu fasten und zu beten, wie es Deine Gesundheit zulässt, und über dem Durchschnitt gewöhnlicher Christen zu leben [.]

Mühe Dich, zwischen wahrer und falscher Frömmigkeit zu unterscheiden, und achte zu diesem Zweck auf die Regung des Geistes Gottes in Deinem Herzen. Richte Dich an ihn um Hilfe, und vergleiche Deine Erfahrungen unvoreingenommen mit seinem Wort. Lese von Herrn Edwards über die Gemütsregungen, wo der Kern und die Seele

118 John Brainerd (1720 – 1781), Pastor und Indianermissionar, führte die Arbeit seines Bruders David unter den nordamerikanischen Ureinwohnern fort.

der Frömmigkeit deutlich von falschen Stimmungen unterschieden wird.¹¹⁹ Bewerte religiöse¹²⁰ Freude anhand des Inhalts von ihr [...]

Bei wahrer geistlicher Freude freut sich die Seele über das, was Gott in sich selbst ist; [sie lobt] Gott für seine Heiligkeit, Souveränität, Macht, Treue und all seine Vollkommenheit [...]; [sie verehrt] Gott dafür [...], dass er ist, was er ist; dass er unendliche Herrlichkeit und Seligkeit unveränderlich innehat. Wenn nun Menschen so über die Vollkommenheit Gottes und über die unendliche Vorzüglichkeit des Heilswegs durch Christus und die heiligen Gebote frohlocken, welche eine Abschrift seines heiligen Wesens sind, dann ist solche Freude göttlich und geistlich. Unsere Freude wird zur Stunde des Todes bei uns sein, wenn wir dann gewiss sein können, dass wir derartig höher als das Selbst gehandelt haben und uns in selbstloser Weise, wenn ich es so sagen darf, in der Herrlichkeit des gepriesenen Gottes gefreut haben [.]

Ich fürchte, Du bist Dir nicht genügend bewusst, wie viel falsche Frömmigkeit es in der Welt gibt. Viele ernsthafte Christen und geschätzte Pastoren lassen sich von dieser falschen Flamme zu leicht beeindrucken. Ich fürchte ebenso, dass Dir die schrecklichen Auswirkungen und Folgen dieser falschen Frömmigkeit nicht bewusst sind. Lass mich Dir sagen, dass dies der Teufel ist, der sich als ein Engel des Lichts verstellt. Sie ist eine Brut der Hölle, die immer bei jeder Erweckung der Frömmigkeit entsteht und die Sache Gottes erdolcht und ermordet, während sie üblicherweise mit einer großen Zahl wohlmeinender Menschen auf dem Gipfel der Frömmigkeit mitläuft. Mache Dich bereit, mein Bruder, das Erscheinen dieses Wesens unter den Indianern zu zerschmettern, und ermutige niemals zu irgendeinem Maß an Leidenschaft ohne Licht.

Ermahne meine Leute im Namen ihres sterbenden Pastors, ja, in dem Namen dessen, der tot war und nun lebt, so zu leben und zu

119 A. d. H.: Gemeint ist das Werk *Treatise concerning religious affections* (swv. *Abhandlung über glaubensmäßige Regungen*). Eine gekürzte deutschsprachige Ausgabe erschien unter folgendem Titel: *Sind religiöse Gefühle zuverlässige Anzeichen für wahren Glauben?*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2. Auflage 2016.

120 A. d. H.: D.h. glaubensmäßige.

wandeln, wie es sich für das Evangelium geziemt. Erkläre ihnen, wie groß die Erwartungen Gottes und seines Volkes an sie sind und wie furchtbar sie die Sache Gottes verwunden und auch verhängnisvolle Vorurteile bei anderen armen Indianern wecken werden, wenn sie in Laster fallen. Betone immer, dass ihre Erlebnisse verderbt und ihre Freude trügerisch ist, selbst wenn sie in ihrer eigenen Einbildung durch sie in den dritten Himmel entrückt wurden, solange nicht der Haupt-Tenor ihres Lebens geistlich, wachsam und heilig ist. Indem Du auf diese Dinge Nachdruck legst, »wirst du sowohl dich selbst retten als auch die, welche auf dich hören«.

Gott weiß, ich war von Herzen bereit, ihm länger im Werk des Dienstes zu dienen, obwohl er immer noch mit all den Mühen und Nöten vergangener Jahre verbunden wäre, wenn er es für angebracht gehalten hätte, dass es so sein soll. Doch ich bin vollkommen zufrieden damit, dass sein Wille jetzt anders scheint, und kann mit größter Freimütigkeit sagen: »Der Wille des Herrn geschehe!«

Es bewegt mich, daran zu denken, Dich in einer Welt der Sünde zurückzulassen – mein Herz bemitleidet Dich, dass Dir diese Stürme und Gewitter noch bevorstehen, von denen ich, worauf ich vertraue, aus Gnade fast erlöst bin. Doch »der HERR lebt! Gepriesen sei mein Fels«. Er ist der gleiche allmächtige Freund und wird, darauf vertraue ich, Dein Führer und Helfer sein, wie er der meine war.

Und nun, mein lieber Bruder, »übergebe ich [Dich] Gott und dem Wort seiner Gnade, das die Kraft hat, [Dich] aufzuerbauen und ein Erbteil zu geben unter allen Geheiligten«. Mögest Du privat wie auch in der Öffentlichkeit Gottes Gegenwart genießen und mögen »gelenkig [sein] die Arme [Deiner] Hände, von den Händen des Mächtigen Jakobs«! Dies sind die leidenschaftlichen Wünsche und Gebete von [...] Deinem sterbenden Bruder,
DAVID BRAINERD.¹²¹

121 <https://juengerschaft.org/de/erfahrungen/ein-beeindruckender-abschiedsbrief/> (abgerufen am 18.8.2025). Da es sich um ein Zitat handelt, ist der Wortlaut der jeweils angeführten Bibelstellen unverändert wiedergegeben worden.

DANK

[...] wenn es irgendein Lob gibt, dies erwägt.

Philipper 4,8

Dieses Buch wäre nicht entstanden, wenn nicht Gottes Gnade und viele liebe Menschen daran mitgewirkt hätten. Ihnen allen danke ich sehr:

Ich lobe Gott, meinen Vater, der mich in seinem Sohn Jesus Christus aus meiner Rebellion befreit, neu gemacht und angenommen hat. Ich staune über seine unfassbare Langmut und bedingungslose Liebe. Sie gilt mir trotz meiner vielen Sünden, die ich immer noch begehe, obwohl ich seinen Willen ernst nehme: »*Seid heilig, denn ich bin heilig*« (1Petr 1,16). Ich bin dankbar für die beiden Gnadenmittel Buße und Glauben. Sie begleiten mich in der Nachfolge Jesu und helfen mir, in meiner neuen Identität als Kind Gottes zu leben.

Ich danke Gott für meinen Freund David Bubenzer (1979–2020), der seinen Herrn und Erlöser bereits ewig schauen darf. Von ihm gingen 18 Monate lang wichtige Impulse in mein Leben aus, um als Jünger Jesu zu leben – auch im Blick auf die Themen dieses Buches.

Ich danke meinem Freund Ruben – du bist viele Stunden mit einer eintönigen, aber wichtigen Arbeit beschäftigt gewesen. Danke für deine Hilfe bei der Transkription der Interviews. Ich freue mich, dass du die Nachfolge Jesu so ernst nimmst.

Lieber Philip, lieber Wolfgang, lieber Gerrit: Vielen Dank für euer brüderliches Feedback zum Manuskript. Durch euren Dienst ist bereits sehr viel Segen in mein Leben geflossen.

Lieber Joachim, vielen Dank für die wunderbare Zusammenarbeit mit dir als Lektor bei diesem Projekt.

Ich danke auch meinen sieben Gesprächspartnern: Ihr bleibt an dieser Stelle zwar anonym, aber bei Gott seid ihr wohlbekannt.

Liebe Lisa: Dir danke ich für deine Liebe, die ich seit so langer Zeit als ein Geschenk Gottes unverdient genieße.

*Vielleicht seid ihr wie Blumen, die nicht blühen können,
ehe es dunkel wird. Jetzt ist eure Stunde.
Der Abend ist schon gekommen; blüht, meine Freunde,
und füllt die Luft mit dem Wohlgeruch eurer Liebe.
Wenn sich andere Blumen geschlossen haben,
so tragt Sorge, euch dem Tau zu öffnen.
In diesen finsternen Stunden leuchtet hervor!
Die Sonne ist verschwunden; nun lasst euch sehen!¹²²*

122 C. H. Spurgeon, *Hast du mich lieb?, Neutestamentliche Erweckungs-Predigten*, Bielefeld: CLV, 8. Auflage 2024, S. 246. Charles Haddon Spurgeon (1834–1892) war ein englischer Erweckungsprediger.

Abkürzungen

a. a. O.	am angeführten Ort
A. d. A.	Anmerkung des Autors
A. d. H.	Anmerkung des Herausgebers
Bd.	Band
Elb 2003	<i>Elberfelder Übersetzung</i> , Hückeswagen: CSV, 2003
et al.	<i>et alii</i> (lat.), svw. »und andere«
n. d.	<i>no date</i> (engl.), svw. »ohne Jahreszahl« (bei bibliografischen Angaben)
o. J.	ohne Jahreszahl (bei bibliografischen Angaben)
s.	siehe
Schlachter 2000	<i>Die Bibel</i> , übersetzt von F. E. Schlachter (Version 2000), Genf.
WA	Weimarer Ausgabe (der Werke Martin Luthers)