

Gottesdienst vom 24. November 2013

Predigt: Martin Aebersold

Fasten wozu?

Serie: "Starke Symbole"



Jesus sagt:

*"Meine Nahrung ist, dass ich den Willen Gottes tue,
der mich gesandt hat, und sein Werk vollende."*

Johannes 4,34

Fasten wozu?

Wie bei den ersten Themen der Gottesdienst-Serie "Starke Symbole" (Abendmahl, Taufe, Handauflegen, Salbung, Fusswaschung), geht es um mehr als rein symbolhafte Handlungen. Es sind Handlungen mit Kraft, die unter dem Segen Gottes stehen. Durch den Glauben begegnet uns Gott in diesen Handlungen. So ist auch Fasten etwas, das an die Existenz geht. Dankbarer Genuss ist zwar gottgewollt. Fasten aber auch. Es ist ein geistliches Training und ein Zeichen der Hingabe und der Demut Gott gegenüber. Im Folgenden sind einige Aspekte des Fastens im Alten und Neuen Testament kurz beleuchtet.



Längstes Fasten

Das 40-tägige Fasten von Mose (2Mo 24,18; 5Mo 9,9), Elia (1Kö 19,8) und von Jesus (Mt 4,1-11) sind die längsten, (ev. übernatürlichen) Fastenzeiten und nicht zur direkten Nachahmung empfohlen! Fasten zeigt, dass wir von Essen und Trinken und deshalb von unserem Schöpfer total abhängig sind.

→ Fasten ist ein Zeichen der völligen Abhängigkeit gegenüber Gott!

Verordnetes Fasten als Zeichen der Umkehr

Fasten war im Gesetz des Mose angeordnet (3Mo 23,27+32). Der grosse Versöhnungstag, der auf die Erlösung durch Jesus Christus hinweist, war ein Fasten- und Ruhetag. Erlösung und Umkehr gehören zusammen. Deshalb ist Fasten nicht das Abarbeiten einer Strafe für begangene Sünden, sondern ein Umdenken und Umkehren im Herzen und im Handeln.

→ Fasten und Ruhe fördern das Umdenken!

Fasten als Zeichen von Trauer

Im Alten Testament steht Fasten auch im Zusammenhang mit Trauer und Totenklage (1Sam 31,13 + 2Sam 1,12). Etwas anders ist es bei David, der wegen seines kranken Sohnes ein Fastengebet gehalten hat (2Sam 12,15-25). Hier ist Fasten weniger ein Ausdruck der Trauer, vielmehr begleitet es das ernste Gebet. Beim Fasten und Gebet ein geistliches Ziel anvisieren bzw. ein konkretes Anliegen vor Gott bewegen, ist oft hilfreich. Doch durch Fasten können wir nichts erzwingen. Demut vor Gott ist sehr wichtig.

→ Fasten kann nichts erzwingen!

Unaufrichtiges Fasten

Fasten ist nicht einfach eine fromme Übung, die rein äusserlich abgehalten werden kann. Fasten ist ein Ausrichten des Herzens auf Gott. Dies muss auch unser Denken und unsere Taten mit einschliessen. Wir können nicht fasten und gleichzeitig Unrecht tun. Fromm tun und gleichzeitig lieblos handeln schliesst sich gegenseitig aus (Jes 58,3-14). Gott will unsere Nachfolge mit Leib und Seele, mit Wort und Tat (vgl. auch Jer 14,12). Auch Jesus wehrt sich gegen rein äusserliches Fasten ohne die entsprechende Herzenshaltung (Mt 6,16-18). Fasten soll nicht zur Schau gestellt werden, sondern ist eine Herzensangelegenheit in der Gegenwart Gottes (vgl. auch der Pharisäer in Lk 18,12).

→ Fasten ist keine fromme Übung, die zur Schau gestellt wird!

Neues Fasten

In der Gegenwart von Jesus ist Festzeit, nicht Fastenzeit. Deshalb fasteten die Jünger nicht in seinem Beisein. Mit dem ersten Kommen von Jesus brach auch eine völlig neue Zeit an. Es geht nicht, die alttestamentliche Form des Fastens einfach mit dem Evangelium zu füllen. Es braucht auch ein neues Fasten. Ein Fasten auf der Grundlage der Gnade und des Evangeliums. Ein geisterfülltes Fasten, das es im Alten Bund so noch nicht gab (Mt 9,14-17).

→ Fasten im Neuen Testament ist freiwillig und von der Liebe motiviert!



Fasten im geistlichen Kampf

Fasten und Gebet gibt geistliche Autorität über finstere Mächte. Fasten hilft zum geistlichen Sieg (Mt 17,21; Mk 9,29). Der König Joschafat in 2Chr 20 ordnet ein Fasten und Gebet in Zeiten grosser nationaler Bedrängnis und Not an. Wie an diesem genialen Beispiel sichtbar wird, gehören zum Fasten Lobpreis, Fürbitte, Prophetie und Glaubensproklamation. Gott kämpft und siegt für Juda. → **Fasten hilft zum geistlichen Sieg über die Finsternis!**

Fasten und Hören auf Gott

In Apg 13,1-3 ist die Kombination von Prophetie, Lehre, Fasten und Gebet in der Gemeinde stark. Es folgt die Berufung des ersten Missionsteams durch Gottes Reden. Auch im Zusammenhang mit der Aussendung und Segnung gehört wieder Fasten und Gebet dazu! Ähnlich bei der Einsetzung von Gemeindeleitern (Apg 14,23). → **Fasten öffnet die Sinne für Gottes Reden!**



Jesus erklärt den Jüngern, dass es Wichtigeres gibt als Essen (Joh 4,31-34). Es ist eine geistliche Stärkung, den Willen Gottes zu tun und seinen Auftrag auszuführen. Diese geistliche Perspektive gilt es beim Fasten besonders zu beachten! Dies hilft, die körperlichen Bedürfnisse eine Zeitlang zurückzustellen. Wie Fasten und Verzicht zum normalen, krassen Alltag von Paulus gehörte (2Kor 6,5 + 11,27), so kann es auch für uns normal werden. Doch die Ehre Gottes und nicht meine religiöse Übung ist gefragt! Dankbar geniessen ist gut und gottgewollt. Fasten ist auch gut! So werden wir weniger vom Konsumgeist vernebelt und mehr geistliche Autorität haben. Fasten ist kein Emporarbeiten im geistlichen Stand. Alles, was wir für Jesus tun, geschieht völlig freiwillig und soll unserer Liebe zu ihm entspringen. Fasten fördert die vollständige Ausrichtung auf Gott und geistliche Dinge. Vom Heiligen Geist geleitetes Fasten setzt geistliche Kraft frei.
→ **Aus richtig motivierten Fastenzeiten resultiert immer Segen!**



praktisch Einige Tipps sollen helfen, das Fasten zu entdecken:

- in Fastenzeiten wenig arbeiten (am besten an Frei- oder Ferientagen)
- genug Schlaf und Ruhezeiten; Mundhygiene und Körperpflege
- täglich mind. 1 Stunde frische Luft und leichte körperliche Aktivität
- Fasten für Einsteiger: klein beginnen und später steigern
- genug trinken (mind. 2,5 – 3 Liter pro Tag): viel (Mineral-)Wasser und leicht gesüßten Tee; etwas Gemüsesäfte, Bouillon, dünne pürierte Gemüsesuppe; evtl. wenig Buttermilch zur Darmreinigung; für geübte Fastende mind. 100 kcal pro Tag, je nach Verträglichkeit; für ungeübte Fastende 200-300 kcal, max. 500 kcal pro Tag
- Ablauf einer längeren Fastenzeit:
 - Entlastungstag mit leichter Kost (Obst, Gemüse, Kartoffeln, Reis)



- 1-5 Fastentage ohne feste Nahrung (erste 2 Tage sind ev. von Hunger, Schwindel und etwas Kopfweh begleitet, dann folgt oft Leichtigkeit, Dankbarkeit und Freude. Wir sind abhängig von Gott!)
- 1-2 Auftage: beginnen mit 1 Apfel, dann etwas Schwarzbrot; Gemüsesuppe und leichte Kost. Langsam essen!



Vorsicht

Fasten ist nicht zu empfehlen bei Schwangerschaft und Kindern im Wachstum sowie bei Essstörungen und Krankheiten (Arzt konsultieren). Ausserdem: sich nicht überfordern und auf den Körper hören.



ermutigend

Geistlich hilfreich sind folgende Aspekte:

- beim Fasten mit einem konkreten geistlichen Anliegen zu Gott kommen
- täglich mehrmals Zeit zum Danken, Lobpreis und Anbetung (auch Lieder)
- innerlich herunterfahren, nachdenken, umdenken (d.i. Busse tun)
- Zeit zur konkreten Fürbitte (priesterlich Menschen vor Gott bringen)
- Zeit der Stille und des Hörens auf Gottes Stimme (Tagebuch führen)
- viel Zeit für Bibelstudium (fortlaufend, thematisch, meditativ)
- gemeinsames Fasten und Beten sowie Beten im Freien sind sehr hilfreich

Termine 24. November – 8. Dezember 2013

So	24	19.00	"Open Worship" Lobpreisgottesdienst anschliessend Cüpli-Bar zum 100-Jahr-Jubiläum
Mo	25		
Di	26		
Mi	27	10.00	Bibelstudie
Do	28	12.00	Mittagsgebet
Fr	29	20.00	"Stern von Bethlehem" Multimedia-Vortrag
Sa	30	9.00	Timeout-Modul (2. und 3. Sek.)
So	1	10.30	Stand am Pfäffiker Wienachtsmärt
		17.00	1. Advent-Gottesdienst mit Kindern
		19.00	Godi (Jugendgottesdienst in Wetzikon)
Mo	2		
Di	3	9.30	Yoyo Sing-Spiel-Treff
		20.00	Teamleiter-Treffen
Mi	4	17.00	Gebet für Migranten
Do	5	12.00	Mittagsgebet
Fr	6		
Sa	7	14.00	
So	8	10.00	2. Advent-Gottesdienst mit Lukas Wäfler (Kanzeltausch Volketswil) Chinderhüeti, Kids-Treff, Follow-me

