



Fasten

Fasten

- 1) Begriff
- 2) Motive
- 3) Formen
- 4) Historische Streiflichter
- 5) Christliche Perspektive
- 6) Praxistipps

1) Begriff

- Abgrenzungen

- Hunger: unfreiwillig <--> Fasten: freiwillig
- Hungerstreik: politisch <--> Fasten: geistlich
- Heilfasten: körperlich

**Fasten ist der
freiwillige Verzicht auf Nahrung
aus geistlichen Gründen**

2) Motive

- Trauer, Totenklage (2Sam 1,12)
- Abwendung von Gefahr (Ri 20,26; Est 4,3.16;)
- Bussfasten (1Sam 7,6; 2Sam 12,16–23; 1Kö 21,27; Jer 36,6.9; Jona 3,5)
- bei Festen (Versöhnungstag 3Mo 16,29–31; Fast- und Festtage Sach 7,5)
- Intensivierung des Gebets (Neh 1,4; Ps 35,13; Dan 9,3; Lk 2,37; Apg 13,2–3; 14,23)

3) Formen

- Totales Fasten: ohne Trinken & Essen (Est 4,16; Apg 9,9; 5Mo 9,9)
- Normales Fasten: ohne Essen, nur Wasser (vermutlich bei Jesus)
- Teilfasten: Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel (Dan 10,3)

4) Historische Streiflichter

- Mosaisches Gebot: 1 jährlicher Fastentag (3Mo 16,29–31)
- Pharisäisches Judentum: 2 wöchentliche Fastentage, Mo + Do (Lk 18,12)
- Didache: 2 wöchentliche Fastentage, Mi + Fr
 - «Bei eurem Fasten haltet es aber nicht mit den Heuchlern; diese fasten nämlich am zweiten und fünften Tage nach dem Sabbat; ihr aber sollt fasten am vierten Tage und am Rüsttage» (Did 8,1)

4) Historische Streiflichter

- Osterfasten
 - Karfreitag & Karsamstag
 - Ausweitung auf 6 Tage; im 4. Jh. auf 40 Tage
- Reformation
 - Kritik an Fasten als religiöses Werk
- Methodismus
 - John Wesley: Revitalisierung der Didache-Ordnung

5) Christliche Perspektive

- Fastenkritik
 - Fasten ohne gottgemässe Lebensführung (Jes 58,3–8; Jer 14,12)
 - Fasten als religiöse Show (Mt 6,16–18)
 - Fasten zur Unzeit (Mt 9,14–15)
- Fasten nur im Zusammenhang mit Gebet

Fasten ≠ isolierte Praxis

5) Christliche Perspektive

- Nicht-christliche Fastenmotive:
 - Leibfeindlichkeit (rein asketisches Fasten)
 - Leibdominanz (reines Heilfasten)
 - Ökonomisierung (Fasten => Sparen => Spenden)
 - Politisierung (Fasten als politische Einflussnahme)
 - Gesetzlichkeit (Fasten als religiöses Werk)
 - Angst (vor ungesunden/belasteten Speisen)

5) Christliche Perspektive

- Christliches Fasten
 - Auf Gottesbeziehung ausgerichtet
 - Freiwilligkeit, ohne Angst
 - Mögliche *Nebenwirkungen* (aber nicht zentral)
 - Steigerung des körperlichen Wohlbefindens
 - Erkenntnis von Abhängigkeiten
 - Durchbrechung von ungesunden Lebensmustern
 - Gewinn von geistiger Klarheit
 - Geistlicher Kampf

Fasten & Beten

6) Praxistipps

- Geistliche Ausrichtung klären (*wozu* faste ich?)
- Gesundheitliche Aspekte berücksichtigen
 - Alternative Fastenformen z.B. bei Diabetes, Schwangerschaft, Erschöpfung, Herzproblemen, Medikamenteneinnahme (Absprache mit Arzt)
- Langsam Erfahrungen sammeln
 - Mit kurzen (Teil)fastenzeiten beginnen

6) Praxistipps

- Möglichkeiten für Teilfasten:
 - Verzicht auf eine Mahlzeit pro Tag
 - Verzicht auf Fernsehen/Medien
 - Verzicht auf bestimmte Lebensmittel (Fleisch, Wein, Kaffee...)
 - Verzicht auf eine Zeit des Schlafs

6) Praxistipps

- Zeit/Umgebung berücksichtigen
 - zum Start: arbeitsfreie Zeit im Sommer
 - alternativ: klassische Fastenzeiten vor Ostern und Weihnachten
- in Gemeinschaft: zur gegenseitigen Ermutigung und zur Überprüfung der Motivation
- erfahrenen Mentor beziehen

6) Praxistipps

- Mehrere Tage normales Fasten:
 - 1–2 Vorbereitungstage (kein Koffein, leichte Speisen)
 - Viel trinken (2–3 Liter pro Tag, Wasser, Tee)
 - Darmentleerung (Glaubersalz, Pflaumensaft)
 - Körperpflege
 - Mundhygiene
 - Genügend Schlaf am Anfang
 - Bewegung an der frischen Luft
 - Körper wärmen

6) Praxistipps

- Phasen bei normalem Fasten:
 - 1–2 Tage Vorbereitung: leichte Nahrung (Früchte/ Gemüse)
 - 1–2 Tage starkes Hungergefühl
 - 2–3 Tage Müdigkeit/Schwäche/Kopfschmerzen
 - Ab ca. 4. Tag: Gefühl von Leichtigkeit, Vitalität, gedanklicher Klarheit
 - Ende des Fastens: langsamer Aufbau der Nahrungsaufnahme

Literaturhinweise/Links

- Foster, Richard, *Nachfolge feiern. Geistliche Übungen – neu entdeckt* (ABC Team 294 C), Wuppertal: Oncken, 1982, 47–59
- Grün, Anselm/Müller, Peter, *Fasten mit Leib und Seele*, Münsterschwarzach: Vier-Türme, 2010
- Zimmerling, Peter, *Evangelische Spiritualität. Wurzeln und Zugänge*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2003, 269–273.
- Artikel zu Fasten im WiBiLex:
 - AT: www.bibelwissenschaft.de/stichwort/18149/
 - NT: www.bibelwissenschaft.de/stichwort/47940/
- www.timeoutschweiz.ch (Teilfasten)
- www.fastengebet.ch (Fastenkalender, Fastentipps)