

Wie?

Vorbereitung und Tipps zum Fasten!

Bereite dich gut auf deine Fastenzeit vor, damit das Fasten Gott ehrt und seinen Zweck erfüllen kann. Hier ein paar Tipps aus unseren eigenen Erfahrungen.

1. Entscheide dich, wie du fasten möchtest.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu fasten. Manche trinken nur Wasser, andere trinken Saft und Brühe oder Eiweiß-Shakes und Smoothies. Wieder andere reduzieren ihre Nahrung auf Gemüse oder ernähren sich in ihrer Fastenzeit vegan. Mehr Infos zu den unterschiedlichen Varianten haben wir dir am Ende des Dokuments zusammengefasst. Wenn du älter bist oder gesundheitliche Probleme hast, suche dir unbedingt ärztlichen Rat, bevor du mit dem Fasten beginnst. Auch wenn du schon einmal mit einer Essstörung zu kämpfen hattest, kann es sein, dass es für dich besser ist, weiterhin in einem gesunden Rhythmus zu essen und evtl. nur auf bestimmte Lieblingsnahrungsmittel zu verzichten. Falls du schwanger bist oder stillst, solltest du auf keinen Fall auf ausgewogene Nahrung verzichten. Faste lieber Social Media oder Fernsehen.

2. Was willst du stattdessen machen?

Beim Fasten als geistliche Übung geht es darum, Gott zu suchen. Nimm dir Zeit zum Beten und Lesen der Bibel, vielleicht besonders in den Zeiten, in denen du sonst essen würdest. In unserem YouVersion Fastenplan bekommst du tägliche Impulse für die 21 Tage.

3. Setz dir ein klares Ziel! Wofür willst du beten?

“Ohne eine Vision (ein klares, prophetisches Gebetsziel) geht das Volk zugrunde.“ sagt die Bibel in Sprüche 29,18). Setze dir gemeinsam mit dem Heiligen Geist drei bis fünf Gebetsziele, die du aufschreibst. Wo brauchst du einen Durchbruch? Für welche Freunde betest du? Wo geht es um Gottes Wirken in Bezug auf deine Kirche, deine Stadt oder dein Land? Wenn ich nicht weiß, warum ich das eigentlich mache, halte ich gerade mal bis zum Frühstück durch.

4. Faste im Team

Zwei sind besser als einer! Überleg ob du dich mit Freunden, z.B. Deiner Smallgroup zusammenschließen kannst. Erstellt zum Beispiel eine eigene kleine WhatsApp Gruppe und ermutigt Euch gegenseitig. Wenn du minderjährig bist, besprich mit deinen Eltern, was und wie du fastest. Kleine Kinder sollten in der Regel kein Essen fasten, aber sie können sich entscheiden, drei Wochen auf ihre Lieblings Süßigkeit zu verzichten.

5. Leg die Fastendauer im Vorfeld fest.

Überlege mit dem Heiligen Geist, wie lange du fasten möchtest. Die meisten Leute, die anfangen, ohne zu überlegen, wie lange sie eigentlich fasten wollen, halten nicht lange durch.

6. Bereite dich körperlich vor

Beschränke schon zwei Tage vor dem Fasten deine Nahrungsaufnahme auf Obst und Gemüse. Wenn du ganz auf feste Nahrung verzichtest, kann es empfehlenswert sein, den Darm zu entleeren (z.B. mit einem Einlauf oder Glaubersalz). Mach dich darauf gefasst, dass die Umstellung dich körperlich und emotional herausfordern kann und du möglicherweise mit Ungeduld, schlechter Laune oder Angst zu kämpfen hast oder mit körperlichen Beschwerden wie Schwindel oder Kopfschmerzen. Das ist normal, weil der Körper sich beim Fasten reinigt und Giftstoffe ausscheidet.

7. Bereite dich auf Widerstand vor

Während des Fastens kann man erfahrungsgemäß fast darauf wetten, dass plötzlich ein Kollege Geburtstagskuchen ins Büro mitbringt, du zu einem leckeren Abendessen eingeladen wirst und dir an allen Ecken und Enden die köstlichsten Düfte um die Nase wehen ... Fasten hat geistliche Sprengkraft und du hast einen Feind, der alles daransetzen wird, dich vom Fasten abzuhalten. Sogar Jesus wurde während seiner Fastenzeit in Versuchung geführt. Aber keine Sorge: Er hat jede Prüfung bestanden und lebt heute mit seiner Stärke und Überwinder-Kraft in dir. Er hat schon damals vor über 2.000 Jahren am Kreuz den Sieg davongetragen hat, indem er von den Toten wieder auferstanden ist.

8. Verurteile dich nicht, wenn du scheiterst

Du hast trotz bester Vorsätze dein Fasten gebrochen und denkst, jetzt kannst du es auch ganz lassen? Gib nicht auf. Auch wenn du mehrmals scheiterst, kannst du jederzeit wieder aufstehen und weitermachen. Unsere Gerechtigkeit kommt allein durch Jesus und Gott liebt dich so, wie du bist mit allen Macken und Schönheiten. Manchmal lernen wir durch unser Scheitern genau die Lektion, die wir gerade brauchen. Gerade im Versagen merken wir, dass Gott ein liebender Vater ist, der den Weg mit uns geht. Er feuert uns an, freut sich mit uns, tröstet uns und liebt uns immer mit unveränderlicher Liebe. Drücke die Reset-Taste und mach dort weiter, wo du aufgehört hast.

9. Faste im Verborgenen

Jesus hat mal gesagt: „Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Mt 6, 17-18 Lut). Erzähl nicht überall herum, dass du fastest, aber wenn sich jemand danach erkundigt, kannst du natürlich sagen, dass du gerade nichts isst.

10. Ruhe

Fasten ist eine besondere Zeit für Körper, Geist und Seele. Plane genügend Ruhe ein und schalte - wo möglich - insgesamt einen Gang zurück. Natürlich kannst du auch weiterhin Sport machen, so wie es für dich passt.

11. Gesund aufhören

Starte in den ersten Tagen nach dem Fasten langsam wieder mit dem Essen, z.B. mit Fruchtsaft oder leichten Suppen in den ersten Tagen. Bei einem leichten Saftfasten oder einem Wasserfasten schaltet sich das Verdauungssystem ab und muss langsam wieder an das Essen gewöhnt werden. Es kann gefährlich sein, wenn du zu früh zu viel isst. (Informiere dich am besten bei deinem Arzt oder suche dir einen Ratgeber zum Thema „Fasten“.)

12. Erwarte Gottes Reden

in seinem Wort, in Träumen, Visionen und Offenbarungen. Daniel bereitete sich darauf vor, Offenbarung von Gott durch Fasten zu empfangen (Daniel 10,1ff). Die Bibel spricht auch von einem Fastenlohn (Matthäus 6,18). Erwarte, dass Gott Gemeinschaft mit dir sucht und mit dir auf besondere Weise kommuniziert.

13. Was bringt es eigentlich?

Es kann sein, dass du den Eindruck hast, dass das Fasten „gar nichts bringt“. Durchbrüche kommen oft nach dem Fasten, nicht nur während des Fastens und manchmal nutzt Gott unsere Fastenzeit anders als wir erwarten. Hör nicht auf die Lüge, es sei nichts passiert. Es ist meine Überzeugung, dass jedes Fasten, das im Glauben getan wird, belohnt wird.

Fastenarten:

Wasser-Fasten

Nach Lukas 4,2 wurde Jesus durch den Geist in die Wüste getrieben und aß 40 Tage lang nichts. Er trank nur Wasser. Fasten mit Wasser ist körperlich besonders herausfordernd, aber viele erzählen, dass sie es als eine ganz besondere Zeit erleben und die Hungergefühle sich sehr schnell regulieren, da die Verdauung vollständig zur Ruhe kommt. Da der Körper keinerlei Energie über Essen zugeführt bekommt, ist es wichtig, sich ausreichend Ruhezeiten zu gönnen. Bei einer längeren Zeit des Wasserfastens sollte man sich vorher gut informieren, wie man eine solche Zeit durch Abbau- und Aufbau-tage gut vorbereiten kann und bei gesundheitlichen Bedenken auch Rücksprache mit einem Arzt halten. In der Bibel gibt es auch Personen, die nicht nur auf Essen sondern auch auf Wasser verzichtet haben, z.B. Mose oder das Volk Israels zur Zeiten Esthers.

Saft-Fasten

Ein Saftfasten ist ein Fasten, bei dem man hauptsächlich Wasser trinkt, aber dieses durch ein bis zwei Gläser Saft am Tag ergänzt und ansonsten keine Nahrung zu sich nimmt. Diese Art des Fastens liefert dir mehr Energie als ein reines Wasserfasten. Viele bevorzugen diese Art des Fastens, da man weniger Hunger hat und gleichzeitig ein gewisses Energieniveau beibehält, so dass man noch gut den normalen Alltag bewältigen kann. Wenn möglich empfehlen sich hier frisch gepresste Obst- oder Gemüse-Säfte. Es gibt eine Menge guter Bücher mit Tipps und Tricks zum Saftfasten.

Wir empfehlen, dass Du dir einen solchen Ratgeber besorgst oder vor Fastenbeginn mit deinem Arzt sprichst.

Smoothie-Fasten (nur Flüssigkeiten)

Beim Smoothie-Fasten bekommst du alle notwendigen Nährstoffe, die du zum Funktionieren brauchst, aber in flüssiger Form. Beim Smoothie-Fasten kannst du alles nutzen: Eiweißpulver, Obst, Gemüse, Milch und natürlich kannst du auch warme Gemüsesuppe zu dir nehmen. Du verzichtest einfach auf das Vergnügen, feste Nahrung zu kauen und zu essen.

Daniel Fasten

Das Daniel-Fasten ist eine sehr bekannte Art des Fastens und wird nach dem Muster durchgeführt, von dem in Daniel 1,12 und Daniel 10,2-3 erzählt wird. Bei dieser Art des Fastens kannst du alle Anforderungen des Lebens erfüllen, während du dir selbst einige der typischen Freuden in deiner Ernährung versagst. Diese Art des Fastens ist auch für deinen Körper sehr gesund. Ein Daniel-Fasten ist im Wesentlichen ein veganer Ernährungsplan mit zusätzlichen Einschränkungen. Es ist eine pflanzliche Ernährung, bei der das einzige Getränk Wasser ist.

Medien-Fasten

Wenn du nicht in der Lage bist (oder dich nicht vom Heiligen Geist geleitet fühlst), eine der mit dem Verzicht auf Essen verbundenen Fastenarten zu wählen, kann es eine Möglichkeit sein, auf etwas anderes zu verzichten, z.B. auf Medien. Im Jahr 2019 verbrachte der durchschnittliche Deutsche täglich etwa zwei Stunden in sozialen Medien. Es dauert nur etwa 71 Stunden, um die gesamte Bibel in Vorlesegeschwindigkeit zu lesen. Wer seine Social Media/Netflix-Zeit mit Bibellesen ersetzt, könnte in 36 Tagen die ganze Bibel durchlesen!