

Fasten

Diese Woche liegt der Fokus bei unserer Passionsfrucht-Aktion auf dem Thema Fasten. Diese Woche liegt der Fokus bei unserer Passionsfrucht-Aktion auf dem Thema Fasten. Dazu hier einige Grundlagen und die Ermutigung, die Fastenzeit wirklich zum FASTEN zu nutzen.

Warum Fasten wir?

Hast du dir auch schon die Frage gestellt, warum du eigentlich fasten solltest? Heute denken wir dabei oft an eine Diät oder unsere Fitness. Worum es dabei aber eigentlich geht, möchte ich dir in 4 Punkten zeigen.

- Fasten gehört zu unserem normalen Christsein dazu. Schau dir hier gern folgende Bibelstellen an:
 - Mt 6,16-18 (Jesus spricht in der Bergpredigt über das Thema)
 - Mt 9,15 (Jesus im Gespräch mit den Jüngern von Johannes)
- Das Fasten hilft dir, dass du dich auf den Willen Gottes fokussieren kannst. Es kann dir helfen, deine Gottesbeziehung zu stärken.
- Fasten ordnet die Seele Gott unter. Du pflegst so nicht deine Seele, sondern deinen Geist und schaffst somit auch Raum für den Heiligen Geist. So kann er besser in deinem Leben wirken.
- Fasten hilft, deinen Unglauben zu schrumpfen und deinen Glauben zu stärken. Schau dir hierzu gern folgende Geschichte in der Bibel an: Mk 9, 14-29 (Heilung eines besessenen Kindes).

Um es nochmal auf einen Punkt zu bringen:

Fasten positioniert dich für die Gnade Gottes. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, ihm Zeit und Raum zur Verfügung zu stellen.

Wie kann ich Fasten?

Es gibt viele Möglichkeiten zu Fasten, dabei gibt es kein pauschales richtig oder falsch. Zuerst einmal bedeutet der Begriff 'Fasten' — 'Das Verzichten auf Nahrung'. Ich würde hier aber das Fasten auf 3 'Arten' herunterbrechen:

- Verzicht auf jegliche Nahrung
 - Nichts essen
 - Nichts trinken
 - Das ist sehr herausfordernd und das solltest du nur nach Rücksprache mit einem Arzt und wenn überhaupt nur einzelne Tage am Stück machen.
- Verzicht auf Essen
 - Nichts essen
 - Viel Wasser und evtl. auch Tee oder Saft trinken
 - Viel Bewegung (nicht Sport) und Pausen sind wichtig. Falls du unsicher bist, sprich auch davor mit einem Arzt.
- Natürlich kannst du auch auf irgendetwas anderes verzichten, was zu viel Raum in deinem Alltag einnimmt. Das kann z.B. sowas sein wie Social Media, Fernsehen, einzelne Lebensmittel, wie Fleisch oder Süßigkeiten.

Wie lange soll ich Fasten?

Jetzt ist natürlich die Frage, wie lange man das denn nun machen soll. Viele richten sich hier nach der Passionszeit, welche ja am Aschermittwoch beginnt und am Ostersonntag endet (40 Tage). Dies kann natürlich eine Maßgabe sein, muss es aber nicht.

Wann und wie lange du fasten möchtest, legst du einfach selbst fest. Ich finde es jedoch sinnvoll, dass man sich so festlegt, dass es einen auch herausfordert.

Du kannst dir zum Beispiel einen Tag in der Woche raussuchen, an dem du nichts isst. Dies jedoch über mehrere Wochen. Oder du verzichtest für mehrere Wochen auf Facebook, Instagram, Youtube etc.

Und nun?

Wenn man Fastet, bedeutet es, dass in deinem Leben etwas wegfällt. Dadurch wird Zeit frei. Ich möchte dich dazu ermutigen, diese Zeit zu füllen, um sie für deine Beziehung für Gott zu nutzen.

- Nimm dir doch z.B. immer dann, wenn du eine Mahlzeit einnehmen würdest, Zeit zum Beten oder Lobpreis hören/machen.
- Lies ein biblisches Buch anstatt auf instagram herumzuscrollen.
- Such dir ein Anliegen, für das du in der Fastenzeit besonders beten möchtest.

Jetzt bleibt nur noch eines:

Leg einfach los!

Wenn du noch tiefer in das Thema einsteigen möchtest, empfehlen wir dir zwei aktuelle Predigten des ICF München:

Wie Fasten? | David Rominger & Lukas Kniess

https://www.youtube.com/watch?v=WLIvQY8Gs1I&ab_channel=ICFM%C3%BCnchene.V.

Warum Fasten? | Markus & Tina Kalb

https://www.youtube.com/watch?v=XEvgNoiboJ8&ab_channel=ICFM%C3%BCnchene.V.

Im Namen vom Fachausschuss Junge Erwachsene,

Dave