

# **SERIE: «Kraftvolles Gebet»**

## **Thema: «Fasten»**

### **CLZ Spiez | 31.12.2023 | Debora Wälti**

Fasten hat viele Vorteile für unseren Körper. Ein Vorteil des Fastens: Es trainiert den Stoffwechsel. Wenn der Körper nicht verdauen muss, können wichtige Zellreinigungsprozesse besser ablaufen. Fasten fördert sozusagen die körpereigene Müllabfuhr. Dieser Prozess ist auch Bestandteil der Immunabwehr.

Bioinformatikerin Dr. Forslund vom Max Delbrück Center für Molekulare Medizin in Berlin hat folgendes herausgefunden übers Fasten:

- Das Darmmikrobiom gilt als einer der wichtigsten Faktoren für die Gesundheit.
- Je mehr entzündungshemmende Darmbakterien, desto grösser die positiven Auswirkungen auf das Immunsystem.
- Verlängerung der Lebensdauer in gesundem Zustand
- Verzögerung von Krankheiten

Ich finde es genial zu sehen, dass Fasten wissenschaftlich gesehen, positive Auswirkungen auf unseren Körper hat. Vor allem, dass es eine reinigende Wirkung hat und den «Müll» aus unserem Körper entsorgt. Ich glaube genau gleich, wie dies körperlich geschieht, geschieht dies auch geistlich.

#### **Weshalb fasten wir?**

Es gibt verschieden Formen von Fasten.

- Komplettes Fasten – kein Essen & Trinken (max. 3 Tage)
- Normales Fasten – kein Essen, nur Wasser oder Säfte (bis 40 Tage)
- Teilfasten – Verzicht auf verschiedene Dinge

Während unserer 21 tägigen Fastenzeit machen wir ein Teilfasten. Und zwar das Daniel Fasten. Wir verzichten auf Fleisch, Süssigkeiten und Alkohol.

*Ich verzichtete auf alle erlesenen Speisen und auf Fleisch, trank keinen Wein und verwendete keine wohlriechenden Salböle.*

Daniel 10,3

Und was wir alle ermutigen, ist auf Medien zu verzichten. Sei dies News, Insta, Facebook, Netflix, einfach das was du das Gefühl hast, du möchtest darauf verzichten, damit du mehr Zeit mit Gott hast. Wir fasten gemeinsam, weil dies geistliche Durchbrüche für uns als Kirche, aber auch für jeden persönlich bringt. Wir fasten, damit unser Herz gereinigt und geheiligt wird, für einen grösseren Glauben, Offene Türen, besonderen Schutz, und auch dass wir die Stimme von Gott klarer hören dürfen.

#### **Die Kraft des Verborgenen**

Wenn wir jetzt als Kirche fasten, wissen dies natürlich viele Leute. Und das ist auch gut so. Aber ich glaube es gibt nochmals einen Level an fasten wo dies niemand wissen muss. Ich glaube, da ist noch ein Schatz verborgen.

*Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so, dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt – außer deinem Vater im Himmel. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.«*

Matthäus 6,17-18

Unsere Gesellschaft ist so stark geprägt davon, was wir alles leisten müssen. Die erste Frage ist: Was arbeitest du? Wir definieren uns über das was wir machen. Deshalb ist es umso schwieriger anderen nicht zu erzählen, was wir Gutes getan haben, wo wir grosszügig waren, dass wir fasten, usw...

Wir haben immer das Gefühl wir müssen besser da stehen vor den Leuten, als es in Wirklichkeit ist. Wir müssen zeigen was wir erreicht haben, wo wir ein gutes Herz gezeigt haben, wo wir grosszügig waren. Bei Gott ist es umgekehrt. Bei ihm dürfen wir einfach sein wie wir sind und müssen nichts beweisen. Es ehrt ihn, wenn wir einfach nur für ihn fasten oder ihn anbeten in unserem Wohnzimmer. Denn es geht um unser Herz! Als erstes verändert Gott uns beim Fasten. Wir fasten, damit wir uns seinem Willen unterordnen können. Es geht nicht nur darum zu bekommen, sondern zu verstehen, dass wir durch Jesus und den in uns wohnenden Heiligen Geist bereits alles haben dürfen. Fasten ändert daher mich, meine Einstellung, mein Bild von Gott, mein Bewusstsein von Autorität, meine Identität als Kind Gottes und daraus kommt Veränderung. Genau das ist bei David geschehen.

### **Fasten verändert unser Herz**

David war ein Mann nach Gottes Herz. Schon von Beginn seines Lebens sehen wir wie Gott seinen Geist auf ihn legte.

*„Ich habe David gefunden, den Sohn des Isai, einen Mann nach meinem Herzen, der allen meinen Willen tun wird“.*

Apostelgeschichte 13:22

Ich habe immer gedacht, weshalb sagt Gott so etwas über einen Mann, der Ehebruch begeht und einen Mann umbringen lässt. Klar David hat auch viele gute Seiten gezeigt, indem er immer ehrend mit Saul umgegangen ist, obschon dieser unglaublich gemein mit ihm umgegangen ist. David hat z.B. auch die Bundeslade nach Jerusalem geholt, hat Gottes Rat gesucht, als seine Frau verschleppt worden war von den Amalekitern, er hat selber viel gebetet und Gott ins Zentrum seines Lebens gestellt. Aber trotzdem prangt dieser grosse Fehler an seinem Leben. Weshalb nennt Gott David, einen Mann nach seinem Herzen? Das wollen wir gemeinsam anschauen. Als ein neuer Frühling kommt, lesen wir im 2. Samuel 11, dass David nicht mit in den Krieg zieht und auf seinem Dach des Palastes spazieren geht. Dort sieht er eine Frau namens Batseba, die badet und weil sie ihm gut gefällt, lässt er sie zu sich holen und schläft mit ihr. Weil sie dabei schwanger wird, lässt er ihren Mann, der mit in den Krieg gezogen ist, umbringen. Einige Zeit später kommt der Prophet Nathan zu ihm und sagt ihm, dass er eine grosse Sünde begangen hat. Da bekannte David:

*»Ich habe gegen den HERRN gesündigt.« Nathan erwiderte: »Der HERR hat dir vergeben, du wirst nicht sterben. Doch wegen deiner Tat spotten die Feinde Gottes noch mehr über ihn.*

*Darum muss der Sohn, den Batseba dir geboren hat, sterben.«*

2. Samuel 12,13-14

David wusste wie er Gott suchen musste. Er hat in seinem Leben immer wieder Gottes Führung gesucht, und Gott erlebt. In diesem Moment tat er nichts anderes. Er suchte Gott. Wir lesen in Vers 16:

*David zog sich zurück, um für seinen Sohn zu beten. Er fastete tagelang und schlief nachts auf dem Fussboden.*

David fastete hier bewusst. Er wünschte sich natürlich, dass sich Gott über seinen Sohn erbarmen würde, aber ich glaube, dass vor allem etwas in seinem Herzen geschehen ist. Er liess Gott sein Herz verändern, während er fastete und betete. Manchmal fasten wir für ein spezifisches Anliegen. Für eine Heilung, eine Bekehrung, ein Wunder. Und manchmal geschieht im natürlichen ein Durchbruch. Aber ich glaube, was fasten immer macht, es macht etwas mit unserem Herzen. Gott verändert unser Herz. Und das ist bei David geschehen als er auf dem Boden lag und fastete und betete. Sein Sohn starb. Aber sein Herz wurde verändert. Wir sehen dies in den zwei Psalmen die er während diesen Tagen schrieb:

Der eine davon ist Psalm 51,3-17:

*Du barmherziger Gott, sei mir gnädig! Lösche meine Vergehen aus, denn du bist voll Erbarmen! Wasche meine ganze Schuld von mir ab und reinige mich von meiner Sünde! Denn ich erkenne mein Unrecht, meine Schuld steht mir ständig vor Augen. Gegen dich habe ich gesündigt – gegen dich allein! Was du als böse ansiehst, das habe ich getan. Darum bist du im Recht, wenn du mich verurteilst, dein Richterspruch wird sich als wahr erweisen. Schon von Geburt an bestimmt die Sünde mein Leben; ja, seit ich im Leib meiner Mutter entstand, liegt Schuld auf mir. Du freust dich, wenn ein Mensch von Herzen aufrichtig ist; verhilf mir dazu und lass mich weise handeln! Reinige mich von meiner Schuld, dann bin ich wirklich rein; wasche meine Sünde ab, dann bin ich weißer als Schnee! Du hast mich hart bestraft; nun lass mich wieder Freude erfahren, damit ich befreit aufatmen kann! Sieh nicht länger auf meine Schuld, vergib mir alle meine Sünden! Erschaffe in mir ein reines Herz, o Gott; erneuere mich und gib mir die Kraft, dir treu zu sein! Verstoße mich nicht aus deiner Nähe und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir! Schenk mir wieder Freude über deine Rettung und mach mich bereit, dir zu gehorchen! Dann will ich den Gottlosen deine Wege zeigen, damit sie zu dir zurückkehren. Ich habe das Blut eines Menschen vergossen – befreie mich von dieser Schuld, Gott, mein Retter! Dann werde ich deine Gnade preisen und jubeln vor Freude. Herr, schenke mir die Worte, um deine Größe zu rühmen!*

Durch das Fasten und beten, hat Gott in David eine tiefe Sündenerkenntnis ausgelöst. Etwas in seinem Herzen wurde gereinigt, alles in ihm wollte wieder ein reines Herz um vor Gott zu bestehen. Nicht aus Druck oder Religion, sondern aus einer Liebe und Anbetung zu Gott. Als er fastete und auf dem Boden lag schrieb er nicht nur Psalm 51, sondern auch den Psalm 32. Dort schrieb er:

*Glücklich ist der Mensch, dem der HERR seine Sünden nicht anrechnet und der mit Gott kein falsches Spiel treibt!*  
Psalm 32:2

Es ging David um mehr, als einfach Sündenvergebung. Er wollte eine grundlegende Veränderung in seinem Geist, damit er die Sünde nie wieder tun würde. Etwas in seinem Inneren wollte

ganz rein werden vor diesem heiligen Gott. Fasten hat eine reinigende Wirkung auf unseren Körper, aber auch auf unseren Geist. Wir legen Dinge weg, die nicht wichtig sind, und setzen neue Prioritäten. Er wollte, dass durch das Fasten etwas aus seinem Herzen gebrannt wird. Ich wünsche mir dass wir in dieser Fastenzeit Gott an unserem Herzen arbeiten lassen, dass Gott etwas tun kann in unserem Herz und wir ihn an tiefen Orten schaffen lassen, wo wir uns sonst vielleicht nicht die Zeit nehmen hinzusehen. Und gleichzeitig glauben wir auch, dass Durchbrüche geschehen dürfen und Gott mächtiges tun darf und das Wunder, die Heilung, die Befreiung auf die wir schon lange warten, durchbrechen darf.