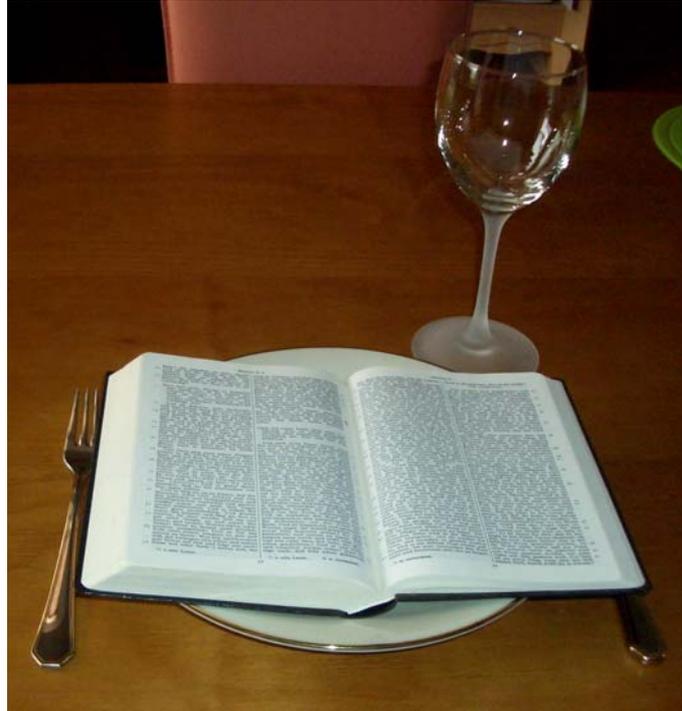


...außer durch Beten und Fasten

von Roderick C. Meredith

Wir leben in schwierigen Zeiten. Lassen wir uns nicht täuschen – wir brauchen Gottes Hilfe und direktes Eingreifen.

Für Zeiten wie die, in denen wir heute leben, belehrte uns der Apostel Paulus: „Seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke. Zieht an die Waffenrüstung Gottes, damit ihr bestehen könnt gegen die listigen Anschläge des Teufels. Denn wir haben nicht mit Fleisch und Blut zu kämpfen, sondern mit Mächtigen und Gewaltigen, nämlich mit den Herren der Welt, die in dieser Finsternis herrschen, mit den bösen Geistern unter dem Himmel“ (Epheser 6, 10-12).



Genau gegen das kämpfen wir. Eine höhere Macht – Satan der Teufel – ist unser wirklicher Gegner. Es wird Zeit, dass wir das erkennen. „Deshalb ergreift die Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag Widerstand leisten und alles überwinden und das Feld behalten könnt“ (Vers 13). Wir brauchen die Waffenrüstung Gottes.

Wir benötigen geistliche Hilfe, um der eigenen menschlichen Natur zu widerstehen, um die Welt zu überwinden (die uns aus vielen verschiedenen Richtungen beeinflussen möchte) und um Satan dem Teufel zu widerstehen und ihn zu überwinden. Auch dieser ist sehr aktiv dabei, die Gemeinde Gottes auf bemerkenswerte und ungewöhnliche Weise anzugreifen, wie er es nie zuvor getan hat.

Ein Weg zu geistlicher Hilfe

Die Schrift sagt uns, was unser Erlöser tat, um geistlich stark zu werden, als er von dem Teufel angegriffen wurde. „Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er von dem Teufel versucht [oder

getestet würde. Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte *gefastet* hatte, hungerte ihn“ (Matthäus 4, 1-2). Beachten Sie – er *fastete!*

Mose, der ein „Typus“ oder Sinnbild für Jesus war, nahm *weder Brot noch Wasser* zu sich, während er fastete (5. Mose 9, 9.18). Auf die gleiche Weise fastete der Sohn Gottes, um sich zu demütigen, um Gott geistlich nahe zu sein, damit er nicht vergäße, wie schwach er im Fleisch war.

„Und der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden“ (Matthäus 4, 3). Stellen Sie sich vor, wie hungrig Jesus nach 40 Tagen und Nächten vollständigen Fastens war! Jede Zelle seines Körpers schrie förmlich nach Nahrung, in einer Weise, wie Sie und ich nie erlebt haben. Aber dennoch blieb er klarem Verstand, denn er fastete aus dem richtigen Grund und in der richtigen Weise, in Verbindung mit Gebet und Meditation. Dadurch war er im Geiste dem unsichtbaren Gott nahe.

Als Reaktion auf die Versuchung des Teufels antwortete er: „Es steht geschrieben: *Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht*“ (Vers 4). Das ist, wonach zu leben wir noch mehr lernen müssen, während die Zeit fortschreitet und sich das zweite Kommen Jesu Christi nähert.

Der Teufel musste vor Christus weichen wegen der geistlichen Kraft, die er sogar angesichts seiner *körperlichen* Schwäche demonstrierte. Und auch wir können in derselben Kraft wie Jesus leben.

Aber sollten Christen fasten?

In der Bergpredigt lehrte Jesus seine Jünger, großzügig und von Herzen zu geben, sowie beständig zu Gott zu beten. Beachten Sie, dass er danach sagte: „Wenn ihr fastet...“ (Matthäus 6, 16). Er sagte nicht, „falls“ ihr fastet. Für ihn war es selbstverständlich, dass seine Jünger fasten **würden**. Christus sagte: „Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen, wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt“ (*ebenda*). Mit anderen Worten: Ihr Lohn war die Anerkennung, die sie von anderen Leuten für ihr Fasten erhielten.

Er fuhr fort: „Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im *Verborgenen* ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten“ (Verse 17-18). Der allmächtige Gott wird dies wirklich für die tun, die im Fasten vor ihn treten, wie Jesus gesagt hatte, dass wir es tun sollen.

Später kamen die Jünger Johannes' des Täufers zu Jesus und fragten: „Warum fasten wir und die Pharisäer so viel, und deine Jünger fasten nicht?“ (Matthäus 9, 14). Jesus erklärte, dass es wie eine Hochzeitsfeier sei – eine Zeit der Freude –, solange er bei ihnen war. „Es wird aber die Zeit kommen, dass der Bräutigam von ihnen genommen wird; *dann werden sie fasten*“ (Vers 15). Obwohl es zu jener Zeit für seine Jünger noch nicht angebracht war, zu fasten, würden sie, wie er in den folgenden Versen erklärt, fasten, wenn ihre Zeit gekommen wäre. Aber sie würden es aus anderen Beweggründen und unter anderen Voraussetzungen tun, mit einer völlig anderen Einstellung und einer anderen Art, sich Gott zu nähern.

Wir Christen sollen nicht uns selbst bestrafen und glauben, dass dies Gott dazu zwingt, unsere Gebete zu erhören. Gott hat kein Interesse an Selbstkasteiung. Das wäre ja so, als würden wir uns selbst auspeitschen und dann sagen: „Schau her, Gott, wie wir leiden, also erhöre uns“. Das Motiv, warum wir fasten, unterscheidet sich grundsätzlich davon. Wir suchen den unsichtbaren Gott. Wir fasten, um uns selbst zu demütigen – um uns klar zu machen, wie schwach wir in uns selbst sind, und dass wir kleine Kinder sind, die damit ausdrücken:

„Vater, wir sehen uns einer übermächtigen Armee gegenüber und es wirken gewaltige Kräfte um uns. Wir wissen nicht immer, was wir tun sollten und wir brauchen deine Hilfe. Wir brauchen Führung. Und wir brauchen Errettung. Wir erkennen, dass wir nur aus Fleisch bestehen, das langsam immer schwächer wird und sich dem Tod nähert. Deshalb fasten wir. Du bist unser Gott. Du bist unser Banner und Schutzschild, unser Zufluchtsort und unsere Festung. Du bist unser Meister und Erlöser. Wir sind deine kleinen Kinder. Bitte hilf uns, dir näher zu kommen“.

Wenn nichts anderes als Fasten hilft

Wahrscheinlich sind Sie mit der Geschichte in Markus 9, 17-29 (Schlachter-Übersetzung) vertraut. Dort kam ein Mann zu Christus und sprach ihn an: „Meister, ich habe meinen Sohn zu dir gebracht, der hat einen sprachlosen Geist; und wo der ihn ergreift, da reißt er ihn; und er schäumt und knirscht mit seinen Zähnen und wird starr; und ich habe zu deinen Jüngern gesagt, sie sollten ihn austreiben; aber sie vermochten es nicht“ (Verse 17-18). Darauf sagte Jesus: „O du ungläubiges Geschlecht, wie lange soll ich bei euch sein? Wie lange soll ich euch ertragen? Bringet ihn her zu mir“ (Vers 19). Auch da warf der unreine Geist den Sohn zu Boden wo er lag und Schaum vor dem Mund hatte, während Jesus den Vater über ihn befragte und ihm versicherte: „Alles ist möglich dem, der glaubt“ (Vers 23). Dann wies Jesus den unreinen

Geist zurecht. Er sprach nicht zu dem Jungen, sondern direkt zu dem Dämon: „Du sprachloser und tauber Geist, ich gebiete dir, fahre aus von ihm und fahre nicht mehr in ihn hinein!“ (Vers 25). Und der Geist gehorchte.

Aber was hat das mit Fasten zu tun? Lesen Sie: „Und als er in ein Haus getreten war, fragten ihn seine Jünger für sich allein: Warum konnten wir ihn nicht austreiben? Und er sprach zu ihnen: Diese Art kann durch nichts ausfahren, außer durch Beten *und Fasten*“ (Vers 29). Das Wort Fasten sollte in Ihrer Bibel stehen, obwohl es einige neuere Übersetzungen wie die Lutherbibel 1984 weglassen oder nur als Fußnote beifügen. – In der Lutherbibel 1912 war es noch enthalten. – Manche der großen Probleme in unserem Leben und auch in der Gemeinde Gottes – sowie manche Angriffe Satans, des Teufels – können nur durch Gebet *im Zusammenhang mit Fasten* überwunden werden. Wir dürfen das Fasten nicht übergehen.

Erinnern wir uns: Wir kämpfen mit „Mächtigen und Gewaltigen, nämlich mit den Herren der Welt, die in dieser Finsternis herrschen, mit den bösen Geistern unter dem Himmel“ – nicht nur gegen Menschen. Deshalb müssen wir auch eine geistliche Kraft haben, die nur von Gott kommen kann. Aber um diese zu erhalten, muss unsere eigene Einstellung richtig sein.

Bereiten Sie sich körperlich auf das Fasten vor

1. Bevor Sie fasten, bereiten Sie Ihren Körper auf den Schock vor. Essen Sie keine großen, üppigen Mahlzeiten (und ganz sicher keinen riesigen, süßen Nachtisch) und lassen Sie vor dem Beginn des Fastens die Finger von einem Pfeffersteak oder sonstigen würzigen und scharfen Speisen. Sonst haben Sie während der gesamten Zeit des Fastens ein unbändiges Verlangen nach Wasser und sind dadurch abgelenkt, dass Sie immer denken: „Oh nein, ich sterbe vor Durst“. Für ein nutzbringendes, geistliches Fasten brauchen Sie einen klaren, aber demütigen Verstand. Es ist also besser, Nahrung langsam auszuschleichen, besonders hinsichtlich Süßigkeiten und scharfen Gewürzen. Trinken Sie viel Wasser am Tag davor, damit Sie ihrem Körper helfen, sich zu reinigen.

2. Unternehmen Sie Schritte, um sicherzustellen, dass Ihr System möglichst frei von Giftstoffen ist, während Sie fasten, damit die Gefühle von Kopfweh und Hunger so schwach wie möglich auftreten. Stellen Sie sicher, dass Ihren individuellen Bedürfnissen zur Gesunderhaltung Rechnung getragen ist, bevor Sie fasten, damit Sie den größtmöglichen

Nutzen erzielen und möglichst wenige körperliche Ablenkungen spüren. Wenn Ihre Gesundheit wegen Vorerkrankungen oder sonstigen körperlichen Einschränkungen durch das Fasten beeinträchtigt werden könnte, möchten Sie eventuell den Rat eines Arztes hinzuziehen.

3. Fasten Sie regelmäßig genug, um sicherzustellen, dass sich Ihr Körper an das Fasten gewöhnen kann. Manche, die während des Fastens das Gefühl haben, sie würden „gleich sterben“, könnten das Fasten als viel weniger unangenehm empfinden, wenn sie es regelmäßig jeden Monat oder alle zwei Monate täten, soweit es ihre Gesundheit zulässt.

4. Beginnen Sie mit dem Essen nach dem Fasten langsam. Schlingen Sie nicht in den ersten zehn Minuten danach gleich ein riesiges Steak herunter. Es ist tatsächlich besser, wenn Sie eine kleine, leichte Mahlzeit essen oder eine Mahlzeit über einen Zeitraum von ein bis zwei Stunden verteilen – und vielleicht mit einer warmen Cremesuppe beginnen. Und wenn Sie für länger als einen Tag gefastet haben, wäre es noch wichtiger – vielleicht sogar notwendig – das Fasten mit einer sehr kleinen Portion Nahrung zu beenden, wie einem weich gekochten Ei.

Geistliche Richtlinien für das Fasten

1. Fasten Sie nicht, um etwas zu *bekommen*. Und glauben Sie nicht, dass Sie für das „Werk Gottes“ fasten. Wir fasten, um Gott näher zu kommen und Gottes Werk profitiert von unserer Nähe zu Gott. Gott treibt mit Ihnen keinen Kuhhandel, als würde er *Ihren* Willen tun, wenn Sie nur lange genug fasten! So wirkt Gott nicht! Fasten Sie, um sich zu demütigen und *Gottes* Willen zu suchen – ja sogar Gottes Zurechtweisung und Leitung in Ihrem eigenen Leben – und um Gottes Perspektive hinsichtlich Ihrer Lage zu verstehen.

2. Ziehen Sie es in Betracht, Ihre Zeit während des Fastens aufzuteilen, wie es Herr Herbert W. Armstrong in seiner *Autobiografie* vorgeschlagen hat. Während der Fastenzeit teilte er die Zeit, in der er wach war, unter drei Aktivitäten auf. Er studierte gewöhnlich etwa eine Stunde lang die Bibel. Dann meditierte er ungefähr eine Stunde lang über das, was er gelesen hatte, entweder im Sitzen oder während eines Spaziergangs. Dann betete er etwa eine Stunde lang. Bibelstudium, Meditation und Gebet – das sind die Richtlinien für ein erfolgreiches, geistliches Fasten!

Das wohlgefällige Fasten

In der englischen *The Living Bible* tritt die Intention von Jesaja 58 besonders einprägsam hervor. Deshalb sei sie hier in Klammern beigefügt: „Warum fasten wir [und du bist nicht beeindruckt]? Warum kasteien wir unseren Leib [und du bemerkst es noch nicht einmal]? [Ich sage euch warum:] An dem Tag, da ihr fastet, [lebt ihr weiterhin in euren eigenen Vergnügungen und bedrückt weiterhin eure Arbeiter]“ (Vers 3).

Wir müssen dafür sorgen, dass wir die Menschen um uns herum gut behandeln – sie nicht hassen und bekämpfen, nicht über sie tratschen, sie herablassend behandeln oder verurteilen.

„Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlagt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll. Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet?“ (Verse 4-5).

Sie kennen ein solches Gehabe, wenn Menschen lauthals zum Ausdruck bringen: „O Gott, o Gott!“. Ist es das, was Gott will – viel Theater und zur Schau gestellten Eifer? Nein! Jesaja schreibt weiter: „Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der HERR Wohlgefallen hat? Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: [Hör auf, die zu unterdrücken, die für dich arbeiten, behandle sie fair und gib ihnen, was sie verdienen. Teile deine Nahrung mit den Hungrigen und gewähre denen Obdach, die hilflos, arm und verzweifelt sind. Kleide diejenigen, die kalt haben und verstecke dich nicht vor Verwandten, die deine Hilfe brauchen]“ (Verse 6-7).

Ja, diese Dinge müssen wir tun – anderen helfen, wenn wir können. Jesaja fährt fort: „[Wenn du das tust,] dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen und die Herrlichkeit des HERRN [wird dich hinten schützen]. Dann wirst du rufen, und der HERR wird dir antworten. Wenn du schreist, wird er sagen: Siehe, hier bin ich. [Alles, was du tun musst, ist aufzuhören, den Schwachen zu unterdrücken. Höre auf, falsche Anschuldigungen zu äußern und Gerüchte zu streuen! Ernähre die Hungrigen! Hilf denen in Not!] Dann wird dein Licht in der Finsternis aufgehen, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre [und dich auch gesund erhalten]. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt“ (Verse 8-11, z.T. aus der *Living Bible* übersetzt).

Tatsächlich müssen wahre Christen fasten. Wir müssen Gott näher kommen. Aber wir können dies nur, wenn wir uns selbst unter Kontrolle halten können – nicht nur im Bezug auf Essen und Trinken,

sondern auch hinsichtlich Stolz und Zorn, dass wir nicht untereinander streiten und uns gegenseitig unterdrücken. Vielmehr sollten wir einander helfen und dienen.

Gebet und Fasten gehören zusammen

Es gab eine Zeit, in der der Prophet Daniel wirklich und dringend wissen wollte, was in Zukunft geschehen würde. „Und ich kehrte mich zu Gott, dem HERRN, um zu beten und zu flehen unter Fasten und in Sack und Asche“ (Daniel 9, 3). Eindringliches Gebet geht immer einher mit Fasten.

Nur allzu leicht kann es einem Christen passieren, dass man vor dem geplanten Fastentag in eine ungünstige Situation oder eine demotivierende Stimmung gerät. Dann kann es sein, dass man diesen Tag in einer mehr oder weniger fleischlichen Gesinnung begeht. Man geht vielleicht den alltäglichen Tätigkeiten nach, versäumt es aber, extra Zeit dafür aufzuwenden, die Bibel zu studieren (womöglich auf den Knien), längere Zeit zu Gott zu beten oder über Gottes Gedanken und Charakterzüge zu meditieren und sie zu verinnerlichen.

Was haben wir dann von einem solchen Tag? Manchmal Kopfschmerzen, vielleicht ein etwas reduziertes Gewicht und vielleicht wurde sogar der Körper ein wenig von Giftstoffen gereinigt. Womöglich gab es sogar eine gewisse zusätzliche Hilfe von Gott für den nächsten Tag trotz unserer Schwäche, weil man etwas mehr Energie verspürt, wenn man wieder Nahrung aufnimmt und die körperliche Kraft zurückkehrt. Sie kennen wohl den Spruch: Wenn man sich eine Zeit lang auf den Kopf geschlagen hat, fühlt es sich gut an, wenn man damit aufhört. Sie verstehen, was ich meine.

Doch das Fasten hat uns in einem solchen Fall deutlich weniger gebracht, als wenn wir wirklich das Wort Gottes verinnerlicht hätten, wenn wir während des Fastentags gebetet und meditiert hätten. Das aber ist, was Daniel getan hat.

Daniel schrieb weiter: „Ich betete aber zu dem HERRN, meinem Gott, und bekannte und sprach: Ach Herr, du großer und heiliger Gott, der du Bund und Gnade bewahrst denen, die dich lieben und deine Gebote halten! Wir haben gesündigt...“ (Verse 4-5). Beachten Sie, dass er nicht sagte, „oh, wir sind gut gewesen und haben kein Unrecht getan. Du hast kein Recht, uns zu bestrafen“.

Stattdessen sagte er zu Gott, dass es ihm Leid tat und erklärte: „Wir haben gesündigt, Unrecht getan, sind gottlos gewesen und abtrünnig geworden; wir sind von deinen Geboten und Rechten abgewichen... Du, Herr, bist gerecht, wir aber müssen uns alle heute schämen“ (Verse 5.7).

Und dann sagte er: „Und nun, unser Gott, höre das Gebet deines Knechtes und sein Flehen. Lass leuchten dein Antlitz über dein zerstörtes Heiligtum um deinetwillen, Herr!“ (Vers 17). Daniel berief sich auf Gott, nicht auf seine eigene Gerechtigkeit – denn letztlich hatte er – wie wir – keine. Wenn wir zu einer Einstellung kommen, wie Daniel sie hatte, bewirkt unser Fasten etwas Gutes.

Beachten Sie das Ergebnis von Daniels Fasten im Gebet. Ein Erzengel kam zu ihm und sprach: „Als du anfingst zu beten, erging ein Wort und ich komme, um es dir kundzutun; denn *du bist von Gott geliebt*“ (Vers 23). Warum wurde Daniel von Gott geliebt? Weil er sich ehrlich vor Gott gedemütigt hat.

Es gibt natürlich bestimmte Formen von „Gesundheitsfasten“, die Sie durchführen können, aber unternehmen Sie kein geistliches Fasten, wenn Sie es nicht wirklich dazu nutzen wollen, Gott näher zu kommen. Stellen Sie sicher, dass Sie viel Zeit zum Studieren, Meditieren und Beten haben. Ansonsten werden Sie nicht die positive Wirkung aus dem Fasten ziehen, die Sie könnten – und sollten!

Erinnern Sie sich an die Ermahnung von Jakobus: „Oder meint ihr, die Schrift sage umsonst: Mit Eifer wacht Gott über den Geist, den er in uns hat wohnen lassen, und gibt umso reichlicher Gnade [mehr Gnade als Befriedigung des menschlichen Geists]. Darum heißt es: Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade“ (Jakobus 4, 5-6). Das ist der wesentliche Punkt. Und weiter: „Jammert und klagt und weint; euer Lachen verkehre sich in Weinen und eure Freude in Traurigkeit. Demütigt euch vor dem Herrn, so wird er euch erhöhen“ (Verse 9-10). Das ist Gottes Verheißung an uns! Wir sollten beim Beten und Fasten nicht nachlassen!

BUF, Februar 2007

© 2007 Living Church of God

Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *But by Prayer and Fasting*

Diese Publikation darf nicht verkauft werden!

Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,

der revidierten Lutherbibel 1984 entnommen.

© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:

Living Church of God

P.O. Box 3810

Charlotte, NC 28227 – 8010

Großbritannien:

Living Church of God

P.O. Box 9092

Motherwell, ML1 2YD Scotland

Tel.: 0044 1698 – 263 – 977

Fax: 0044 1698 – 263 – 977

Deutschland:

Welt von Morgen

Postfach 111 545

D – 76065 Karlsruhe

<http://www.tomorrowworld.org>

<http://www.weltvonmorgen.org>
