

Andreas Kusch

**Geistliche Transformation durch Fasten und Beten.
Eine biblisch-theologische Orientierung mit
Praxishinweisen**



**Transformative Entwicklungszusammenarbeit
Working Paper 8**

**Akademie für Weltmission
Korntal, 2009**



Inhaltsverzeichnis

1	Persönliches Vorwort	4
2	Fasten als Lifestyle-Thema	4
3	Warum fasten und beten Christen?	5
	Fasten und Gebet als Konzentration auf Gottes Wirklichkeit	5
	Fasten will Leidenschaft für Gott entzünden	6
	Fasten und Gebet gehört zusammen	6
4	Fasten und Beten im Lebenszusammenhang eines Christen	7
	Jesu enge Verbindung mit seinem Vater und dem Heiligen Geist	7
	Jesus fastet, betet, wird versucht, kämpft und sein Vater segnet ihn	8
	Jesus gehorcht, ist heiliggeistgeleitet und verkündet die Botschaft	8
	Jesus verkündet die Botschaft in Vollmacht	9
5	Fasten und Beten in der Bibel	9
	Fasten als Sehnsucht nach der Wiederkunft Christi	9
	Fasten als maßvoll-geistliche Lebensführung	10
	Fasten als Zeichen besonderer Hingabe, Leidenschaft und Gottesbegegnung	11
	Fasten als Ausdruck von Buße	11
	Fasten als Ausdruck von Not und Leid und Hoffen auf Gottes Eingreifen	12
	Fasten als Bitte um göttliche Offenbarung	14
	Fasten als geistlicher Kampf	16
	Fasten als Wunsch nach sozialer Gerechtigkeit	17
6	In welcher Haltung fasten die Menschen in der Bibel?	18
	Haltung der Demut gegenüber Gott und den Menschen	18
	Haltung der Liebe gegenüber Gott und den Menschen	19
	Haltung der Verherrlichung Gottes	20
	Welche Haltung habe ich?	20
7	Fasten und Beten in der Kirchengeschichte	21
	Fasten als religiöses Phänomen	21
	Fasten bei Jesus und in der Urgemeinde	21
	Fasten in der frühen Kirche	22
	Fasten bei den Anachoreten und Wüstenvätern	23
	Fasten in Mittelalter	23





Reformation und die Fastenfrage	23
Fasten in der evangelikalischen Bewegung	24
8 Fasten heute: Formen, Aktionen und Bewegungen	25
Wöchentliches individuelles Fasten	25
40-tägige Fastenaktion: 40 Tage beten und fasten für unser Land	25
40-tägige Fastenaktion: 7 Wochen Ohne	26
40-tägige Fastenaktion: Misereor Fastenaktion	26
40-tägige Fastenaktion: Aktion Lohnender Verzicht	26
Fastenwoche: Fasten in der Gemeinde oder im Bibelkreis	26
Fastenwoche: Fasten-Exerzitien	27
Fastenwoche: Fasten in der Karwoche als Vorbereitung auf Ostern	27
Fastentag: Regelmäßiges Fasten mit Fürbitte in einem christlichen Werk	27
Fastenzeit: Fasten bei Problemen in Gemeinde und christlichen Werken	28
9 Fasten praktisch: Einige Anmerkungen	28
Fastenarten	28
Fastenlänge	28
Fastenvorbereitung	29
Fastendurchführung	30
Fastenbeendigung	31
10 Schlussgedanke	31
Zum Autor	33
Studienangebot in Transformativer Entwicklungszusammenarbeit an der AWM	34
Working Papers der Transformativen Entwicklungszusammenarbeit	36

Publikationshinweis

Kapitel 5 - 7 wurden auch veröffentlicht als:

A. Kusch. „Fasten und Gebet. Eine biblische Orientierung“, S.474-490, in: Friedrich E. Dobberahn und Johanna Imhof (Hg.). *Wagnis der Freiheit. Perspektiven geistlicher Theologie*. Festschrift für Paul Imhof. Bd.4 der Schriftenreihe Strukturen der Wirklichkeit der Deutschen Universität in Armenien, Wambach: via verbis verlag, 2009

Kapitel 5 - 6 wurden auch veröffentlicht als:

A. Kusch. „Beten und Fasten. Eine biblische Orientierung und geistliche Anleitung“, *Brennpunkt Seelsorge. Beiträge zur biblischen Lebensberatung*, (2010) 1: 4-13





1 Persönliches Vorwort

Meine ersten Erfahrungen mit dem Fasten waren so abschreckend, dass ich viele Jahre genug davon hatte. Irgendwann hörte ich, dass Christen einen Tag auf ihr Essen verzichten und die freie Zeit zum Gebet nutzen. Das mussten meine Frau und ich auch mal ausprobieren. Ein Morgen ohne Essen, das geht ja noch – aber auch noch Mittagessen und Abendbrot? Als meine Kopfschmerzen und körperliche Müdigkeit beim Gebetsspaziergang zunahmen, brachen wir das Experiment ab. Mir wurde klar: Diese Mühsal ist nichts für ein Kind der Wohlstandsgesellschaft. Heute weiß ich, dass ich mit einfachen Hilfen diese Begleitsymptome des Fastens hätte abstellen können. Später, als ich mich mehr mit dem Thema aus biblischer Sicht beschäftigt hatte, fand ich wieder neuen und fröhlichen Zugang zum Fasten.

2 Fasten als Lifestyle-Thema

Fasten liegt im Trend. Nicht eine Zeitschrift, die sich nicht diesem Thema widmet. Die Frauen-Zeitschrift Brigitte preist das Fasten als „Sieben Tage ohne Essen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden“ an.¹ „Bild der Frau“ verspricht: „Glücks-Fasten entgiftet den Körper und entspannt die Seele“.² Auch „Stern“-Redakteur Jens Lubbaddeh fastet und erzählt im Fasten-Tagebuch von seinen Erlebnissen.³ Und selbst die der materiellen Wohlstandsmehrung verpflichtete Zeitschrift „Manager-Magazin“ titelt: „Fasten – die Kunst der Verweigerung“.⁴ Fasten boomt, allerdings nur nicht dort, wo man es am meisten erwarten würde: beim Ausgangsort des Fastens, nämlich der Kirche. Anselm Grün hat die Beobachtung gemacht: „Die kirchliche Fastenpraxis ist in den letzten Jahren so verwässert worden, dass niemand auf die Idee kommt, in der Kirche nach Fastenerfahrungen zu suchen“.⁵ Auch in der praktischen Theologie fristet dieses Thema ein Nischendasein.^{6/7} Und wenn man etwas findet, dann eher in der katholischen als in der evangelischen Theologie.

Im Folgenden versuchen wir einen christlichen Zugang zum Fasten zu gewinnen. Fasten bedeutet ganz einfach zunächst einmal, dass eine Person für eine kürzere oder längere Zeit auf Essen und/oder Trinken verzichtet. Dieser Verzicht ist freiwillig. Fasten hat dementsprechend

¹ www.brittage.de/gesund/a_z/fasten/, 03.09.2008

² www.bildderfrau.de/diaet-und-ernaehrung/abnehmen/gluecks-fasten.html, 03.09.2008

³ stern.de/wissenschaft/ernaehrung/:Fasten-Eine-Auszeit-K%F6rper/557420.html, 03.09.2008

⁴ www.manager-magazin.de/life/gesundheit/0,2828,398455,00.html, 03.09.2008

⁵ Grün, Anselm. „Die Fastenpraxis der frühen Kirche und was daraus geworden ist“ *Lebendige Seelsorge* 42 (1991) 1: 1-5

⁶ Nauer, Doris. „>Dies ist ein Fasten, wie ich es liebe< (Jesaja 58,6) Pastoraltheologische Annäherungen an ein komplexes Phänomen“ *Theologisch-Praktische Quartalschrift* 155 (2007) 1: 58-69 [68]

⁷ Berghuis, Kent D.. „A Biblical Perspective on Fasting“ *Bibliotheca Sacra* 158 (2001) 1: 86-103 [86]





nichts mit Leibfeindlichkeit oder weltfremder Askese zu tun. Essen und Trinken sind eine Lebensnotwendigkeit. Und wir sehen im Römerbrief (14,14), dass nichts „an sich“ unrein ist - auch nicht Getränke und Nahrungsmittel. Vielmehr gehören sie zu dem Guten, das Gott geschaffen hat (1.Tim4,3). Es geht also nicht um die Leugnung der Leiblichkeit des Menschen, sondern darum, dass der von Gott geschaffene Mensch Gott seine ungeteilte und intensive Hingabe an ihn ausdrückt.

3 Warum fasten und beten Christen?

Es geht beim Fasten darum, dass Christen bewusst fasten, um frei zu werden, um Zeit und Konzentration für das Gebet und die Gemeinschaft mit Gott zu haben. Durch Fasten und Beten werden die Dinge des Alltags aus dem Weg geräumt, damit wir ihn, sein Reden und seinen Willen besser erkennen können. Das bewusste Verzicht auf Essen und Trinken verhilft zu einem Blickwechsel: weg vom permanenten Blick auf die eigenen Bedürfnisse, das eigene Wollen, die eigenen Aktionen. Die Fastenzeiten helfen, zur inneren Ruhe zu kommen und Gottes Reden wahrnehmen zu können.

• Fasten und Gebet als Konzentration auf Gottes Wirklichkeit

Die permanente Fixierung auf das, was wir sehen, anfassen, machen und tun können, wird unterbrochen; unser Blick wird weg von unserer kleinen Menschen-Welt auf Gottes Welt gelenkt. Hallesby meint in seinem Buch „Vom Beten“: „Der Sinn dieser Enthaltensamkeit besteht darin, für kürzere oder längere Zeit die Bande zu lösen, die uns an die materielle Welt und an unsere Umgebung knüpfen, um auf diese Weise die ganze Kraft der Seele auf das Unsichtbare und Ewige zu konzentrieren“.⁸

Wie sehr gerade Christen im Vorläufigen, Materiellen verhaftet sind, mag eine Beobachtung von Peter Strauch deutlich machen: „Die geistliche Wirklichkeit ist keine realitätsfremde Wahrheit, die irgendwo außerhalb unserer alltäglichen Existenz ihren Platz hat. Sie durchdringt unseren Alltag und trägt und gestaltet ihn. Wenn das nicht geschieht, zeigt das, wie materialistisch wir selbst als Christen denken und wie blind wir für die geistliche Wirklichkeit sind. (...) Ich bin überzeugt davon, dass viele Christen ohne ein wirkliches Bewusstsein für die unsichtbare Wirklichkeit Gottes leben“.⁹

Gefangen von der sichtbaren Welt, leben Christen weithin so aktiv und geschäftig - auch im Gemeindeleben -, dass die Quellen der Lebens- und Weltgestaltung kaum noch in der geistlichen Wirklichkeit Gottes gesucht werden. Der große Erweckungsprediger Tozer bemerkt dazu ganz richtig: „Das Problem liegt in unserer Denkweise. Wir sind gewohnt, die

⁸ Hallesby, Ole. *Vom Beten*. Wuppertal: Brockhaus-Verlag, 1994, S.84

⁹ Strauch, Peter. *Entdeckungen in der Einsamkeit*. Wuppertal: Brockhaus-Verlag, 1994, S.20 und 19





sichtbare Welt für real zu halten, die Realität jeder anderen Welt aber zweifeln wir an. Wir verwerfen die Existenz einer geistlichen Welt nicht grundsätzlich, bezweifeln jedoch ihre Realität im üblichen Sinne dieses Wortes“.¹⁰

• **Fasten will Leidenschaft für Gott entzünden**

Die in Deutschland zu beobachtende Gebetslosigkeit hat hier ihre tiefste Wurzel. Friedhold Vogel, vor seinem Tod Gebetsbeauftragter der Deutschen Evangelischen Allianz, hat beobachtet: „Das Gebet ist in deutschen Gemeinden unterbelichtet. Gebetskreise sind die am schlechtesten besuchten und am wenigsten attraktiven Veranstaltungen im Gemeindeleben“.¹¹

Dort hingegen, wo Christen die Relativität der Welt erkennen und wissen, dass die Lebens- und Weltgestaltung in der geistlichen Wirklichkeit Gottes begründet ist, betet man gerne, leidenschaftlich und intensiv. Und wer hingebungsvoll betet, wird über die Zeit hin sehen, wie Gott Gebete in Realität verändert. Viele Erweckungen in der Dritten Welt zeigen diesen Zusammenhang auf.¹²

Fasten im Geiste Jesu will die Leidenschaft, Liebe und Hingabe an Gott unterstützen. Fasten hat geistlich gesehen keinen Wert an sich, auch wenn Fasten durchaus positive gesundheitliche Folgen haben kann. Es geht nicht um weniger Gewicht, mehr körperliches Wohlbefinden oder seelische Balance, sondern um Gott. Damit sei nichts gegen Fastenkuren, die solche Ziele haben, gesagt. Denn unser Körper ist der Tempel Gottes, und mit dem sollen wir schöpfungsgemäß umgehen. Aber Fasten im biblischen Sinn ist das nicht.

• **Fasten und Gebet gehört zusammen**

Im christlichen Sinn gehören Beten und Fasten zusammen. Eine Erklärung dazu finden wir in der Apostelgeschichte. Die Gemeindeleitung betet und fastet, und sie gewinnt darüber Klarheit, dass Paulus und Barnabas als Missionare ausgesandt werden sollen (Apg.13,1-2). Später wird berichtet, dass sie und die neuen Gemeindeleiter und Konvertiten nach einer Fasten- und Gebetszeit unter den Schutz des Herrn gestellt werden. „Man kann deshalb sagen, dass die Gründung einer Ortsgemeinde in jeder Stadt von gemeinsamem Beten und Fasten begleitet war“.¹³

¹⁰ Tozer, Aiden Wilson. *Gottes Nähe suchen*. Holzgerlingen: Hänssler, 2006, S.58

¹¹ Mockler, Markus. „Lieber arbeiten als beten?“ *idea* (2001) 20: 20-21 [21]

¹² Lovelace, Richard. *Theologie der Erweckung*. Marburg: Francke-Verlag, S.113-126, 145-152, 377-380

¹³ Prince, Derek. *Die Waffe des Betens und Fasten*. Hurlach: Jugend mit einer Mission, 1980, S.79





Dieses Fasten bekommt seinen Wert dadurch, dass es das Gebet unterstützt und die Gottesbeziehung stärkt. Fasten (...) intensiviert das Gebet.¹⁴ Allerdings schon hier die wichtige Anmerkung: Gott lässt sich nicht durch Fasten manipulieren. Vielmehr gilt: „Fasten verändert nicht Gott, sondern uns!“¹⁵ Wenn es stimmt, dass „Gebet nichts anderes ist als eine andauernde und wachsende Liebesbeziehung zu Gott, dem Vater, Sohn und heiligen Geist“¹⁶ dann will Fasten diese Liebesbeziehung stärken! Und nochmals Hallesby: „Fasten liegt also auf einer Linie mit dem, was wir über die stille und einsame Gebetsstunde gesagt haben, und ist im Grunde nur deren Verlängerung. Keines von diesen Dingen ist um Gottes Willen angeordnet, sondern um unseretwillen. Wir sind es, die das Fasten benötigen“.¹⁷

4 Fasten und Beten im Lebenszusammenhang eines Christen

An Jesus können wir exemplarisch sehen, wie das Fasten mit Gebet in eine liebende intime Beziehung zum Vater und in ein vollmächtiges Leben eingebunden ist (Mt.3,13-4,25). Fasten ist eine Facette in einer geistlichen Lebensführung eines Christen, nicht mehr – aber auch nicht weniger.

• Jesu enge Verbindung mit seinem Vater und dem Heiligen Geist (Mt.3,13-17)

Zunächst wird uns in den ersten Versen von Matthäus berichtet, wie sich Jesus von Johannes taufen lässt. In dieser Schilderung wird die enge Verbindung zwischen Jesus, seinem Vater und dem Heiligen Geist deutlich: „Und eine Stimme aus dem Himmel sagte: >Dies ist mein Sohn, ihm gilt meine Liebe, ihn habe ich erwählt“ (17). Parallel dazu erfolgt die Ausrüstung mit dem Heiligen Geist: „und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen“ (16). Jesus lebt in dieser Liebesbeziehung, bekommt Gottes Geist und ist so ausgerüstet und bereit für die Sendung.

Hier stellt sich für uns die Frage: leben wir in der liebenden Gottesbeziehung, leben wir in der Kraft des Heiligen Geistes? Wir brauchen hier noch nicht einmal vollmundig ein überzeugtes „Ja“ sprechen können. Aber ist unsere Sehnsucht da und drücken wir sie Gott gegenüber immer wieder neu aus? Sind wir mit unserem religiösen Status Quo zufrieden, oder haben wir Hunger nach mehr von Gott? Sind wir davon überzeugt, dass es „mehr“ gibt als das, was wir von Gottes Herrlichkeit gegenwärtig unter uns haben?

¹⁴ Grün, Anselm. *Fasten*. Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag, 2002, S.43; siehe auch Kapitel 6: Fasten verstärkt das Gebet in: Prince. *Die Waffe*. S.73-84

¹⁵ Hattingh, Suzette im Vorwort zu Michael Schiffmann. *Warum wir fasten*. Hannover: Revival-Verlag, 1999, Vorwort

¹⁶ Foster, Richard. *Gottes Herz steht allen offen. Eine Einladung zum Gebet*, Wuppertal: Oncken Verlag, 1994, S.20

¹⁷ Hallesby. *Vom Beten*. S.85





- **Jesus fastet, betet, wird versucht, kämpft und sein Vater segnet ihn (Mt.4,1-11)**

Jesu Sendung ist zunächst eine Sendung in die Wüste. Bohren weist darauf hin, dass Gottes Geist ihn nicht dahin führt, wo er bewahrt bleibt, sondern dahin, wo er versucht wird.¹⁸ Gottes Geist mutet Jesus die Wüste zu. Jesus muss seine Wüste bestehen. Nach dem 40-tägigen Fasten und Beten taucht Satan auf und versucht Jesus. Jesus kämpft geistlich und widersteht den verlockenden Angeboten Satans nach Macht, Einfluss und Ehre. Nicht die Wüste ist also das Problem, sondern wie Jesus in der Wüste mit Satans Angeboten umgeht. Erst dann, als Jesus widerstanden hat, segnet sein Vater ihn und er wird mit allem Lebensnotwendigen versorgt.

Die Wüste ist nicht nur bei Jesus Ort der Versuchung. Auch für die Wüstenväter war die Wüste der Ort, wo sie gegen Dämonen, Geister und menschliche Versuchungen gekämpft haben. Und auch Jesu Nachfolger werden in die Wüste geführt. Meiden wir Zeiten der Besinnung, der Ruhe und des In-Sich-Gehens, weil wir uns dann in einer persönlichen Wüste wiederfinden? Haben wir Angst, mit unseren Untiefen konfrontiert zu werden? Jesus macht klar, dass ein Ausweichen vor der Wüste keine Zukunft hat. Wir bringen uns um den Segen, der daraus resultiert, dass wir in der Wüste mit Jesus unsere persönlichen Abgründe geklärt haben. Gott tut Wunder, jedoch nach der Klärung. Es gibt aber auch eine kollektive Wüste. Vielleicht haben wir Christen uns in unserer westlichen Leistungs- und Konsumkultur schon so bequem eingerichtet, dass wir gar nicht merken, dass wir in einer kollektiven Wüste leben? Leben wir Christen eine Gegenkultur gegen die Kultur der Vergötzung von Leistung, Geld, Macht und Konsum?

- **Jesus gehorcht, verlegt, vom Heiligen Geist geleitet, seinen Wohnort und verkündet die Botschaft (Mt.4,12-22)**

Nun könnte man denken: toll, Jesus liebt seinen Vater, wird versucht und besteht die Prüfung. Ende der Geschichte. Nein, die Geschichte geht weiter. Die Sendung weitet sich. Nach der Sendung in die Wüste, in der Jesus seine Beziehung zum Vater klärt, folgt die Sendung in die Welt, zu den Menschen. Jesus beginnt sein Wirken in Galiläa. Auch hier nicht eigenmächtig, sondern kraftmächtig, in der Kraft des Heiligen Geistes. In dieses Kraftfeld der Sendung zieht er neue Menschen, seine Jünger, hinein.

Sind wir bereit, die Konsequenzen aus dem Beten und Fasten zu ziehen? Bleibt Beten und Fasten eine beeindruckende Frömmigkeitsübung oder stärken Beten und Fasten den Willen, dem Ruf Jesu und der Leitung des Heiligen Geistes zu folgen? Sind wir bereit, die Sendung in die Welt zu leben? Wollen wir auf frommen eigenmächtigen Aktivismus verzichten und auf

¹⁸ Bohren, Rudolf. *Fasten und Feiern. Meditationen über die Kunst und Askese*. Neukirchen: Neukirchener Verlag, 1973, S.83





die Stimme des Heiligen Geistes hören und ihm folgen? Ziehen wir andere Menschen in die Sendung hinein oder schrecken wir sie ab?

• **Jesus verkündet die Botschaft in Vollmacht (Mt.4, 23-25)**

Jesus sammelt das Volk um sich. Er verkündet die gute Nachricht, dass Gott seine Herrschaft aufrichtet. Er predigt und heilt. Viele, die krank sind, werden gesund. Jesus und die Botschaft, die er bringt, werden im großen Maßstab bekannt. Jesus verkündet die Botschaft mit und in Vollmacht. Vergessen wir nicht, dass diese Vollmacht ihren Anfang in der liebenden Vaterbeziehung und in der Wüste nahm.

Es gibt keine geistliche Vollmacht ohne eine liebend-innige Gottesbeziehung, die sich in der eigenen Lebenswüste und den Wüsten unserer Kultur bewährt. Ausweichen vor den Schattenseiten des eigenen Lebens und der Gottesferne der Gesellschaft führt zum geistlichen Tod. Es gibt keine Vollmacht ohne Gebet, Fasten und Gottessuche. Man hat manchmal den Eindruck, dass der weit verbreitete christliche Veranstaltungsaktivismus nur mühsam seine mangelnde geistliche Durchschlagskraft kaschieren kann. Zwar strengt man sich unendlich an und ist erschöpft, hat aber so wenig Vollmacht.

5 Fasten und Beten in der Bibel

In der Bibel gibt es keine systematische Erklärung über das Fasten und warum wir fasten sollen.¹⁹ Warum, wie und in welchen Situationen gefastet wird, erschließt sich aus dem Gesamtzusammenhang, in dem die Fastenverse stehen. Im Folgenden werden einige Motivbündel genannt. Natürlich überlappen sich einige Motive und sperren sich so gegen eine zu simple Systematisierung.

• **Fasten als Sehnsucht nach der Wiederkunft Christi**

Markus begründet das Fasten mit der Erwartung des Bräutigams, also der Wiederkunft Christi. So wie Jesus gegenüber den Pharisäern zunächst das Nicht-Fasten der Jünger mit dem Hinweis darauf verteidigt, dass der Bräutigam gerade unter ihnen ist und sie deshalb nicht fasten, so selbstverständlich war es Jesus, dass die jüdische Fastentradition wieder aufgenommen wird, wenn er als der Bräutigam nicht mehr bei ihnen ist: „Die Zeit kommt früh genug, dass der Bräutigam ihnen entrissen wird; dann werden sie fasten, immer an jenem Tag“ (Mk.2,20). Auch wenn es andere Auslegungen zu diesem Bibelvers gibt, die Jünger scheinen es in diesem Sinne verstanden zu haben.²⁰ Denn wir lesen, dass sie erst nach seiner

¹⁹ Merrill, Eugene. „Fast, Fasting“, S.245-247, in: Walter A. Elwell (Hg.). *Evangelical Dictionary of Biblical Theology*. Grand Rapids: Baker, 1996, S.245

²⁰ Darstellung verschiedener Deutungen im Kapitel 4 Fasten bei: Foster, Richard. *Nachfolge feiern. Geistliche Übungen neu entdecken*. Wuppertal: Brockhaus, 1996, S.52-53





Himmelfahrt zum Vater fasteten (Apg.13,2+3). Man kann also mit dem Mönch, Bischof und Einsiedler Isaak von Ninive (ca. 640-700) sagen: Fasten ist „der an den unsichtbaren Bräutigam gerichtete Ruf, er möge zurückkehren“.²¹ Fasten ist ein Hinweis darauf, dass wir in einem vergehenden Weltzeitalter leben, das Jesus beschließen wird: „Fasten ist das Ausrufezeichen am Ende der Bitte >Maranatha, komm, Herr Jesus!<“.^{22/23}

Hier muss ehrlich gefragt werden: Haben wir einen Lebensstil der Sehnsucht nach Gott, der Sehnsucht der Wiederkunft Jesu? Ist es nicht vielmehr so, wie Reinhard Deichgräber sagt: „Wir betäuben uns mit Klängen und Bildern, mit Informationen und Speisen und – nicht zuletzt – mit unseren unzähligen Aktivitäten. Wer sich betäubt, wird jedoch nicht nur die unangenehmen Empfindungen los. Er spürt auch keine Schmerzen mehr, keine Sinnlosigkeit und keine Leere – aber auch keine Freude und keinen echten Trost“.²⁴ Wo sind wir als Christen so ehrlich und geben zu, dass wir die „erste Liebe“ weithin verloren haben? Dieses Eingeständnis könnte uns helfen, eine neue Sehnsucht und Liebe zu Gott zu bekommen, die uns dann das „Leben in Fülle“ (Joh 10,10) schenkt.

• **Fasten als maßvoll-geistliche Lebensführung**

Mit dem Fasten als Ausdruck der Sehnsucht, dass Jesus wiederkommen möge, ist eng verbunden, dass der Jesus Erwartende sein Leben maßvoll gestaltet. So lebt Paulus nicht aus Verdruss an einer Überflussgesellschaft maßvoll, sondern weil er auf die Wiederkunft Christi hin lebt. Paulus geht es darum, dass der Körper des Menschen als Teil einer geistlichen Lebensführung gesehen wird (1.Kor.15,44). Im bekannten Bild vom Wettkampf und Siegeskranz (1.Kor.9, 24-27) schildert er, wie er harte Einschränkungen - auch körperliche Disziplinierung – in Kauf nimmt, um den ewigen Siegeskranz zu erreichen: „Darum laufe ich wie einer, der das Ziel erreichen will. Darum kämpfe ich wie ein Faustkämpfer, der nicht daneben schlägt. Ich treffe mit meinen Schlägen den eigenen Körper, so dass ich ihn ganz in die Gewalt bekomme“ (1.Kor.9,26-27). Fasten gehört für Paulus zu dieser Indienstnahme des Körpers in seine geistliche Berufung dazu (2.Kor.6,5; 11,27).²⁵ „Das Fasten ist eine Möglichkeit, wie die Selbstverleugnung praktisch werden kann, die uns als Nachfolger Christi aufgetragen ist (Mt.16,24). Beim Fasten lernen wir es, fröhlich Mangel zu ertragen, während wir uns an Gott sättigen“.²⁶ Im Verzicht auf Essen drücken Christen aus, „Der Mensch lebt nicht nur von Brot; er lebt von jedem Wort, das Gott spricht“ (Mt.4,4).

²¹ Isaak von Ninive. *De perfectione religiosa*. Zitiert bei Grün. *Fasten*. S.52

²² Piper, John. *A Hunger for God. Desiring God Through Fasting and Prayer*. Wheaton: Crossway, 1997, S.95

²³ Piper hält die Verse Mk.2,18-22, Mt.9,14-17 und Lk.5,33-39 für die wichtigsten Verse über das Fasten. Piper. *A Hunger for God*. S.34

²⁴ Deichgräber, Reinhard. *Gottes Willen erkennen und tun*. Gießen: Brunnen, 2003, S.46

²⁵ Berghuis. *Biblical Perspective*. S.101

²⁶ Willard, Dallas. *Das Geheimnis geistlichen Wachstums*. Asslar: Projektion J, 2002, S.201





Wie sieht eine maßvoll-geistliche Lebensgestaltung angesichts der heutigen Konsumgesellschaft aus? Es macht vielleicht ein gutes Gewissen, wenn ein übergewichtiger Christ bei der Fastenbewegung „7-Wochen-ohne“ auf seine geliebten Gummibärchen verzichtet. Oder um ein Beispiel zu nennen, welches mich trifft: Es wäre für mich absolute Überwindung, sieben Wochen ohne Fernsehkrimi zu leben. Aber wenn wir mal diese Banalitäten beiseite lassen: Die Welt geht langsam aber sicher zugrunde; Kriege, Wertekrise, Umweltkrise, Sinnkrise, Verteilungskämpfe um Ressourcen, Gottesfinsternis, Hunger. Wir brauchen neue christliche Lebensentwürfe, die von Christi anbrechendem Reich und seiner Wiederkunft inspiriert sind. Verzicht auf Gummibärchen und Krimi sind ein kleiner Anfang.

• **Fasten als Zeichen besonderer Hingabe, Leidenschaft und Gottesbegegnung**

In Lukas (2,36-38) wird berichtet, dass in Jerusalem die alte Prophetin Hanna lebte. Sie lebte viele Jahrzehnte als Witwe und verließ den Tempel nicht mehr und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten. Sie verzichtete auf einen anderen, vielleicht angenehmeren und sichereren Lebensentwurf. Sie wollte aber unter allen Umständen ihre Berufung leben. Und dazu gehörte das Fasten. Manchmal kann auch die Begegnung mit Gott so überwältigend sein, dass der Mensch als Antwortet fastet. Paulus aß und trank nach seiner Begegnung mit Gott drei Tage lang nichts. Erst nach der Begegnung mit Hananias konnte er wieder essen (Apg.9,1-19).

Der Erweckungsprediger Spurgeon sah, wie Gebet und Fasten die Gottesbegegnung intensiviert. „Unsere Fasten- und Gebetszeiten im Tabernacle (Name der Kirche, AK) sind in der Tat große Tage. Nie steht des Himmels Tor weiter offen; nie sind unsere Herzen der Herrlichkeit näher als dann“.²⁷ Halten wir diese Schilderung für religiös überspannt? Wie sehr sehnen wir uns nach dieser Herrlichkeit?

• **Fasten als Ausdruck von Buße**

Ein Beispiel für eine individuelle Fastenbuße ist König Ahab (1.Kön.21). Ahab missbraucht als König seine Macht und eignet sich auf unrechtmäßige Weise den Weinberg Nabots an. Der Prophet Elija überbringt die Botschaft des Herrn: Ahab soll sterben und seine Nachkommen ausgerottet werden. „Als Elija zu Ende gesprochen hatte, zerriss Ahab vor Entsetzen sein Gewand. Er zog den Sack an, trug ihn auf der bloßen Haut und legte ihn selbst zum Schlafen nicht ab. Bedrückt ging er umher und wollte kein Essen anrühren“ (1.Kön.21,27). Diese fastende Buße als Ausdruck des Sich-Demütigens war für den Herrn der Grund, die Strafe erst nach Ahabs Tod einsetzen zu lassen. Unnachgiebig bleibt Gott bei David. David erkennt die Schuld seines Ehebruches an. Aber trotz seines Fastens und Betens muss sein Sohn sterben.

²⁷ zitiert in: Bounds, E.M. *Kraft durch Gebet*. Leun: Herold, o.J., S.23





Für Israel war Fasten aber auch als Ausdruck einer kollektiven Buße etwas Selbstverständliches. In der Bibel werden viele Begebenheiten erzählt, wie Israel dem Götzendienst verfällt und dann Gottes Gericht und Strafe zu spüren bekommt. In der Folge tut Israel kollektiv Buße und fastet. So auch zur Zeit Samuels (1.Sam.7,2-6). Angesichts der Bedrohung Israels durch die Philister ruft er Israel auf, vom Götzendienst zu lassen und das Vertrauen auf den Herrn zu setzen. In der Folge tun sie Buße und werden errettet. In Nehemia 9 ruft Nehemia einen nationalen Fasten- und Bußtag aus. „Am 24. Tag desselben Monats versammelten sich die Israeliten zu einem Fasttag. Sie hatten den Sack angelegt und sich Erde auf den Kopf gestreut. Alle, die als Nachkommen Jakobs zu Israel gehörten, trennten sich ausdrücklich von allem Fremden und traten vor den Herrn, um ihre Schuld und die Schuld ihrer Vorfahren zu bekennen“ (Neh.9,1-2). Auch die heidnischen Bewohner Ninives beantworten als Volksgemeinschaft die Bußpredigt Jonas mit Fasten und erwirken so Gottes Barmherzigkeit (Jona.3,5).

Eine herausfordernde Aktualisierung dieser Fastenbuße präsentiert Bill Bright. Er sieht die geistliche Kraftlosigkeit der Christen und ruft zur Buße und zum Fasten auf. Er schreibt: „Auch wir Christen in unseren Ländern sind mitschuldig geworden am desolaten geistlichen Zustand unserer Völker. In den letzten fünf bis zehn Jahren sind unsere Länder von einer riesigen Welle modernen Götzendienstes überschwemmt worden, und wir haben es zugelassen“.²⁸ Dieser Zustand der Gesellschaft sollte uns in die Buße und ins Fasten führen: „In unserer Zeit des Überflusses ist Fasten ein wichtiges Zeichen, dass es uns wirklich ernst ist mit der Absage an unsere eigensüchtigen Ziele und den Einsatz für Gott und unsere Mitmenschen“.^{29/30} In diesem Sinne nennt auch Geipel „Beten und Fasten“ als einen wichtigen Ausdruck einer Sehnsucht nach Erweckung.^{31/32} Ebenso John Piper: „In unseren Tagen besteht ein wachsendes Bewusstsein darüber, dass die Neuentdeckung des Fastens als bußfertiger Schrei des Herzens zu Gott, er möge doch Erweckung schenken, vielleicht das sein könnte, was Gott benutzt, um seine Kirche aufzuwecken und zu verändern“.³³ Sind wir demütig genug, dieses Fasten zu wollen?

• Fasten als Ausdruck von Not und Leid und Hoffen auf Gottes Eingreifen

Im Buch Samuel lesen wir von Hanna, wie sie von Peninna wegen ihrer Kinderlosigkeit gehänselt wird (1.Sam.1,4-11). Sie fastet über dieser persönlichen Not, keine Kinder zu haben

²⁸ Bright, Bill. *Die kommende Erweckung. Ein Aufruf zu ernsthaftem Gebet und Fasten.* Zürich: Eigenverlag Campus für Christus, 1995, S.7

²⁹ Bright. *Erweckung.* S.13

³⁰ Spiess, Kurt. „Beten, Fasten, Feiern. Der Vorsitzende der evangelischen Allianz: Eine geistliche Übung hat die Schweiz verändert“ *Idea* (2001) 13: 16-17

³¹ Geipel, Gunter. *Erweckung.* Hamburg: Geistliche Gemeindeerneuerung, 2001, S.25

³² Chavda, Mahesh. *Die verborgene Kraft des Betens und Fastens.* Solingen: Gottfried Bernard Verlag, 2000, S.139-156

³³ Piper. *A Hunger for God.* S.109





und erhofft, dass der Herr ihr Kinder schenkt. Und Paulus schreibt den Frauen, die durch Verlust des Ehemannes oft ihre materielle Versorgung verloren: „Eine echte Witwe dagegen, die ganz allein steht, hat gelernt, ihre Hoffnung einzig auf Gott zu setzen, und hört nicht auf, Tag und Nacht zu ihm zu beten“ (1.Tim.5,5).

Die Bibel berichtet aber auch vom Fasten bei kollektiven Bedrohungen. Die heidnischen Völker der Ammoniter und Moabiter bedrohen Juda (2.Chr.20,1-20) In dieser Situation erschrickt König Joschafat, was mehr als natürlich ist. Er bleibt aber nicht bei dieser menschlichen Reaktion stehen: er sucht Gottes Offenbarung und ruft eine kollektive Fastenzeit in Juda aus. Hier sehen wir den Zusammenhang zwischen Fasten und der Suche nach dem Reden Gottes. In der Folge offenbart Gott einen Kriegsplan und die Bedroher werden vernichtet.

Neben Kriegsbedrohungen wurde auch bei Naturkatastrophen gefastet. Naturkatastrophen werden als Gottes Wirken gesehen (z.B. Joel.1-2). Die fehlenden Niederschläge führen zu Ernteausfällen und Hunger in der Bevölkerung. Joel ruft zur Buße auf, da sich das Volk von Gott entfernt hat. Gott spricht: „Aber selbst jetzt noch könnt ihr zu mir umkehren. Wendet euch mir zu von ganzem Herzen, fastet, weint und klagt! Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider!“ und Joel führt weiter aus: „Ja, kehrt um zum Herrn, eurem Gott! Ihr wisst doch: »Er ist voll Liebe und Erbarmen. Er hat Geduld, seine Güte kennt keine Grenzen. Das Unheil, das er androht - wie oft tut es ihm leid! (Joel.2,12-13).

Auch wenn das Volk Schutz braucht, fastet und betet es. Die junge Jüdin Ester rettet durch ihr mutiges Eintreten beim Perserkönig Artaxerxes die Juden vor der geplanten Vernichtung (Est.3-8). Auf die entscheidende Begegnung mit dem König bereitet sie sich zusammen mit dem ganzen Volk durch ein dreitägiges Fasten vor: „Geh und rufe alle Juden in Susa zusammen! Haltet ein Fasten für mich. Drei Tage lang sollt ihr nichts essen und nichts trinken, auch nicht bei Nacht; und ich werde zusammen mit meinen Dienerinnen dasselbe tun. Dann gehe ich zum König, auch wenn es gegen das Gesetz ist. Komme ich um, so komme ich um!“ (Est.4,16).

In einer anderen Situation fastet das Volk für Bewahrung. König Artaxerxes erlaubt den Israeliten, nach Jerusalem zurückzukehren. Esra will nun nicht den König um Schutz für die Reise bitten. Das könnte ja so aussehen, als wäre der Gott der Israeliten ein schwacher, hilfloser Gott. Daher ruft Esra ein Fasten aus und bittet um eine sichere Reise (Esra.7,11-8). Auch hier wieder der Zusammenhang zwischen Fasten und Beten. Fasten hat keinen Selbstzweck.

Beten wir, wenn wir uns selbst einer Notlage ausgesetzt sehen? Würden wir überhaupt die Notlage mit Gott in Verbindung bringen? Oswald Chambers fasst es so zusammen: „Solange wir zufrieden und selbstgefällig sind, haben wir es nicht nötig, Gott um irgendetwas zu bitten.





Erst wenn wir unsere Ohnmacht erkennen, sind wir bereit auf Jesus Christus zu hören“.³⁴ Die Einsicht der persönlichen Begrenzung führt ins Beten und Fasten. Eine Frau erzählte mir, dass sie 1 Jahr bewusst auf den Genuss von Alkohol verzichtet, weil sie sieht, dass Gott selbst in die Kindererziehung eingreifen muss, weil sie selbst ihre Grenzen erreicht hat. Ein anderes Beispiel: Im 2. Weltkrieg riefen die Engländer und Franzosen einen nationalen Gebets- und Fastentag für ihre belagerten Truppen vor Dünkirchen aus. Bill Bright fasst das Ergebnis zusammen: „Auf Grund meiner Kenntnis von Gebetserhöhungen kann ich mit Sicherheit sagen, dass die wichtige Rolle, um die Evakuierung (der Truppen) durchzuführen, die war, dass sich die Menschen Englands und Frankreichs unter Fasten und Beten vor Gott demütigten und ihn um Hilfe baten“.^{35/36}

• Fasten als Bitte um göttliche Offenbarung

Fasten und Beten geschieht auch oft dort, wo Menschen handeln wollen, aber nicht genau wissen, was aus Gottes Sicht hilfreich für die Situation ist. Das heißt nicht, dass die Menschen keine Ideen haben oder dumm sind. Denn irgendwas tun kann jeder und jede Kirchengemeinde – bis zum heutigen Tag. Vielmehr wollen sich die Menschen sicher sein, dass das, was sie tun, in Übereinstimmung mit Gottes Willen ist. Das ist das Entscheidende.

Beispiel Nehemia. Nehemia ist bewegt vom traurigen Schicksal der Juden im Exil. Das 1. Kapitel berichtet, wie er die Informationen bekommt und darauf mit Weinen, Trauern, Beten und Fasten reagiert. Diese Gebets- und Fastenzeit ist die Grundlage, auf der er eine neue Vision und eine konkrete Handlungsstrategie für den Aufbau Jerusalems von Gott her bekommt. Erst dann ab dem 2. Kapitel wird erzählt, wie sich Nehemia an die Ausführung macht. Im Buch Daniel wird uns ebenfalls berichtet, wie Daniel fastet, betet und Buße tut für sein Volk. In seiner Fastenzeit erlebt er, dass der Herr ihm seine verhüllte Zukunft verdeutlicht: „Er öffnete mir das Verständnis für das Prophetenwort, über das ich nachgedacht hatte, und sagte zu mir: »Daniel, ich will dir helfen, den Sinn jenes Wortes zu verstehen“ (Dan.9,22) Daniel hat Visionen, die die unklaren Prophetenworte klarer machen.

Im Neuen Testament wird uns von Jesus berichtet, wie er fastet und betet und dann am nächsten Tag die Jünger auswählt (Lk.6,12-13). Ähnlich auch die Urgemeinde. In der Gemeinde von Antiochia war es üblich, dass die leitenden Persönlichkeiten fasteten und beteten (Apg.13,1-3; s.a. Apg.14,23). In einer dieser Gebetszeiten spricht der Heilige Geist, dass Barnabas und Paulus als Missionare ausgesandt werden sollen. Auslöser für diese Missionsbewegung war nicht eine ausgeklügelte Missionsstrategie, sondern das Reden Gottes!

³⁴ Chambers, Oswald. *Was ihr bitten werdet. Von der Macht des Gebets*. Marburg: Francke, 1991, S.10

³⁵ Bright. *Erweckung*. S.69

³⁶ weitere Beispiele bei Piper. *A Hunger for God*. S.99-124 und Prince. *Die Waffe*. S.54-72





Dieses Reden Gottes durch den Heiligen Geist ist nicht beschränkt auf die Urgemeinde. Gott redet und es ist nur die Frage, ob wir ihn hören wollen oder ob wir uns so immunisiert haben, dass wir – als Christen! - sein Reden gar nicht mehr wahrnehmen können, weil unsere theologische Tradition dagegen steht.³⁷ Gegen die Auffassung der großen Kirchen des Protestantismus, dass der Geist „nur *durch* das vorausgehende und verkündigte Wort“ wirkt³⁸, muss gesagt werden: „Es gibt eine tatsächliche und effektive Führung durch den Heiligen Geist“.³⁹ Umgekehrt kann deshalb auch gesagt werden: Wer die direkte Geistesleitung ablehnt, betreibt „eine Art praktischen Atheismus: Gott ist in die Vergangenheit gebannt, mit seinem gegenwärtigen, lebendigen Eingreifen rechnen wir nicht“.⁴⁰ Gebetslosigkeit und Gebetsmüdigkeit sind die Konsequenz. Warum soll man zu einem Gott beten, dessen Antwort man als Mensch nicht hören kann?

Natürlich ist es klar, dass es in doppeltem Sinn ein Vorantreten der Schrift gibt: einmal zeitlich, d.h. die Schrift als Fundament und Voraussetzung der Weisung des Geistes und zum anderen in sachlichem Sinne – bei einem zeitlichen Nachher -, die Schrift als Maßstab und Kriterium.⁴¹ Die spezielle Weisung Gottes muss sich immer an dem in Gottes Wort offenbarten Gotteswillen prüfen lassen und mit ihm im Einklang stehen. Aber diese direkte Offenbarung Gottes gibt es, und er offenbart sich auch heute noch ganz alltagsnah durch Träume, geistliche Bilder, Visionen, Prophetien und Eindrücke.⁴²

Friedhold Vogel bemerkt dazu: „Viel zu viele Gemeinden drehen sich bis zu fünfundneunzig Prozent um sich selbst. Wie viel mehr könnte Gott Gemeinden gebrauchen, wenn sie offen wären für die Impulse Gottes, für das Reden des Heiligen Geistes. Beten und Fasten der Gemeindeleiter und Gemeindeältesten würde bisher noch verschlossene Türen öffnen, würde zeitraubende Diskussionen abkürzen und festgefahrene, selbstzufriedene und fruchtlose Gemeinden wieder brauchbar machen für das Reich Gottes“.⁴³ Gott offenbart sich wie er will, aber ihm Möglichkeiten anbieten, dass er reden und wir hören können, das können wir tun; Individuell und gemeinschaftlich.

³⁷ Kusch, Andreas. „Trialogische Kommunikation – in Gottes Gegenwart kommunizieren“, S.48-58, in: Müller, Klaus (Hg.). *Mission als Kommunikation. Festschrift für Ursula Wiesemann*. Nürnberg: VTR, 2007

³⁸ Bockmühl, Klaus. *Hören auf den Gott der redet*. Gießen: Brunnen, 1990, S.86

³⁹ Afflerbach, Horst. *Handbuch christliche Ethik*. Wuppertal: Brockhaus, 2003, S.283

⁴⁰ Burkhardt, Helmut. *Einführung in die Ethik*. Gießen: Brunnen, 1996, S.159

⁴¹ Bockmühl, Klaus. *Gesetz und Geist. Eine kritische Würdigung des Erbes protestantischer Ethik*. Gießen: Brunnen, 1987, S.416

⁴² Kusch, Andreas. „Gottes Stimme im Alltag hören“ *Brennpunkt Seelsorge* (2004) 3/4: 47-56

⁴³ Vogel, Friedhold. *Gemeinsam Gott bestürmen. Die Kraft des gemeinsamen Betens*. Holzgerlingen: Hänssler, 2001, S.114





• Fasten als geistlicher Kampf

Fasten kann der Vorbereitung auf einen geistlichen Kampf – oder besser: eine geistliche Auseinandersetzung – dienen. Nach dem Speisungswunder in der Wüste, als das Volk ihn zum König machen wollte, fastete Jesus auf einem Berg. Er verzichtete auf seinen Nachtschlaf (Mt.14,23), um sich „in ungestörtem Zusammensein mit dem Vater zu sammeln, um so volle Kraft gegenüber dem Versucher zu empfangen, der ihn auch hierher verfolgt hatte“.⁴⁴

Fasten als geistliche Auseinandersetzung begegnet uns in der bekannten Stelle, in der der erfolglose Versuch der Jünger, ein Kind von dämonischen Beeinflussungen frei zu beten (Mk.9,14-29) geschildert wird. Nach ihren erfolglosen Versuchen nimmt sich Jesus des Kindes an, gebietet dem Geist auszufahren und nicht mehr zurückzukehren. Später, als sich die Situation beruhigt hat, fragen die Jünger: „Warum konnten wir das nicht?“ Und Jesus sage: „Diese Art kann durch nichts ausgetrieben werden außer durch Gebet und Fasten“ (Mk.9,29 nach Lutherübersetzung von 1956)⁴⁵.

Bei dieser Beschreibung wird man sofort an Blumhardts Schilderung der „Krankheitsgeschichte der Gottlieb Dittus“ 1842 in Möttlingen erinnert. Die Gottlieb Dittus litt unter dämonischen Beeinflussungen. Nach einem längeren Gebetskampf kam es zur Befreiung, bei der Blumhardt den bekannten Satz ausrief „Jesus ist Sieger“. In dieser Zeit der geistlichen Auseinandersetzung fastete Blumhardt und er schreibt, „dass die nachfolgenden Kämpfe mir außerordentlich dadurch erleichtert wurden“.⁴⁶ Auch heute können Menschen Befreiung von dämonischen Bindungen erfahren, und wir tun gut daran, uns neu auf dieses „Werkzeug“ des Betens und Fastens zu besinnen.⁴⁷

Auch hier wieder die bohrende Frage: Zweifelsohne leben wir in einem Zeitalter der Süchte, Abhängigkeiten, Bindungen. Leben wir schon neutestamentliche Erfahrung, oder haben wir kapituliert und meinen, Gott ist für Befreiung aus diesen Verstrickungen nicht zuständig?⁴⁸

⁴⁴ Hallesby. *Vom Beten*. S.86

⁴⁵ Thiede, Peter. „... durch Beten und Fasten. Warum fehlen bei einer neutestamentlichen Schlüsselstelle (der neuen Lutherübersetzung, A.K.) die Worte >und Fasten<?“ *Idea* (2000) 15: 19

⁴⁶ Johann Christoph Blumhardt. *Die Heilungsgeschichte der Gottlieb Dittus*. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1978 auch unter www.hjp.ch/pdf/Blumhardts_Kampf.pdf, 02.09.2008, o.S.

⁴⁷ Kusch, Andreas. „Esoterik, okkulte Einflüsse und die Freiheit durch Christus“ *Diakrisis* (2004) 2: 81-89 und 3: 133-142

⁴⁸ zum theologischen Sprengstoff, der sich dahinter verbirgt: Moreau, Scott (Hg.). *Deliver Us from Evil. An Uneasy Frontier in Christian Mission*. Monrovia: Marc, 2002





• Fasten als Wunsch nach sozialer Gerechtigkeit

In vielen Artikeln und Büchern zum Thema Fasten erscheint eine wichtige Bibelstelle nicht: Jesaja 58,1-12.⁴⁹ Im ersten Teil des Textes wird deutlich, wie zu der damaligen Zeit das Fasten pervertiert wurde. Die Fastenden waren streitsüchtig, stellten ihr Fasten zur Schau und verhielten sich sozial ungerecht. Dagegen setzt Jesaja ein gottgefälliges Fasten: Aufhören mit Unrecht, Unterdrückung beenden, Hungrigen Brot geben, Obdachlosen eine Unterkunft gewähren, Bedürftigen mit Kleidung weiterhelfen. Jesaja spricht sich hier nicht gegen das Fasten an sich aus, aber er will ein Fasten, das mit einer sozialetischen Grundhaltung verbunden ist. Fasten, das den Nächsten missachtet, ist kein Fasten, an dem der Herr Freude hat. Im Buch Tobit (12,8) heißt es: „Es ist gut, zu beten und zu fasten, barmherzig und gerecht zu sein“. Beten und Fasten wird hier durch Almosengeben ergänzt. Fasten, Beten und Spenden war in der Kirchengeschichte über viele Jahrhunderte eine Trias, die zusammengehörte.⁵⁰

Wenn wir den Jesaja-Text ernst nehmen, dann hat Fasten auch etwas mit meinem Nächsten, dem das Lebensnotwendige fehlt, zu tun.⁵¹ John Piper beschreibt seine Erfahrung mit diesem Text als Pastor einer Innenstadtgemeinde wie folgt: „Ich bin von menschlichen Problemen umgeben, die sich in Stadtzentren ansammeln. Ich lebe ständig mit der Frage, wie mein Glaube – das Fasten eingeschlossen – zu diesen Problemen in Beziehung steht. Jesaja 58 hat in mir und in vielen meiner Gemeinde eine Leidenschaft erweckt, zu geben und auch sich selbst hinzugeben für diejenigen, die die größte Not leiden. Mehr als einmal war es so, dass wir dadurch als Kirche Orientierung bekommen haben, wenn wir überlegt haben, wie wir eine Leidenschaft dafür verbreiten können, dass Gott die absolute Herrschaft über all diese Probleme der Innenstadt hat“.⁵²

Wenn laut einer Studie der Friedrich Ebert Stiftung⁵³ inzwischen acht Prozent der deutschen Bevölkerung von Armut und Perspektivlosigkeit bedroht sind – immerhin etwa 6,5 Millionen Bürgerinnen und Bürger – dann hat das auch mit einem Fasten zu tun, „das Gott wohlgefällig ist“ (Jes.58,6). Weiten wir die Nächstenliebe auf die Menschen in der Zwei-Drittel-Welt aus. Dann kommen wir sehr schnell zur Fragestellung: Was hat Fasten mit Ungerechtigkeit und ökonomischer Ausbeutung in der Welt zu tun?

⁴⁹ dazu: Brantschen, Niklaus. *Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu?* Freiburg: Herder, 1992, S.36-39

⁵⁰ Susin, Luiz Carlos. „Almosen, Fasten und Gebet. Das Werk oder der Kreislauf von Barmherzigkeit und Anbetung“ *Concilium* 41 (2005) 2: 199-209

⁵¹ Reisinger, Ferdinand. „Sozial engagiert fasten – >Ein Fasten, wie Gott es liebt< (Jes.58,6)“ *Lebendige Seelsorge* 42 (1991) 1: 5-10

⁵² Piper. *A Hunger for God*. S.126-127

⁵³ http://www.bpb.de/themen/HTB7NK,,0,Neue_Armut_in_Deutschland.html





Ein Beispiel einer möglichen Antwort gibt der brasilianische Bischof Luiz Cappio. Im September 2005 trat er für elf Tage in den Hungerstreik, um gegen die geplante Umleitung des São Francisco-Flusses zu protestieren. Unter großem öffentlichen Druck lenkte die Regierung zunächst ein. Nun jedoch wird das Mega-Projekt gegen alle Widerstände umgesetzt. Experten befürchten verheerende Folgen für die Umwelt und die mehr als 13 Millionen Anrainer. In einem offenen Brief an den brasilianischen Staatspräsidenten Lula da Silva hat Bischof Cappio die Wiederaufnahme seines Hungerstreiks bekannt gegeben. Verschiedene kirchliche Organisationen Brasiliens haben mit einem Aufruf Ende 2007 dazu eingeladen, in Solidarität mit Bischof Luíz Cappio und gegen die Teilableitung des "São Francisco"-Flusses zu fasten und zu beten.⁵⁴

Im betenden Fasten wird eine sozialetische und sozialpolitisch wirksame Kreativität geboren werden: „Im Fasten wird die Kunst, heute als Christ zu leben, schöpferisch (...) Ich bin sicher, viele Riegel vermöchte ein zeichenhafter Lebensstil (des Fastens, A.K.) auch bei uns heute aufzubrechen (...) Das Fasten der Christen kann zum Zeichen der Befreiung werden“.⁵⁵

6 In welcher Haltung fasten die Menschen in der Bibel?

Fasten ist ja auch deshalb auch unter Christen in Verruf gekommen, weil Fasten als Frömmigkeitsübung zur Erlangung des Seelenheils missbraucht wurde und wird. Deshalb wollen wir uns fragen, was die angemessene innere Haltung beim Fasten ist.

• Haltung der Demut gegenüber Gott und den Menschen

Das hebräische Wort für fasten bedeutet das demütige Sichbeugen unter den heiligen Gott. Fasten ist wie Beten eine Herzenshaltung. „Das allbekannte Sprichwort sagt: > das Wasser sucht die tiefste Stelle<. Gott, der Allmächtige, stellt seinen Kontakt am ersten nicht mit den Hohen und Gewaltigen her, sondern mit den Niedrigen, den Niedergetretenen, den Zerschlagenen, den Zerbrochenen. Das wird uns im Fasten und Beten deutlich gemacht“.⁵⁶ Es ist die Haltung des liebenden, demütigen Herzens, der leeren Hände und des Wunsches nach einem Mehr von Gott, seiner Gegenwart und seinem Wirken. „Wir können nicht über einen längeren Zeitraum fasten und beten, ohne uns selbst zu demütigen und von unseren bösen Wegen umzukehren“.⁵⁷ Das Fasten verändert zunächst und zuerst den Beter. Als Segnungen des Fastens nennt Mahesh Chavda: Demut, klarere Prioritäten im Leben, Ausgewogenheit in allen Lebensbereichen, Abnahme von Ehrgeiz und Stolz, höhere Sensibilität gegenüber dem

⁵⁴ <http://www.adveniat.de/index.php?id=bischof-cappio-keine-ruhe0#c2718>, 03.09.2008 und <http://www.adveniat.de/index.php?id=treffen-cnbb-lula0>, 03.09.2008

⁵⁵ Becker, Dieter. „Fasten als Feiern“ *Theologische Beiträge* 10 (1979) 2: 49-53 [51]

⁵⁶ Koch, Kurt. *Kontakt mit dem Höchsten*. Quebec: Eigenverlag, o.J., S.45

⁵⁷ Bright. *Erweckung*. S.22





Heiligen Geist. Im Fasten werden Charakterschwächen und Sünden deutlich, aber es gibt auch eine Zunahme der Selbstlosigkeit.⁵⁸

Äußerliches Fasten, das nicht zutiefst mit dem Herzen und reinen Motiven verbunden ist, ist sinnlos. Jesaja spottet über dieses sinnlose Fasten der Götzenmacher (Jes.44,12) Auch Sacharja (Sach.7,5f) lehnt Fasten als menschliche Leistung ab. Auch Jesus selbst brandmarkt das Fasten der Heuchler (Mt.6,16-18), gibt aber zugleich eine Anweisung für das richtige Fasten: „Wenn du fasten willst, dann wasche dein Gesicht und kämme dich, damit niemand es merkt als nur dein Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen“. Wir fasten nicht, um religiösen Eindruck bei Menschen zu schinden, sondern um eine lebendige Beziehung zu unserem Vater im Himmel zu leben.

• Haltung der Liebe gegenüber Gott und den Menschen

Im Tiefsten ist diese Gottesbeziehung eine Liebesbeziehung. „Geistliches Leben ist (...) gelebte Liebesgeschichte mit Gott“.⁵⁹ Was bedeutet das für das Fasten? Mike Bickle ist überzeugt: „Wenn du ein rechtes Verständnis für das Herz Gottes hast, wenn du siehst, da ist ein Gott mit einer zärtlichen Liebe zu dir, wenn du siehst, er ist ein Gott, der ein brennendes Verlangen hat auch und gerade für dich, dann wird es deine ganze Art und Weise, wie du Gott siehst, verändern. Es wird auch die Art und Weise verändern, wie wir uns selber wahrnehmen. Das gibt uns dann die Kraft, einen Lebensstil des Gebets und Fastens zu praktizieren. Wenn du anfängst Gott zu genießen, weil du nämlich weißt, dass er dich genießt, weil er dir offenbart, dass er Freude an dir hat und dich genießt, selbst wenn du schwach bist; wenn du anfängst zu glauben, dass Gott dich genießt und im Gegenzug ihn anfängst zu genießen, dann suchst du nach Möglichkeiten, wie du mehr Zeit für ihn hast im Gebet. Ich hatte mich immer nach Entschuldigungen umgeschaut, um meine Gebetszeit zu verpassen. Ich habe mir alles mögliche einfallen lassen, um meine Gebetszeit zu überspringen. Als ich anfing ein neues Verständnis Gottes zu bekommen, fing ich auch an, ein neues Verständnis von mir selbst zu bekommen in Bezug darauf, wer ich eigentlich in Christus bin. Dann fing ich an, Gebet und Fasten zu genießen“.⁶⁰ Ohne eine liebende Gottesbeziehung kann Fasten sehr schnell zur frommen Leistung degenerieren. Dann besteht die Gefahr, dass der Mensch auf der Suche nach dieser Liebe Gottes die geistliche Übung des Fastens missbraucht.

Zur Liebe gegenüber den Menschen gehört es, das Fasten auch um des Nächsten willen brechen zu können. Der Heilige Geist gibt die Liebe ins Herz und er wird sagen, wann es beispielsweise angemessen ist, lieber mit Arbeitskollegen ein Eis zu essen, als heroisch zu

⁵⁸ Chavda. *Beten und Fasten*. S.125-126

⁵⁹ Ruhbach, Gerhard. *Geistlich leben. Wege zu einer Spiritualität im Alltag*. Gießen: Brunnen, 1997, S.15

⁶⁰ Mike Bickle. Nahe am Herzen Gottes. Predigt auf der History-Maker-Konferenz in Dortmund im Mai 2002, http://www.hand-in-hand.org/artikel/bickle_nahe_am_herzen.html, 03.09.2009





verkündigen: „Ich würde ja gerne mit euch mitessen, ich esse ja auch so gerne Eis, aber ich faste leider gerade und das muss man dann auch durchziehen“. Ohne Liebe zu Gott und den Menschen ist alles Fasten nichts. Und der Heilige Geist gibt uns Orientierung, wie wir uns liebend verhalten können.

• Haltung der Verherrlichung Gottes

Nicht ganz einfach sind die Stellen, die in der Bibel von der „Belohnung“ des Christen sprechen. In Hebräer 11,6 lesen wir, dass wir „belohnt“ werden, wenn wir als Christen leben. Ähnlich ist es mit dem Fasten. So wie sich Gott daran gebunden hat, Gebete zu erhören (Joh.15,16), so will er auch die belohnen, die fasten (Mt.6,18). Die Spannung, dass Gott einerseits Gebete erhören und Fasten belohnen wird und andererseits Gott in seiner Souveränität handelt wie er will, darf nicht zu einer Seite hin aufgelöst werden. Weder kann das Fasten mit dem Argument der Werkgerechtigkeit als überflüssig abgetan werden, denn die biblischen Befunde stehen dagegen. Aber auch der Fastende muss jederzeit wissen, dass Gott der Herr souverän über dem Fasten steht. Es geht um ihn. Wir können nichts, aber auch gar nichts erzwingen. Gott ist souverän. Wenn wir das nicht erkennen, rutscht Fasten in Bemühungen ab, sich das Heil selbst verdienen zu wollen. Beispiele gibt es in der Kirchengeschichte genug.

John Piper bekommt beide Aspekte, die Belohnung und die Souveränität Gottes zusammen, wenn er sagt: „Gottes höchstes Ziel in allem, was er tut ist, dass seine Herrlichkeit sichtbar gemacht wird, um diejenigen zu belohnen, die seine Herrlichkeit begeistert annehmen und diejenigen zunichte zu machen, die sie ablehnen. Deshalb belohnt er Handlungen, die die menschliche Hilflosigkeit bezeugen und die Hoffnung auf Gott ausdrücken. Denn solche Handlungen weisen auf seine Herrlichkeit hin“.⁶¹

Und noch einmal Piper: „Fasten zeigt, dass die Flamme des Hungers nach Gott da ist und es facht sie an. Fasten verstärkt den geistlichen Hunger. Es ist ein zuverlässiger Feind gegen alle schlimmen Gebundenheiten an eigentlich harmlose Dinge. Es ist das körperliche Ausrufezeichen am Ende des Satzes: > So sehr, oh Gott, sehne ich mich nach dir und danach, dass deine Herrlichkeit in der Welt sichtbar wird< “. ⁶²

• Welche Haltung habe ich?

Schiffmann gibt einen guten praktischen Tipp um zu prüfen, ob sich der Fastende im Bereich von Glauben und Gnade befindet: Der Fastende soll sich fragen, ob er jeden Tag während des Fastens Gott bitten kann, es ihm leicht zu machen und Gnade zum Fasten zu geben. Wenn

⁶¹ Piper. *A Hunger for God*. S.180

⁶² Piper. *A Hunger for God*. S.22





jemand Gott eher um einen harten Tag im Fasten bittet, um „möglichst viel erreichen“ zu können, hat er das Gebiet der Gnade und des biblischen Fastens verlassen.⁶³

Noch einmal: Es liegt an Gottes Gnade und Souveränität, dass er in seinem Maße auf das Fasten eingeht. Die Menschen von Ninive fasten, beten und tun Buße für ihr sündiges Leben - Gott wendet die ihnen angedrohte Strafe ab. Ahab fastete und tut Buße. Gott schiebt die Strafe, die er Ahab zugedacht hat, auf (1.Kön.21,27-29). Es gibt viele Zeugnisse darüber, wie Gott Menschen in einer Fasten- und Gebetszeit Antwort auf persönliche Lebensfragen gegeben hat, wie Glaubenswerke eine neue Sicht für Gottes Zukunft mit ihnen bekommen haben, ja wie sich durch Fasten und Beten sogar das Miteinander der Christen eines Landes verändert hat. Jesus selbst weist darauf hin, dass im Beten und Fasten geistliche Vollmacht liegt.

7 Fasten und Beten in der Kirchengeschichte

• Fasten als religiöses Phänomen

Fasten ist ein universelles Phänomen, das man in allen Religionen kennt. Im Judentum begeht man zunächst einmal das Fasten am Versöhnungstag (3.Mose.16,29). Das ist der zentrale Fastentag. Später nach der babylonischen Gefangenschaft wurden mehrere Fastentermine festgelegt (Sach.8,19). Als Zeichen der Frömmigkeit fastete man aber auch noch in der Woche am Montag und Donnerstag. Bei besonderen Anlässen der Not und Buße wurden weitere öffentliche Fastentage ausgerufen. Im Islam ist das Fasten ein göttliches Gebot, eine der fünf Säulen dieser Religion. Gefastet wird im Ramadan, dem neunten Monat des islamischen Mondjahres. Buddha lehrte, dass wenig essen die Meditation auf dem Weg zur Erleuchtung erleichtert. Deshalb verzichteten buddhistische Mönche und Nonnen täglich nach zwölf Uhr mittags auf jegliche Nahrung. Daneben gibt es monatliche Fastentage. Auch der Animismus kennt das Fasten als Mittel der Öffnung zur Geisterwelt. Schamanen und Medizinmänner fasten, um sich magische Kräfte anzueignen. Die kultischen Zeremonien der mittelamerikanischen Mayas wurden mit streng befolgten Fastenübungen durchgeführt. Bei den Azteken waren die Priester verpflichtet, vor einem großen Fest achtzig Tage lang zu fasten. Und mancher Esoteriker glaubt, dass er sich durch Lichtfasten ernähren kann.

• Fasten bei Jesus und in der Urgemeinde

Wie schon dargelegt, fastete auch Jesus (Mt.4,1ff). Die Jünger fasteten nicht, solange er bei ihnen war (Mk.2,18ff). Jedoch ging Jesus davon aus, dass nach seinem Tod seine Jünger und Nachfolger wieder anfangen werden zu fasten (Mt.9,15). Die urchristlichen Gemeinden nahmen die jüdische Fastenpraxis und auch die Anschauungen der griechisch-römischen Welt

⁶³ Schiffmann, Michael. *Warum wir fasten*. Hannover: Revival-Verlag, 1999, S.16





auf und interpretierten sie christologisch.⁶⁴ Die Christen fasteten nicht, weil Jesus sie in besonderer Weise dazu aufforderte, sondern weil Fasten in ihrer Umwelt das Zeichen für ein gottgefälliges Leben war.

Der junge christliche Glaube musste sich gegen ein teilweise stark asketisches Verständnis von Fasten und Lebensführung im Judentum abgrenzen, was ihm schon am Anfang nicht immer gelang.⁶⁵ Mit der Ausbreitung des Christentums auch in der hellenistischen Welt kam es ebenfalls zur Konfrontation mit den asketischen Traditionen dieses Kulturkreises (siehe beispielsweise Kolosserbrief, Korintherbrief).⁶⁶ Die dort vertretene Lehre, die vermutlich eine Frühform der Gnosis darstellt, sieht die Seele des Menschen im Kerker des Leibes gefangen. Befreiung kann nur einsetzen, wenn sich die Seele aus der Sklaverei der menschlichen Bedürfnisse befreit. Dieser unbiblische Dualismus, der in den christlichen Glauben eindrang, führte über viele Jahrhunderte dazu, dass der Leib eine Abwertung erfuhr und damit auch das Fasten zu einem Instrument wurde, der Leiblichkeit zu entfliehen, um das wahre Geistige zu suchen und sich darauf zu konzentrieren.

• Fasten in der frühen Kirche

Die frühe Kirche verlegte im 2. Jahrhundert aber ihre Fastentage auf Mittwoch (Versammlungstag des Hohen Rates) und Freitag (Tag der Kreuzigung). Je nach Intensität kannte man ein Fasten bis zur 9. Stunde (15.00 Uhr), bis zum Abend oder bis zum nächsten Tag (Überfasten). Gewöhnlich fastete man bis 15.00 Uhr und feierte dann Abendmahl und brach das Fasten. „Das Fasten verband die Christen zu einer Gemeinschaft. Es war nicht ein privates asketisches Werk, sondern eine Form gemeinsamen Betens und Wachens“.⁶⁷ Im Mönchstum wurde oft das Überfasten praktiziert oder man folgte noch strengeren Fastenregeln.

Neben dem Fasten in der Woche bildete sich dann auch sehr schnell das Osterfasten heraus. War es anfänglich üblich, nur am Karfreitag und Karsamstag zu fasten, ging man schon im 4. Jahrhundert dazu über, ein 6-tägiges Osterfasten durchzuführen, das sich dann in der Folge zu einem 40tägigen Fasten weiterentwickelte. Als Zeit der Buße und inneren Läuterung empfahl man Askese, Gebet und Almosengeben. In späteren Jahrhunderten kamen weitere Fastenanlässe dazu. Mit Fasten bereitete man sich auch auf Taufe, Abendmahl und Priesterweihe vor.⁶⁸

⁶⁴ Grün. *Fasten*. S.11

⁶⁵ Berghuis. *Biblical Perspective*. S.91

⁶⁶ Böttrich, Christfried. „Fasten im Neuen Testament“ *Die Zeichen der Zeit* 52 (1998) 1: 11-15 [12]

⁶⁷ Grün. *Fasten*. S.15

⁶⁸ Grün. *Die Fastenpraxis*. S.2





• Fasten bei den Anachoreten und Wüstenvätern

Im 3. und 4. Jahrhundert nahm die Christenverfolgung ab, Christentum und Römisches Reich gingen eine folgenschwere Symbiose ein, die christliche Kirche wurde mehr und mehr zur Massenkirche und verweltlichte. Diese und auch andere Gründe (u.a. Steuerlast, Kriegsdienst) führten dazu, dass sich asketisch geprägte Einzelpersonlichkeiten aus den Gemeinden zurückzogen und in die Einsamkeit gingen. Diese Anachoreten wurden angesichts eines allgemeinen geistlichen Niedergangs immer mehr zu geistlichen Ratgebern. Je beliebter sie wurden, desto mehr zogen sie sich zurück, sogar bis in die Wüste.⁶⁹

So sehr wie sie damals zweifelsohne für das Christentum eine entscheidende geistliche Inspirationsquelle gegen die Säkularisierung darstellten, so sehr wurden diese frühen Mönche aber (aus heutiger Sicht) Opfer eines griechischen Leib-Seele-Dualismus. Auf diesem Hintergrund wuchs dann die Vorstellung, dass Entsagung, Askese und Weltabgewandtheit Vorbedingungen seien, das „richtige“ Leben des Geistes zu finden. Diese Haltung strahlte auch auf das Fasten aus. Die Freiwilligkeit des Fastens wurde mehr und mehr durch Vorschriften zum Fasten ersetzt. „Zwar kann das Fasten im 5. Jahrhundert noch freiwillig genannt werden (...), doch finden sich auch Belege, wonach es von Laien ebenso wie von der Geistlichkeit verbindlich gefordert wurde (...) Mönche überboten einander in der Kargheit der Ernährung“.⁷⁰

• Fasten in Mittelalter

Im Hochmittelalter wurde dann die Fastenpraxis kodifiziert. Die Fastenanlässe, Fastengesetze, Bittgesuche um Fastenmilderung und die Umgehungen des Fastens wurden immer umfangreicher. Was sich hinter der mittelalterlichen Fastenpraxis verbirgt kann man ahnen, wenn man weiß, dass man zusammen mit den allwöchentlich als Fasttage begangenen Freitagen und Samstagen auf ungefähr 150 fleischlose Tage im Jahr kam! Über viele Jahrhunderte ging es nur noch darum, die Fastenvorschriften zu verschärfen oder im Gegenzug dazu abzumildern; das biblische Anliegen war längst aus dem Blick geraten.

• Reformation und die Fastenfrage

In der Reformationszeit bekämpften dann die Reformatoren einerseits sehr klar und unnachgiebig den kirchlichen Legalismus, andererseits stellte aber keiner von ihnen Fasten als biblische Praxis in Frage. Von daher kann man sich bei einer Nicht-Praktizierung oder gar Ablehnung des Fastens nicht auf die Reformatoren berufen. „Was bei den Reformatoren

⁶⁹ Frank, Karl. *Geschichte des christlichen Mönchtums*. Darmstadt: Primus-Verlag, S.18

⁷⁰ Hall, Stuart Georg und Joseph H. Crehan. „Fasten“, S.48-59, in: Horst Robert Balz, Gerhard Krause und Gerhard Müller (Hg.) *Theologische Realenzyklopädie*, Bd.11. Berlin: Walter de Gruyter, 1983, S.52





Anstoß erregte, war weniger das Fasten selbst als die Gesetzgebung der mittelalterlichen Kirche“.⁷¹ Luther empfiehlt Fasten aus Liebe zu Gott und geht darauf unter anderem im Kleinen Katechismus ein. Zwingli betont in seiner später auch gedruckten Predigt "Von Erkiesen (Auswahl, A.K.) und Freiheit der Speisen", in der er ein Wurstessen von Buchdruckern in der Fastenzeit verteidigt, dass es ihm nicht um das Ablehnen des Fastens geht, sondern um die Glaubensfreiheit in dieser Frage. Calvin entwickelt seine Haltung zum Fasten sogar systematisch. Fasten dient seiner Meinung nach für drei Zwecke: Überwindung des Fleisches, Vorbereitung der Seelen zu Gebet und frommer Meditation und Ausdruck der Selbsterniedrigung bei einem Schuldbekenntnis vor Gott. Bucer verwirft - wie alle Reformatoren - Fasten als Mittel der Heilserlangung, empfiehlt jedoch ein freiwilliges Fasten zu unterschiedlichsten Anlässen.

Waren die Reformatoren als Kinder ihrer Zeit noch mit dem Fasten und dem Sinn des Fastens vertraut, setzte später ein Bedeutungsverlust des Fastens ein. Zu hoch schätzte man die Gefahr der Werkgerechtigkeit ein, die sich mit solchen religiösen Praktiken verbinden kann.⁷² Die Angst vor einer falschen inneren Haltung dem Fasten gegenüber führte zu einem Vergessen und Nicht-Ausüben einer biblischen Praktik.⁷³

Eine große Ausnahme war John Wesley. Er lehrte, dass die Urgemeinde jeden Mittwoch und Freitag fastete und rief alle Methodisten auch dazu auf. Er ordinierte keinen Mann zu einem geistlichen Amt der Methodisten, der nicht bereit war, an diesen beiden Tagen bis um 16 Uhr zu fasten.

• **Fasten in der evangelikalen Bewegung**

Die Wiederentdeckung des Fastens in der weltweiten evangelikalen Bewegung ist mit 5 großen Persönlichkeiten verbunden. Richard Foster⁷⁴ und Dallas Willard⁷⁵ legten wie kaum jemand anders das Fundament für ein positives Verständnis von geistlichen Übungen und damit auch für das Fasten. Der wohl nachhaltigste Impuls für das Fasten ging von Bill Bright aus, der allein in den USA 2 Millionen Amerikaner zum Fasten für Amerika und die Erfüllung des Missionsbefehls motivierte.⁷⁶ John Piper mit „A Hunger for God: Desiring God through Fasting and Prayer“ und Derek Prince „Die Waffe des Betens und Fastens“ schrieben vielbeachtete pastoral beziehungsweise biblisch-praktisch ausgerichtete Bücher.

⁷¹ Hall. Fasten. S.55

⁷² Westphal, H.. „Fasten“, S.599, in: Helmut Burkhardt und Uwe Swarat (Hg.), *Evangelisches Lexikon für Theologie und Gemeinde*, Bd.1. Wuppertal: Brockhaus, 1992, S.599

⁷³ „Fasten“, Spalte 392-393, in: Fritz Rienecker (Hg.) *Lexikon zur Bibel*. Wuppertal: Brockhaus, 1977, Spalte 393

⁷⁴ Foster. *Nachfolge feiern*. 47-59

⁷⁵ Willard. *Das Geheimnis geistlichen Wachstums*. S.200-202

⁷⁶ Bright. *Erweckung*.





Die Traditionslinien, auf die sich diese Autoren beziehen, sind höchst unterschiedlich. Analysiert man die Literatur, auf die sie sich beziehen, dann findet man eine interessante Mischung: Erweckungsfrömmigkeit, Heiligungsbewegung, vorreformatorische Spiritualität, katholische Impulse, charismatisch-pfingstliche Bewegung. Diese Mischung mag manchen Gläubigen irritieren. Aber Dallas Willard ist überzeugt, dass ohne „die Überwindung des protestantischen Sektierertums“ keine Neubesinnung möglich ist.⁷⁷

8 Fasten und Beten heute: Formen, Aktionen und Bewegungen

Im folgenden werden beispielhaft einige derzeitige Fastenformen und Fastenbewegungen vorgestellt. Sie sollen den Reichtum der Ausdrucksformen des Fastens mit Beten dokumentieren und zur Nachahmung motivieren.

• Wöchentliches individuelles Fasten

Derek Prince schlägt vor, einen Tag in der Woche regelmäßig zu fasten. „Einem jeden Christen, der sich entschließt, das Fasten zu einem Bestandteil seines persönlichen geistlichen Lebens zu machen, ist zu empfehlen, jede Woche einen oder mehrere bestimmte Zeitabschnitte für diesen Zweck einzuplanen. Dadurch wird Fasten – ähnlich wie Beten – zu einer regelmäßigen Gewohnheit in unserem geistlichen Leben“.⁷⁸ Da sich der Körper nach 3-4 Wochen an diesen Rhythmus gewöhnt, stellt sich der Körper auf den Fastentag ein und es fällt dann leichter zu fasten als am Anfang.

• 40-tägige Fastenaktion: 40 Tage beten und fasten für unser Land

„Ziel der Kampagne ist es, Christen über das Gebet für persönliche Anliegen hinaus auch zum informierten Gebet für gesellschaftliche Nöte zu motivieren“.⁷⁹ Fasten und intensive Fürbitte sind inhaltlich eng verzahnt. Die Aktion startet am Aschermittwoch und geht bis Ostern. In den vergangenen Jahren beteiligten sich jährlich rund 80.000 Christen. Die Bewegung wird getragen vom „Runden Tisch Gebet“ der „Koalition für Evangelisation“. Andere Fasteninitiativen sind Kooperationspartner. Zu den Trägern der Aktion gehören Partner aus der evangelischen und katholischen Kirche ebenso wie aus Freikirchen und interkonfessionellen Organisationen. Es werden Hilfen gegeben, wie in den unterschiedlichsten Lebenssituationen gebetet werden kann. Ein Gebetsheft hilft zum „informierten“ gesellschaftsbezogenen Gebet.

⁷⁷ Willard. *Das Geheimnis geistlichen Wachstums*. S.43

⁷⁸ Prince. *Die Waffe*. S.110

⁷⁹ www.40tagebetenundfasten.de, 04.09.2008





• 40-tägige Fastenaktion: 7 Wochen Ohne

Rund zwei Millionen Menschen nehmen jedes Jahr an der Fastenaktion der evangelischen Kirche „7 Wochen Ohne“ teil. 2008 feiert die Aktion, die ebenfalls vom 6. Februar bis zum 23. März läuft, ihr 25-jähriges Bestehen. „Traditionell greifen viele Gemeinden vor Ort das aktuelle Fastenthema von „7 Wochen Ohne“ auf und eröffnen so den Dialog über die Fastenandachten in ihren Gemeinden. Der Fastenkalender, ein zentrales Element der Aktion, gibt mit seinen unterschiedlichen Wochenthemen Anregungen für eine intensive Beschäftigung mit dem Aktionsthema“. ⁸⁰ Einzelne Fastende können sich über die Postleitzahlensuche eine Fastengruppe in ihrer Region suchen.

• 40-tägige Fastenaktion: Misereor Fastenaktion

In der katholischen Kirche ist die Misereor Fastenaktion die zentrale Aktion in der Fastenzeit. Mit einer „Aktion gegen Hunger und Aussatz in der Welt“ legten die deutschen Bischöfe in der Fastenzeit 1959 den Grundstein für das Entwicklungshilfswerk Misereor. Bis heute spielt die jährliche Fastenaktion eine zentrale Rolle. In den Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern besinnen sich die Menschen auf ihre Verantwortung für die Armen. „So wird die Zeit der inneren Einkehr zu einem Ansporn, die Ursachen von Hunger, Armut und Krankheit zu beseitigen“. ⁸¹

• 40-tägige Fastenaktion: Aktion Lohnender Verzicht

Diese Aktion ist aus der Arbeit des Blauen Kreuzes entstanden, das die Sucht- und Abhängigkeitsproblematik als Arbeitsschwerpunkt hat. Sie hat zum Ziel gesundheitsschädliche Gewohnheiten wie „die erste Zigarette nach dem Kaffee oder das Feierabendbier vor dem Fernseher“ zu verändern. ⁸²

• Fastenwoche: Fasten in der Gemeinde oder im Bibelkreis

Fasten ist in der Bibel sehr stark ein gemeinschaftliches Ereignis. 27 der 59 Fasten-Bibelstellen sind gemeinschaftlicher Natur. Berghuis schließt daraus, dass die im westlichen Christentum verbreitete Aversion gegen gemeinschaftliches Fasten seinen Grund im westlichen Individualismus hat, sich aber nicht auf die Bibel berufen kann. ⁸³ Insbesondere im

⁸⁰ www.7-wochen-ohne.de, 04.09.2008

⁸¹ www.misereor.de/aktionen-kampagnen/fastenaktion-2008, 04.09.2008

⁸² www.blaues-kreuz.de/bkd/dasbk/akt_alv.htm, 04.09.2008

⁸³ Berghuis. Biblical Perspective. S.95





katholischen Kontext gibt es ermutigende Erfahrungen, wie Mitglieder einer Kirchengemeinde beziehungsweise eines Hauskreises gemeinsam fasten können.^{84/85}

• **Fastenwoche: Fasten-Exerzitien**

Exerzitien im Allgemeinen wollen helfen, den Menschen neu auf Gott hin auszurichten und Orientierung bei Lebensentscheidungen zu geben. Solche intensiven Tage des Betens und Verweilens in der Gegenwart Gottes helfen dazu, den eigenen Glaubensweg entschiedener gehen zu können. So wie es Übungen (lat. Exerzitien) für den Körper gibt, so gibt es auch „geistliche Übungen“ für die Seele, nämlich alle Formen und Weisen des Gebets, der Betrachtung, Meditation usw. Wesentliche Elemente in Exerzitien sind Meditationen mit Texten der Heiligen Schrift, Gebetszeiten, Stille und Gespräche mit dem Begleiter/der Begleiterin – mit dem Ziel, das eigene Leben enger mit Gott zu verbinden, Christus mehr nachzufolgen. Die wesentlichen Formen sind: Einzelexerzitien, Gruppenexerzitien, Exerzitien im Alltag, kontemplative Exerzitien. Das Fasten bei Exerzitien unterstützt die geistliche Transparenz des Menschen vor Gott, die Exerzitien erfahren eine Intensivierung. Viele katholische und einige evangelische Tagungsstätten bieten solche Fastenexerzitien an.

• **Fastenwoche: Fasten in der Karwoche als Vorbereitung auf Ostern**

Anselm Grün schlägt vor, dass in der Woche vor Ostern vollständig gefastet wird. Fasten wird so Ausdruck der Sehnsucht nach Jesus. Jedoch sollte diese Fasten in Gemeinschaft geschehen. Denn alleine die Zeit durchzustehen ist schwieriger, als gemeinsam die Zeit zu gestalten. Insbesondere sollte diese Fastenzeit mit Gebetszeiten verbunden werden. Praktisch bedeutet das, dass sich die Beteiligten aus einem Stadtviertel oder Dorf jeden Tag einmal zum Gebet treffen. Wem das Wochenfasten zu viel ist, der kann auch an den drei Tagen Gründonnerstag, Karfreitag und Karsamstag fasten. Die Osterbotschaft kann durch ein vorlaufendes Fasten viel intensiver geistlich vorbereitet und miterlebt werden.⁸⁶

• **Fastentag: Regelmäßiges Fasten mit Fürbitte in einem christlichen Werk**

Fasten bietet sich auch als geistliche Übung für christliche Werke an. Wichtig dabei ist nur, dass ein breiter Konsens darüber besteht. Das Glaubenszentrum Bad Gandersheim versteht sich als ein überkonfessionelles Konferenzzentrum mit Bibelschule, Gebetshaus und fungiert als Missionsbasis für Bibelschüler des Werkes. Das Zentrum ist Teil der Gebetskette des Wächterrufes, einer nationalen Gebetsinitiative. Jeden 3. Donnerstag im Monat fasten und

⁸⁴ Särve, Martin. „Fastenwochen in der Pfarrgemeinde“ *Lebendige Seelsorge* 42 (1991) 1: 36-39 und Breuer, Peter. „Fasten im Alltag. Erfahrungen eines Bibelkreises“ *Lebendige Seelsorge* 42 (1991) 1: 40-43

⁸⁵ ein hilfreicher Leitfaden für Hauskreise: Bright, Bill. *5 Steps to Fasting and Prayer. Study Guide*. Orlando: Campus Crusade for Christ, 1998

⁸⁶ Grün. *Fasten*. S.73-74





beten die Mitarbeiter rund um die Uhr gemeinsam mit anderen Christen in Bad Gandersheim und parallel zu anderen Gemeinschaften deutschlandweit für unser Land.⁸⁷

• **Fastenzeit: Fasten bei Problemen in Gemeinde und christlichen Werken**

Es gibt Spannungen, Konflikte und Probleme, die nicht in der üblichen „geistlichen Routine“ zu einer Lösung kommen. Da gibt es Grundsatzfragen, Visionsfragen, tief sitzende menschliche Aversionen. „Ein Fasten der ganzen Gemeinschaft könnte da die Atmosphäre reinigen. Im Fasten bekennt die Gemeinschaft ihre Ohnmacht, ihre Probleme selbst lösen zu können. Sie appelliert darin mit ihrem ganzen Sein vor Gott, dass er die Grenzen mit seinem Geist aufbrechen möge. Ein Fasten wäre sicher oft ein ehrlicheres Flehen zu Gott als die blassen Fürbitten (...). Im Fasten zeigt man, dass es einem ernst ist mit seinen Bitten“.⁸⁸

9 Fasten praktisch: Einige Anmerkungen

Wenn wir uns jetzt praktischen Fastenfragen zuwenden, dann sollen hier nur die wichtigsten Dinge angesprochen werden. Die folgenden Anmerkungen zielen insbesondere darauf ab, zu einem regelmäßigen eintägigen Fasten in der Woche zu ermutigen. Für tiefer gehende Fragen gibt es inzwischen eine Unzahl von Ratgebern und Homepages, die weiterhelfen können.⁸⁹

• **Fastenarten**

Es können drei Fastenarten unterschieden werden:

- Normales Fasten. Für eine bestimmte Zeit nimmt der Fastende keine Nahrung zu sich, aber Wasser wird als Flüssigkeit - und das nicht zu knapp - zu sich genommen.
- Absolutes Fasten. Es wird weder gegessen, noch nimmt man Flüssigkeit zu sich. Dieses Fasten ist zeitlich sehr begrenzt. Im allgemeinen nicht mehr als drei Tage. Ein dreitägiges Fasten wird auch Esterfasten genannt.
- Partielles Fasten. Zeitlich begrenzt wird die Menge von bestimmten Nahrungsmitteln oder Genussmitteln reduziert. Dabei kommt es nicht zu einer generellen Enthaltung der Nahrungsaufnahme. Beispielsweise reduziert man den Fernsehkonsum, oder übt bestimmte Hobbys begrenzt aus, um sich mehr Zeit zum Gebet zu nehmen.

• **Wie lange Fasten?**

Die Länge der Fastenzeiten ist in der Bibel unterschiedlich. Sie reicht von einem halbtägigen Fasten bis zu 40 Tagen. In Richter 20,26 wird berichtet, dass das Volk vom Morgen bis zum

⁸⁷ www.glaubenszentrum.de/index.php?option=com_content&task=view&id=71&Itemid=95, 04.09.2008

⁸⁸ Grün. *Fasten*. S. 75-76

⁸⁹ z.B. Lütznert, Hellmut. *Wie neugeboren durch Fasten*. München: Gräfe und Unzer, 2008





Abend fastete. Sieben Tage fasteten die Bewohner von Jabesch Gilead, als Saul und seine Söhne gestorben waren. Paulus fastete drei Tage nach seiner Erscheinung bei Damaskus. Aber auch sonst fastete er regelmäßig. Daniel (Dan.10,2-3) fastete drei Wochen partiell. Jesus fastete 40 Tage, Mose sogar zweimal 40 Tage. Wenn viele Fastenaktionen von Aschermittwoch bis Ostern gehen - ganz in der Tradition der alten Kirche - , dann kommen sie auf 40 Tage, da die Sonntage ausgespart werden. Sonntage zählen nicht zu den Fastentagen.

Die biblischen Fastenzeiten können variiert werden und dem Lebensrythmus angepasst werden. Manch einer fastet bewusst einen Tag in der Woche von der Zeit nach dem Frühstück bis zum Abendbrot. Andere fasten einen vollen Tag pro Woche. Oder Gott spricht zu einer Gemeinschaft, dass sie für 5 Tage dreimal am Tag drei Scheiben frisches Brot ohne Belag mit etwas Salz und Wasser zu sich nehmen sollen. Da soll man in Freiheit sein richtiges Maß selbst bestimmen.⁹⁰ Für einen ersten Fastenversuch ist es hilfreich, sich einen begrenzten Zeitraum dafür vorzunehmen. Beispielsweise ein halbes Jahr vor Ostern. Nach diesem Zeitraum kann man für eine Zeit wieder „aussetzen“ oder auch weiterfasten.

Es bieten sich auch gemeinschaftliche Formen des Fastens an. Wenn eine Gruppe fastet, dann sollte sie gemeinsame Zeiten festlegen, in denen sie sich zu Gebet, Anbetung, Gottesdienstfeiern und Austausch trifft.

• Fastenvorbereitung

Zunächst einmal ist es wichtig, einen Entschluss zu fassen. Klare Entscheidungen erleichtern das Fasten. Klarheit sollte über folgende Fragen herrschen:

- Mit welcher Art will ich fasten: normales, absolutes oder partielles Fasten?
- Wann und wie lange soll gefastet werden?
- Welche körperlichen Aktivitäten und sozialen Aktivitäten will ich einschränken?
- Wie kann ich Freiräume schaffen, damit das Fasten von Gebet begleitet wird? Wo schränke ich meinen Medienkonsum ein? Wie viel Zeit will ich für geistliche Aktivitäten einplanen?
- Welche langfristige Absicht habe ich?? Anfangs keine zu lange Fastenzeit. Beim ersten Mal eine Mahlzeiten auslassen. Es findet eine langsame Steigerung bis zum Ziel statt.

Zur geistlichen Fastenvorbereitung sollte die Klärung folgender Punkte dienen:

- Habe ich ein erwartungsvolles Herz? Glaube ich, dass Gott diese Zeit benutzen möchte?
- Wer fastet, sollte sich nicht über geistlichen Widerstand und geistliche Kämpfe wundern. Auch Jesus wurde von Satan massiv versucht (Gal.5,16-17).
- Am Anfang des Fastens sollte sich der Beter bewusst unter die Autorität Jesu stellen (Römer 12,1-2) und um Erfüllung mit dem Heiligen Geist bitten (Eph.5,18; 1.Joh.5,14-15).

⁹⁰ Schiffmann. *Warum wir fasten*. S.19





- Dort, wo bewusste Sünden Gott noch nicht bekannt worden sind, sollten sie bereinigt werden.

Zur gesundheitlichen Vorbereitung gehören:

- Wer fasten will, sollte keine der folgenden Symptome aufweisen: Probleme mit dem Herzkreislaufsystem, nervliche Erschöpfung, Untergewichtigkeit, Schwangerschaft, ernste oder chronische Erkrankungen (z.B. Diabetes). In diesem Fall sollte ein Hausarzt befragt werden. Auch wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte einen Arzt konsultieren.
- Das absolute Fasten hat ein geistliches Ziel. Wer Gewichtsreduktion erzielen will, sollte andere Maßnahmen ergreifen, die eine bessere und nachhaltigere Wirkung erzielen.
- Rücksicht auf andere Menschen: Wenn Menschen mit Essstörungen im Sinne einer Magersucht oder einer Tendenz zur Magersucht im Umfeld leben, kann das Fasten falsche und gefährliche Signale senden.
- Kurz vor dem Fasten sollte man sich nicht den „Bauch vollschlagen“. Je länger das Fasten, desto mehr sollte der Körper auf das Fasten vorbereitet werden.
- Beim normalen und partiellen Fasten auf genügend Wasserzufuhr achten. Genussmittel wie Kaffee oder schwarzer Tee sollten schon vor dem Fasten eingestellt werden. Um den Salzhaushalt aufrecht zu erhalten, kann man klare Bouillon-Brühe trinken.

● **Fastendurchführung**

Geistliche Zielrichtung sollte es sein, dass die Fastenzeit zu einer Konzentration auf Gott verhilft. Ein ruhiger Tagesablauf mit dosiertem Medienkonsum ist dazu unabdingbar. Dort, wo der Beruf den vollen Einsatz erfordert, sollte dann die zur Verfügung stehende persönliche Zeit ruhiger gestaltet werden. Es kann durchaus passieren, dass Menschen den ruhigeren Tagesablauf mit Stillezeiten kaum ertragen können. Wer aber nicht aufgibt, wird mit der Zeit erfahren, wie hilfreich Stille ist, um Gott zu hören und zu erleben. Wie die Fastenzeit konkret gestaltet wird, hängt vom Fastenden ab. Jeder wird die Zeiten des Gebets, des Bibellesens, des Hörens auf Gott, Niederschreibens wichtiger Gedanken, Lesens geistlicher Lektüre anders gestalten, je nach den persönlichen Erfordernissen und Gegebenheiten. Besondere Ziele können einen zum Fasten veranlassen.

Geistliche Wahrnehmungen

- Es ist normal, dass man innere Kämpfe erleben wird, wenn man für eine bestimmte Zeit fastet. Bei einem dreitägigen Fasten kann insbesondere das Ende des zweiten Tages konfliktreich sein.
- Der Umgang mit Stimmungsveränderungen muss gelernt werden. Es kann sein, dass der Fastende ungeduldiger, gereizter oder ängstlicher als üblich ist und er den Eindruck hat, dass tausend andere Sachen ihm in die Quere kommen. Generell gilt: Alles was „hochkommt“ zulassen, dazu stehen und nicht verdrängen. Der Herr will das verändern.





- Gottes Widersacher, Satan, wird auch die Entschlossenheit prüfen. Wir stehen in einem geistlichen Kampf. Und wenn wir versagen, können wir Gnade in Anspruch nehmen. Der Herr ist gnädig und führt uns weiter. Er freut sich über die Sehnsucht im Herzen und wird beim nächsten Mal helfen, dass das Fastenziel erreicht werden kann.
- Manchmal spürt man auch einen „Durchbruch“, merkt „da ist etwas in mir was passiert“. Manchmal geschieht während der Fastenzeit nichts. Und trotzdem ist es nicht „umsonst“. Es geht nicht darum, besondere Gefühle zu haben, sondern sich Gott hinzuhalten.

Körperliches Empfinden

- Ein körperliches Schwächeempfinden setzt ein, die körperliche Reaktionsgeschwindigkeit ist reduziert.
- Es muss mit einem stärkeren Wärmebedürfnis gerechnet werden.
- Auf Mundhygiene sollte unbedingt geachtet werden.
- Es sollte genügend Flüssigkeit getrunken werden (Wasser, Tee, Gemüsesäfte)
- Bei längerem Fasten: Nach den ersten zwei bis drei Tagen verschwindet der Hunger, das heiße Verlangen nach Nahrung.
- Es stimmt nicht, dass man um so schwächer wird, je länger man fastet.
- Gegen Fastensymptome wie eventuelle Schläfrigkeit oder geistige Überaktivität helfen Gebet und Spaziergang.
- Bei regelmäßigem Fasten stellt sich der Körper darauf ein, aber nicht beim „Essenverschieben“.
- Leben und Verhalten so normal und unauffällig wie möglich gestalten.

• Fastenbeendigung

Grundsätzlich lässt sich sagen: Je länger gefastet wurde, desto länger braucht der Körper, um sich wieder an Nahrung zu gewöhnen. Bei längerem Fasten zunächst mit einer dünnen Brühe anfangen und dann langsam von Mahlzeit zu Mahlzeit steigern. Wer überhastet zu viel isst, wird Magenschmerzen bekommen. Beim eintägigen Fasten ist nichts Besonderes bei der Fastenbeendigung zu berücksichtigen.

10 Schlussgedanke

Wir haben einen langen Weg hinter uns. Wir haben überlegt, wie die Bibel Fasten bewertet, warum Menschen fasten, was die Fallstricke beim Fasten sind und wie praktisch gefastet werden kann. All die Überlegungen sind hoffentlich hilfreich. Aber entscheidend im christlichen Glauben sind nicht große Theorien, sondern dass wir unseren Glauben fröhlich leben. Fasten muss ausprobiert werden und in das Alltagsleben integriert werden. Dann werden wir auch Veränderungen und Segen erleben. Das letzte Wort gehört Bonhoeffer: „Jesus setzt als selbstverständlich voraus, dass die Nachfolgenden die fromme Übung des





Fastens halten (...). Solche Übungen haben den einzigen Zweck, den Nachfolgenden für den ihm befohlenen Weg und für das ihm befohlene Werk bereiter und freudiger zu machen“.⁹¹

⁹¹ Bonhoeffer, Dietrich. *Nachfolge*. München: Kaiser, 1983, S.144





Zum Autor

Andreas Kusch, geboren 1959 in Bremen, Industriekaufmann, Studium der Agrarökonomie (Dipl. agr. oec), Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universität Hohenheim, Promotion im Bereich Agrarsoziologie (Dr. sc. agr.), sieben Jahre ökumenischer Mitarbeiter der Vereinten Evangelischen Mission in Indonesien an einer kirchlichen Hochschule für Ökonomie. In dieser Zeit auch als Gutachter im Bereich Entwicklungszusammenarbeit tätig. Visiting Scholar des Fuller Theological Seminary, zwei Jahre Referent für Mission der Studentenmission in Deutschland. Ausbildung zum Spiritual (ASP). Seit 2003 Dozent der Akademie für Weltmission (Korntal) für Spiritualität und für Transformative Entwicklungszusammenarbeit Mitarbeit in verschiedenen christlichen Initiativen für Gesellschaftsdiakonie und Weltverantwortung, u.a. im Micha-Arbeitskreis der Deutschen Evangelischen Allianz und der Stiftung Kinderherzen.



Studienangebot in Transformativer Entwicklungszusammenarbeit an der Akademie für Weltmission (AWM)

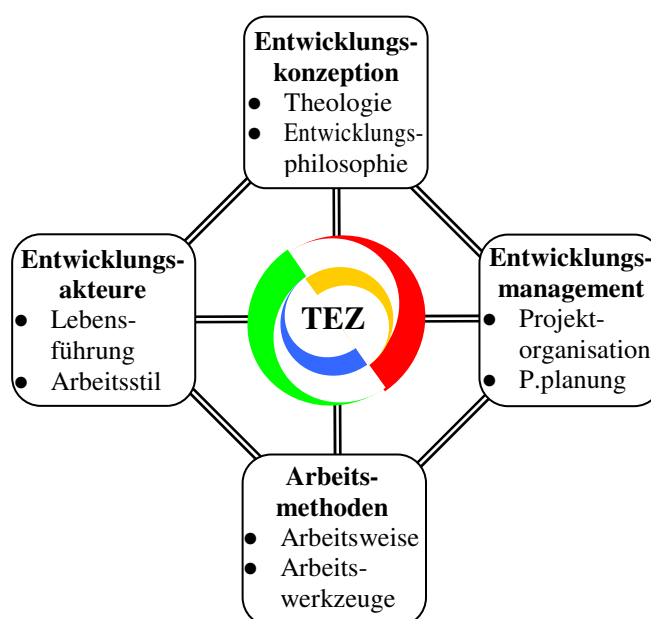
Die Akademie für Weltmission (AWM) bietet Gasthörern oder Personen, die im Masterstudiengang eingeschrieben sind, Kurse in Transformativer Entwicklungszusammenarbeit (TEZ) an. Diese Kurse sollen helfen, christliche Entwicklungsprojekte ganzheitlich zu planen, durchzuführen und auszuwerten.

TEZ – Kursangebot

Im Mittelpunkt der TEZ-Kurse steht die Bevölkerung mit ihrem Wunsch nach Veränderung. Die Kurse fokussieren diesen Veränderungsprozess aus unterschiedlichen Perspektiven.

Entwicklungskonzeption: Reflexion christlicher transformativer Entwicklung

- Theologie einer transformativen Entwicklung
- Anwendung einer Theologie der transformativen Entwicklung auf entwicklungspraktische und -politische Fragestellungen
- Integrales Verständnis von Theologie, Entwicklungsphilosophie, -management und Arbeitsweisen im Projekt



Entwicklungsmanagement: Transformative Entwicklungsprojekte planen

- Einführung in die wichtigsten Entwicklungsprobleme
- Überblick über zentrale Entwicklungstheorien, -politiken und -strategien
- Projektplanung: Projektzyklusmanagement und Logical-Framework-Analyse
- Förderung von Entwicklungsvorhaben durch die Bundesregierung und EU

Arbeitsmethoden: Partizipatives Arbeiten in transformativen Entwicklungsprojekten

- Systemisches Verstehen und Erfassen von Kulturen vor Ort
- Grundverständnis von Partizipation erarbeiten
- Zusammenhänge zwischen missionarischem Anliegen und partizipativem Arbeiten sehen und nutzen können
- Praktische Methoden kennen, selbst ausprobieren und anwenden können

Entwicklungsakteure: Praxisprojekt zur Reflexion der Lebensführung und der Arbeitsweise des Missionars

Auf der Grundlage des bisherigen Dienstes und der belegten Kurse werden entwicklungspraktische Erfahrungen in einem für den Studenten neuen Bereich gesammelt und reflektiert.



TEZ im AWM-Studienangebot

Die Kurse in Transformativer Entwicklungszusammenarbeit werden ergänzt durch weitere Kurse aus den Bereichen interkulturelle Theologie, Spiritualität und Sozialwissenschaften. Sie können diese Kurse als Gasthörer belegen, die Kurse in ein Zertifikatsprogramm, Master of Arts-Studium oder Master of Divinity-Programm integrieren.

Interesse?

Es beraten Sie gerne:

Die Koordinatorin für akademische Angelegenheiten, Carmen Crouse (0711-83965-33; ccrouse@awm-korntal.de)

Der Dozent für Transformative Entwicklungszusammenarbeit Dr. Andreas Kusch (07072-923802; akusch@awm-korntal.de)

Kontakt

Akademie für Weltmission gGmbH
Columbia International University
Hindenburgstraße 36
D-70807 Korntal
Fon: (0711) 83965-0
Fax: (0711) 83805-45
Internet: www.awm-korntal.de





Working Papers der Transformativen Entwicklungszusammenarbeit

- WP 01: Planung von Entwicklungsprojekten in christlichen Missionswerken.** Das Potential des Projektzyklusmanagements und der Logical-Framework-Analyse, Andreas Kusch, Korntal, 2008, 18 Seiten
- WP 02: Holistisch-partizipative Weltanschauungsanalyse.** Eine Methode zur Erfassung der Lebenssituation von Menschen und zur Entwicklung eines Projektansatzes in der christlichen Entwicklungszusammenarbeit, Andreas Kusch, 2008, 14 Seiten
- WP 03: Partizipatives Arbeiten in der Entwicklungszusammenarbeit.** Eine Literaturübersicht mit Literaturquellen (auf CD-ROM), Andreas Kusch, 2008, 9 Seiten
- WP 04: Hörendes Beten und hörendes Bibellesen in Gemeinschaft.** Theologische Klärungen und praktische Modelle für die christliche Entwicklungsprojektarbeit, Andreas Kusch, Korntal, 2008, 38 Seiten
- WP 05: Projektplanung in der christlichen Entwicklungszusammenarbeit.** Eine thematische Literaturübersicht mit Literaturquellen (auf CD-ROM), Andreas Kusch, 2008, 22 Seiten
- WP 06: Die „Ten Seed Technique“:** Ein Instrument für partizipatives Arbeiten in Entwicklungsprojekten und im interkulturellen Gemeindebau, Thomas Nyffenegger, 2008, 30 Seiten
- WP 07: Familien transformieren.** Geschichte, Theologie und Grundsätze für eine ganzheitliche Missionsarbeit unter Kindern im Kontext von Armut und Missbrauch, Hannelore Zimmermann, 2009, 27 Seiten
- WP 08: Geistliche Transformation durch Fasten und Beten.** Eine biblisch-theologische Orientierung mit Praxishinweisen, Andreas Kusch, 2009, 36 Seiten
- WP 09: Entwicklungsprojekte christlicher Hilfs- und Missionswerke planen.** Die Praxis des Projektzyklusmanagements und der Logical-Framework-Analyse in 40 Schritten, Andreas Kusch, 2008, 30 Seiten

