

Fasten ist «in»

Warum alle Welt fastet - und doch irgendwie nicht



Was opfern wir, wenn wir fasten?

Quelle: Unsplash / Kamil Szumotalski

Fasten ist «in», eine Modeerscheinung! Sogar ein Fitness-Newsletter fordert mich dazu auf: Intervallfasten. Hat das noch etwas mit «40 Tage fasten...» zu tun?

Viele Menschen fasten – aber keineswegs aus geistlichen Gründen; beim Intervallfasten etwa geht es darum, eine Mahlzeit auszulassen, um Gewicht zu verlieren. Ganz abgesehen von den vielen Studenten, die lange schlafen und das Mittagessen ausfallen lassen, um am Budget zu sparen. Interessant, dass diese geistliche Disziplin jetzt so abgewandelt wurde. Denn letztlich ist es eine uralte Praxis.

Fasten in der Bibel ...

In der Bibel wurde selten nur gefastet – es war vielmehr etwas, das mit anderen Situationen oder Gefühlen einher ging. In einem [Artikel zu dem Thema](#) erstellt Stephen Myers in der «Christian Post» die folgende Liste von Situationen, die in der Bibel mit dem Fasten verbunden sind:

- Reue: [Joel, Kapitel 2, Verse 12-13](#); [Psalm 69, Vers 11](#)
- Hilfe bei Entscheidungen und Urteilskraft: [Apostelgeschichte, Kapitel 13, Vers 2](#); [Kapitel 14, Vers 23](#)
- Trauer: [2. Samuel, Kapitel 1, Vers 12](#); [Nehemia Kapitel 1, Vers 4](#)
- Vertrauen auf Gott: [Esra, Kapitel 8, Verse 21-23](#)
- Auch Jesus fastete, als der Heilige Geist ihn 40 Tage lang in die Wüste führte: [Matthäus-Evangelium, Kapitel 4, Verse 1-2](#)

In seiner Bergpredigt stellte Jesus das Fasten in den Mittelpunkt des christlichen Lebens, zusammen mit dem Gebet und der Spende für die Bedürftigen. Es war damals für religiöse Menschen gang und gäbe, zu fasten.

... und heute

Aber wie ist das mit uns heute? Fakt ist, dass die Bibel nirgends genaue Angaben dazu macht. Nicht etwa wie mit dem «Vater Unser», durch das Jesus uns ein greifbares Beispiel eines Gebets gab. Er sagte nur, dass man nicht Fasten soll, um das Ansehen anderer zu ergattern. Wer fasten möchte, muss dies mit der richtigen Haltung tun.

«Der Zweck des Fastens als geistliche Disziplin ist nicht, uns Dinge vorzuenthalten, die wir brauchen, sondern uns an einen Ort zu bringen, an dem wir uns voll und ganz auf Gott verlassen und seinen Segen in unserem Leben schätzen», schreibt Stephen Myers. «Wir fasten, indem wir ganz bewusst die Dinge beiseiteschieben, auf die wir uns sonst verlassen oder die um unsere Aufmerksamkeit kämpfen. Dadurch zeigen wir Reue, Vertrauen (auf Gott), Trauer, Urteilskraft und wir erkennen den Gott des Universums an, der unsere Bedürfnisse stillt...»

In der «gewonnen» Zeit Gott suchen

Die Dinge, die wir beiseiteschieben sollen, können Dinge sein, die uns Zeit rauben, oder Dinge, die wir so sehr lieben, dass wir ihnen zu viel Zeit einräumen, wie Fernsehen, Soziale Medien, Bücher oder gar Freunde, so dass man etwa Gemeinschaft fasten kann, wie schon [Livenet-Redaktor Hauke Burkart aufzeigte](#).

Oder es kann durchaus Essen sein – etwa, wenn das Kochen einem viel Zeit nimmt. Und die gewonnene oder freigeschaufelte Zeit «opfern» wir, um Zeit fürs Gebet, für die Bibel zu nehmen, Gott zu suchen und ihn zu finden. Denn – und so schliesst auch Stephen Myers Artikel: «Glücklich zu preisen sind die, die nach der Gerechtigkeit hungern und dürsten; denn sie werden satt werden.» ([Matthäus-Evangelium, Kapitel 5, Vers 6](#))

Dieser Artikel erschien im März 2020 auf [Jesus.ch](#).

Zum Thema:

[Mit täglichen Impulsen: Aus «40 Tage Gebet und Fasten» wird «Passion40»](#)

[Ganz ohne Essen?: Praktische Hinweise zum Fasten](#)

[Neue Wege gehen: Fasten mal ganz anders](#)

Datum: 16.02.2026

Autor: Rebekka Schmidt

Quelle: Livenet / Christian Post

Tags

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)