

International House of Prayer

Richtlinien für das Fasten

„Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen sein wird, und dann werden sie fasten“ (Mt 9,15; SLT).

„Das Fasten bringt Propheten hervor und stärkt starke Männer. Fasten macht die Gesetzgeber weise; es ist der Schutz der Seele, der treue Gefährte des Körpers, die Rüstung des Helden, das Training des Athleten.“ – Basil, Bischof von Caesarea (330-379 n. Chr.)

„Fasten ... öffnet den Weg für die Ausgießung des Geistes und die Wiederherstellung des Hauses Gottes. Das Fasten in diesem Zeitalter des abwesenden Bräutigams geschieht in Erwartung Seiner Wiederkunft. Bald wird der mitternächtliche Ruf ertönen: ‚Seht, der Bräutigam! Geht ihm entgegen.‘ Dann wird es zu spät sein, zu fasten und zu beten. Die Zeit ist jetzt.“ – *God's Chosen Fast*, Arthur Wells

In den letzten Jahrzehnten hat das Fasten einen Aufschwung erlebt, da Gott sein Volk zu regelmäßigem Fasten als Teil eines normalen christlichen Lebensstils aufruft. Wir müssen uns angemessen vorbereiten, damit das Fasten Gott ehren und seinen Zweck erfüllen kann. Im Folgenden finden Sie einen allgemeinen Überblick über biblische Präzedenzfälle und Richtlinien für weises Fasten, die Ihnen helfen und Sie ermutigen sollen.

Fasten ist biblisch

Die Praxis des regelmäßigen Fastens als normales christliches Verhalten wurde von Jesus gelehrt (Mt 6,16-17, 9,15), von der Urgemeinde praktiziert (Apg 13,2) und war im Laufe der Kirchengeschichte die regelmäßige Disziplin der Gläubigen. Die Praxis des Fastens in der Heiligen Schrift schließt gewöhnlich die Enthaltensamkeit von Nahrung ein, ist aber nicht darauf beschränkt (Dan 10,3), und kann von unterschiedlicher Dauer sein – in der Regel nicht länger als ein paar Tage am Stück.

Der Verzicht auf jegliche Nahrung über längere Zeiträume ist biblisch, war aber in der Heiligen Schrift selten und ungewöhnlich (2 Mose 34,28; 1 Kön 19,5-8; Lk 4,2) und sollte daher nie ohne Rat und angemessene Aufsicht unternommen werden. Der gleiche Maßstab gilt für ein absolutes Fasten (Esther Fasten - keine Nahrung oder Wasser für drei Tage) von beliebiger Dauer (Est 4,16). Die biblisch begründete Höchstdauer des Fastens für Erwachsene liegt bei vierzig Tagen ohne Nahrung für einen männlichen Erwachsenen bei guter Gesundheit und drei Tagen ohne Wasser. Die Bibel spricht nicht von Kindern, die fasten.

Fasten ist immer freiwillig

Obwohl geistliche Leiter andere einladen können, sich dem gemeinsamen Fasten mit einem bestimmten Ziel vor Augen und für eine bestimmte Zeit anzuschließen, kann das Fasten niemals erzwungen oder zur Pflicht gemacht werden. Aus diesem Grund ist Fasten keine zwingende Voraussetzung für die Teilnahme am Personal oder an der Gemeinschaft des Internationalen Gebetshauses, aber wir fördern und ermutigen es als ein biblisch und historisch bewährtes Mittel, um Gottes Gnade zu erlangen, wenn man sich dem Gebet und dem Wort Gottes verpflichtet (Joel 2,15).

Das Ausmaß des Fastens (insbesondere der Nahrungsaufnahme) sollte sich nach dem Alter und den körperlichen Einschränkungen richten. Personen mit einer bekannten oder vermuteten körperlichen Behinderung oder Krankheit oder Personen mit einer Essstörung in der Vorgeschichte sollten niemals fasten, es sei denn in Absprache mit und unter Aufsicht eines qualifizierten Arztes. Schwangere oder

stillende Mütter sollten weder Nahrung noch Flüssigkeiten fasten, da dies die Gesundheit und Entwicklung ihres Babys und ihre eigene Gesundheit beeinträchtigen könnte.

Minderjährige/Kinder

Minderjährigen wird vom Fasten von Lebensmitteln abgeraten, und sie sollten niemals ohne die ausdrückliche Zustimmung und Aufsicht der Eltern am Fasten teilnehmen. Minderjährige, die fasten möchten, werden ermutigt, auf andere Dinge als Essen zu verzichten, z. B. Fernsehen, Filme, Surfen im Internet, soziale Medien, Videospiele und andere Unterhaltungsangebote. Wenn ältere Jugendliche unter der Aufsicht ihrer Eltern fasten, ermutigen wir sie, aus Rücksicht auf ihre Gesundheit und ihren Stoffwechsel Saft und Eiweißgetränke zu sich zu nehmen.

Regelmäßiges Fasten

Die Teilnahme am regelmäßigen Fasten als Lebensstil erfordert eine gesunde Lebensweise an den Tagen, an denen nicht gefastet wird, und sollte Bewegung und eine angemessene Ernährung einschließen. Ein „Fasten-Lebensstil“ ist ein disziplinierter Lebensstil, bei dem wir unseren Körper und unsere Zeit mit Weisheit und Gewissenhaftigkeit verwalten. Fasten ist nicht nur Enthaltensamkeit, sondern ein Austausch, bei dem wir auf bestimmte Dinge verzichten, um uns an Gottes Wort und Gebet zu „laben“, wodurch uns die Fülle seiner Gnade leichter zugänglich gemacht wird. Mit dieser Art von Engagement ist ein Fasten-Lebensstil auf Dauer tragfähig, so wie es bei Daniel und seinen Freunden der Fall war (Dan 1).

Die Vorteile des Fastens

Während die körperlichen Auswirkungen des Fastens real sind, ist der geistliche Nutzen des Fastens unbestreitbar. Jede Fastenmaßnahme muss mit geistlichem Ernst und Weisheit im Umgang mit unserem physischen Körper durchgeführt werden; wir müssen die Kosten ehrlich abwägen und den Tempel des Heiligen Geistes ehren. Ob wir nun teilnehmen oder uns enthalten, alles sollte zur Ehre Gottes geschehen.

Körperliche Vorbereitung auf ein Fasten, das länger als zwei Tage andauert

- Bereiten Sie Ihren Körper auf das Fasten vor und beugen Sie Verstopfungen während und nach dem Fasten vor, indem Sie mindestens zwei Tage vorher (bei längerem Fasten auch länger) bestimmte vorbeugende Lebensmittel zu sich nehmen, wie z. B. frisches Obst und rohes Gemüse, Obst- oder Gemüsesäfte, Haferflocken usw. Trinken Sie außerdem reichlich Wasser.
- Essen Sie ein paar Tage vor dem Fasten kleinere Mahlzeiten.
- Vermeiden Sie vor dem Fasten fett- und zuckerreiche Lebensmittel.
- Legen Sie sich fest und bestimmen Sie die Dauer Ihres Fastens. Sie können auf viele verschiedene Arten fasten. Beten Sie und fragen Sie Gott, was er Ihnen an Glauben hinsichtlich der Dauer des Fastens geben wird.
- Ein *Daniel-Fasten* mit Gemüse und Wasser ist gut für diejenigen, die eine hohe Arbeitsbelastung haben.

- *Ein Obst- oder Gemüsesaftfasten* ermöglicht es Ihnen, in das Fasten einzutreten und dennoch genügend Energie zu erhalten, um zu funktionieren. Viele Menschen haben eine 40-tägige Saftfastenzeit durchgeführt. Wenn Sie zuckerempfindlich sind oder Probleme haben (z. B. Diabetes), konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses (oder ein anderes) Fasten versuchen.
- Viele Menschen haben bereits eine *Fastenzeit nur mit Wasser* durchgeführt. Wir würden dies nicht ohne strenge ärztliche Überwachung empfehlen, insbesondere nicht bei jungen Menschen. Je nach Gewicht und Stoffwechsel können Sie vierzig Tage nur mit Wasser auskommen.
- *Vollständiges Fasten* bedeutet, ohne Nahrung und Wasser zu fasten. Fasten Sie nicht länger als drei Tage ohne Nahrung und Wasser. Besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihrem Arzt, der Gemeindeleitung und Ihrem Ehepartner oder Ihren Eltern. Wir raten von dieser Art des Fastens ab, wenn Sie keine ausdrückliche Bestätigung des Herrn durch Ihre Gemeindeleitung oder Ihre Eltern erhalten haben.

Hilfreiche Tipps für Ihr Fasten (physisch)

- Trinken Sie viel Leitungswasser. (Als guter Richtwert gelten 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht). [Achtung: In den USA ist das Leitungswasser meist mit viel Chlor versetzt, deshalb dort lieber abgefülltes Wasser aus Flaschen trinken].
- Es ist ratsam, während des Fastens auf starke Stimulanzien wie koffeinhaltige und zuckerhaltige Getränke zu verzichten, auch auf die in Diätgetränken enthaltenen künstlichen Süßstoffe. Vermeiden Sie auch Sojaproteingetränke, von denen bekannt ist, dass sie während des Fastens gesundheitliche Probleme verursachen können.
- Wenn Sie ein Saftfasten durchführen, trinken Sie rohe Fruchtsäfte wie Apfel-, Trauben- und Ananassaft, die ausgezeichnete Quellen des notwendigen natürlichen Zuckers sind, um den Blutzucker zu stabilisieren und das Energieniveau hoch zu halten. Orangen- und Grapefruitsaft sind ebenfalls gut, werden aber nicht für Menschen mit Arthritis oder Allergien empfohlen. Beobachten Sie den Säuregehalt des Saftes sorgfältig, da zu viel Säure Mundgeschwüre verursachen kann. Rohkostsäfte wie Karotten, Sellerie, Rüben oder grüne Gemüsekombinationen eignen sich ebenfalls hervorragend. Frische Obst- und Gemüsesäfte können in einer Saftpresse hergestellt oder fertig gekauft werden (achten Sie darauf, Säfte ohne Zuckerzusatz zu kaufen). Einige der Vorteile von Rohsaft gegenüber Saft aus der Flasche sind, dass er die Verdauung nicht anregt (Hunger) und alle Enzyme und Nährstoffe erhalten bleiben.
- Rechnen Sie mit einigen körperlichen Beschwerden aufgrund des Entgiftungsprozesses, besonders am zweiten Tag. Es kann sein, dass Sie flüchtige Hungergefühle oder Schwindelgefühle haben. Der Entzug von Koffein und Zucker kann Kopfschmerzen verursachen, aber das ist ein Teil des Entgiftungsprozesses. Zu den körperlichen Beschwerden können auch Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Übelkeit und Schläfrigkeit gehören.
- Während einer Fastenkur durchlaufen vier wichtige Bereiche des Körpers einen Entgiftungsprozess. Sie sollten darauf achten jeden dieser Bereiche zu pflegen:
 - **Der Darm/Kolon/Dickdarm** – Bei einer Fastenzeit von drei oder mehr Tagen hilft die Einnahme eines pflanzlichen Abführmittels (erkundigen Sie sich in Ihrem Reformhaus) oder eines Einlaufs vor dem Schlafengehen bei der Ausscheidung fester Abfallprodukte, die Kopfschmerzen und Trägheit verursachen können, wenn sie während des Fastens im Körper verbleiben. Dies sollte zu Beginn des Fastens und dann in Abständen während der restlichen Fastenzeit geschehen. Während des Fastens beginnt der Körper mit der Entgiftung, indem er die Giftstoffe in den Darm

ausscheidet. Wenn Sie kein Abführmittel oder einen Einlauf nehmen, können die Gifte Ihren Darm verletzen oder wieder in den Blutkreislauf aufgenommen werden, was zu Übelkeit führt.

- **Die Nieren** – Durch das Trinken von Fruchtsäften, Gemüsesäften, Brühe oder einfach viel Wasser werden viele Giftstoffe über die Nieren ausgeschieden.
- **Die Lunge** – Wenn es die Kräfte erlauben, gehen Sie tagsüber eine halbe Stunde spazieren, um die Lunge zu reinigen. Führen Sie den ganzen Tag über immer wieder eine tiefe Atmung durch, indem Sie durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.
- **Die Haut** - Da ein Drittel der während des Fastens ausgeschiedenen Abfallprodukte über die Haut ausgeschieden werden, ist angemessenes Baden unerlässlich. Verwenden Sie vor dem Baden eine Körperbürste mit Naturborsten oder einen Luffaschwamm, um die Reinigung der Haut zu unterstützen.

Hilfreiche Tipps für Ihr Fasten (geistlich)

- Holen Sie vor dem Fasten Rat und Erlaubnis ein. Holen Sie vor dem Fasten ärztlichen Rat ein, vor allem, wenn Sie bereits gesundheitliche Probleme oder Beschwerden haben. Wenn Sie unter achtzehn Jahre alt sind, besprechen Sie Ihren Wunsch zu fasten mit Ihren Eltern. Geistliche Deckung, Unterordnung und Einheit sind wichtige Faktoren beim Fasten. Besprechen Sie Ihre Pläne mit Ihren Gemeindeleitern. Denken Sie daran, dass Fasten eine Haltung des Herzens ist. Fragen Sie sie, ob sie mit Ihnen fasten würden.
- Fasten und beten Sie, um sich zu demütigen und Ihre Anbetung zu reinigen. Beim Fasten geht es nicht darum, etwas von Gott zu bekommen, sondern darum, die Zuneigung unseres Herzens auf Gott auszurichten. Beim Fasten können wir leichter sagen: „Wir lieben dich, Herr, mehr als alles andere auf der Welt.“ Jede Art von Lust ist eine pervertierte Anbetung, aber das Fasten ermöglicht es uns, das Heiligtum unseres Herzens von jedem anderen Rivalen zu reinigen.
- Prahlten Sie nicht mit Ihrem Fasten. Lassen Sie die Leute nur wissen, dass Sie nichts essen werden, wenn es nötig ist (Mt 6,16-18).
- Machen Sie das Fasten mit jemand anderem. Zwei sind besser als einer! Wir ermutigen Eltern und Kinder dazu, gemeinsam zu fasten. Das gemeinsame Fasten mehrerer Generationen hat eine große Wirkung.
- Haben Sie ein klares Ziel als Schwerpunkt Ihres Gebets. Ohne eine Vision (ein klares, prophetisches Gebetsziel) geht das Volk zugrunde. Schreiben Sie Ihre Vision auf, damit Sie mit ihr laufen können (Hab 2,2 wörtlich aus dem Englischen: „Da antwortete der Herr: ‚Schreibe die Offenbarung auf und schreibe sie auf Tafeln, damit jeder, der sie liest, mit ihr laufen kann.‘“)
- Nehmen Sie sich Zeit, um zu beten und das Wort Gottes zu lesen. Das mag selbstverständlich erscheinen, aber Hektik und Ablenkungen können Sie von der Andacht abhalten. Die Bücher mit Zeugnissen von Siegen, die durch Fasten errungen wurden, werden Sie ebenfalls ermutigen. Hilfreiche Bücher über das Fasten sind *Die Waffe des Betens und Fastens* von Derek Prince, *Fast Forward* von Lou Engle und *God's Chosen Fast* von Arthur Wallis.
- Erwarten Sie, dass Sie Gottes Stimme im Wort, in Träumen, Visionen und Offenbarungen hören werden. Daniel bereitete sich durch Fasten darauf vor, Offenbarungen zu empfangen (Dan 10,1-2). Das Fasten wird belohnt (Mt 6,18).
- Bereiten Sie sich auf Widerstand vor. Am Tag des Fastens wird es im Büro sicher Donuts geben. Ihr Ehepartner oder Ihre Mutter wird dazu inspiriert werden, Ihr Lieblingsgericht zu

kochen. Halten Sie durch. Oftmals werden Sie spüren, dass sich zu Hause mehr Spannung aufbaut. Satan hat Jesus beim Fasten versucht, und wir müssen dasselbe erwarten. Entmutigung kann kommen, aber erkennen Sie die Ursache und stellen Sie sich auf den Sieg Christi.

- Wenn Sie versagen, lassen Sie sich nicht verurteilen. Das Dilemma „Fasten oder nicht fasten“ kann ein Hauptwerkzeug des Feindes sein. Auch wenn Sie mehrere Male scheitern, ist Gott immer gnädig. Drücken Sie einfach auf die Schaltfläche "Löschen" und setzen Sie Ihr Fasten fort.
- Sie dürfen sich viel ausruhen und unter Aufsicht weiter trainieren.
- Durchbrüche kommen oft nach dem Fasten, nicht währenddessen. Hören Sie nicht auf die Lüge, es passiere nichts. Wir sind überzeugt, dass jedes Fasten, das im Glauben durchgeführt wird, belohnt wird.

Wie Sie Ihr Fasten erfolgreich beenden

- Brechen Sie Ihr Fasten schrittweise. Sie müssen auch hierfür die Selbstkontrolle beibehalten. Beenden Sie Ihr Fasten mit einer leichten Mahlzeit, die leicht zu verdauen ist (z. B. Weintrauben, ein geriebener Apfel, Wassermelone oder gedünstetes Gemüse).
- Bei einem zehntägigen oder längeren Fasten sollte das Fastenbrechen für jeweils vier Tage um einen Tag verlängert werden.
- Ein dreitägiges oder längeres Fasten sollte niemals durch den Verzehr einer normalen Mahlzeit (einschließlich tierischer Proteine, Brot, Zucker, Milchprodukte und verarbeiteter Lebensmittel) gebrochen werden, da diese schweren Lebensmittel die Verdauungsorgane, die während des Fastens geruht haben, stark belasten und schockieren. Wenn man nach dem Fasten zu viel isst, kann das zu ernsthaften Beschwerden führen (Magenkrämpfe, Übelkeit und Schwäche) und die körperlichen Vorteile des Fastens zunichte machen; es kann auch zu ernsthaften, irreversiblen Komplikationen führen.
- Nach einem längeren Fastenbrechen sollten Sie weiterhin Obst- oder Gemüsesäfte trinken, da der Magen weiterhin entgiftet.
- Wenn Sie länger als zwei Tage fasten, schrumpft Ihr Magen. Dehnen Sie ihn nicht durch übermäßiges Essen wieder aus. Wenn Sie dazu neigen, zu viel zu essen, hüten Sie sich davor, zu dieser Gewohnheit zurückzukehren. Wenn Sie sich antrainieren, leichter zu essen, wird sich Ihr Magen entsprechend anpassen.
- Während Sie weiterhin Obst- oder Gemüsesäfte trinken, fügen Sie Folgendes hinzu:
 - 1. bis 3. Tag nach dem Fasten (bei längerem Fasten die Anzahl der Tage erhöhen). Essen Sie nur Obst und rohes/gedünstetes Gemüse. Beispiele für Mahlzeiten in den ersten Tagen sind ein Pfund Obst, eine gebackene oder gekochte Kartoffel ohne Butter, gedünstetes Gemüse oder ein reiner Gemüsesalat ohne Öl-Dressing. Vermeiden Sie in den ersten Tagen Bananen; sie enthalten keinen Saft und können Verstopfung verursachen.
 - Danach können Sie zu schwereren Lebensmitteln wie tierischen Proteinen zurückkehren, aber eine gesunde Ernährung nach dem Fasten fördert die lebenslange Gesundheit und ermöglicht Ihnen, in Zukunft richtig zu fasten.
 - Gehen Sie beim Beenden eines Fastens nur mit Wasser besonders vorsichtig vor. Beginnen Sie mit dem Trinken von Obst- oder Gemüsesäften und gehen Sie allmählich dazu über, Obst und gedünstetes Gemüse zu essen.
 - Nach einer Fastenzeit ist es wichtig, zwischen echtem Hunger und Heißhunger zu unterscheiden, damit Sie Ihren Heißhunger nicht stillen.

Wichtige medizinische Informationen:

- Jahrelanges falsches Fasten kann bleibende körperliche Schäden im Körper verursachen. Diese negativen Auswirkungen machen sich in der Regel nicht in jungen Jahren bemerkbar, aber sie häufen sich nach Jahren des Fastens. In ihrem Eifer haben einige Menschen mit dem Fasten auf extreme Weise begonnen, bevor sie verstanden haben, wie sich das Fasten auf den Körper auswirkt. Wenn Sie Ihr Wissen erweitern und sich um Ihren Körper kümmern, sowohl beim Fasten als auch beim Essen, werden Sie in der Lage sein, noch viele Jahre lang einen fastenden Lebensstil zu führen.
- Schwangere oder stillende Mütter sollten niemals ganz auf Essen und/oder Trinken verzichten, da Fasten für die Entwicklung und Gesundheit ihres Babys und für ihre eigene Gesundheit sehr gefährlich sein kann. Schwangere oder stillende Mütter können Fastenarten praktizieren, wie z. B. den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel. Schwangere und stillende Frauen müssen jedoch stets auf eine ausgewogene Ernährung achten. Jede Art von Fasten, die zu einer Entgiftung führt, könnte für das Baby gefährlich sein, da die Giftstoffe über die Muttermilch oder den Blutkreislauf in das Kind gelangen können.
- Menschen, die in der Vergangenheit mit Essstörungen zu kämpfen hatten, sollten jedes Fasten mit Bedacht und Vorsicht angehen. Fasten sollte nicht als Motiv für eine Gewichtsabnahme genutzt werden; es ist wichtig, nach einem langen Fasten wieder zu einer „normalen“ gesunden Ernährung zurückzukehren (wie im vorherigen Abschnitt beschrieben).
- Wenn Sie eine diagnostizierte Krankheit haben und/oder verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, sollte das Fasten nur unter direkter Aufsicht eines Arztes oder einer medizinischen Fachkraft erfolgen.
- Manche Menschen haben Probleme beim Fasten und bekommen extremen Hunger, Schwindel und Übelkeit, weil sie einen nicht diagnostizierten niedrigen Blutzuckerspiegel haben. Sie sollten daher Obst- und Gemüsesäfte trinken, um den Blutzucker während kurzer Fastenzeiten stabil zu halten. Wenn der Saft für Ihren Körper zu viel Zucker enthält, verdünnen Sie ihn zu 50 Prozent mit Wasser oder trinken Sie ein „grünes Getränk“ (hergestellt aus Karotten, Sellerie, Spinat und Petersilie). Wenn diese oder andere Symptome anhalten, sollten Sie mit dem Fasten aufhören und sofort einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft aufsuchen.
- Wenn Sie nach dem Fastenbrechen Verdauungsprobleme haben (z. B. Durchfall), mischen Sie eine Tasse ungesüßtes Apfelmus mit einer Tasse gekochtem braunen Reis. Das sollte den Durchfall stoppen. Nehmen Sie außerdem Verdauungsenzyme ein (erkundigen Sie sich in Ihrem örtlichen Reformhaus), um die Verdauung zu unterstützen.

Bitte beachten Sie: Diese Broschüre dient nur zu Informationszwecken.

Die Informationen in dieser Broschüre spiegeln nur die begrenzten Meinungen, Erfahrungen und Vorschläge des *International House of Prayer* wider und sind nicht als Ersatz für die Beratung durch Ihren Arzt oder andere medizinische Fachkräfte gedacht.

Sie sollten diese Informationen nicht zur Diagnose oder Behandlung eines Gesundheitsproblems oder einer Krankheit oder zur Verschreibung von Medikamenten verwenden. Außerdem sind diese Informationen nicht dazu gedacht, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Diese Tipps haben sich als hilfreich und erfolgreich erwiesen, aber sie sind keine Garantie dafür, dass Sie ohne Schwierigkeiten fasten werden. Sie müssen Ihre eigenen Nachforschungen

anstellen, mit Gesundheitsexperten und erfahrenen Fastenden sprechen und den Herrn ständig um mehr Einsicht und Weisheit in Bezug auf das Fasten und eine gesunde Lebensweise bitten.

Weitere Ressourcen zum Thema Fasten und gesundes Leben

The Rewards of Fasting, Mike Bickle and Dana Candler

Fast Forward, Lou Engle

Shaping History through Prayer and Fasting, Derek Prince

The Genesis Diet, Dr. Gordon Tessler

God's Chosen Fast, Arthur Wallis

Hunger for God, John Piper

www.billbright.com/howtofast/

www.freedomyou.com