

SEHNSUCHT. STILLE. GOTT.



Mirko Krüger



Mirko Krüger



SEHNSUCHT.
STILLE.
GOTT.

Fünf Gespräche über Fasten, Gebet -
und die Hoffnung auf Erweckung

Sehnsucht.Stille.Gott.

Mirko Krüger

Fünf Gespräche über Fasten, Gebet – und die Hoffnung auf Erweckung

Paperback, 192 Seiten

Artikel-Nr.: 256729

ISBN / EAN: 978-3-86699-729-5

Der Braut Christi in der westlichen Welt geht es nicht gut: Jugendliche verlassen Gemeinden, weil sie dort nicht Jesu Herrlichkeit sehen. Stattdessen sehen sie Neid, Streit, Gesetzlichkeit, kaputte Ehen, Unmoral und ein Christentum ohne geistliche Väter.

Moderne Götzen - z.B. Karriere, Konsum, Pornografie, Geschäftigkeit - haben viele Christen im Griff.

Jesus steht oft nicht mehr im Zentrum - selbst in der Reichgottesarbeit.

Wir Christen müssen aufwachen! Gott sucht Menschen, die sich über den Zustand der Gemeinde

demütigen. Denn das Gericht hat am Haus Gottes

begonnen. Doch Gerichtszeiten sind oft auch Gnadenzeiten. Unser Versagen ist der...

Wenn Sie ein "echtes" Buch bevorzugen oder diesen Artikel verschenken möchten, können Sie diesen Download-Artikel ggf. auch käuflich erwerben, solange verfügbar.

Artikel ansehen auf [clv.de](https://www.clv.de)

clv

Mirko Krüger



Fünf Gespräche über Fasten, Gebet –
und die Hoffnung auf Erweckung

Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders vermerkt, der Elberfelder Übersetzung 2003, Edition CSV Hückeswagen, entnommen. Entsprechende Hervorhebungen sind in der Regel hinzugefügt worden. Das Lutherzitat ist in angemessener Weise an den heutigen Sprachgebrauch angeglichen worden.

1. Auflage 2025

© by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung e.V.
Ravensberger Bleiche 6 · 33649 Bielefeld
www.clv.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit erreichen Sie uns
über gpsr@clv.de oder auf dem Postweg.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Satz: EDV- und Typoservice Dörwald, Steinhagen
Umschlag: Lucian Binder, Marienheide
Druck und Bindung: FINIDR

Artikel Nr. 256729
ISBN 978-3-86699-729-5

*Gott, du bist mein Gott! Früh suche ich dich.
Es dürstet nach dir meine Seele,
nach dir schmachtet mein Fleisch in einem dürren
und lechzenden Land ohne Wasser –
so wie ich dich angeschaut habe im Heiligtum –,
um deine Macht und deine Herrlichkeit zu sehen.
Denn deine Güte ist besser als Leben;
meine Lippen werden dich rühmen.
So werde ich dich preisen während meines Lebens,
meine Hände aufheben in deinem Namen.*

Psalm 63,2-5

[...] Fülle von Freuden ist vor deinem Angesicht.

Psalm 16,11

*Willst du uns nicht wieder beleben,
dass dein Volk sich in dir erfreue?*

Psalm 85,7

*Aber auch jetzt noch, spricht der HERR,
kehrt um zu mir mit eurem ganzen Herzen
und mit Fasten und mit Weinen und mit Klagen.
Und zerreißt euer Herz und nicht eure Kleider,
und kehrt um zu dem HERRN, eurem Gott;
denn er ist gnädig und barmherzig, langsam zum Zorn
und groß an Güte und lässt sich des Übels gereuen.
Wer weiß? Er könnte umkehren und es sich gereuen lassen,
und er könnte Segen hinter sich zurücklassen:
Speisopfer und Trankopfer für den HERRN, euren Gott.*

Joel 2,12-14

INHALT

Vorwort – Warum dieses Buch entstanden ist	9
Einleitung – Der unsichtbare Kampf um Seelen	15
Prolog – Wer mich begleitet	19
<i>Max – Fasten auf dem Missionsfeld</i>	19
<i>Simon – Von der Neuentdeckung zum festen Bestandteil</i>	20
<i>Jonas – Ein Impuls im Urlaub</i>	21
<i>Eva – Ermutigt durch ein Zeugnis</i>	22
<i>Freddy – Vom Bibellesen zur Praxis</i>	24
<i>Salome – Fasten aus Neugier und als Glaubenswunsch</i>	25
<i>Emile – Im Kampf gegen Zauberei und Okkultismus</i>	26
<i>Fasten als Einladung zur persönlichen Hingabe und Selbstverleugnung</i>	27
1. Dialog: »Sollten Christen fasten?« – Die Stimme der Bibel	29
<i>Fasten: Eine vergessene geistliche Praxis</i>	29
<i>Es gibt viele Gründe – und alle führen zu Gott</i>	47
<i>Zwischenstopp: Wenn das Herz belebt werden will</i>	57

2. Dialog: »Geht das überhaupt?« –	
Zweifel, Einwände, Gefahren	67
<i>Gesundheit mitbedenken</i>	67
<i>Warnung vor falschen Motiven</i>	76
<i>Zwischenstopp: Innere Eindrücke und Impulse prüfen</i>	88
3. Dialog: »Gibt es Vorbilder?« –	
Stimmen aus der Kirchengeschichte	93
<i>Zeugnisse aus früheren Zeiten</i>	93
<i>Wo Fasten und Gebet auf Gottes Wirken trafen</i>	101
<i>Zwischenstopp: Zwei Ermutigungen für heute</i>	111
4. Dialog: »Und heute?« –	
Persönliche Erfahrungen mit Fasten	118
<i>Anlässe und Formen des Fastens</i>	118
<i>Hunger und andere Herausforderungen</i>	130
<i>Wenn Gott auf Fasten antwortet</i>	135
5. Dialog: »Wie beginne ich?« –	
Erste Schritte ins Fasten	156
<i>Komm und sieh!</i>	156
<i>Fasten als Familie</i>	170
<i>Fasten in der Gemeinde</i>	173
Epilog – Was hindert dich noch?	179
Dank	189
Abkürzungen	192

VORWORT

Warum dieses Buch entstanden ist

Silvester 2018 – fünf Minuten vor Mitternacht.

Es ist dunkel: Ich sitze allein im Auto und denke über mein Leben nach.

Die vergangenen Tage waren intensiv: In einem kleinen Suppenzelt im Ruhrgebiet begegnete ich Drogen- und Alkoholabhängigen. Die Geschichten aus ihrem Leben klangen wie Schreie nach Liebe – inmitten einer kaputten Welt. Gemeinsam mit meiner Frau und Freunden wollten wir Gottes Licht in ihre Finsternis bringen – mit heißem Kaffee, frischen Waffeln und der besten Botschaft der Welt: dem Evangelium.

Doch plötzlich ging *mir* ein Licht auf!

Umgeben von diesen scheinbar »abgeschriebenen« Menschen spürte ich eine tiefe **Sehnsucht nach »mehr«**:

- *mehr* von Gott;
- *mehr* von seinem Wirken in meinem Leben;
- *mehr* von seiner Herrlichkeit.

Mir wurde klar: »Diese Arbeit kann ich nur weitermachen, wenn ich mich ganz auf meinen Herrn werfe.« Mein Gebetsleben war zu diesem Zeitpunkt eine Katastrophe. Ich wusste: Ich muss mehr Zeit mit ihm verbringen.

So sitze ich Ende 2018 im Auto mit nur einem Wunsch für 2019: »Herr Jesus, mach mich bitte zu einem Beter.«

Mit dem Jahreswechsel beginnt ein neuer Weg. Ich fange an zu beten – **aber damit hatte ich nicht gerechnet**: Während ich auf den Knien liege, beginnt der Herr Jesus, mein Herz aufzudecken.

Er zeigt mir viele Sünden, über die ich nie wirklich Buße getan hatte. Immer wieder weine ich bitterlich. Ich erkenne ...

... meine mangelnde Hingabe,
... meinen Götzendienst in Bezug auf Hobby und Beruf,
... Lieblosigkeiten gegenüber meiner Frau,
... meinen fehlenden Eifer für verlorene Menschen,
... meinen intellektuellen Umgang mit Gott – ohne aus Glauben zu leben, und
... viele verborgene Sünden: Stolz, Selbstgerechtigkeit und Hochmut.

Auf den Knien erlebe ich, **wie befreiend Buße ist**. Sie vertieft meine Sehnsucht nach Gott. Ich lerne, Stille und Einsamkeit zu lieben – im Gebet und Bibellesen. Neue geistliche Energie durchströmt mich – ewige Realitäten wie Himmel und Hölle werden mir klarer. Sie zerreißen mich innerlich. Eine neue Liebe zu Christus und zu den Menschen erfüllt mein Herz. Ich erlebe erstaunliche Gebetserhörungen.

Und ich trauere über die verflossenen Jahre meines Lebens, in denen ich zwar christlich wirkte, aber oft nur religiös lebte – mit falschen Prioritäten, wenig Gemeinschaft mit Jesus und kaum echter Leidenschaft.

Heute weiß ich: Es war von Gott gewirkte Buße, die mich in eine neue Gemeinschaft mit ihm führte. Diese Phase dauerte mehrere Monate und veränderte alles. Ich las neben der Bibel viele Biografien von Glaubenshelden vergangener Zeiten, sprach mit Gleichgesinnten – und eine Leidenschaft wurde geboren: für Gebet, Fasten und Erweckung.

Ich erkannte: Neben Liebe und Gehorsam sind vor allem Gebet und Fasten Schlüssel, um Jesu Nähe zu erleben und seine Herrlichkeit zu sehen. So verändert Gott – von innen nach außen. So werden wir Christus ähnlicher. Daraus entsteht Wunderbares für den Wunderbaren.

Wenn wir als einzelne Christen nicht sehr über den Zustand der Kirche und der Welt in unserer Zeit betrübt sind, sind wir tatsächlich nur sehr arme Christen.¹

Ich sehe heute – im Spiegel meines eigenen Lebens – den traurigen Zustand der Gemeinde² Gottes. Und wenn du ehrlich bist, wirst du mir vielleicht zustimmen: **Wir Christen müssen aufwachen!**

Der Braut Christi in der westlichen Welt geht es nicht gut:

- Sie sehnt sich wenig nach ihrem Bräutigam.
- Sie betet selten an.
- Sie folgt dem Herrn Jesus nicht kompromisslos.
- Sie evangelisiert zu wenig – und zu oft von oben herab.
- Sie verhungert geistlich – und merkt es kaum.
- Sie streitet sich über Nebensächlichkeiten.
- Sie lebt zu wenig Einheit in Liebe und Wahrheit.
- Sie ist vom Geist der Gesetzlichkeit und Gesetzlosigkeit infiziert.
- Sie liebt die Welt mehr als Christus.

Jugendliche verlassen Gemeinden, weil sie dort nicht Jesu Herrlichkeit sehen. Stattdessen sehen sie Neid, Streit, Gesetzlichkeit, kaputte Ehen, Unmoral und ein Christentum ohne geistliche Väter.

Moderne Götzen – z.B. Karriere, Konsum, Pornografie, Geschäftigkeit – haben viele Christen im Griff. Doch ein Volk, das Gott kennt, sieht anders aus. Es ist stark – und handelt (vgl. Dan 11,32).

Jesus steht oft nicht mehr im Zentrum – selbst in der Reichtumsarbeit. Wir tun viel, aber ohne bleibende Frucht. Warum?

1 D. Martyn Lloyd-Jones, *365 gute Aussichten. Andachten für alle Tage*, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2005 (Andacht für den 1. Juni). D. Martyn Lloyd-Jones (1899–1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

2 A.d.A.: Ich verwende in diesem Buch die Begriffe *Gemeinde*, *Kirche* oder *Versammlung* synonym für die Ecclesia Gottes.

Weil wir nicht in ihm bleiben. Wir arbeiten aus eigener Kraft statt im Geist Gottes.

Das muss sich ändern. Denn wir haben nicht mehr viel Zeit, bevor unser Herr Jesus wiederkommt.

Noch bleibt Zeit – wir können umkehren.

Gott sucht Menschen, die sich über den Zustand der Gemeinde demütigen – er sucht die Daniels, Nehemias und Esras unserer Zeit. Denn das Gericht hat am Haus Gottes begonnen (1Petr 4,17). Doch Gerichtszeiten sind oft auch Gnadenzeiten: **Unser Versagen ist der Nährboden für Erweckung.**

Christus kann und möchte dein Herz erwecken. Ob du am Anfang deiner Reise mit dem Herrn Jesus stehst oder ihm schon lange folgst: Es ist so viel mehr möglich – in deinem Umfeld, in der Gemeinde, in dieser Welt. Denn wir folgen einem allmächtigen, herrlichen und grenzenlosen Herrn.

Die Frage ist: **Sehnst du dich nach ihm?**

Wer ist dir gleich unter den Göttern, HERR! Wer ist dir gleich, herrlich in Heiligkeit, furchtbar an Ruhm, Wunder tuend!

2. Mose 15,11

Mein Wunsch ist, dass der Herr Jesus dich durch dieses Buch geistlich belebt. Ich sporne dich an, ihn im Gebet mit Fasten zu suchen. Zerbruch, Erneuerung und mehr Tiefe im Glauben werden folgen. **Du wirst Christus ähnlicher werden.** Erwarte Großes von ihm!

Ein besonderer Fokus liegt auf dem Fasten – eine oft vergessene geistliche Tugend. Fasten ist kein Zaubertrick, sondern richtet uns in der Stille auf Gottes Herrlichkeit aus. Es gehört zu Gebet und Bibellesen – und bringt uns näher zu ihm.

Stoß in die Posaune auf Zion, heiligt ein Fasten, ruft eine Festversammlung aus! Versammelt das Volk, heiligt eine Versammlung, bringt die Ältesten zusammen, versammelt die Kinder und die Säuglinge an den Brüsten; der Bräutigam trete aus seiner

Kammer und die Braut aus ihrem Gemach! Die Priester, die Diener des HERRN, sollen weinen zwischen der Halle und dem Altar und sprechen: Verschone, HERR, dein Volk und gib nicht dein Erbteil der Schmähung hin, dass sie den Nationen zum Sprichwort seien! Warum soll man unter den Völkern sagen: Wo ist ihr Gott? Dann eifert der HERR für sein Land, und er hat Mitleid mit seinem Volk. Und der HERR antwortet und spricht zu seinem Volk: Siehe, ich sende euch das Korn und den Most und das Öl, dass ihr davon satt werdet; und ich werde euch nicht mehr zum Hohn machen unter den Nationen.

Joel 2,15-19

Zum Schreibstil des Buches: Ich habe es in Dialogform in fünf Gesprächsrunden strukturiert. Die Gesprächsrunden wurden von mir fiktiv zusammengestellt – basierend auf dem Studium der Bibel und weiterführender Literatur sowie auf der Grundlage der Erkenntnisse und Ausführungen aus sieben Einzelinterviews mit Christen, die schon länger fasten. Da wir den Austausch und die Gemeinschaft mit anderen Menschen lieben, hoffe ich, dass es dir durch die Dialoge leichter fällt, bis zum Ende dabei-zubleiben. Exkurse und Bonusmaterial helfen dir, das Gelesene zu vertiefen oder anzuwenden. Bibelstellen sowie Zitate von Männern und Frauen aus der Kirchengeschichte untermalen das Thema – das bedeutet nicht, dass ich mit allen theologischen Ansichten der Autoren bei Themen des christlichen Glaubens übereinstimme.

Nach dem Lesen dieses Buches ...

- ... hast du ein biblisches Fundament für das Fasten,
- ... bist du inspiriert durch andere Christen,
- ... kannst du diesbezüglich die nächsten Schritte im Glauben gehen!

Ich wünsche dir von ganzem Herzen Gottes Segen.

Vergiss nicht: Dem Herrn geht es in erster Linie um dein Herz – nicht um deine Geschäftigkeit im Dienst für ihn.

Denn an Frömmigkeit habe ich Gefallen und nicht am Schlachtopfer, und an der Erkenntnis Gottes mehr als an Brandopfern.

Hosea 6,6

EINLEITUNG

Der unsichtbare Kampf um Seelen

Es gibt einen Kampf in der unsichtbaren Welt – es geht um Seelen. Nur um Seelen – und um ihre Beziehung zu Gott.

Der Teufel hasst es, wenn sie zu Gott finden, geistlich wachsen und ihn anbeten.

Er hasst es, wenn sie Jesu Herrlichkeit erblicken und für ewig leben.

Alles, was er will, ist zu verhindern, dass sich der Thronsaal des Lammes mit erlöstem Seelen füllt.

Er will sie mit ins Verderben reißen.

Jesus hat am Kreuz unvorstellbares Leid auf sich genommen und den Sieg errungen – der Teufel ist bezwungen.

Seelen können frei werden, und Christus möchte, dass kein Einziger verlorengeht. **Er will 10 von 10.**

Seine Liebe soll alle Menschen durchfluten.

Siehst du diesen Kampf? Er findet statt – jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde.

Alle zwei Sekunden stirbt ein Mensch – viele von ihnen werden nicht im Himmel sein. Jetzt – und wieder einer – und noch einer. Tausende gehen in die ewige Nacht.

Doch dein Erretter und Herr möchte das nicht! Und er will, dass du mitkämpfst.

Aber, wenn wir erkennen und wissen, dass Seelen, kostbare, unsterbliche Seelen, um uns herum sterben und in die Nacht der Finsternis und der Verzweiflung gehen und ewig verloren sind, sollten wir dann keinen Schmerz fühlen, keine Tränen vergießen und nicht alles tun, was wir können? Wie kalt sind

unsere Herzen! Wie wenig wissen wir von dem Erbarmen Jesu!³

Du bist nicht auf einem Vergnügungsschiff, das gemütlich durch das Leben gleitet, bis du den himmlischen Hafen erreichst. Du und ich – wir sind im Krieg. Die Welt liegt im Bösen. Wir stehen unter Dauerbeschuss: auf See, an Land, überall.

Nimm teil an den Trübsalen als ein guter Streiter Christi Jesu. Niemand, der Kriegsdienste tut, verwickelt sich in die Beschäftigungen des Lebens, damit er dem gefalle, der ihn angeworben hat.
2. Timotheus 2,3-4

Wenn du bereits für Christus lebst, kennst du den Schmerz dieses Kampfes.

Denn wir kämpfen gegen dämonische Mächte, die wir allein nicht besiegen können.

Wir brauchen mehr als unsere Kraft.

Wir brauchen mehr als die Kraft des Teufels.

Wir brauchen die Kraft Gottes.

Und diese Kraft bekommen wir nur von unserem Herrn – durch Gebet und Fasten.

Errette, die zum Tod geschleppt werden, und die zur Schlachtbank wanken, halte zurück! Wenn du sagen wolltest: »Siehe, wir haben das nicht gewusst!« – wird nicht der, welcher die Herzen prüft, es erkennen, und der auf deine Seele achthat, es wahrnehmen [...]?

Sprüche 24,11-12 (Schlachter 2000)

3 https://info2.sermon-online.com/german/OswaldSmith/Keine_Erweckung_Ohne_Busse_2011.pdf (abgerufen am 5.8.2025). Oswald J. Smith (1889–1986) war ein kanadischer Pastor, Bibellehrer, Autor, Evangelist und Förderer der weltweiten Missionsbewegung.

Fasten bedeutet, vorübergehend auf Nahrung – und teilweise auch auf Flüssigkeit – zu verzichten, um den Herrn zu suchen. Es geht also nicht um Gewichtsverlust, sondern um **geistliche Erneuerung**.

Fasten bedeutet, Gott an erste Stelle zu setzen – mehr nach ihm, seinem Willen, seinem Denken und seinen Wünschen zu verlangen als nach Essen, Gemeinschaft, Schlaf oder dem täglichen Leben.⁴

Fasten ist Demütigung vor Gott. Wir erkennen seine Größe und machen uns klein vor ihm.

Und Gott verspricht dem Demütigen seine **Gnade – das ist eine Waffe, die wir in diesem Kampf brauchen!**

Leider haben wir vielfach das Bewusstsein für diesen Kampf verloren. Wir schlafen im Licht.

Zu oft regiert in unserem Leben der Eigenwille – mal offensichtlich böse, mal subtil und religiös getarnt.

Das muss sich ändern. Deswegen sollten wir beten – und fasten.

So lassen wir es zu, dass Christus uns überführt und zu den Menschen führt.

Wir geben die Kontrolle an ihn ab – so wird seine Kraft in Schwachheit vollbracht.

Folge diesem Ruf Gottes!

Kommen wir nun zum Fasten! Ich für mein Teil glaube, dass Letzteres sehr nützlich ist, obwohl nur wenige von uns seinen Wert kennen. Es gibt Zeiten, in denen aus mancherlei Gründen ein besonders ernstes persönliches Gebet von uns gefordert wird. Wenn wir dieses mit Fasten verbinden, so zweifle ich nicht, dass wir den Segen davon fühlen würden. Dadurch drücken wir nämlich eine gewisse Demütigung unseres Geistes

4 Tim Hadley, *What does the Bible say about Fasting?*, Binbrook/Ontario (CAN): The Believer's Bookshelf Canada Inc., 2016, S. 8 (Kindle-Version).

aus. Bei manchen Gebeten ist es angemessen, sie im Stehen, bei anderen, sie auf den Knien vor Gott zu bringen. So ist auch das Fasten eine der Verhaltensweisen, in welcher der menschliche Körper seine Übereinstimmung mit dem ausdrückt, was der Geist durchlebt. Wir geben dabei unseren Wunsch zu erkennen, klein vor Gott zu sein und uns in einer Gesinnung der Demut zu befinden.⁵

5 William Kelly, *Vorträge zum Matthäusevangelium*.
Online abrufbar: <https://www.bibelkommentare.de/kommentare/k-4025/vortraege-zum-matthaeusevangelium/kapitel-6> (abgerufen am 5. 8. 2025).
William Kelly (1821 – 1906) war ein irisch-britischer Bibellehrer und Autor.

PROLOG

Wer mich begleitet

Mirko: Schön, dass ihr da seid! Heute geht's um ein Thema, das in der Bibel viel Raum einnimmt, aber in unserem Alltag oft zu kurz kommt: biblisches Fasten. Mich beschäftigt die Frage: Wie können wir persönlich, aber auch als Gemeinde, neu entdecken, was im Fasten steckt, und Gott tiefer erleben? Bevor wir einsteigen: **Stellt euch bitte kurz vor.⁶ Wie seid ihr mit dem Thema »Fasten« in Berührung gekommen – und welche Haltung erlebt ihr in eurem Umfeld?**

Max – Fasten auf dem Missionsfeld

Max: Ich bin Max und diene dem Herrn mit meiner Familie im Ausland in der Mission. Zum Fasten bin ich durch verschiedene Einflüsse gekommen. Zum einen haben mich Biografien sowie Berichte aus Erweckungsbüchern angesprochen – besonders das Vorbild von Bakht Singh hat mich tief beeindruckt. Zum anderen war es die Bibel selbst, vor allem die Stelle aus Markus 9,29: *»Diese Art kann durch nichts ausfahren als nur durch Gebet und Fasten.«* Das hat in mir den Wunsch geweckt, mit anderen Brüdern intensiver zu beten, um den Gott zu erleben, der heute noch Wunder tut. Deshalb haben wir uns immer wieder an Wochenenden in einer abgelegenen Hütte getroffen, um länger zu beten.

⁶ A.d.A.: Um die Anonymität meiner Gesprächspartner zu wahren, habe ich ihre Namen geändert.

Mirko: Sehr schön – mehr von Gottes Gnade und Herrlichkeit. Das wünsche ich mir! Welche Haltung begegnet dir in deinem Umfeld zum Thema »Fasten«?

Max: Auf dem Missionsfeld habe ich das Fasten bisher nur vereinzelt erlebt. In dem Land, in dem wir als Familie zuerst für ein paar Jahre gedient haben, wurde manchmal eine Mahlzeit ausgelassen, um stattdessen zu beten. Das ist immerhin ein Ansatz – und es ist gut, weil das mit einem bewussten Verzicht einhergeht und sogar in Gemeinschaft geschieht. In Deutschland habe ich hingegen nur selten erlebt, dass aktiv gefastet wird.

Wie oft und in welchem Maße haben wir schon über das Fasten nachgedacht? Welchen Platz nimmt das Fasten in unserer ganzen Sicht des Lebens eines Christen und der Disziplin in einem christlichen Leben ein? Dringt diese Wahrheit überhaupt noch in unser Denken durch? Ich denke, sehr selten! Ich frage mich, ob wir überhaupt noch verstehen, dass wir uns mit der Frage des Fastens beschäftigen sollten?⁷

Simon – Von der Neuentdeckung zum festen Bestandteil

Mirko: Vielen Dank, lieber Max. Simon, möchtest du weitermachen?

Simon: Ja, gerne. Ich bin Simon und diene Jesus Christus ebenfalls im Ausland in der Mission. Zurzeit bin ich in mehreren Ländern unterwegs, um zu evangelisieren und Christen geistlich zu ermutigen. Fasten war mir lange Zeit völlig fremd – in meinem Umfeld habe ich nie davon gehört. Kurz bevor ich den Ruf aufs

⁷ D. Martyn Lloyd-Jones, *Bergpredigt. Predigten über Matthäus 6 und 7*, Bd. 2, Waldems-Esch: 3L Verlag, 2020, S. 39. D. Martyn Lloyd-Jones (1899–1981) war ein britischer Evangelist, Bibellehrer und Autor.

Missionsfeld bekam, lernte ich einen Missionar kennen, der dort lebt und Gott dient. Er war es gewohnt, einmal pro Woche zu fasten. Das hat mich sehr beeindruckt und inspiriert, es selbst auszuprobieren. Seitdem gehe ich diesen Weg. In Deutschland habe ich das Thema aber eher als etwas erlebt, dem mit Zurückhaltung und Ablehnung begegnet wird.

Mirko: Okay. Danke dir, Simon. Ich bin gespannt, später noch mehr von deinen Erfahrungen zu hören. Jetzt zu dir, Jonas.

Jonas – Ein Impuls im Urlaub

Jonas: Okay, ich bin Jonas, arbeite in der Medienbranche und bin seit einiger Zeit missionarisch in Deutschland unterwegs. Bei mir kam das Thema »Fasten« im Jahr 2021 zum ersten Mal so richtig auf. Wir waren im Urlaub, als ein Freund Markus 2,18 vorlas. Dort wird Jesus gefragt, warum seine Jünger nicht fasten, während doch die Jünger von Johannes und die Pharisäer es tun. Der Herr Jesus antwortet in den Versen 19 und 20: *»Können etwa die Gefährten des Bräutigams fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist? Solange sie den Bräutigam bei sich haben, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann, an jenem Tag, werden sie fasten.«* Dieser Vers hat mich sehr getroffen. Da steckt so viel Selbstverständlichkeit drin! Jesus geht davon aus, dass Fasten für uns dazugehört – wenn er als Bräutigam nicht mehr sichtbar bei uns ist.

Mirko: Ja, eine wirklich spannende Passage – die finden wir auch in zwei weiteren Evangelien. Wir werden sie später nochmals besprechen. Aber wie erlebst du den Umgang mit dem Thema »Fasten« in deinem Umfeld, besonders bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen?

Jonas: Sehr unterschiedlich. Es gibt Jugendliche, die in der Bibel sehen, dass Fasten etwas ist, was Gott sich von uns wünscht. Manche beten darüber, aber oft fehlt das feste Fundament – zum Beispiel, weil es wenig Unterstützung durch Ältere oder durch ihre Gemeinde gibt. Dann bleibt das Thema eher oberflächlich. Andere haben Fasten noch nie als geistliche Praxis kennengelernt, weil es kaum gepredigt oder im Alltag thematisiert wird. Dann gibt es eine kleine, wachsende Gruppe, die Fasten bewusst lebt und andere ermutigt. Diese Entwicklung finde ich stark. Aber insgesamt ist das Interesse noch gering. Manche lehnen das Fasten auch bewusst ab, etwa aus gesundheitlichen Gründen – das sollte man nicht einfach übergehen.

Mirko: Okay, vielen Dank für deine Statements. Kommen wir zu dir, liebe Eva.

Eva – Ermutigt durch ein Zeugnis

Eva: Sehr gern. Ich bin Hausfrau und faste seit ungefähr einem Jahr regelmäßig einmal pro Woche. Früher, als die Kinder noch klein waren und mein Mann damit angefangen hat, war mir das zu anstrengend. Auf das Thema gestoßen bin ich durch das Zeugnis einer Mutter, das ich in einem christlichen Podcast gehört habe. Sie berichtete darin von einer tiefen geistlichen Not im Leben ihres Kindes. Aus dieser Not heraus begann sie, intensiv zu beten und zu fasten – und nach einem Jahr griff der Herr mächtig ein: Er schenkte ein Wunder und wendete eine eigentlich aussichtslose Situation. Ihr Zeugnis hat mich tief berührt und ermutigt. Gemeinsam mit zwei Freundinnen begann ich daraufhin, gezielt zu fasten – für geistliche Herausforderungen im Leben unserer Kinder und auch für Schwierigkeiten in den Gemeinden vor Ort.

Mirko: Wie erlebst du das Thema »Fasten« in deinem Umfeld?

Eva: Ich frage mich manchmal, wie viel man überhaupt darüber sprechen sollte. Man will ja nicht wie die Pharisäer wirken. Aber gleichzeitig möchte man andere ermutigen. Gerade Mütter in meinem Alter, deren Kinder ins Jugendalter kommen, fragen sich oft, wie geistliches Wachstum bei ihren Kindern gefördert werden kann – da nehme ich Offenheit für das Thema wahr. Eine Mutter sagte mir neulich: »Ich bete für Erweckung, aber ich glaube nicht, dass eine große Erweckung noch kommt – vielleicht aber lokal in den Gemeinden.« Und sie sieht das auch als Aufgabe für Frauen: dafür intensiv zu beten. Bei Männern nehme ich eher Zurückhaltung wahr. Einer meinte einmal: »Heute ist nicht mehr die Zeit für so etwas.« Und eine andere Schwester sagte mir sogar, dass Fasten in ihrem Umfeld eher ein Tabuthema sei – fast schon negativ belegt.

Die Enthaltensamkeit soll kein Selbstzweck sein, sondern vielmehr dem Zweck dienen, sich dem Herrn zuzuwenden und sich auf das gottgemäße Leben zu konzentrieren. Diese Art des Fastens reduziert den Einfluss unseres Eigenwillens und lädt den Heiligen Geist ein, intensiver in uns zu wirken.⁸

Mirko: Ich habe auch den Eindruck, dass das Thema »Erweckung« schnell einmal kleingeredet wird. Aber ich bin ganz bei dir: Unser Gespräch hier kann vielleicht einige wachrütteln – und motivieren, nicht nur für persönliche Erneuerung zu beten, sondern auch für Erweckung unter Christen und Nichtchristen. Ich glaube, der Teufel hasst es, wenn wir so denken und beten. Deswegen streut er gerne Gedanken wie: »Das bringt doch sowieso nichts.« Oder: »Das ist zu radikal.« Aber in solchen Momenten denke ich gern an das »*Wer weiß?*« aus Joel 2,14 und Jona 3,9. Gott ist souverän – er kann jederzeit große Gnade schenken. Er hat sich nicht verändert.

8 <http://christian-quotes.ochristian.com/Fasting-Quotes/page-2.shtml> (abgerufen am 5.8.2025). Das Zitat geht zurück auf William D. Thrasher, Autor und Professor am Moody Theological Seminary in Chicago/IL (USA).

Eva: Ich musste heute früh noch an etwas denken: Eigentlich spricht Offenbarung 3,14-22 im Sendschreiben an Laodizea die ganze Christenheit an. Wer Buße tut, darf sich auf die Verheißung des Herrn stützen und tiefe Gemeinschaft mit ihm erleben. Es liegt an uns, ob wir uns rufen lassen – wie viele dem Ruf folgen, überlassen wir dem Herrn. Aber wir können für sein Wirken beten – zu seiner Ehre.

Mirko: Ja, da bin ich ganz bei dir. Echt ermutigend. Freddy, machen wir mit dir weiter.

Freddy – Vom Bibellesen zur Praxis

Freddy: Ja, hallo. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und arbeite selbstständig in der Wirtschaftsbranche. Das Thema »Jesus folgen – Jünger machen« liegt mir sehr am Herzen. Bei mir begann alles, als ich durch das Bibellesen auf das Thema »Fasten« stieß. Immer wieder las ich davon und fragte mich: »Warum hat Fasten in meinem Leben eigentlich keinen Platz? Warum fasten die Menschen in der Bibel, und wir tun es nicht? Und warum wird kaum darüber gesprochen? Irgendetwas stimmt da doch nicht.«

Mirko: Was hast du dann gemacht?

Freddy: Aus Interesse kaufte ich dann ein Buch von John Piper (*A Hunger for God*), in dem er sich intensiv mit Fasten beschäftigt. Das hat mich sehr bewegt, und ich habe das gesamte Buch für mich zusammengefasst. Interessanterweise begann ich jedoch nicht sofort mit dem Fasten – das kam erst später. Anfangs hatte ich Respekt davor und dachte, ich könnte es körperlich nicht vertragen oder würde sogar ohnmächtig werden. Doch vor drei Jahren gab es eine große Not in meinem Leben – einen Konflikt, in dem ich wissen musste, ob ich rechts oder links gehen sollte. In dieser Phase,

die mehrere Monate dauerte, fing ich an zu fasten. Und siehe da: Ich habe es körperlich vertragen, es intensivierte mein Gebetsleben und half mir, eine ganz neue, tiefere Beziehung zu Gott aufzubauen.

Mirko: Das freut mich sehr zu hören, Freddy. Das kann ich nur bestätigen. Salome, wie war das bei dir?

Salome – Fasten aus Neugier und als Glaubenswunsch

Salome: Bei mir begann es vor ein paar Jahren, obwohl ich das nicht mehr ganz konkret zuordnen kann, da ich damals noch nicht so intensiv ein Gebetstagebuch führte – sonst könnte ich es nachlesen. Jedenfalls zog meine beste Freundin damals in die Stadt, und wir begannen zusammen, die Bibel zu studieren. Vielleicht entstand der Wunsch, es selbst auszuprobieren, oder ich las von jemandem, der darüber berichtete.

*Mach dich auf, klage in der Nacht beim Beginn der Nachtwachen,
schütte dein Herz aus wie Wasser vor dem Angesicht des Herrn;
hebe deine Hände zu ihm empor für die Seele deiner Kinder, die
vor Hunger verschmachten an allen Straßenecken!*

Klagelieder 2,19

Mirko: Du bist ja auch noch viel jünger als ich! Wie erlebst du das Thema »Fasten« in deinem Umfeld?

Salome: An vielen Stellen habe ich den Eindruck, dass Fasten nicht wirklich präsent ist, und viele wissen gar nicht, wie viel die Bibel dazu sagt. Wenn Menschen erfahren, dass ich faste, merkt man oft: Sie haben keine eigene Erfahrung damit. Grundsätzlich ist die Haltung aber positiv – viele finden es spannend, aber fühlen sich nicht ermutigt, es selbst auszuprobieren.

Mirko: Es freut mich zu hören, dass du in deinem Umfeld eine positive Haltung gegenüber dem Thema »Fasten« wahrnimmst. Bekommst du auch Kritisches mit?

Salome: Häufig höre ich Ausreden wie: »Ich traue mir das nicht zu«, oder: »In meiner Lebenssituation ist das zu schwierig.« Als total negativ hat es mir gegenüber noch niemand erwähnt. Ich glaube, es fehlt an Belehrung, Predigten oder Gesprächen darüber in der Gemeinde oder in Hauskreisen. Viele kennen niemanden, der fastet. Es gibt auf jeden Fall noch viel Nachholbedarf. Die Grundhaltung ist grundsätzlich positiv, aber der Verzicht auf Essen ist für viele ein großes Hindernis. Sie sagen: »Ich könnte das nicht.« – Dabei ist das eigentlich eine Lüge, die sie sich selbst einreden.

Mirko: Vielen Dank, Salome. Ich bin sicher, dass wir mit Gottes Hilfe in unseren Gesprächen viele Knoten lösen können. Darauf freue ich mich. Jetzt zu dir, Emile. Erzähl uns doch ein wenig über dich.

Emile – Im Kampf gegen Zauberei und Okkultismus

Emile: Ich war viele Jahre auf dem Missionsfeld und habe unter Muslimen gearbeitet. Seit ein paar Jahren diene ich dem Herrn mit meiner Frau in Deutschland, reise aber auch weiterhin ins Ausland. Fasten gehört für mich seit vielen Jahren zu meinem Leben mit dem Herrn. Es begann, als wir von Gott den Auftrag erhielten, ein Volk zu evangelisieren, das stark durch Zauberei und Okkultismus geprägt war. Seitdem ist Fasten ein elementarer Bestandteil meines Dienstes – wobei ich heute aufgrund meiner gesundheitlichen Situation nicht mehr in der gleichen Weise fasten kann wie früher. Dazu werde ich später noch mehr sagen.

Mirko: Danke an euch alle. Das war eine schöne Vorstellungsrunde, die meine Vorfreude auf unseren Austausch gesteigert hat. Es ist wunderbar zu sehen, wie individuell der Herr euch zu diesem Thema geführt hat. Ich bin schon sehr gespannt auf die Erfahrungen, von denen ihr berichten werdet. Bevor wir jedoch tiefer eintauchen, lasst uns eine wichtige Frage in den Blick nehmen: Warum sollte ein Christ überhaupt fasten? Gibt es dafür eine biblische Grundlage? Im Neuen Testament finden wir ja kein Fastengebot – was denkt ihr darüber?

Fasten als Einladung zur persönlichen Hingabe und Selbstverleugnung

Max: Ich gebe einmal eine erste Antwort: Fasten kann einen sehr positiven Einfluss auf das geistliche Leben eines Christen haben. Die Bibel zeigt uns viele Beispiele, die das Fasten in einem positiven Licht darstellen – sei es im Alten Testament, bei dem Herrn Jesus oder bei Paulus und seinen Mitstreitern. Wichtig ist dabei die richtige Herzenshaltung: Fasten sollte aus Hingabe an Gott geschehen und nicht aus einem pharisäischen, gesetzlich geprägten Geist. Es geht nicht darum zu sagen: »Schaut her, wie geistlich ich bin. Herr, sieh mich an und gib mir, was ich wünsche.«

Mirko: Und wie ist es mit dem fehlenden Gebot?

Max: Du hast recht, es gibt kein Gebot zum Fasten im Neuen Testament, aber die Bibel stellt Fasten insgesamt positiv dar – kritisch wird lediglich eine falsche, nämlich heuchlerische und selbstgerechte, Praxis des Fastens erwähnt. Wir sollten jedoch vorsichtig sein, daraus eine Vorschrift zu machen. Fasten ist eine persönliche Hingabe und Selbstverleugnung, die man niemandem aufdrängen kann. Aber viele Beispiele aus der Kirchengeschichte und auch