

ABC OF FASTING AND PRAYER

*«Nein – ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die man zu Unrecht gefangen hält, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab!» **Jesaja 58,6***

*“Solche Dämonen können nur durch Gebet und Fasten ausgetrieben werden» **Matthäus 17,21***

*So spricht der HERR: »Auch jetzt noch könnt ihr zu mir umkehren! Tut es von ganzem Herzen, fastet, weint und klagt! **Joel 2,12***

Einleitung: Während die Behandlung von Krankheiten im Mittelpunkt der Arbeit von Ärzten steht, sind Heilung und Wunder allein Gottes Sache. Es bedarf des Glaubenshandelns, wie Fasten und Gebet, um Gott auf übernatürliche Weise dazu zu bewegen, unsere natürlichen Lebensumstände zum Guten zu wenden. Und die gute Nachricht ist: Bei Gott ist nichts unmöglich!

Verstehen Sie mich nicht falsch: Die Medizin und Ärzte sind ein großer Segen für die Menschheit. Ärzte und Krankenhäuser entstanden ursprünglich sogar als Teil der Seelsorge der Kirche.

Das Wort „Arzt“ bedeutet „Lehrer“ und hat denselben Wortstamm wie „Doktrin“, was „Lehre“ bedeutet. „Krankenhaus“ leitet sich von „Gastfreundschaft“ ab, der Praxis, Menschen in Not willkommen zu heißen und zu unterstützen. Saubere weisse Laken, Kittel usw., die heute von Medizинern verwendet werden, haben ihren Ursprung darin, dass die Kirche weiss als Symbol der Heiligkeit verwendet. In den letzten ein oder zwei Generationen haben sich jedoch sowohl Ärzte als auch Krankenhäuser so stark professionalisiert und säkularisiert, dass man ihren Ursprung im Christentum kaum noch erkennen kann.

Es ist wirklich schade, dass viele Menschen aus Unwissenheit aufhören, auf die Kraft Gottes zu vertrauen, und ihre Hoffnungen einfach ganz auf Krankenhäuser setzen. Es ist schade, dass solche Menschen kaum noch in die Kirche zurückkehren, um zu beten und Heilung zu erlangen. Solche Menschen vergessen, dass die Medizin, selbst im besten Fall, auf menschliche Fähigkeiten und Möglichkeiten beschränkt ist.

Die übernatürliche Kraft Gottes hingegen unterliegt keinerlei Grenzen durch menschliche Technologie, Zivilisation oder Weisheit. Unabhängig von deinem Zustand, deiner Situation und den konkreten Gegebenheiten vor Ort ist die Kraft Gottes in der Lage, deine Situation zum Guten zu wenden, wenn du nur deinen Glauben ausüben kannst. Weise Menschen werden kein Problem damit haben, den Segen des Glaubens und der Medizin gemeinsam zu geniessen, da Gott die Quelle beider ist.

Medizinische und geistliche Heilung sollten niemals als Monopol der Ärzteschaft oder der Kirche betrachtet werden, sondern als ein Wirken Gottes, das die Mitarbeit des Menschen durch den Glauben erfordert.

Für diejenigen, die Glauben haben, ist Heilung durch Fasten und Gebet sowie durch die gesalbten Gebete der Kirchenältesten leicht zu erlangen. Für diejenigen, die weniger Vertrauen in die Institution der Kirche und mehr Vertrauen in die Medizin haben, kann Gott dieselbe Heilung dennoch durch medizinische Behandlung bewirken. Es ist jedoch sehr wichtig zu verstehen, dass Gott die Quelle der Heilung ist und dass er sowohl durch medizinisches als auch durch theologisches Wissen wirkt, um zu heilen. Er lässt sich einfach nicht in eine Schublade stecken. Für Gläubige ist der Gang in die Kirche und das Gebet ein

entscheidender Schritt, um in Zeiten der Schwäche und Krankheit göttliches Eingreifen zu erfahren. Fasten und Gebet sind zweifellos ein Glaubensprozess, der dazu dient, göttliches Eingreifen in jedem Bereich menschlicher Bedürfnisse zu erlangen, wenn all unsere menschlichen Bemühungen an ihre Grenzen stossen und erfolglos bleiben.

INHALT

- Arten des Fastens
- Arten des Gebets
- Begleitende Elemente des Fastens und des Gebets
- Zweck des Fastens und des Gebets

1) ARTEN DES FASTENS

Laut Wikipedia ist „Fasten in erster Linie der freiwillige Verzicht auf bestimmte oder alle Nahrungsmittel, Getränke oder beides für einen bestimmten Zeitraum. Als absolutes Fasten wird normalerweise der Verzicht auf jegliche Nahrung und Flüssigkeit für einen festgelegten Zeitraum definiert, in der Regel einen Tag (24 Stunden) oder mehrere Tage. Andernfalls kann das Fasten nur teilweise einschränkend sein und sich auf bestimmte Nahrungsmittel oder Substanzen beschränken. Das Fasten kann auch intermittierend erfolgen.

Fastenpraktiken können neben der Nahrungsaufnahme auch Geschlechtsverkehr und andere Aktivitäten ausschließen.“

- a. **Teilfasten:** Teilweise Enthaltung von Nahrung, jedoch mit der Aufnahme von Wasser, Obst oder Gemüse.
 - **Daniel-Fasten** (Daniel 10,3). Viele Menschen, die schwere körperliche Arbeit verrichten oder gesundheitliche Probleme haben, praktizieren diese Form des Fastens.
- b. **Normales Fasten:** Enthaltung von Nahrung, jedoch mit der Aufnahme von Wasser bis zu 24 Stunden.
 - Das Fasten Jesu Christi (Lukas 4,2).
- c. **Trockenfasten oder absolutes Fasten:** Hierbei handelt es sich um das absolute Fasten, das um eine bestimmte Anzahl von Tagen verlängert wird.
 - Esther-Fasten – 3 Tage lang weder Wasser noch Nahrung. Ester 4,16 (meist zum Zweck der Befreiung).
 - Mose-Fasten – 40 Tage lang weder Wasser noch Nahrung. 2. Mose 34,28

Achtung: Je nach individueller Körperchemie, Lebensweise, gesundheitlichen Problemen und Zielen eignen sich für verschiedene Menschen unterschiedliche Fastenmethoden.

I. Der Körper benötigt Nährstoffe aus der Nahrung, um zu überleben. Er nutzt Proteine, Kohlenhydrate und Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe, um Zellen zu erneuern und lebenswichtige Körperprozesse anzutreiben. Ohne Nahrung beginnt der Körper, sein eigenes Gewebe als Energiequelle zu nutzen, doch dies ist nur für eine begrenzte Zeit möglich.

II. Der Körper benötigt eine kontinuierliche Wasserzufuhr, um Zellen zu reparieren und zu erhalten sowie lebenswichtige Körperprozesse durchzuführen. Ohne Wasser leidet der Körper unter Dehydrierung. Als Faustregel gilt, dass ein Mensch etwa drei Tage ohne Wasser überleben kann. Je nach Umgebung und körperlicher Belastung kann es jedoch bereits nach wenigen Stunden zu körperlichen Veränderungen kommen.

III. Es wird nicht empfohlen, ein „Moses-Absolutfasten“ – also ein Fasten ohne Nahrung und Wasser über mehr als drei Tage – durchzuführen. Die Medizin hält dies für sehr gefährlich. Moses überlebte unter übernatürlichen Umständen in der Gegenwart Gottes. Jeder, der ein Trocken- oder Absolutfasten von mehr als drei Tagen versucht, benötigt eine ernsthafte medizinische Überwachung.

2) ARTEN DES GEBETS

Mit Gott zu wandeln bedeutet, täglich eine Beziehung zu ihm zu pflegen. Man geht doch auch täglich spazieren, um gesund zu bleiben!

Wenn wir uns nicht genügend Zeit für die Gemeinschaft mit Gott nehmen, wendet er sich nicht von uns ab, aber unsere Verbindung zu ihm wird geschwächt. Er erwartet von uns, dass wir uns Zeit für ihn nehmen (Offenbarung 3,20).

Das Gebet ist ein wesentlicher Weg, auf dem gläubige Menschen in inniger Gemeinschaft mit dem Herrn wandeln.

Was das Gebet eines Gläubigen von dem eines Ungläubigen unterscheidet, ist die Tatsache, dass es im Glauben an den Herrn gerichtet wird. Es gibt auch viele Arten von Gebeten – die wir je nach Situation oft miteinander vermischen. Schauen wir uns einige dieser Gebete an, die wir täglich im Glauben an den Herrn richten.

a) DANK- UND LOBPREISGEBET

Geht durch die Tempeltore ein mit Dank, betretet die Vorhöfe mit Lobgesang! Preist ihn und rühmt seinen Namen! Ps. 100,4

Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Phil. 4,6

b) GEBET DER HINGABE

Lass dein Reich kommen. Dein Wille geschehe hier auf der Erde, so wie er im Himmel geschieht. Mt. 6,10

Und betete: »Vater, wenn es dein Wille ist, dann lass diesen bitteren Kelch des Leidens an mir vorübergehen. Aber nicht was ich will, sondern was du willst, soll geschehen.«. Lukas 22,42

c) GEBET DER ÜBEREINSTIMMUNG

Ich versichere euch: Was ihr auf der Erde binden werdet, das soll auch im Himmel gebunden sein. Und was ihr auf der Erde lösen werdet, das soll auch im Himmel gelöst sein.

19 Aber auch das sage ich euch: Wenn zwei von euch hier auf der Erde meinen Vater im Himmel um etwas bitten wollen und sich darin einig sind, dann wird er es ihnen geben. Mt. 18,18-19

d) GEBET DER FÜRBITTE

Und sie rufen zu mir, dann will ich im Himmel ihr Gebet erhören. Wenn dieses Volk, das meinen Namen trägt, sich mir in Demut unterordnet, von seinen falschen Wegen umkehrt und nach mir fragt, dann will ich ihnen vergeben und ihr geplagtes Land wieder heilen.

2. Chron. 7,14

30«Im ganzen Volk suchte ich nach jemandem, der in die Bresche springen und die Mauer um das Land wieder aufbauen würde, damit ich es nicht zerstören muss. Doch ich fand niemanden. 31 Darum lasse ich euch meinen Zorn spüren, er wird euch vernichten wie ein Feuer. Das habt ihr euch selbst zuzuschreiben – ihr bekommt, was ihr verdient. Darauf gebe ich, Gott, der HERR, mein Wort.« Hes. 22,30-31

e) BITTEN UND FLEHEN

HERR, du bist der wahre Gott, auf dein Wort kann man sich verlassen. Du hast mir, deinem Diener, so viel Gutes verheissen. 29 Bitte segne mich und mein Haus. Lass für alle Zeiten einen meiner Nachkommen König sein. HERR, mein Gott, weil du meine Familie gesegnet hast, wird sie in Ewigkeit gesegnet sein, denn du selbst hast es mir versprochen. 2. Sam. 7,28-29

*Da wandte ich mich mit Bitten und Flehen an den Herrn, meinen Gott, ich fastete, zog ein Trauergewand an und streute Asche auf meinen Kopf. **Dan. 9,3***

f) GEBET DER WEIHUNG

*Verlasst sieben Tage lang nicht den Eingangsbereich des Zeltes, bis zu dem Tag, an dem eure Priesterweihe beendet ist! **3. Mose 8,33***

3) GESALBTE GEBET PRAKTIZIEREN

*14 Wenn jemand von euch krank ist, soll er die Gemeindeführer zu sich rufen, damit sie für ihn beten und ihn im Namen des Herrn mit Öl salben. 15 Wenn sie im festen Vertrauen beten, wird der Herr den Kranken heilen. Er wird ihn aufrichten und ihm vergeben, wenn er Schuld auf sich geladen hat. **Jakobus 5,14-15***

Die Salbung und das Handauflegen durch die Ältesten der Gemeinde können übernatürliche Heilung bewirken. Die frühere Praxis der Urgemeinden bestand darin, durch gesalbtes Gebet Heilung für die Gemeindeglieder zu erbitten.

Das gesalbte Gebet bewirkt das, was Gott tun kann. Warum? Weil es Gott ist, der es tut.

- Indem wir jemanden im Namen des Herrn salben, bitten wir Gott, diese Person zu heilen.
- So wie wir durch den Glauben und das Gebet die Erlösung empfangen, so sollen wir auch Heilung durch gesalbtes Gebet erwarten. Psalm 103,1–5.
- Das Gebet Elias veranschaulicht, wie mächtig und wirksam die Gebete eines Gerechten sein können. Jakobus 5,17–18

4) ZUBEHÖR FÜR FASTEN UND GEBET

Um eine maximale Wirkung zu erzielen, müssen wir beten mit:

a) Dem Wort Gottes

- *“Ohne Holz geht ein Feuer aus.....” Sprüche 26,20*

b) Glaube an Gott

- *Denn Gott hat nur an den Menschen Gefallen, die ihm fest vertrauen. Ohne Glauben ist das unmöglich. Wer nämlich zu Gott kommen will, muss darauf vertrauen, dass es ihn gibt und dass er alle belohnen wird, die ihn suchen. Hebräer 11,6*

c) Lobpreis und Anbetung

- *Geht durch die Tempeltore ein mit Dank, betretet die Vorhöfe mit Lobgesang! Preist ihn und rühmt seinen Namen! Ps 100,4*

d) Heiliger Geist

- *Wer in unbekannten Sprachen redet, stärkt seinen persönlichen Glauben... 1. Kor. 14:4 (1. Kor. 14,14, 18; Judas 1,20)*

e) Gemeinde- und Familiengemeinschaft

- *Als sie gebetet hatten, bebte die Erde an dem Ort, wo sie zusammengekommen waren. Sie wurden alle mit dem Heiligen Geist erfüllt und verkündeten furchtlos Gottes Botschaft. Apg. 4,31*

f) Mit Liebe beten. Röm. 8,35-37f

- *Glaube der sich in Taten der Liebe zeigt Gal. 5,6*

5) DER SINN VON FASTEN UND BETEN

a. Fasten ist ein Ausdruck des Glaubens. Wir verzichten auf unsere gewohnten Ess- und Trinkgewohnheiten aus geistlichem Anlass, damit der geistliche Mensch leichter eine Verbindung zu Gott herstellen kann. Wenn Fasten nicht zum Beten, zum Studium des Wortes Gottes oder für andere geistliche Zwecke genutzt wird, ist es zu einer Form des Hungerns oder zu einer sportlichen Betätigung verkommen.

b. Fasten und Gebet sind Mittel der geistlichen Disziplin. Matthäus 6,5–8.16–18.

c. Fasten und Gebet sind ein Weg zur geistlichen Erholung und Stärkung. Jesaja 40,31

- d. Das Gebet ist in erster Linie eine heilige Gemeinschaft zwischen Gott und seinen gerechten Geschöpfen. Jakobus 5,16
- e. Das Gebet ist ein Mittel der Partnerschaft, das ein erlöster Mensch nutzt, um Gottes Willen zu verwirklichen. 2. Chron. 7,14
- f. Das Gebet bedeutet, das Wort Gottes zur Bestätigung an Ihn zurückzugeben. Jer. 29,11–12
- g. Das Gebet ist ein irdisches Mittel, um himmlische Versorgung zu erbitten. Matthäus 7,7
- h. Das Gebet ist ein Mittel, unseren Glauben an den Herrn auszuüben. Markus 11,22–24
- i. Das Gebet ist ein Mittel, unsere Autorität im Herrn auszuüben. Matthäus 18,18–20
- j. Das Gebet ist ein Mittel, himmlische Versorgung für unsere irdischen Bedürfnisse zu sichern. Johannes 14,13–14
- k. Das Gebet ist Gottes Auftrag an den erlösten Menschen, Herrschaft über die Erde auszuüben. Ps 82,6–8
- l. Das Gebet ist die Autorität der Gläubigen, die Unterdrückung durch den Feind zu zerschlagen. Hiob 22,28; Ps 18,44–45