



FASTEN

Leitfaden



Schön, dass du dabei bist!

Fasten – ein Wort, das in unserer von Überfluss geprägten Welt oft fremd oder altmodisch klingt. Und doch verbirgt sich dahinter eine kraftvolle geistliche Übung, die das Potenzial hat, unser Leben tiefgreifend zu verändern.

Fasten ist mehr als der bloße Verzicht auf Nahrung. Es ist eine bewusste Entscheidung, innezuhalten und sich neu auf das Wesentliche auszurichten. Es hilft uns, den Lärm des Alltags zu durchbrechen und Gott wieder klarer zu hören. Fasten ist eine Übung, die uns frei macht – frei von den Zwängen des Konsums, von Ablenkungen und inneren Abhängigkeiten. Es ist eine Einladung, in die Fülle des Lebens mit Gott einzutreten.

In der Bibel finden wir immer wieder Menschen, die durch Fasten Kraft und Orientierung suchten: von Mose und Daniel bis hin zu Jesus selbst, der vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage in der Wüste fastete. Diese Übung hatte nichts mit Zwang oder religiösem Leistungsdruck zu tun. Vielmehr war es ein Ausdruck ihrer Sehnsucht nach Gott und ihrer Hingabe an ihn. Auch Jesus betonte: Fasten ist kein äußerer Akt, der andere beeindruckend soll, sondern eine intime Begegnung mit dem Vater.

Fasten hilft uns, Ballast abzuwerfen, Klarheit zu gewinnen und uns wieder neu in Gottes liebende Hände zu begeben. Vielleicht denkst du: „Das klingt gut, aber wie fange ich an?“ Genau darum geht es in diesem Leitfaden. Es soll dir Mut machen, erste Schritte auszuprobieren und dabei zu entdecken, wie bereichernd Fasten sein kann.

Fasten ist nicht für die „Superfrommen“. Es ist für jeden, der sich nach einem tieferen Leben mit Gott sehnt – auch für dich.

FASTEN BEDEUTET,
NICHT ZU ESSEN, UM
SICH AM HERRN ZU
STÄRKEN - NEIN ZU
SICH SELBST ZU
SAGEN, UM JA ZU
GOTT ZU SAGEN.



Warum
fasten
wir?

Warum fasten wir?

VOLL UND GANZ VERTRAUEN

Wenn du fastest, vertraust du darauf, dass Gott dich trägt – nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist. Selbst ohne die Energie, die Nahrung gibt, ist es Gott, der dich vollkommen versorgt. (Matthäus 4,4)

DEN LÄRM ZUM SCHWEIGEN BRINGEN

Auch wenn du dem Lärm des Alltags nicht entkommen kannst, kannst du den Lärm in deiner Seele hinter dir lassen. Fasten hilft dir, deine Gedanken zu beruhigen und deinen Geist ganz auf Gott auszurichten. (Apostelgeschichte 13,2)

GEBET SCHÄRFEN

Beim Fasten gewinnst du nicht nur mehr Zeit für Gebet, sondern es macht dein Gebet auch fokussierter, kraftvoller und wirksamer. Indem du irdische Wünsche beiseitelegst, richtest du dich ganz auf Gott aus. (Daniel 9,3)

VERLANGEN DISZIPLINIEREN

Durch den Geist Gottes hast du mehr Selbstbeherrschung, als dir oft bewusst ist. Fasten hilft dir, dein Verlangen nach Gott über die Sehnsüchte dieser Welt zu stellen. (Römer 12,1-2)

UMKEHREN

Echte Buße geschieht nicht nur äußerlich, sondern auch im Herzen. Fasten drückt dein tiefes Verlangen aus, dich nicht nur mit Worten, sondern auch mit Taten von deiner Sünde abzuwenden. (Joel 2,12)

KLAGEN & TRAUERN

Fasten kann ein Weg sein, Schmerz zu verarbeiten. Wenn du fastest, klagst du nicht nur mit deinem Herzen, sondern auch mit deinem Körper. Es ist eine gesunde Möglichkeit, deinen Schmerz in Gottes Gegenwart zu bringen. (2. Samuel 1,12)



Wie
fasten
wir?

Wie fasten wir?

FINDE DEINEN RHYTHMUS DES FASTENS

Du kannst dich entscheiden, drei Tage am Stück zu fasten oder nur ein oder zwei Tage auszuwählen.

BESTIMME DIE DAUER DEINES FASTENS

Du kannst den ganzen Tag auf Nahrung verzichten oder auf eine oder mehrere Mahlzeiten verzichten. Eine andere Möglichkeit ist, für ein bestimmtes Zeitfenster nicht zu essen. Eine weitere beliebte Methode ist, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang zu fasten.

NUTZE DEINE FASTENZEIT MAXIMAL AUS

- ▶ Wenn du hungrig wirst, nimm dir diesen Moment, um ein kurzes Gebet zu sprechen oder einen Abschnitt aus der Bibel zu lesen.
- ▶ Die Zeit, die du normalerweise mit Einkaufen oder Kochen verbringen würdest, kannst du stattdessen für Gebet, Stille, biblische Meditation oder Bibellesen nutzen.
- ▶ Während deiner Mittagspause oder Kaffeepause lies in der Bibel oder geh auf einen Gebetsspaziergang – entweder um deinen Arbeitsplatz oder, wenn du zu Hause bist, durch deine Nachbarschaft.

Die Zeit des Fastens soll eine Zeit sein, in der du dich von Gottes Gegenwart nähren lässt. Der Fokus liegt nicht darauf, worauf du verzichst, sondern darauf, wozu du dich neu ausrichtest!

Fastenarten

Biblisches Fasten ist keine Diät, sondern ein Gebet mit deinem ganzen Körper.

VOLLSTÄNDIGES FASTEN

Bei dieser Fastenart nimmst du ausschließlich Flüssigkeiten zu dir, typischerweise Wasser, wobei leichte Säfte als Option hinzukommen können.

SELEKTIVES FASTEN

Diese Fastenart beinhaltet den Verzicht auf bestimmte Elemente deiner Ernährung. Ein Beispiel für ein selektives Fasten ist das Daniel-Fasten, bei dem du Fleisch, Süßigkeiten und Brot aus deiner Ernährung entfernst und nur Wasser und Saft als Flüssigkeiten sowie Obst und Gemüse als Nahrung konsumierst.

TEILWEISES FASTEN

Dieses Fasten wird auch als „Jüdisches Fasten“ bezeichnet und beinhaltet den Verzicht auf jegliche Nahrung am Vormittag und Nachmittag. Dies kann entweder bestimmte Tageszeiten betreffen, zum Beispiel von 6:00 Uhr bis 15:00 Uhr, oder von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang.

SEELISCHES FASTEN

Dieses Fasten ist eine großartige Option, wenn du wenig Erfahrung mit dem Fasten von Nahrung hast, gesundheitliche Probleme hast, die das Fasten von Nahrung verhindern, oder wenn du bestimmte Bereiche deines Lebens neu ausrichten möchtest. Zum Beispiel könntest du dich entscheiden, während des Fastens auf soziale Medien oder Fernsehen zu verzichten und diese Elemente danach in gesunden Maßen wieder in dein Leben zu integrieren.

Tipps

01 | FANG KLEIN AN

Starte dort, wo du gerade bist, und nicht dort, wo du denkst, dass du „sein solltest“. Wenn ein ganzer Fastentag zu viel ist, beginne mit einer Mahlzeit und brich das Fasten mittags statt abends. Je kleiner dein Anfang, desto größer ist die Chance, dass du dabei bleibst und über die Zeit wächst.

02 | DENKE AN WEGLASSEN, NICHT AN HINZUFÜGEN

Bitte versuche nicht, das Fasten in dein vielleicht ohnehin schon überfülltes, stressiges Leben zu quetschen. Überlege stattdessen an deinen Fastentagen: Was kann ich weglassen? Wie kann ich meinen Tag entschleunigen? Wo finde ich etwas mehr Zeit, um zu beten und mich auf Gott zu konzentrieren? Geistliche Entwicklung bedeutet, weniger zu tun, nicht mehr. Es geht darum, das Leben zu vereinfachen und sich auf das Wesentliche auszurichten: das Leben mit Jesus.

03 | DU BEKOMMST HERAUS, WAS DU HINEINSTECKST

Je mehr du dich dieser Übung hingibst, desto lebensverändernder wird sie sein. Wenn du dich hingegen nur halbherzig darauf einlässt oder Abkürzungen nimmst, wird sie weniger Wirkung auf deine Entwicklung haben.

GOTT SELBST, DER GOTT DES FRIEDENS, HELFE EUCH, EIN DURCH
UND DURCH GEHEILIGTES LEBEN ZU FÜHREN. ER BEWAHRE EUER
GANZES WESEN – GEIST, SEELE UND LEIB –, DAMIT, WENN JESUS
CHRISTUS, UNSER HERR, WIEDERKOMMT, NICHTS AN EUCH IST, WAS
TADEL VERDIENT.

04 | DENKE AN DIE J-KURVE

Lernexperten sagen, dass es bei jeder neuen Fähigkeit eine J-förmige Lernkurve gibt – wir werden oft schlechter, bevor wir besser werden. Vielleicht merkst du es gar nicht, wenn du einen halben Tag nichts isst, weil du mit Alltagsaufgaben beschäftigt bist. Aber wenn du bewusst fastest, könnte dein Magen schon morgens anfangen, laut zu protestieren! Das ist in Ordnung. Erwarte, dass es am Anfang schwierig ist; mit der Zeit wird es leichter. Bleib einfach dran.

05 | EIN- UND AUSSTIEG GUT PLANEN

Ein achtsamer Ein- und Ausstieg ist wichtig für ein gesundes und bewusstes Fasten. Plane einen Obst- und Gemüsetag ein, bevor du mit dem Fasten beginnst. Verzichte bereits an diesem Tag auf schwere Speisen, Koffein und Zucker, um deinen Körper vorzubereiten. Auch der Wiedereinstieg ins Essen sollte achtsam erfolgen. Beginne mit einer leichten Suppe oder Obst und Gemüse und vermeide es, direkt zu viel zu essen. Gib deinem Körper Zeit, sich wieder an feste Nahrung zu gewöhnen, und beende das Fasten mit der gleichen Achtsamkeit, mit der du es begonnen hast.

06 | ES GIBT KEINE ENTWICKLUNG OHNE WIEDERHOLUNG

Geistliche Formung ist ein langsamer, tiefgehender und wachsender Prozess, der Zeit braucht und nicht über Nacht vollendet wird. Das Ziel dieser Fastentage ist es, dich auf eine lebenslange Reise zu bringen. Nach Abschluss dieser Tage kannst du deinen persönlichen Fastenrhythmus festlegen.

© 2026

www.fcg-bielefeld.de

