

Ganz ohne Essen?

Praktische Hinweise zum Fasten



Mann der fastet und betet.

Quelle: envato/ wirestock

Am 5. März beginnt die Fastenzeit. Fasten hilft, Zeit zum Gebet zu gewinnen. Wir verzichten, nicht um von Gott etwas erzwingen zu wollen, sondern um ihn zu suchen und uns mit seinem Willen eins zu machen. Hier finden sich praktische Tipps dazu.

In der Bibel finden wir verschiedene Motive zum Fasten: Fasten als Zeichen des Sich-Demütigens ([Daniel Kapitel 10, Vers 12](#)), Fasten als Zeichen der Trauer (u.a. [1. Chronik Kapitel 10, Vers 12](#)), Fasten als Zeichen der Busse (u.a. [Jona Kapitel 3, Vers 5](#)), Fasten zum Zeichen der Ernsthaftigkeit (u.a. [Ester Kapitel 4, Vers 16](#)), Fasten als Vorbereitung zum Dienst ([Matthäus Kapitel 4](#)), Fasten als Hilfe zum Hören auf Gott, um seinen Willen zu erkennen ([Apostelgeschichte Kapitel 13, Vers 2](#)).

Wie fasten?

Bete, überlege und prüfe vor Gott, bevor die 40 Tage beginnen, in welchem Mass du fasten, teilfasten oder sonst auf etwas verzichten willst und aus welchem Grund:

- Verzicht auf eine Mahlzeit pro Tag, Fernsehen oder Soziale Medien, Telefongespräche, Hobbys oder..., um die gewonnene Zeit zum Beten zur Verfügung zu haben.
- Einen Tag in der Woche fasten, um diesen Tag oder einen Teil davon zum Beten zu nutzen.
- Auf eine Zeit des Schlafes verzichten, um abends, nachts oder am Morgen früh zu beten oder sich mit anderen zum Gebet zu treffen.
- Eine Zeit lang gänzlich auf feste Nahrung verzichten, um mit Ernsthaftigkeit für unser Volk und Land vor Gott einzustehen.
- Wie viel Zeit will ich mir jeden Tag für Gottes Wort und die Fürbitte nehmen?

Wenn du diese Dinge im voraus entscheidest, hilft dir das, durchzuhalten.

Richtlinien zum Vollfasten

Wenn du dir vornimmst, eine Zeit lang oder gar 40 Tage voll zu fasten, gibt es einiges zu beachten:

- Ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, bedeutend mehr trinken als sonst, mindestens drei Liter pro Tag. Auch Gemüsesäfte, Fruchtsäfte und andere Getränke sind möglich.
- Kohlensäurehaltige und saure Getränke meiden.
- Gewöhne den Körper auf das Vollfasten vor mit kleineren Mahlzeiten und leicht verdaulichen Speisen. Gute körperliche Vorbereitung macht den radikalen Wechsel deiner Essgewohnheit etwas leichter, so dass du deine Aufmerksamkeit im Gebet voll auf Gott richten kannst.
- Sprich mit dem Arzt über mögliche Auswirkungen, wenn du verordnete Medikamente nehmen musst oder ein chronisches Leiden hast.
- Vollfasten hat ein geistliches Ziel und soll deshalb nur am Rande einer Gewichtsreduktion dienen. Aus Erfahrung eignet sich Fasten nicht als Mittel zum Abnehmen.
- Menschen mit Untergewicht oder Tendenz zur Magersucht, sowie schwangere Frauen sollen nicht vollfasten. Wenn in nächster Umgebung Menschen mit Essstörungen im Sinne einer Magersucht oder Tendenz dazu

leben, kann Vollfasten für diese ein falsches Signal setzen.

- Wenn du mit dem Fasten Schwierigkeiten bekommst, zwing dich nicht dazu, das vorgenommene Ziel unter allen Umständen zu erreichen. Es geht ja nicht primär um den Verzicht, sondern darum, das Angesicht Gottes zu suchen und für unser Land vor Gott einzustehen.
- Wenn du mit dem Fasten aufhörst, gewöhne den Körper langsam an das Essen, indem du kleine Portionen isst und leicht verdauliche Speisen zu dir nimmst. Je nach Länge des Vollfastens braucht der Körper dazu mehr oder weniger Zeit.

[Die Aktion Passion40](#) hat weitere Tipps und Bibellesepläne für die Fastenzeit. Hier erschien dieser Artikel auch im Original.

Zum Thema:

[Zeit vor Ostern: Warum soll man fasten?](#)

[Fastengebet-Autor: Peter Höhn: «Gebet ist Konzentration auf das Wesentliche»](#)

[Blaues Kreuz aktuell: Von der Fastnacht zur Fastenzeit](#)

Datum: 27.02.2025

Quelle: Fastengebet.ch

Tags

[Gebet](#)

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)