

Predigt – verstärktes Gebet durch Fasten

Bibel-Übersetzung: Gute Nachricht

Einleitung

Geschichte von Dünkirchen (Ev. Bild von Westminster Abby)

Mai 1940. Die Nazis haben gerade Frankreich überrannt und sind in Richtung England unterwegs. An der Küste von Dünkirchen sind über 300'000 Alliierte in einer aussichtslosen Situation: Hinter ihnen der Ärmelkanal und vor ihnen die deutsche Armee, die schnell näher kommt. Der Premierminister Englands, Winston Churchill bereitet sich bereits auf die Vernichtung der britischen Armee vor.

Doch plötzlich lässt Hitler seine Generäle stoppen. So kommt es, dass die ganze deutsche Armee wenige Kilometer vor Dünkirchen stoppt und nicht mehr weiter geht. Zusätzlich bereitet sich über Dünkirchen dichter Nebel aus, welcher sich drei Tage lang nicht auflöst. So war es auch der deutschen Luftwaffe nicht möglich, die Alliierten aus der Luft anzugreifen.

Noch spezieller: Der Ärmelkanal, welcher berühmt-berüchtigt für seine raue See ist, ist für drei Tage lang ein seichtes Gewässer. Historiker sprechen von einem Schwimmbadwasser. So war es kleinen, privaten Booten, während drei Tagen unter dem Schutz des Nebels auf diesem ruhigen Wasser hin und her zu fahren und die Alliierten zu retten.

Diese Geschichte wurde wieder so richtig durch einen Hollywood-Film «Dunkirk» von Christopher Nolan in Erinnerung gerufen. Was allerdings in diesem Film nicht thematisiert wird: Am gleichen Freitag, dem 24. Mai, ausgelöst durch den Schock, wie schnell die Nazis vorwärts gekommen sind, ruft King George in den englischen Medien zu einem Tag des Fastens und Betens auf. So kommt es, dass mehrere Zehntausend Menschen zur Westminster Abby pilgern, um um Gottes Gnade zu flehen. Nur wenige Stunden nachdem King George seinen Ausruf machte, stoppte Hitler seine Generäle. So kam es, dass an diesen drei Tagen alle 300'000 Alliierten gerettet wurden.

Der Freitag 24. Mai, kann dadurch als Tag der Rettung von England bezeichnet werden und die Generation damals nannte diese BEgebenheit nicht einfach die «Dunkirk», sondern das «Wunder von Dunkirk».

War es ein Wunder? Zufall? Gottes Antwort auf Gebet und Fasten? Haben die Nazis den Wetterbericht einfach schlecht gelesen und haben schlecht geplant? Wir wissen es nicht.

Heranführung ans Thema:

Aber was wir wissen, ist:

In der Bibel ist Gebet und Fasten oft miteinander genannt.

Man kann beten ohne fasten und fasten ohne beten. Doch wenn man es kombiniert, scheint es laut der Bibel eine spezielle Kraft zu haben, welche das Gebet verstärkt.

Wenn es die erste Predigt von dieser Serie ist, die du hörst, hier ein kurzer Rückblick auf die ersten beiden Sonntage zu diesem Thema:

- Beni sprach in der ersten Predigt darüber, dass es beim Fasten in erster Linie darum geht, uns Jesus hinzugeben. Es geht nicht darum, dass wir etwas von Gott erhalten, sondern dass wir Gott etwas geben.
- In der zweiten Predigt sprach er darüber, dass Fasten ein Weg ist, um in der Heiligung zu wachsen.

Wenn die Bibel von Gebet spricht, ist es grundsätzlich ein Überbegriff für die Gemeinschaft und die Kommunikation mit Gott.

Dies kann in zwei Teile unterteilt werden: Gott hören und von Gott gehört werden

Das Fasten wiederum ist ein starkes spirituelle Werkzeug, welches uns hilft, Gott besser zu hören und sich auch bei Gott Gehör zu verschaffen. Es verstärkt unsere Kommunikation und Gemeinschaft mit Gott.

1. Gott hören

Bibelstelle: Apostelgeschichte 13.1-3

1 «In der Gemeinde von Antiochia gab es eine Reihe von Propheten und Lehrern; es waren Barnabas, Simeon, genannt »der Schwarze«, Luzius von Kyrene, Manaën, der zusammen mit dem Fürsten Herodes[1] erzogen worden war, und Saulus.

2 Als sie einmal für einige Zeit fasteten und sich ganz dem Gebet widmeten,[2] sagte ihnen der Heilige Geist: »Gebt mir Barnabas und Saulus für die besondere Aufgabe frei, zu der ich sie berufen habe!«

3 Nach einer weiteren Zeit des Fastens und Betens legten sie den beiden die Hände auf und ließen sie ziehen.»

Eine Geschichte über die ersten Nachfolger von Jesus.

Bemerkenswert ist hier: Während dem Fasten hörten sie Gottes Anweisungen. Paulus und Barnabas wurden berufen, weiterzuziehen. Dies ist nicht nur etwas für die ersten Nachfolger von Jesus. Auch heute ist dies möglich. Es ist schön, Gottes Stimme wahrzunehmen, aber es kann gleichzeitig auch herausfordernd sein, je nachdem, was Gott uns sagt. Sind wir dann auch parat, wenn er uns aus der Wohlfühlzone holen möchte?

Hier erstes konkretes Beispiel / Erfahrung, wie wir Gott beim Fasten gehört haben.

Exkurs Gesundheitliche Aspekte:

(Falls du dich jetzt fragst: Schön, wenn Fasten einen geistlichen Mehrwert hat, aber kann das für meinen Körper wirklich gesund sein?) Ein paar Punkte:

- Wir haben die Tendenz, den Körper und die Seele immer getrennt voneinander anzuschauen. Aber Körper und Seele gehören zusammen. Was wir unserem Körper antun / Gutes tun, tun wir auch unserer Seele (und umgekehrt).

Vielleicht denkst du auch – ich habe im Moment so streng und bereits für mein jetziges Programm zu wenig Energie, ich kann nicht auch noch darauf verzichten, zu essen... Das könnte ein Trugschluss sein:

Diverse Studien haben gezeigt, dass:

- Fasten fördert die Durchblutung unseres Gehirns, was bedeutet, dass wir aufmerksamer und fokussierter sind. (Ihr alle kennt das Gefühl, zu arbeiten nach einem zu grossen, schweren Mittagessen...)
- Unser Gehirn kann besser neuronale Verbindungen herstellen (anders gesagt: wir lernen besser). → es gibt übrigens viele Autoren, die ihre Bücher mit konstantem Fasten-Rhythmus schreiben, aus exakt diesen Gründen.
- Es hemmt die Botenstoffe im Gehirn, die Angst und Sorgen ankurbeln, stattdessen setzt es jene frei, die einen ruhiger und entspannter machen.
- Wir bekommen ein besseres Gespür dafür, was in unserem Körper passiert, nehmen ihn stärker wahr. (Propriozeption, das hat mit Gleichgewicht und Bewegung im Raum zu tun, Viszerozeption: wir nehmen mehr wahr, dass wir Hunger oder Harndrang haben.)
- Manche Studien legen sogar nahe, dass Fasten Erkrankungen wie Alzheimer verlangsamen kann.

Wenn wir das hören, sollte unsere logische Reaktion sein: Wenn ich viel Stress und wenig Energie habe, dann sollte ich erst recht das Fasten zu einer festen Gewohnheit im Leben machen.

Nochmals zur Erinnerung: Diese positiven Effekte treten meist nicht beim ersten Mal Fasten auf. Unser Körper braucht Zeit, sich anzupassen und die positiven Effekte auszuschöpfen. Seid geduldig und gnädig mit euch selber.

Wenn wir all diese Punkte lesen, müsste uns ebenfalls klar werden, weshalb es womöglich viel einfacher ist, in diesem Zustand Gottes Stimme zu hören: Wir sind einfach viel aufmerksamer und innerlich klarer.

Plus: Das Fasten gibt uns auch viel mehr Zeit, uns auf Gott einzulassen...

Kurzer Exkurs: Esthy – mehr Zeit am Tag, wenn man nicht mit Essen / an nächstes Essen zu denken beschäftigt ist. **Pädi:** Für mich nicht das Problem, nicht zu essen, sondern: die Zeit auch wirklich mit Gott zu verbringen und nicht weiterzuarbeiten.

Ideale Bedingungen, damit Gott spricht:

Das Fasten bringt uns nicht nur in die ideale Position, Gott zu hören, sondern sie gibt Gott auch die ideale Gelegenheit, zu sprechen, weil unser Geist wach und aufmerksam ist, unsere Herzen (und Körper...) aber hungrig und demütig.

Beispiele in der Bibel, die zeigen, dass Gott zu uns sprechen möchte, wenn wir ihn suchen:

Joel: 2:12-13a

12 »Aber selbst jetzt noch könnt ihr zu mir umkehren«, sagt der HERR. »Wendet euch mir zu von ganzem Herzen, fastet, weint und klagt!

13 Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider!« Ja, kehrt um zum HERRN, eurem Gott! Ihr wisst doch: »Er ist voll Liebe und Erbarmen. Er hat Geduld, seine Güte kennt keine Grenzen. Das Unheil, das er androht – wie oft tut es ihm leid!«

Jeremiah 29:12-14a

12 «Ihr werdet kommen und zu mir beten, ihr werdet rufen und ich werde euch erhören.

13 Ihr werdet mich suchen und werdet mich finden. Denn wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht,

14 werde ich mich von euch finden lassen.»

→ Jeremiah nennt nicht explizit das Fasten. Aber er braucht denselben Begriff «von ganzem Herzen». Das Fasten ist eine Art, Gott von ganzem Herzen zu suchen.

Fasten bei grossen Entscheidungen:

In der ganzen Bibel finden wir Geschichten, in denen Menschen durch das Fasten Gottes Weisungen hören wollten, oder Weisheit für bestimmte Entscheidungen zu erhalten.

Persönliche Geschichte: Januar grosser Entscheid, die unsere Zukunft betrifft:

Im letzten halben Jahr standen wir beide auch vor einer grossen Entscheidung, die unsere Zukunft stark betraf. Wir haben gebetet, gefastet, Gott gesucht und darauf gehofft, dass er uns klar die Richtung zeigt. Im Januar, als wir wussten, jetzt ist es wirklich Zeit uns zu entscheiden, hatten wir noch einmal eine gemeinsame Fastenzeit. In dieser Zeit hat er uns unsere Motive aufgezeigt, warum wir vielleicht das eine möchten und nicht das andere, oder umgekehrt. Er nahm uns die Entscheidung dabei nicht ab – dies hofften wir insgeheim – aber er beleuchtete unsere Herzen. Uns wurde bewusst, woran wir noch hängen und wo wir eben vielleicht doch noch nicht ganz auf Gott vertrauen. So hörten wir für uns beide immer wieder die Frage: «Vertraust du mir wirklich?» So konnten wir dann eine Entscheidung mit ihm zusammen fällen.

Fragen, die wir uns in solchen Situationen stellen (sollten):

Weniger: «Welche Entscheidung macht mein Leben besser? / Wie profitiere ich von dieser Entscheidung?» und mehr: «Was ist der Wille Gottes für mein Leben? Und was bedeutet das für diese Entscheidung?»

Weniger: «Ich habe die Kontrolle über mein Leben.» Mehr: «Ich bin Gottes Diener. Was ist mein Platz in seinem Königreich?» → Dann ist die Frage für uns von Gott eher: «Vertraust du mir voll?»

Durch das Fasten können wir unsere eigene Haltung neu ausrichten. In dem wir unseren eigenen Impulsen, unseren eigenen Bedürfnissen (nämlich, etwas zu essen) zu widerstehen lernen, können wir auch unseren Blick erweitern, weg von unseren eigenen Wünschen, hin zu Gottes Plan.

2. Aber es geht nicht nur darum, Gott zu hören, sondern auch von Gott gehört zu werden

Grundsätzlich gilt: Gott hört unser Gebet, ob wir fasten oder nicht. Aber die Bibel legt nahe, dass das Fasten auch immer wieder unsere Gebete vor Gott verstärkt.

Zurück zu Apostelgeschichte 13:3 → «Da legte man den beiden nach **weiterem** Fasten und Beten die Hände auf und liess sie ziehen.»

Sie haben also zweimal gefastet: Einmal, um Gottes Weisung zu hören, und einmal, um ihre Fürbitte für Paulus und Barnabas vor Gott zu bringen.

Wichtig: Wie Beni auch schon erwähnt hat – das Fasten ist kein Hungerstreik, kein Druckmittel, mit dem wir Gott dazu bringen, unsere Wünsche zu erfüllen. Und doch – es gibt mehrere Stellen in der Bibel, in denen Gott sein Herz erweichen liess, als die Menschen gefastet haben.

Gott ist ein Gott der Beziehung. Er möchte Gemeinschaft mit uns. Und Fasten ist ein Weg, diese intime Nähe zu suchen und zu verstärken.

Jona / Naham

Eine dieser Stellen, bei der Gott sein Herz erweichen liess, sehen wir bei Jona. (Jona 3:5-10)

«Da glaubten die Einwohner von Ninive an Gott. Und alle, vom Höchsten bis zum Geringsten, beschlossen, zu fasten und sich in Säcke zu kleiden (...) Als Gott sah, dass sie von ihren schlechten Wegen **umgekehrt waren**, **bedauerte er**, dass er ihnen Unheil angedroht hatte und verschonte sie.» → zweimal das gleiche Wort in Hebräisch, Naham, heisst so viel wie: umkehren, Busse tun.

Das klingt in unseren Ohren merkwürdig. Es ist nicht so, dass Gott von seinen Sünden umkehren müsste. Aber: Gott hat sich entschieden, von seinem ursprünglichen Plan abzusehen, weil die Menschen gefastet hatten, von ihren Sünden umgekehrt sind und sein Herz erweicht haben.

Oftmals nehmen wir fälschlicherweise an, dass Gott ohnehin tut, was Gott schon lange geplant hat, zu tun. Das ist aber nicht das, was die Bibel uns sagt. Das sehen wir auch bei Esther, König Joschafat, die Gemeinde in Antiochien etc.

Wenn wir wirklich glauben können, dass Gott seine Pläne aufgrund unserer Gebete ändert, dann wollen wir beten. Und wenn wir glauben, dass Gott aufgrund unserer Gebete seine Pläne ändern könnte, dann wollen wir unseren Gebeten Nachdruck verleihen – zB. mit Fasten. Aber nicht für unsere eigenen, vielleicht materiellen Wünsche, sondern in der Gemeinschaft mit Gott, für Wünsche, die uns näher zu Gott bringen.

Fürbitte

Was wir bei der Apostelgeschichte aber auch deutlich sehen: Die Gemeinde hat *zusammen* gefastet. Und sie hat im zweiten Teil nicht für sich selbst, sondern für Barnabas und Paulus gefastet.

Fasten ist nicht einfach als one-man-activity gedacht. Es ist etwas, das seine Kraft erst recht in Gemeinschaft entfalten kann.

Beispiel: Die Kleingruppe einer Bekannten, die für sie fastet, weil ihre Ehe auf der Kippe steht.

Manchmal sagen wir sehr schnell: Ich bete für dich. Und das ist wertvoll. Aber wie viel mehr Kraft hätte es, zu sagen: Ich faste für dich. Oder sogar als Kleingruppe für Mitglieder zu fasten, die gerade eine schwierige Zeit durchleben oder vor grösseren Herausforderungen / Entscheidungen stehen. Fasten kann ein mächtiges Instrument der Fürbitte und eine Waffe im geistlichen Kampf sein. Aber wir müssen nicht alleine kämpfen.

Ending:

Wenn es also darum geht, Gott zu hören oder von Gott gehört zu werden, oder für andere im Gebet einzustehen, ist das Fasten nicht nur eine Hilfe zum Gebet, sondern auch ein Verstärker des Gebets. Und zwar ein gewaltiger.

Aber wir möchten noch einmal in Erinnerung rufen: Das eigentliche Ziel des Fastens ist nicht, zu bekommen, was wir wollen. Sondern Gott selbst zu bekommen, die Gemeinschaft mit ihm zu vertiefen.

Vielleicht stehst du im Moment an einem Punkt in deinem Leben, wo du das Gefühl hast, zwischen dir und Gott steht eine Wand, deine Gebete dringen nicht durch und du spürst Gott nicht richtig.

Das Fasten kann ein Werkzeug sein, diese Mauer zu durchbrechen.

Vielleicht stehst du vor einer wichtigen Entscheidung in deinem Leben und hast das Gefühl, du hörst Gott nicht, wo es hingehen soll.

Das Fasten kann ein Verstärker sein, Gottes Richtung für dein Leben zu hören.

Vielleicht bist du selbst in einer schwierigen Lage in deinem Leben und siehst nicht mehr weiter.

Wir möchten dich ermutigen: Jetzt erst recht zu fasten. Vielleicht sogar den Mut zu haben, andere Personen aus der Gemeinde (deine Kleingruppe) zu bitten, mit dir zu fasten?

Wenn wir Gott in unserem Leben besser hören wollen, oder wir wollen von Gott besser gehört werden ... lasst uns fasten.

Gebet