

# Warum Christen fasten



Was sagt die Bibel zum Thema «Fasten»?

Quelle: Envato / YuriArcursPeopleimages

Fasten ist im Christentum keine Pflicht. Aber wozu gibt es dann die Fastenzeit vor Ostern, die heute beginnt? Warum fasten Christen? Und wie sieht das Fasten im Christentum aus? Wir haben interessante Fakten zur Fastenzeit gesammelt.

Anders als im Islam gilt das Fasten im Christentum nicht als eine Glaubenspflicht. Trotzdem fasten Christen immer wieder – nicht nur vor Ostern. Wenn Christen fasten, verzichten sie ganz bewusst auf Essen oder auf Gewohnheiten, zum Beispiel auf Fernsehen, auf Süßes oder auf ihr Auto.

## Wozu fasten Christen?

Christen fasten nicht, um noch religiöser zu werden oder Gott einen Gefallen zu tun. Sie verzichten auf etwas, um bewusst ihren Alltag zu unterbrechen und sich

auf Gott auszurichten. Dadurch nimmt man Gottes Gegenwart oft stärker wahr, als wenn alles im gewohnten Trott läuft. Durch Fasten schärft man seine Sinne und seinen Geist. Statt fernzusehen, nimmt man sich zum Beispiel Zeit, in der Bibel zu lesen und zu beten. Immer wenn man Lust auf etwas Süßes hat, erinnert man sich an Gott und an den Grund, warum man fastet.

Fasten ist für Christen ein Ausdruck, ihre Abhängigkeit von Gott auszudrücken. Durch das Fasten nimmt man sich bewusst Zeit, Gottes Gegenwart zu suchen. In der Bibel haben Menschen auch gefastet, um Busse zu tun. Das bedeutet, umzukehren von falschen Wegen und sich ganz neu auf Gott ausrichten. Durch Fasten kann man ausserdem ausdrücken, dass man es mit einem bestimmten Gebetsanliegen ernst meint. Manche fasten auch einfach nur, um Gott zu ehren und ihm zu zeigen, wie viel er ihnen bedeutet.

## **Warum gibt es vor Ostern eine Fastenzeit?**

In den vierzig Tagen vor Ostern möchten sich Christen innerlich auf ihr grösstes Fest vorbereiten: auf den Tag, an dem man feiert, dass Jesus auferstanden ist und damit den Tod besiegt hat – auch für uns.

Durch das Fasten vor Ostern machen sich Christen das Evangelium ganz neu bewusst: dass Jesus, der Sohn Gottes, als Mensch auf die Welt kam. Dass er uns nicht nur gezeigt hat, wer Gott ist, sondern bereit war, alles auf sich zu nehmen, was uns von Gott trennt: unser Versagen, unsere Scham, unsere Schuld. Christen erinnern sich daran, dass Jesus für ihre Schuld ans Kreuz ging und als Lösegeld für sie gestorben ist. Wer an Jesus glaubt, darf ein Kind Gottes werden, so steht es in der Bibel. Die Fastenzeit bietet die Gelegenheit, über die eigene Schuld nachzudenken, sie innerlich vor das Kreuz zu legen, Gott um Vergebung zu bitten und loszulassen. Diese Zeit soll helfen, ganz bewusst umzukehren und sich neu für Gott zu öffnen.

Dass es genau 40 Tage und Nächte sind, bezieht sich darauf, dass auch Jesus so lange gefastet hat. Übrigens haben auch die grossen Gottesmänner Mose und Elia jeweils vierzig Tage und Nächte gefastet. Jeder darf aber selbst festlegen, ob, wie lange und auf welche Art er fasten möchte.

# Diese Dinge sollte man beim Fasten beachten:

Fasten soll keine fromme Leistung sein. Wer an Jesus glaubt, ist erlöst und muss nichts mehr dazu tun. Man braucht also nicht versuchen, Gott durch Fasten zu beeindrucken.

Fasten soll auch keine Art geistlicher Hungerstreik sein, um Gott zu etwas zu zwingen. Wer so fastet, glaubt vielleicht, er weiss es ein bisschen besser als Gott, wie es laufen soll. Und das bringt nichts.

Fasten muss freiwillig sein und sollte ein Ziel haben. Wer aus Gruppenzwang fastet oder gar nicht weiss, was er damit erreichen möchte, fastet umsonst.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 05.03.2017 bei Livenet.*

Zum Thema:

[Fasten ist «in»: Warum alle Welt fastet – und doch irgendwie nicht](#)

[Familienexperiment: Ein Euro am Tag](#)

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

Datum: 14.02.2024

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet

Tags

[Feiertage](#)

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)