

**Aufbruch: Fasten und Beten**

In den Tagen nach Karneval hat das Fasten bei vielen Christinnen und Christen eine lange Tradition. Nicht nur in der römisch-katholischen Kirche ist das Fasten in dieser Zeit verbindlich vorgeschrieben, in vielen christlichen Haushalten anderer Konfessionen wird es freiwillig gepflegt. In der Tradition unserer apostolischen Gemeinden gibt es keine ausgearbeitete offizielle Fastenlehre. Trotzdem hat das Fasten, in Gemeinschaft mit dem Gebet, auch im apostolischen Verständnis eine besondere Bedeutung als freiwillige geistliche Praxis zur Erneuerung und Hinwendung zu Gott<sup>1</sup>.

Vor dem Hintergrund der Jahreslosung: „Siehe ich mache alles neu“ wollen wir in diesem Jahr zum Fasten ermutigen und laden zu einer Zeit des Fastens ein. Hierbei soll weniger der Aspekt, dass Fasten vielleicht neu für uns ist, sondern die Erkenntnis, dass Fasten und Beten den Weg für Neues freimachen, im Vordergrund stehen.

In der Bibel können wir an vielen Stellen lesen, dass die Israeliten vor einem Neubeginn oder einem entscheidenden Wendepunkt, gefastet haben. Auch im Neuen Testament lesen wir vom Fasten vor wichtigen Ereignissen. Zum Beispiel ging der Aussonderung des Apostel Paulus zu seiner ersten Missionsreise ein Fasten voraus, an dem die gesamte Gemeinde beteiligt war (Apg 13,1-3). Nicht zuletzt Jesus Christus selbst fastete 40 Tage und Nächte, bevor er seinen öffentlichen Dienst begann (Mt 4,2).

Die Dauer des Fastens wird in der Bibel nicht immer angegeben, manchmal sehr genau, manchmal gar nicht. Dauer und Art des Fastens sind heute eine persönliche Entscheidung. Hierbei kann das Fasten sowohl einen völligen Verzicht auf feste Nahrung über einen gewissen Zeitraum als auch den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, die sonst unseren Alltag begleiten (z. B. den Verzicht auf Fleisch, Kohlenhydrate, Alkohol, Zucker, ...) bedeuten. Fasten kann aber auch eine ganz andere Form haben, indem wir auf gewohnte Tagesabläufe verzichten (z. B. auf Fernsehen, Internet oder soziale Medien).

Am Ende wird es darauf ankommen, dass wir bewusst „Platz schaffen“, indem wir einen festen Bestandteil unserer täglichen Gewohnheiten weglassen. Wenn wir darauf warten, dass Gott neues schafft, dann muss dafür auch Platz in unsrem Leben sein. Diesen Freiraum und die Bereitschaft ihn durch Gott neu füllen zu lassen schaffen Beten und Fasten. Jesus weist darauf hin, dass sogar Dämonen (zwanghaftes Handeln) durch Beten und Fasten überwunden (Mk 2,29)<sup>2</sup> und Menschen frei werden können.

Die kommende Passionszeit lädt dazu ein, vielleicht zum ersten Mal oder in bewährter Tradition, allein oder mit anderen Menschen zusammen zu fasten. Wir wünschen allen, die sich darauf einlassen wollen, spannende Erfahrungen in der Nähe und unter dem Segen unseres Gottes.

Eure Apostel und Bischöfe

<sup>1</sup> S. z. B.: Mittwochsimplus vom 10.03.2021 oder Schrift und Glaube, Band 1, S. 208

<sup>2</sup> Einige neuere Übersetzungen erwähnen nur noch Beten und fügen Fasten in einer Fußnote an