

## Das Fasten

### Christi Sieg durch die Verleugnung der Esslust

295. Bei Jesus wie auch bei Adam und Eva war die Esslust der Angriffspunkt für die erste große Versuchung. Gerade da, wo das Verderben begonnen hatte, musste auch das Erlösungswerk ansetzen. Wie Adam durch die Befriedigung der Esslust in Sünde fiel, so musste Christus durch die Verleugnung der Esslust überwinden. »Da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn und der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden. Und er antwortete und sprach: Es steht geschrieben: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht.« *Matthäus 4,2-4* Von Adams Zeit an bis in die Tage Jesu hatte die Genusssucht die Macht der Esslust und der Leidenschaften so gestärkt, bis sie fast unumschränkt herrschte. Dadurch waren die Menschen verderbt und krank geworden. Es war ihnen daher auch unmöglich, sich selbst zu überwinden. Ihretwegen hat der Heiland die härteste Prüfung bestanden. Wegen uns übte er eine Selbstbeherrschung, die noch stärker war als Hunger und Tod. Dieser erste Sieg schloss noch manches mit ein, was in allen unseren Kämpfen gegen die Mächte der Finsternis bedeutsam ist.

Als Jesus in die Wüste ging, umhüllte ihn die Herrlichkeit seines Vaters. Er pflegte so innige Zwiesprache mit Gott, dass er die menschliche Schwäche gar nicht beachtete. Doch die Herrlichkeit des Vaters wich von ihm, und er musste gegen die Versuchung ankämpfen. Sie bedrängte ihn jeden Augenblick. Seine menschliche Natur schreckte vor dem Kampf zurück, der ihn erwartete. Vierzig Tage fastete und betete er. Schwach und abgezehrt vor Hunger, erschöpft und verhärtet durch größten Seelenschmerz war »seine Gestalt hässlicher ... denn anderer Leute und sein Ansehen denn der Menschenkinder«. *Jesaja 52,14* Jetzt war für Satan die ersehnte Gelegenheit gekommen. Jetzt glaubte er, Christus überwinden zu können. *D.A. 117.118; 1898*

## 10 Das FASTEN

296. Christus begann die Prüfung auf dem Gebiet der Esslust und widerstand um des Menschen willen fast sechs Wochen lang der Versuchung. Dieses lange Fasten in der Wüste sollte dem gefallen Menschen für alle Zeiten eine Lehre sein. Christus wurde nicht durch die starken Versuchungen des Feindes überwunden. Das ist eine Ermutigung für jeden Menschen, der gegen Versuchungen ankämpft. Christus hat es jedem Menschen möglich gemacht, der Versuchung zu widerstehen. Alle, die ein frommes Leben führen wollen, können überwinden wie Christus überwand, durch das Blut des Lammes und das Wort ihres Zeugnisses. Dieses lange Fasten des Erlösers stärkte ihn, so dass er standhalten konnte. Er zeigte dem Menschen, dass er das Werk der Überwindung gerade da beginnen wollte, wo das Verderben begonnen hatte, nämlich auf dem Gebiet der Esslust. *Letter 158; 1909*

297. Als Christus am heftigsten versucht wurde, aß er nicht. Er übergab sich Gott; und durch ernstliches Gebet und völlige Unterordnung unter den Willen seines Vaters ging er als Überwinder hervor. Diejenigen, die die Wahrheit für diese letzte Zeit bekennen, sollten mehr als jede andere Gruppe bekennender Christen das große Vorbild im Gebet nachahmen. *2T, 202.203; 1869 [Siehe auch -70.]*

298. Der Heiland der Welt wusste, dass die Befriedigung der Esslust körperliche Entkräftung nach sich zieht und die Empfindungen derart abstumpft, dass heilige und ewige Dinge nicht erkannt werden können. Christus wusste, die Welt hat sich der Schwelgerei ergeben und diese Schwäche verdirbt ihre sittlichen Kräfte. Wenn die Befriedigung der Esslust so stark auf der Menschheit lastete, dass, um deren Macht zu brechen, vom Sohn Gottes um des Menschen willen nahezu sechs Wochen zu fasten verlangt wurde, welche Aufgabe erwartet dann den Christen, um so zu überwinden, wie Christus überwand. Die Stärke der Versuchung, die unnatürliche Esslust zu befriedigen, kann nur an der unaussprechlichen Qual Christi während jenes langen Fastens in der Wüste ermessen werden. *3T, 486; 1875*

### **Fasten als Vorbereitung zum Bibelstudium**

299. Die Heilige Schrift enthält manche schwer verständlichen Aussagen, die nach den Worten von Petrus von den Unwissenden und Leichtfertigen zu ihrem eigenen Verderben verdreht werden. Wir mögen in diesem Leben nicht imstande sein, den Sinn jeder Schriftstelle erklären zu können. Es gibt jedoch keine heilswichtigen Punkte der praktischen Wahrheit, die unklar sind. Wenn nach Gottes Vorsehung für die Welt die Zeit kommen wird, wo sie in der Wahrheit für jene Zeit geprüft werden soll, werden die Gemüter durch Gottes Geist angeregt die Schrift sogar unter Fasten und Beten zu durchforschen, bis Glied auf Glied offenbar geworden und zu einer

ganzen Kette verbunden ist. Jede Tatsache, die sich direkt auf das Heil der Menschen bezieht, wird so einprägsam dargestellt, dass niemand zu irren, oder in Unwissenheit zu leben braucht. *2T, 692; 1870*

300. Schwierige Punkte der Wahrheit für heute sind durch ernstes Bemühen von einigen Gläubigen erkannt worden, die sich das zur Aufgabe gemacht hatten. Fasten und ernstes Flehen zu Gott haben den Herrn bewogen, die Schatzkammern seiner Wahrheit ihrem Verständnis zu öffnen. *2T, 650.651; 1870*

301. Solche, die ernsthaft nach Wahrheit suchen, werden nicht zögern, ihre Standpunkte der Prüfung und Kritik auszusetzen. Sie werden nicht ärgerlich sein, wenn ihre Meinungen und Ideen durchkreuzt werden. Dies war die Einstellung, die unter uns vor vierzig Jahren herrschte. Wir kamen zusammen, unsere Gemüter waren belastet, und wir beteten, dass wir im Glauben und in der Lehre eins sein möchten, denn wir wussten, dass Christus nicht entzweit ist. Jedes mal wurde ein bestimmtes Thema studiert. Diese Zusammenkünfte des Forschens waren von Feierlichkeit gekennzeichnet. Die Bibel wurde ehrfürchtig geöffnet. Oft fasteten wir, damit wir besser in der Lage sein konnten, die Wahrheit zu verstehen. *R&H, 26.7.1892*

#### **Wenn besondere Hilfe von Gott nötig ist**

302. In bestimmten Situationen sind Fasten und Gebet empfehlenswert und angemessen. In der Hand Gottes sind sie dazu geeignet, das Herz zu reinigen und den Menschen aufnahmebereit zu machen. Wir erhalten Antworten auf unsere Gebete, weil wir uns vor Gott demütigen. *Letter 73; 1896*

303. Zur Ordnung Gottes gehört es, dass die Verantwortungsträger oft zusammenkommen, um miteinander zu beraten und ernstlich um Weisheit zu bitten, die er allein geben kann. Bringt eure Nöte gemeinsam vor Gott. Redet weniger; viel wertvolle Zeit geht durch Gerede verloren, das nicht weiterhilft. Die Brüder sollten zusammen Fasten und Beten, um die Weisheit zu erhalten, die Gott verheißen hat, reichlich zu geben. *G.W. 236; old edition 1892*

304. Immer, wenn es zur Förderung der Sache der Wahrheit und zur Ehre Gottes erforderlich ist, einem Gegner gegenüber zu treten, sollten sie (die Verfechter der Wahrheit) behutsam und demütig in die Auseinandersetzung gehen. Unter Herzensprüfung, Sündenbekenntnis, ernstlichem Gebet und öfterem Fasten für eine gewisse Zeit sollten sie darum zu Gott flehen, dass er ihnen in besonderer Weise beisteht, der rettenden und wertvollen Wahrheit zum herrlichen Sieg zu verhelfen, damit der Irrtum

## 10 DAS FASTEN

deutlich als das erscheint, was er ist und seine Vertreter völlig geschlagen würden.  
1T, 624; 1867

[Siehe auch: *Das Fasten des Heilandes ist eine Lehre für uns, die wir in dieser schrecklichen Zeit leben* – 238]

### Das wahre Fasten

305. Ein Fasten, das allen empfohlen werden sollte, ist der Verzicht von Speisen jeder Art, die den Organismus erregen, und dafür die sinnvolle Verwendung gesunder, einfacher Nahrung, die Gott in Fülle bereithält. Die Menschen müssen weniger darüber nachdenken, was sie an irdischer Nahrung zu sich nehmen und viel mehr über die himmlische Speise, die ihrer gesamten religiösen Erfahrung Kraft und Leben verleiht. *M.M.* 283; 1896

306. Heute schon und bis zum Ende der Zeit sollten die Kinder Gottes ernster und wachsamer sein, nicht auf ihre eigene Weisheit vertrauen, sondern auf die Weisheit ihres Herrn. Sie sollten Tage fürs Fasten und Beten vorsehen. Völlige Enthaltung von Nahrung ist nicht unbedingt nötig, aber sie sollten nur wenig von der einfachsten Nahrung zu sich nehmen. *R&H.* 11.2.1904

307. Alles Fasten der Welt ist kein Ersatz für einfaches Vertrauen auf Gottes Wort. »Bittet,« sagt er, »so wird euch gegeben.« ... Ihr habt nicht die Aufgabe, vierzig Tage zu fasten. Der Herr ertrug dieses Fasten für euch in der Wüste der Versuchung. Es liegt kein Verdienst in so einem Fasten; aber im Blut Christi ist wirksame Kraft. *Letter* 206; 1908

308. Der Geist treuen Fastens und Betens ist der Geist, der Gemüt, Herz und Willen Gott unterwirft. *MS* 28; 1900

### Fasten als Heilmittel gegen Krankheiten

309. Krankheit ist oft die Folge unmäßigen Essens, und da muss vor allem der Organismus von der auferlegten Last befreit werden. In vielen Krankheitsfällen gibt es für den Patienten kein besseres Mittel, als eine oder zwei Mahlzeiten auszulassen, damit die überarbeiteten Verdauungsorgane zur Ruhe kommen können. Für Menschen mit geistiger Tätigkeit hat oft eine Fruchtediät für einige Tage große Erleichterung gebracht. Verzichtet man für eine kurze Zeit ganz auf Nahrung und genießt dann einfache Speisen nur mäßig, dann ist der Organismus oft selbst wieder in der Lage, sich zu erholen. Eine mäßige Kost für einen oder zwei Monate würde viele Leidenden

überzeugen, dass der Pfad der Selbstverleugnung der Weg zur Gesundheit ist. *M.H. 235; 1905*

310. Manchem wäre mit einem oder zwei Fastentagen in der Woche mehr geholfen als mit vielen Behandlungen oder ärztlichen Verordnungen. Einen Tag in der Woche zu fasten, würde für sie unschätzbar wertvoll sein. *77, 134; 1902*

311. Zu häufiges Essen und zu große Portionen überlasten die Verdauungsorgane und stellen einen fieberhaften Zustand im Organismus her. Das Blut wird unrein, und dann entstehen Krankheiten verschiedenster Art ... In solchen Fällen können die Leidenden etwas für sich tun, was andere nicht für sie erledigen können. Sie sollten damit anfangen, die Natur von der Last zu befreien, die sie ihr aufgezwungen haben. Sie sollten die Ursache beseitigen. Fastet eine kurze Zeit und gebt dem Magen Gelegenheit zur Erholung. Reduziert den fiebrigen Zustand im Organismus durch eine sorgfältige und sinnvolle Wasseranwendung. Das wird dem Körper helfen, den Organismus von Unreinheiten zu befreien. *Sp. G. IV, 133.134; 1864*

312. Menschen, die ihre Esslust befriedigt haben, indem sie reichlich Fleisch, stark gewürzte Soßen, verschiedene Arten von kalorienreichen, sehr süßen Kuchen und Eingemachtes essen, mögen nicht gleich eine einfache, gesunde und nahrhafte Kost. Ihr Geschmack ist so verdorben, dass sie keinen Appetit auf gesunde Nahrung haben, die aus Obst, einfachem Brot und Gemüse besteht. Sie dürfen nicht erwarten, dass ihnen eine Kost von vornherein schmeckt, die so anders ist als die bisher gegessene. Wenn ihnen zuerst einfache Kost nicht schmeckt, sollten sie fasten, bis sie so weit sind. Dieses Fasten wird für sie nützlicher sein als Medikamente. Der missbrauchte Magen wird dann die Ruhe finden, die er schon lange nötig hatte.

Und richtiger Hunger kann durch eine einfache Kost gestillt werden. Es wird einige Zeit dauern, bis der Geschmack sich von dem Missbrauch erholt und seine natürliche Spannkraft wiedergewonnen hat. Aber wenn man ausdauernd Selbstverleugnung beim Essen und Trinken übt, wird man bald einfache, gesunde Kost schmackhaft finden und sie bald lieber essen als der Feinschmecker seine üppigen Leckerbissen. *C.H. 148; 1864*

#### **Hüte dich vor einer Enthaltbarkeit, die schwächt**

313. Wenn man bei hohem Fieber kurzfristig nichts isst, sinkt das Fieber und die Wirkung von Wasseranwendungen wird erhöht. Der behandelnde Arzt muss jedoch den Zustand des Patienten beobachten und darf nicht zulassen, dass die Kost für längere Zeit eingeschränkt wird, bis sein Körper geschwächt ist. Bei hohem Fieber

## 10 DAS FASTEN

kann Nahrung das Blut erregen; aber sobald das Fieber nachgelassen hat, sollte vorsichtig und wohlüberlegt etwas gegessen werden. Wenn der Kranke zu lange nichts zu essen bekommt, verstärkt es das Fieber; durch eine angemessene Nahrungsmenge von richtiger Zusammensetzung wird es gelindert. Die Speise versorgt den Körper mit Wirkstoffen, die ihn stärken. Will der Kranke während des Fieberstadiums etwas essen, ist es weniger schädlich, ihm ein wenig einfache Nahrung zu geben, als ihm nichts zu gewähren. Wenn er seinen Sinn auf nichts anderes richten kann, wird der Körper mit einer kleinen Menge einfacher Nahrung nicht überbelastet. *2T, 384.385; 1870*

### **Rat an einen alten Prediger**

314. Ich bin darüber informiert worden, dass du für eine gewisse Zeit nur eine Mahlzeit am Tag zu dir genommen hast; aber ich weiß, dass es in deinem Fall verkehrt ist. Mir wurde gezeigt, dass du eine nahrhafte Kost brauchst und dass du in Gefahr warst, zu mäßig zu sein. Deine Kraft reicht für eine so strenge Disziplin nicht aus ... Ich denke, dass es nicht gut war, zwei Tage zu fasten. Gott hat es nicht von dir verlangt. Ich bitte dich, vorsichtig zu sein und zweimal am Tag gute, gesunde Nahrung zu dir zu nehmen. Wenn du deinen Weg der enthaltsamen Ernährung nicht änderst, wirst du sicherlich an Kraft abnehmen und ein unausgeglichenes Gemüt bekommen. *Letter 2; 1872*