

# FASTEN



## 1. WARUM FASTEN? - GOTT DIENEN

Eines Tages, während die Gemeinde dem Herrn mit Gebet und Fasten diente, sprach der Heilige Geist: ... // [Apostelgeschichte 13,2](#)

So fasteten wir und suchten in dieser Sache Hilfe von unserem Gott, und er ließ sich von uns erbitten. // [Esra 8,23](#)

Es geht beim Fasten darum, **freie Zeit und Konzentration für das Gebet und die Gemeinschaft mit Gott** zu bekommen. Durch Fasten und Beten werden Dinge des Alltags aus dem Weg geräumt, damit wir ihn, sein Reden und seinen Willen besser erkennen können. Der bewusste Verzicht verhilft zu einem **Blickwechsel**: weg von den eigenen Bedürfnissen, dem eigenen Wollen, den eigenen Aktionen, hin zur inneren Ruhe und Hören auf Gottes Reden. Die Fixierung auf das, was wir sehen, anfassen, machen können, wird unterbrochen; unser Blick wird von unserer kleinen Menschen-Welt auf Gottes Welt gelenkt.

Fasten will die **Leidenschaft, Liebe und Hingabe an Gott** unterstützen oder neu entzünden. Gebet und Fasten gehören daher zusammen. Fasten **verstärkt** und intensiviert das Gebet und vertieft die Gottesbeziehung.

## 2. HERZENSHALTUNG - SEHNSUCHT + AUSRICHTUNG

Fasten ist Ausdruck der Sehnsucht nach Mehr von Gott, seiner Gegenwart und seinem Wirken. Fasten verändert zuallererst den Beter selbst. Es führt zu klareren **Prioritäten**, zu **Ausgewogenheit** in allen Lebensbereichen, zu **weniger Ehrgeiz und Stolz** und zu einer **höheren Sensibilität** gegenüber dem Heiligen Geist.

Wir fasten nicht, um Eindruck bei Gott oder Menschen zu schinden. Ohne eine liebende Gottesbeziehung verkommt Fasten zur frommen Leistung. Bevor Jesus seinen Dienst mit einem 40-Tage-Fasten begann, hörte er von seinem Vater die Worte „**Du bist mein geliebter Sohn**, ich bin so stolz auf dich!“ (Matthäus 3,17)

„Wenn du siehst, da ist ein Gott mit einer zärtlichen Liebe zu dir, der ein brennendes Verlangen hat auch und gerade für dich, dann wird es deine ganze Art und Weise, wie du Gott siehst, verändern. Das gibt dir dann die Kraft, einen Lebensstil des Gebets und Fastens zu praktizieren. Wenn du anfängst, Gott zu genießen, weil du nämlich weißt, dass er Freude an dir hat, selbst wenn du schwach bist; wenn du anfängst zu glauben, dass Gott dich genießt und im Gegenzug anfängst, ihn zu genießen, dann suchst du nach Möglichkeiten, wie du **mehr Zeit für ihn** hast im Gebet.“ (Mike Bickle).

## 3. WIE FASTEN? - PRAKTISCHE TIPPS

**FASTENARTEN:** **NORMALES FASTEN:** Verzicht auf feste Nahrung; man trinkt dabei aber ausreichend Wasser. **SAFTFASTEN:** Verzicht auf feste Nahrung, man nimmt aber Saft oder Gemüsebrühe zu sich. **VOLLFASTEN:** Kompletter Verzicht auf Essen und Trinken (max. 3 Tage!) **TEILFASTEN (Danielfasten):** Verzicht auf bestimmte Nahrungs- oder Genussmittel, wie Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten; aber zum Beispiel auch auf Konsumgüter wie TV, Handy, Musik oder auch soziale Medien ...

**VORBEREITUNG:** Bereite die Fastenzeit mit 1-2 Tagen leichter Nahrung vor. Dein Körper muss sich umstellen. Lass Dich nicht entmutigen! Die ersten drei Tage sind normalerweise die schwersten, weil sich oft erst dann das Hungergefühl zurückbildet. Vor längeren Fastenzeiten hilft dem Körper auch die Einnahme eines Abführmittels zum Entgiften (z.B. Glaubersalz). Nach der Fastenzeit solltest du das Essen auch wieder mit leichter Nahrung (Obst, Gemüse) beginnen.

**ES GEHT NICHT UM FROMME LEISTUNG:** Du mußt niemand etwas beweisen, weder Gott noch Menschen! Wenn du mit dem Fasten Schwierigkeiten bekommst, zwinge dich nicht, das gesteckte Ziel unter allen Umständen zu erreichen. Es geht ja nicht primär um den Verzicht, **sondern darum, das Angesicht Gottes zu suchen.**

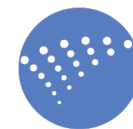
Rechne aber auch mit ‚geistlichem Gegenwind‘ und Anfechtungen, weil es der Teufel hasst, wenn Du fastest und dir Zeit fürs Gebet nimmst. Bleib standhaft!

**GETRÄNKE:** Es ist sehr wichtig, genügend zu trinken (2-3l pro Tag). Am besten ist stilles **Wasser**. Aber auch **Kräutertees, Frucht- oder Gemüsesäfte** oder eine **leichte Brühe** sind empfehlenswert. Ein wenig Honig im Tee kann helfen, Kopfschmerzen zu überwinden oder nervliche Reizungen zu lindern. Kohlensäurehaltige Getränke sollte man meiden, ebenso Kaffee, starke Tees und Alkohol. Ein Fasten ganz ohne Trinken sollten nur Erfahrene machen: maximale Dauer ist dabei 3 Tage!

**KÖRPER UND HYGIENE:** Am Beginn des Fastens ist oft ein Schwächeempfinden oder auch **Spannungskopfschmerz** (besonders bei Kaffeetrinkern) möglich. Zudem muß man mit einem stärkeren **Wärmebedürfnis** rechnen. Bitte auf ausreichend **Mundhygiene** (Zähneputzen), Duschen und Deo achten (Matthäus 6,16-18).

**WER SOLLTE NICHT FASTEN?** Kurz: **Schwangere und Kranke!** Besonders bei schweren Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Problemen, bei Diabetes, Krebs, Medikamenteneinnahme, Depressionen und Erschöpfung, sowie Essstörungen ist davon abzuraten. Auf jeden Fall sollte man seinen Hausarzt fragen.

# WOCHE DES GEBETS



## SONNTAG - UNSERE HERZEN

*Der Herr ist unser Gott, der Herr und sonst keiner. Darum liebt ihn von ganzem Herzen und mit ganzem Willen, mit ganzer Hingabe, mit ganzem Verstand und mit aller Kraft. // Markus 12,29-30*

Starte mit Anbetung und Dank. Sage Gott, dass du ihn liebst und total abhängig von ihm bist. Bitte ihn um eine erneuerte Leidenschaft für seine Gegenwart.

## MONTAG - UNSER LAND, UNSERE STADT

*Vor allem anderen fordere ich euch auf, für alle Menschen zu beten. Bittet bei Gott für sie und dankt ihm. So sollt ihr für die Herrschenden und andere Menschen in führender Stellung beten, damit wir in Ruhe und Frieden so leben können, wie es Gott gefällt und anständig ist. // 1. Timotheus 2, 1-2*

Bete für unseren Bundeskanzler Olaf Scholz, für die Minister und für unsere Regierung. Bete für unseren Ministerpräsidenten Daniel Günther, Kiels Oberbürgermeister Ulf Kämpfer, sowie die Parlamente und Verwaltungen in Schleswig-Holstein. Bete für die Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft, Bildung und Kultur und für den sozialen Frieden in unserer Gesellschaft.

## DIENSTAG - UNSER AUFTRAG

*Deshalb hören wir nicht auf, für euch zu beten ... Wir bitten Gott, euch Einsicht für das zu schenken, was er in eurem Leben bewirken will, und euch mit Weisheit und Erkenntnis zu erfüllen. Dann werdet ihr mit eurem Leben den Herrn ehren und ihn erfreuen mit allem, was ihr tut. // Kolosser 1, 9-10*

Bitte Gott, dass wir als Gemeinde den Missionsauftrag Jesu leben. Bete für deine Familie, Freunde, Kommilitonen, Arbeitskollegen, Nachbarn etc. und bitte Gott um offene Herzenstüren. Bete so auch für die Geflohenen, für Menschen in Not und Armut. Bete, dass Menschen errettet und in Jüngerschaft geführt werden.

## MITTWOCH - UNSERE PERSÖNLICHEN ANLIEGEN

*Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm. Ihr werdet Gottes Frieden erfahren, der größer ist, als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann. Sein Friede wird eure Herzen und Gedanken im Glauben an Jesus Christus bewahren. // Philipper 4, 6-7*

Drücke Gott dein persönliches Vertrauen und deine Hingabe aus. Danke ihm und bitte ihn um Segen und Weisheit (Finanzen, Gesundheit, Familie, Arbeitsplatz, Ehe). Stelle alle Bereiche deines Lebens unter den Schutz und das Blut Jesu.

## DONNERSTAG - UNSERE GEMEINDE

*Es vergeht kein Tag, an dem wir Gott nicht für euch alle danken. Jedes Mal, wenn wir im Gebet vor ihm, unserem Vater, für euch eintreten, erinnern wir uns daran, wie entschieden ihr euren Glauben in die Tat umsetzt, zu welchem unermüdlichem Einsatz ihr aus Liebe bereit seid und wie standhaft euch die Hoffnung macht, dass Jesus Christus, unser Herr, wiederkommt. // 1. Thessalonicher 1,2-3*

Bete für den Pastor und das Leitungsteam, die Kleingruppenleiter, den Kinderdienst und die diversen Dienstteams. Bete für den Ausbau des neuen Saales, die Architekten und den Vorstand. Bitte Gott, dass er dieses Jahr mit Gnade, Erfolg und Wachstum krönt.

## FREITAG - UNSERE MISSIONARE; VERFOLGTE; ISRAEL

*Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenige Arbeiter, sagte Jesus zu seinen Jüngern. Darum bittet den Herrn, dass er noch mehr Arbeiter aussendet, die seine Ernte einbringen! // Matthäus 9,37-38*

Bete für unsere Missionarin Petra Zimmermann (Asien). Bete um Weisheit für ihre Aufgaben, bete um Gesundheit, Schutz und Versorgung. Bete, für Freimut, Zeichen und Wunder und eine reiche Frucht in ihrem Dienst.

Bete für die verfolgten Christen weltweit (u.a. Nordkorea, Somalia, Syrien, Irak, Iran, Afghanistan, Saudi-Arabien, Malediven, Pakistan, Jemen), dass sie im Vertrauen an Jesus festhalten. Bete für das Wachstum der Untergrundkirchen.

Lasst uns Israel segnen und um Schutz für Gottes auserwähltes Volk beten. Bitte Gott, dass unser Land ein Segen für Israel ist. Segne Jerusalem mit Frieden.

## SAMSTAG - UNSER DANK

*Durch die mächtige Kraft, die in uns wirkt, kann Gott unendlich viel mehr tun, als wir je bitten oder auch nur hoffen würden. Ihm gehört alle Ehre in der Gemeinde und durch Christus Jesus für alle Zeit und Ewigkeit. Amen. // Epheser 3, 20-21*

Danke Gott für sein rettendes Wirken. Danke ihm für bereits erlebte Segnungen, Gebetserhörungen und sein Eingreifen in persönlichen Anliegen. Danke ihm für die Gemeinde und dafür, dass er dein himmlischer Vater ist („Vater Unser ...“)

# VATER UNSER



*Ihr sollt so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt, dein Reich komme, dein Wille geschehe auf der Erde, wie er im Himmel geschieht. Gib uns heute unser tägliches Brot. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir denen vergeben haben, die an uns schuldig wurden. Und lass uns nicht in Versuchung geraten, sondern errette uns vor dem Bösen. // Matthäus 6,9-13*

## UNSER VATER IM HIMMEL. DEIN NAME WERDE GEHEILIGT ...

Beginne deine Gebetszeit damit, dass du dir deines Gegenübers bewusst wirst: Er ist dein liebender Vater und „ganz Ohr“, wenn du zu ihm sprichst. Ehre seinen Namen, bewundere sein Wesen, danke ihm für seine Nähe und seine Verheißungen. Proklamiere seinen Namen über deinem Leben:

NAME	BEDEUTUNG	VERHEISSUNG
<b>Jahwe Tsidkenu</b> (Jeremia 23,6)	Unsere Gerechtigkeit	Mir sind alle meine Sünden vergeben
<b>Jahwe M'Kaddesh</b> 2.Mose 31,13	Unser Heiligmacher	Ich bin zum Dienst auserwählt
<b>Jahwe Rapha</b> 2.Mose 15,26	Unser Heiler / Arzt	Ich habe Heilung und Gesundheit
<b>Jahwe Nissi</b> 2.Mose 17,15	Unsere Siegesflagge	Ich bin geborgen und siegreich
<b>Jahwe Roi</b> Psalm 23,1	Unser Hirte	Ich werde vom Heiligen Geist geführt
<b>Jahwe Shalom</b> Richter 6,24	Unser Friede	Ich habe Frieden und Schutz
<b>Jahwe Shammah</b> Hesekiel 48,35	Gott ist da (nah)	Ich habe Gottes Gegenwart und Stärke
<b>Jahwe Jireh</b> 1.Mose 22,14	Unser Versorger	Ich bin erfolgreich und versorgt

## DEIN REICH KOMME, DEIN WILLE GESCHEHE ...

Bete dafür, dass sich die Kraft und Kultur des Himmels offenbart und der Wille Gottes geschieht:

- A. Deutschland, Schleswig-Holstein, Kiel: Staat, Regierung, Gesellschaft
- B. Gemeinde: Vision der FCG; Pastor, Leitung, Gemeindeglieder und Gäste
- C. Deine Familie
- D. Deine Nachbarn, Kollegen und Freunde (die Jesus noch nicht kennen)
- E. Dein persönliches Leben

## UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE ...

Sprich' mit Gott über deine Sorgen, Nöte, Anliegen. Erwarte auch, dass er durch sein Wort zu dir persönlich spricht: ermutigend, korrigierend, erlösend, wegweisend. Bitte Gott, jeden Bereich deines Lebens zu segnen.

## VERGIB UNS UNSERE SCHULD, WIE AUCH WIR VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGERN ...

Bitte Gott, Dir deine Schuld zu vergeben. Vergib Du auch selbst von ganzem Herzen denjenigen, die an dir schuldig wurden. Gib' die Gnade weiter, die du auch selbst empfangen hast.

## UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG, SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM BÖSEN ...

Gott bringt dich ganz sicher nicht in Versuchung, Not und Krankheit! Er ist dein Schutz und führt dich sicher durch schwierige Zeiten hindurch. Kleide dich ganz bewusst in die „Waffenrüstung Gottes“ (Epheser 6,10-18)

## DENN DEIN IST DAS REICH, UND DIE KRAFT, UND DIE HERRLICHKEIT ...

Kehre am Ende deiner Gebetszeit noch einmal zu Lobpreis, Anbetung und Dank zurück (1.Thessalonicher 5,18 / Psalm 50,14-15 / Philipper 4,6-7).