

FASTEN

1. WARUM FASTEN? - DER SINN

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 biblischen Fasten darum, sich bewusst **Zeit für das Gebet und die Gemeinschaft mit Gott** frei zu schaufeln, ihm zu begegnen, zu dienen und auf ihn zu hören. 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 **Perspektivwechsel**: 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 - DEMUT

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!) **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, zwing 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.

27.-30.8.2026 | 19.00 Uhr | Neuer Saal
GEBETS- UND FASTENTAGE

DO, 27.8. | 12.00 | BEGINN DER FASTENZEIT

DO + FR | 19.00 UHR | **GEBETSABEND MIT WORSHIP, INPUT, FÜRBITTE**

SA, 29.8. | 19.00 UHR | **WORSHIP- UND GEBETSABEND**

SO, 30.8. | 10.00 UHR | **GOTTESDIENST**

SO | ca.11.30 UHR | GEMEINSAMES FASTENBRECHEN | CAFETERIA

*WENN MEIN VOLK, ÜBER DEM MEIN NAME
AUSGERUFEN IST ... SICH DEMÜTIGT UND BETET
UND MEIN ANGESICHT SUCHT ...“ // 2.Chronik 7:14*

Nach der Gebets- und Fastenwoche Anfang des Jahres, bei der wir den Schwerpunkt ganz bewusst darauf legen, Gott persönlich und gemeinsam neu zu begegnen und auf sein Wort zu hören, werden wir nun nach den Sommerferien, sozusagen dem Beginn der zweiten Jahreshälfte, zusammen als ganze Gemeinde frisch in die neue Saison durchstarten, gemäß dem Motto "Pray first - Zuerst Gebet".

Zwei Tage lang (DO+FR) wollen wir für Gebet, Anbetung und Fürbitte zusammenkommen, in dieser Zeit fasten und wichtige Anliegen aus Gemeinde und Stadt vor Gott bewegen. Den Abschluss bildet dann wieder eine Worshipnight (SA).

Streiche dir diese Tage im Kalender rot an, reserviere sie für Gott und sei an diesen Tagen aktiv dabei

Donnerstag und Freitag gibt es jeweils um 19.00 Uhr einen **Gebetsabend** mit Worship, Input zum Thema Fürbitte und einer ausgedehnten Zeit des Gebets. Am

Samstag wird der Abend eine Mischung aus Worship, Fürbitte, prophetischem Gebet und Segnung.

Am **Sonntag** feiern wir dann zusammen einen Gottesdienst und das gemeinsame Fastenbrechen.

Anbei findest du neben dem Programm der Gebetstage auch **hilfreiche Tipps fürs Fasten**. Dich erwartet also ein echtes Highlight. Sei dabei!

Dein Lars Jaensch (Pastor)

GEBETS- UND FASTENTAGE: 27.-30.8 2026

DO., 27.8.2026 // 12.00 UHR // **BEGINN DER FASTENZEIT**

DO., 27.8.2026 // 19.00 - 21.00 UHR // **GEBETSABEND**
WORSHIP, INPUT, FÜRBITTE

FR., 28.8.2026 // 19.00 - ca.21.00 UHR // **GEBETSABEND**
WORSHIP, INPUT, FÜRBITTE

SA., 29.8.2025 // 19.00 - ca.21.00 UHR // **WORSHIP NIGHT**
WORSHIP UND FÜRBITTE

SO., 30.8.2026 // 10.00 - 11.30 UHR // **GOTTESDIENST**
WORSHIP, PREDIGT UND SEGnung

SO., 30.8.2026 // 11.30 UHR // **FASTENBRECHEN**
GEMEINSAMES FASTENBRECHEN // CAFETERIA

2.CHRONIK 7:14-16 (GN)

Wenn dieses Volk, über dem mein Name ausgerufen ist, sich besinnt, wenn es zu mir **betet** und von seinen falschen Wegen wieder zu mir umkehrt, dann werde ich im Himmel sein **Gebet** hören.

Ich will ihm alle Schuld vergeben und auch die Schäden des Landes wieder heilen.

Ich werde freundlich auf jeden Menschen blicken, der hier zu mir **betet**, und werde auf seine Bitte hören.

Ich selbst habe diesen Tempel erwählt und zu einer heiligen Stätte gemacht, an der mein Name wohnen soll für alle Zeiten.

Meine Augen sind stets auf dieses Haus gerichtet, dort ist mein ganzes Herz euch zugewandt.