



25.-27.9.2025 | 19.00 Uhr | Neuer Saal

## GEBETS- UND FASTENTAGE

„WENN MEIN VOLK, ÜBER DEM MEIN NAME AUSGERUFEN IST ...  
SICH DEMÜTIGT UND BETET UND MEIN ANGESICHT SUCHT ...“

28.9.2025 | 11.30 Uhr | 2.OG

## TEAM-TAG

Die verschiedenen Dienste und Teams in der FCG Kiel stellen sich vor.

*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, an drei Fasten- und Gebetstagen ganz speziell zusammen- kommen, um wichtige Anliegen aus der Gemeinde oder auch aus Stadt und Land gemeinsam in Gebet und Fürbitte vor Gott zu tragen.

**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 und prophetischem Gebet. Freitag bis Sonntag gibt es erstmals für alle, die dabei sein möchten, ein **Frühgebet**, wenn das Wetter es zulässt, findet es an der Hörn statt, mit Blick auf die Stadt und jeweils mit Abendmahl.

Am **Sonntag** feiern wir dann gemeinsam einen Gottesdienst und anschließend folgt - nach einem gemeinschaftlichen Fastenbrechen mit einer leichten, aber leckeren Tomatensuppe - dann noch der **TeamTag**, bei dem sich die verschiedenen Teams und Dienstbereiche der Gemeinde vorstellen. 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: 25.-28.9 2025

DO., 25.9.2025 // 12.00 UHR // **BEGINN DER FASTENZEIT**

DO., 25.9.2025 // 19.00 - 21.00 UHR // **GEBETSABEND**  
WORSHIP, INPUT, FÜRBITTE

FR., 26.9.2025 // 7.30 - 8.15 UHR // **FRÜHGEBET** // AN DER HÖRN  
GEBET UND ABENDMAHL

FR., 26.9.2025 // 19.00 - ca.21.00 UHR // **GEBETSABEND**  
WORSHIP, INPUT, FÜRBITTE

SA., 27.9.2025 // 8.30 - 9.15 UHR // **FRÜHGEBET**  
GEBET UND ABENDMAHL // AN DER HÖRN

SA., 27.9.2025 // 19.00 - ca.21.00 UHR // **WORSHIP NIGHT**  
WORSHIP UND FÜRBITTE

SO., 28.9.2025 // 8.30 - 9.15 UHR // **FRÜHGEBET**  
GEBET UND ABENDMAHL // AN DER HÖRN

SO., 28.9.2025 // 10.00 - 11.30 UHR // **GOTTESDIENST**  
WORSHIP, PREDIGT UND SEGNUMG

SO., 28.9.2025 // 11.30 UHR // **FASTENBRECHEN**  
GEMEINSAMES FASTENBRECHEN // CAFETERIA

SO., 28.9.2025 // ca.11.30 UHR // **TEAMTAG**  
DIE VERSCHIEDENEN DIENSTE UND TEAMS STELLEN SICH VOR

# 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.