

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 und exklusiv **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“.

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, Games, Handy, Musik oder 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 zum Entgiften auch die Einnahme eines Abführmittels (z.B. Glaubersalz). Nach der Fastenzeit solltest du das Essen auch wieder langsam und 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.

Fasten- & Gebetswoche

„Es ist Zeit, den Herrn zu suchen ...“ (Hosea 10:12)

GEMEINSAMER JAHRESAUFTAKT | 4.-10.1.2026

MONTAG | GEBET DER DIENSTTEAMS

DIENSTAG | GEBET DER KLEINGRUPPEN

MITTWOCH, 19.00 | GEBETSABEND: AUFBLICK (PS. 46:11)

DONNERSTAG, 19.00 | GEBETSABEND: RÜCKBLICK (PS. 50:23)

FREITAG, 19.00 | GEBETSABEND: AUSBLICK (PS. 119:105)

SAMSTAG, 19.00 | WORSHIPABEND

*SÄET EUCH NACH GERECHTIGKEIT! ERNTET GEMÄß DER
GNADE! BRECHT EUCH EINEN NEUBRUCH! ES IST ZEIT,
DEN HERRN ZU SUCHE, DAMIT ER KOMMT UND EUCH
GERECHTIGKEIT REGNEN LÄßT". // Hosea 10:12*

„Es ist Zeit, den Herrn zu suchen“, dies gilt ganz besonders für den Beginn eines neuen Jahres. Wir wissen nicht, welcher Weg in diesem Jahr vor uns persönlich, aber auch vor uns gemeinsam als Gemeinde liegt, aber wir haben die Zusage von Jesus Christus: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage!“ Eines ist klar: Wir brauchen Gottes Weisheit, Kraft, seine Wunder, sein Eingreifen und - vor allem: seine Gegenwart. Darum nehmen wir uns in der ersten vollen Woche des Jahres ganz bewusst Zeit für die Begegnung mit Gott - persönlich und gemeinsam.

MONTAG treffen sich je nach Verabredung die einzelnen **Dienstteams** und am **DIENSTAG** die **Hauskreise** und **Connectgruppen**, um für ihren Bereich auf Gott zu hören, seine Weisung und seinen Segen zu empfangen. Der **MITTWOCH** steht unter dem Motto „**Aufblick**“. Gemeinsam wollen wir uns vor Gott still werden und uns zu ihm hin ausrichten. Der **DONNERSTAG** hat das Motto „**Rückblick**“. Die dankbare Rückschau macht Mut für eine hoffnungsvolle Zukunft. Am **FREITAG** ist dann das Motto „**Ausblick**“. Wir nehmen uns Zeit, um zusammen zu hören, was Gott uns für das neue Jahr zeigt. Den Abschluss bildet dann der **SAMSTAG** mit einer Mischung aus Worship, Fürbitte und prophetischem Gebet. 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 FASTENWOCHE: 4.-10.1.2026

MO., 5.1.2026 // ORT UND ZEIT NACH VERABREDUNG
GEBETSABEND DER DIENSTTEAMS

DI., 6.1.2026 // ORT UND ZEIT NACH VERABREDUNG
GEBETSABEND DER KLEINGRUPPEN

MI., 7.1.2026 // 19.00 - ca.21.00 UHR // GEMEINDESAAL
GEBETSABEND - AUFBLICK - PSALM 46:10
»Seid still und erkennt, dass ich Gott bin; ich werde erhaben sein
unter den Völkern, ich werde erhaben sein auf der Erde!«
WORSHIP, INPUT, HÖRENDES GEBET

DO., 8.1.2026 // 19.00 - ca.21.00 UHR // GEMEINDESAAL
GEBETSABEND RÜCKBLICK - PSALM 50:23
»Wer Dank opfert, verherrlicht mich und bahnt einen Weg;
ihn werde ich das Heil Gottes sehen lassen.«
WORSHIP, INPUT, HÖRENDES GEBET

FR., 9.1.2026 // 19.00 - ca.21.00 UHR // GEMEINDESAAL
GEBETSABEND AUSBLICK - PSALM 119:105
»Dein Wort ist eine Leuchte für mein Leben,
es gibt mir Licht für jeden nächsten Schritt.«
WORSHIP, INPUT, HÖRENDES GEBET

SA., 10.1.2026 // 19.00 - ca.21.00 UHR // GEMEINDESAAL
WORSHIP NIGHT
WORSHIP UND HÖRENDES GEBET