

**Eisbreaker:**

Wo hast du schon einmal erlebt, dass weniger mehr ist?

**Nehmt euch Zeit für Lobpreis!****Fragen zur Predigt und zu den Texten**

1. In der Bibel haben Menschen aus unterschiedlichen Anlässen gefastet (Trauer, Umkehr, Umgang mit Versuchung, Ruf nach Erweckung, Hilfe beim Gebet, Erkennen von Gottes Willen, Vorbereitung auf den Dienst, Hingabe an Gott). Gibt es eine Geschichte, die dich besonders beeindruckt? Warum?
2. Welche Erfahrungen hast du bisher mit dem Thema Fasten gemacht?
3. Wo könnte Fasten in deinem Leben gerade etwas Positives bewirken?
4. Was bräuchtest du, um mit Ziel und Plan fasten zu können? Wer aus der Gruppe könnte dich dabei eventuell unterstützen?

**Vor dem Abschluss:** Habt ihr als Gruppe ein gemeinsames Anliegen, für das ihr fasten mögt (z.B. Gebet für nichtchristliche Freunde, Sehnsucht nach mehr von Gott, ...)?

*Wann könntet ihr gemeinsam dafür fasten und beten?*

**Betet füreinander und miteinander!**

# Begleitheft zum Jahresschwerpunkt

Sonntag 25. Feber 2024



*Lukas 2,36-37*

<sup>36</sup> Damals lebte auch eine alte Prophetin in Jerusalem. Sie hieß Hanna und war eine Tochter Penuëls aus dem Stamm Ascher. Nur sieben Jahre war sie verheiratet gewesen <sup>37</sup> und war jetzt eine Witwe von 84 Jahren. Sie verließ den Tempel gar nicht mehr und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.

## Raum für Notizen zur Predigt

Was möchtest du für dich festhalten?

*Esther 4,15-16:*

<sup>15</sup> Da ließ Ester Mordechai antworten: <sup>16</sup> „Geh und rufe alle Juden, die sich in Susa finden lassen, zusammen. Fastet für mich! Esst und trinkt drei Tage lang nichts, weder am Tag noch in der Nacht! Ich werde mit meinen Dienerinnen dasselbe tun. Und dann will ich zum König hineingehen, auch wenn es gegen das Gesetz ist. Und wenn ich umkomme, komme ich eben um.“

*Apostelgeschichte 13,1-3:*

<sup>1</sup> In der Gemeinde von Antiochia gab es eine Reihe von Propheten und Lehrern; es waren Barnabas, Simeon [...], Luzius von Kyrene, Manaën, [...] und Saulus.

<sup>2</sup> Als sie einmal für einige Zeit fasteten und sich ganz dem Gebet widmeten, sagte ihnen der Heilige Geist: „Gebt mir Barnabas und Saulus für die besondere Aufgabe frei, zu der ich sie berufen habe!“

<sup>3</sup> Nach einer weiteren Zeit des Fastens und Betens legten sie den beiden die Hände auf und ließen sie ziehen.

### **Einleitung zum Predigttext**

Seit vielen Jahrhunderten haben Christen in den 40 Tagen vor Ostern gefastet – in Erinnerung an das Fasten von Jesus in der Wüste.

Auch wenn in unserer Zeit Dinge wie Heilfasten oder digitales Fasten immer noch „in“ sind, so hat das Fasten aus religiösen Gründen sehr stark abgenommen. Es ist uns suspekt, hat einen schlechten Ruf, und wir wissen nicht, wozu es gut sein soll.

Dabei hat Jesus gesagt, dass seine Jünger fasten werden (und wie sie es tun sollen).

Und bei den ersten Christen (sowie in der Kirchengeschichte) hat das Fasten tatsächlich eine wichtige Rolle gespielt: als Zeichen der Hingabe an Gott, als Ausdruck der Abkehr von falschen Verhaltensmustern, als Bestätigung der Ernsthaftigkeit des Gebets, als Bitte um Gottes Führung in wichtigen Fragen, als Wunsch, Gott mehr Raum zu geben im eigenen Leben.

Fasten ist auch heute noch wichtig: es kann uns dabei helfen, unsere Prioritäten neu zu ordnen und als ganzer Mensch gestärkt zu werden. Denn das, was wir mit unserem Körper tun (oder lassen), hat Auswirkungen auf unser ganzes Leben.