

# Der Gipfel der Weisheit



WIE DIE BERGPREDIGT DEIN LEBEN VERÄNDERT

## Ein praktischer Fastenführer

Fasten – der Verzicht auf Nahrungsmittel über einen gewissen Zeitraum – ist eine gute Möglichkeit, um Gottes Nähe zu suchen. Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament fasten Menschen, um in Gottes Gegenwart seine Führung zu erfahren, seine Nähe zu spüren oder ihre Hingabe auszudrücken.

Als Kirche im Kino haben wir – im Gegensatz zu unzähligen anderen christlichen Bewegungen und Gemeinschaften der letzten 2000 Jahre – nur wenig Erfahrung mit dem Thema Fasten. Aus diesem Grund wollen wir dich mit diesem praktischen Fasten-Leitfaden einladen, dich mit uns gemeinsam ganz neu auf das Abenteuer Fasten und Gebet einzulassen. Wir wollen dir helfen, dich sowohl körperlich als auch geistlich für eine Zeit des Verzichts und der Begegnung mit Gott vorzubereiten.

### Warum fasten?

#### Jesus Christus selbst hat in der Wüste 40 Tage lang gefastet

*„1 Danach führte der Geist Gottes Jesus in die Wüste, wo er vom Teufel auf die Probe gestellt werden sollte. 2 Nachdem er vierzig Tage und Nächte gefastet hatte, war er hungrig.“*

Matthäus 4,1-2

Das Fasten von Jesus diente ihm als Vorbereitung für die Zeit der Versuchung – er suchte die Nähe seines Vaters im Himmel, weil er aus der Beziehung zu Gott seine Kraft schöpfte.

## Fasten führt uns in Gottes Gegenwart, in der wir sensibel werden für seine Führung

*2 Als sie einmal für einige Zeit fasteten und sich ganz dem Gebet widmeten, 2 sagte ihnen der Heilige Geist: »Gebt mir Barnabas und Saulus für die besondere Aufgabe frei, zu der ich sie berufen habe!«*  
Apostelgeschichte 13,2

Vor allem in der Apostelgeschichte sehen wir immer wieder, wie die ersten Christen fasteten, um sich dadurch auf Gott konzentrieren, seine Nähe erleben und seine Führung in konkreten Situationen erführen.

## Fasten ist ein sichtbarer Ausdruck unserer Hingabe zu Jesus

*15 Jesus antwortete: »Können die Hochzeitsgäste mit Trauermienen herumsitzen, solange der Bräutigam unter ihnen ist? Die Zeit kommt früh genug, dass der Bräutigam ihnen entrissen wird; dann werden sie fasten.*

Matthäus 9,15

Jesus beschreibt Fasten als einen Akt der Hingabe an Jesus, als einen Ausdruck unserer Sehnsucht, in seiner Nähe zu sein. Fasten lässt uns selbst diese Sehnsucht erfahren und in diese Erfahrung hinein geschieht Begegnung mit Jesus!

## Durch Fasten und Gebet bereitet Gott sich seinen Weg, um Erweckung zu schenken

*14 Wenn dann dieses Volk, über dem mein Name ausgerufen ist, 1 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.*

2. Chronik 7,14

## Was Fasten NICHT bedeutet

Durch Fasten können wir uns keinesfalls auch nur ein kleinstes Stückchen Liebe oder Vergebung von Gott **verdienen**! Niemand von uns bekommt „Pluspunkte“ vor Gott, weil er fastet! Gottes Liebe und seine Vergebung sind ein Geschenk, der Preis dafür ist ein für alle Mal bezahlt durch den Tod von Jesus Christus am Kreuz. Wenn du fastest, liebt Gott dich deswegen nicht mehr als wenn du nicht fastest! Aber durch den Verzicht während des Fastens kannst du Gottes Liebe in deinem Leben oftmals tiefer und realer wahrnehmen!

Fasten ist auch kein **Druckmittel** um bei Gott Gebetserhörungen zu bekommen. Gott erhört Gebete, weil er unser liebevoller Vater im Himmel ist und nicht, weil wir in auf irgendeine Art und Weise unter Druck setzen könnten. Wenn wir fasten, kann es ein Ausdruck unserer Ernsthaftigkeit in unseren Bitten sein – doch Gott ist niemals ein „Automat“, der Gebete dann erhört, wenn wir nur das richtige Gebet einwerfen!

Fasten macht uns nicht zu einem **besseren Christen**. Christ-sein bedeutet nicht, religiöse Übungen zu bewältigen oder „die richtigen Dinge tun“. Sondern es bedeutet, in einer lebendigen Beziehung mit Jesus Christus zu leben. Eine Zeit des Fastens kann eine „Qualitätszeit“ für diese Beziehung darstellen, durch die unser Leben mit Jesus lebendiger, spannender und tiefgehender werden kann.

## Das Fasten planen und vorbereiten

### **Bete**

Biblisches Fasten ist eine zutiefst geistliche Angelegenheit. Wenn du eine Zeit des Fastens und des Gebets planst, dann bitte Gott, dass er dich durch seinen Heiligen Geist im Gebet führt. Auf den Seiten ... kannst du konkrete persönliche Gebetsanliegen formulieren, die du in den kommenden Tagen vor Gott bringen willst. Schreib auch deine Erwartungen auf, mit denen du in diese Woche gehst. In dem Wissen, dass sein guter Wille geschehe, dürfen wir auch viel von Gott erwarten!

### **Lege dich fest**

Bete darüber, welche Art des Fastens du machen möchtest und verpflichte dich dazu im Voraus mit Hilfe des Planes (siehe Seite 5). Bitte Gott um Gnade und Hilfe in dieser Zeit. Und hab keine Angst: Es ist kein religiöser Wettbewerb, es geht nicht um Gewinner oder Verlierer! Gott *möchte* dir begegnen.

Dadurch, dass du manche Dinge am Beginn der Woche schriftlich fest machst, erhöhst du deine Verbindlichkeit gegenüber deinen Vorsätzen. Diese Festlegung verpflichtet dich nicht deiner Gemeinde, deinen Freunden oder anderen gegenüber zu etwas. Es ist eine persönliche Sache zwischen Gott und dir, in der dir diese Formulierungen helfen können.

### **Es geht los**

Beginne, kleinere Portionen vor dem eigentlichen Fasten zu essen. Vermeide Nahrung, die reich an Zucker und Fetten ist. Schränke körperliche und soziale Aktivitäten für die Woche des Fastens ein. Bitte jemanden, dein Gebetspartner / deine Gebetspartnerin während des Fastens zu sein und fixiere es mit deren Unterschrift auf Seite ...

*Hinweis: Manchmal kann es nötig sein, vorher einen Arzt zu konsultieren, vor allem, wenn du schwanger bist, stillst oder Medikamente nimmst. Sollte deine Situation ein totales Fasten nicht erlauben, dann bestimme selbst, was am besten für dich passt.*

## Fastenbrechen

*14 Wir sind Gott gegenüber voller Zuversicht, dass er uns hört, wenn wir ihn um etwas bitten, das seinem Willen entspricht. 15 Und wenn wir wissen, dass er uns hört bei allem, was wir bitten, dann wissen wir auch, dass wir schon haben, worum wir ihn bitten.*

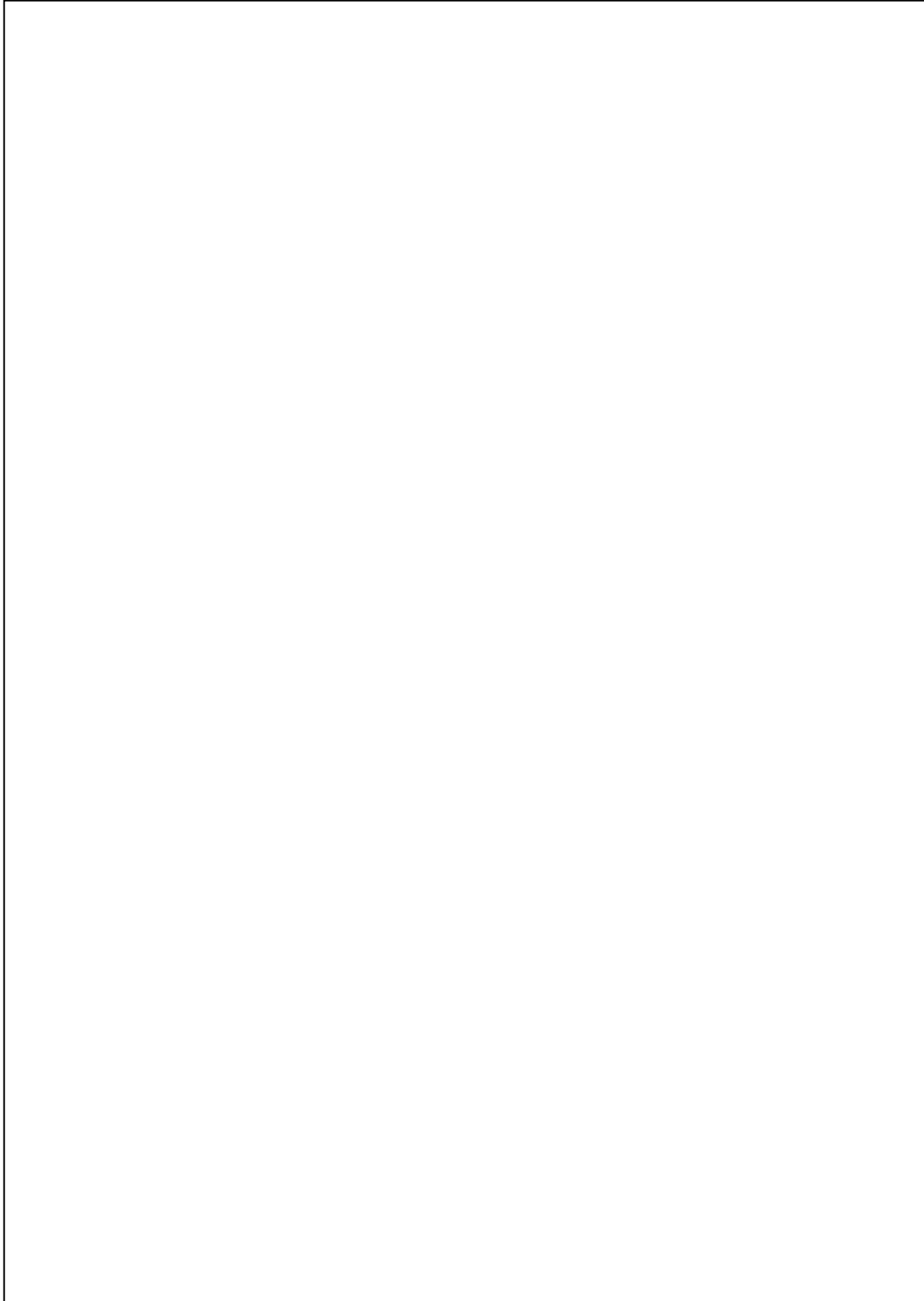
1. Johannes 5,14-15

**Essen** – Beginne, feste Nahrung schrittweise wieder zu dir zu nehmen. Dein Körper braucht Zeit, um sich wieder an eine normale Ernährung zu gewöhnen. Beginne mit Obst, Säften und gekochtem Gemüse, später auch Salate und ähnliches. Iss kleine Portionen während des Tages.

**Beten** – Bleib an dem, wofür du gebetet hast, weiter dran! Vertrau auf Gottes Treue und auf seinen Zeitplan. Bewahre deine wiedergefundene Leidenschaft für Gott das ganze Jahr hindurch.

## Gebetsanliegen

Formuliere dir konkrete persönliche Gebetsanliegen, die du in den kommenden Tagen und Wochen vor Gott bringen willst. Schreib auch deine Erwartungen auf, mit denen du in diese Woche gehst. In dem Wissen, dass sein guter Wille geschehe, dürfen wir auch viel von Gott erwarten!



## Mein Plan

### Tag 1

Fastenoptionen

- Nur Wasser
- Nur Flüssigkeiten
- Nur eine Mahlzeit pro Tag
- Anderes \_\_\_\_\_

### Tag 2

Fastenoptionen

- Nur Wasser
- Nur Flüssigkeiten
- Nur eine Mahlzeit pro Tag
- Anderes \_\_\_\_\_

### Tag 3

Fastenoptionen

- Nur Wasser
- Nur Flüssigkeiten
- Nur eine Mahlzeit pro Tag
- Anderes \_\_\_\_\_

### Tag 4

Fastenoptionen

- Nur Wasser
- Nur Flüssigkeiten
- Nur eine Mahlzeit pro Tag
- Anderes \_\_\_\_\_

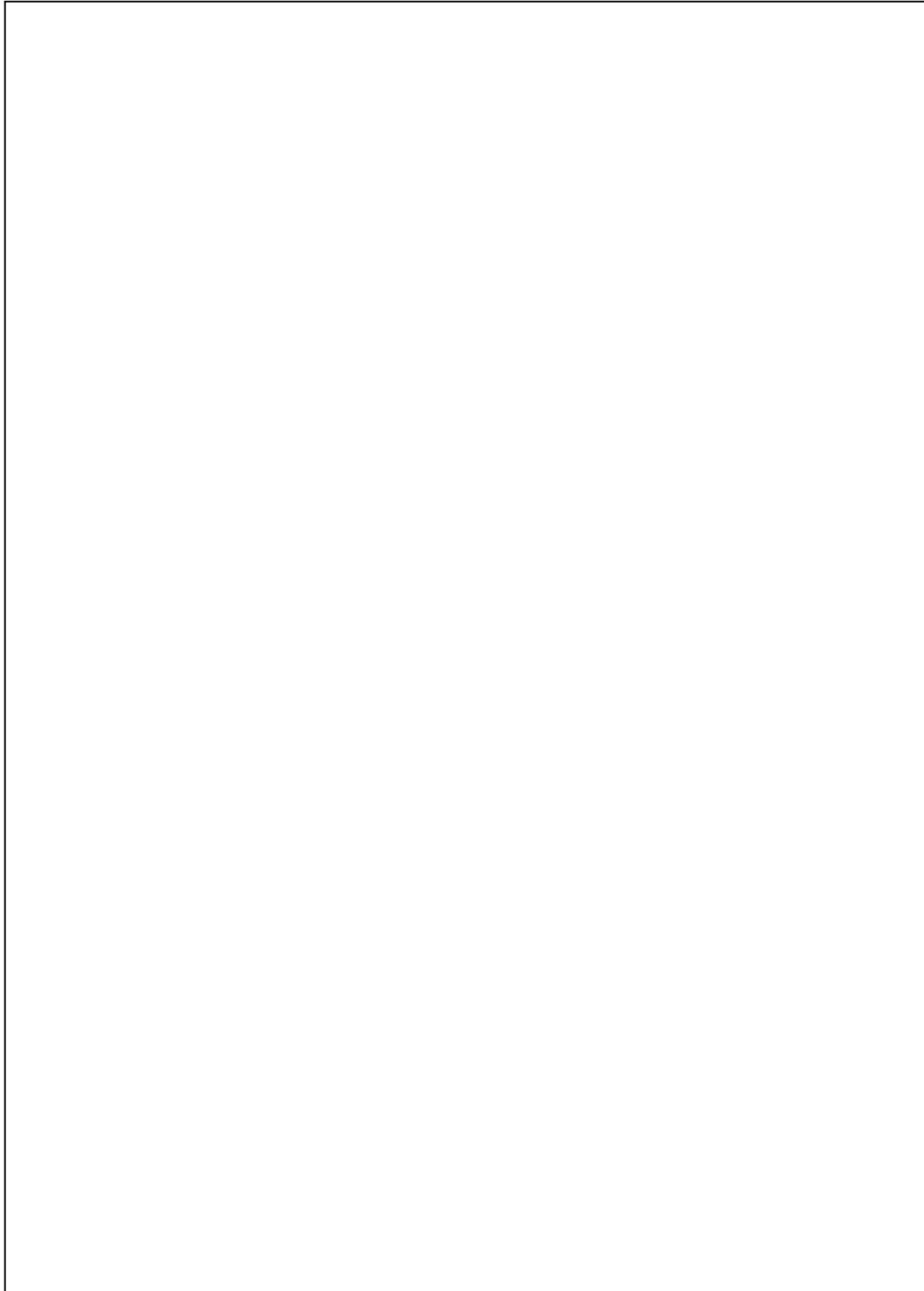
### Tag 5

Fastenoptionen

- Nur Wasser
- Nur Flüssigkeiten
- Nur eine Mahlzeit pro Tag
- Anderes \_\_\_\_\_

## Ein Blick zurück

Bevor du dich auf eine Zeit des Fastens und Betens einlässt, ist es oftmals hilfreich, zurückzuschauen. Schreib Highlights aus deinem Glaubensleben der vergangenen Monate, beantwortete Gebete und gelernte Lektionen auf diesem Blatt nieder. Wenn dir an dieser Stelle wenig einfällt, dann bitte Gott, dir in der kommenden Woche ganz konkret solche Erlebnisse zu schenken

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections and highlights from the past months.