

Praktische Tipps zum Gebet & Fasten

Wir wünschen dir, dass du Gott auf neue, persönliche und kraftvolle Art in deinem persönlichen Gebet und in dieser Fastenzeit erlebst.

Du findest auf diesen Seiten praktische Tipps zur Umsetzung deiner persönlichen Gebets- und Fastenzeit mit Gott, sowie auch **Ideen für euch als Familie mit Kindern.**

Wir möchten dich ermutigen als Grundlage für dein Fasten den ersten Teil unsere Predigtreihe „Fasten und Beten“ vom 18.04.2021 auf unserem YouTube Channel anzuschauen.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=d24UxBq4C4M>

Denn dort ging es vor allem um die theologische Grundlage und warum Fasten so wichtig ist.

Vorbereitung und Tipps zum Fasten!

1. Dein Motiv muss das Richtige sein.

Es geht beim Fasten darum, Gottes Willen zu erkennen. Es geht nicht um deinen Willen oder deine Wünsche. Auch lässt Gott sich nicht von uns erpressen, in dem wir fasten. Sondern beim Fasten geht es darum, dass du dich auf ihn ausrichtest und darauf hörst, was er dir zu sagen hat.

2. Triff eine Entscheidung, wie du fasten möchtest.

Nimm das Fasten ernst und bereite dich gut darauf vor (siehe Varianten am Ende des Dokuments). Schaue genau, was zu deiner jetzigen körperlichen Verfassung passt. Wichtig ist auch, dass wenn du älter bist oder gesundheitliche Probleme hast, du dir vor dem Fasten ärztlichen Rat suchen solltest. Falls du gerade schwanger bist oder stillst, solltest du auf keinen Fall auf ausgewogene Nahrung verzichten. Dein Kind braucht Nahrung. Dann faste lieber materielle Dinge.

3. Wenn du fastest, dann setze dir ein klares Ziel

Mach dies zusammen mit der Hilfe des Heiligen Geistes. Höre auf das, was Gott dir durch den Heiligen Geist auf dein Herz legt. Schreibe dir 2-4 Gebetsziele auf in denen du einen Durchbruch, eine neue Vision brauchst. Vielleicht sind es deine Freunde, deine Familie, deine Gemeinde usw. Sei dir aber immer bewusst, dass auch wenn du Gebetszeile formulierst, immer sein Wille im Fokus ist.

4. Lege dir eine Start- und Endzeit für dein Fasten fest.

Durch einen zeitlichen gesetzten Rahmen kannst du besser durchhalten. Du hast ein Ziel vor Augen.

5. Bereite deinen Körper auf das Fasten vor.

Vor allem wenn du auf Nahrungsmittel verzichten möchtest und nur Wasser trinkst oder wie Daniel es tat, dich nur mit Obst, Gemüse und Wasser in der Zeit ernährst. Unser Körper braucht erst mal eine Zeit in dem er sich an etwas Neues gewöhnen kann.

6. Bereite dich auf Widerstand vor.

Es kann passieren, dass du während deiner persönlichen Fastenzeit auf einmal die leckersten Nahrungsmittel vorgestellt bekommst. Natürlich wissen die Leute in der Regel um dich herum nicht, dass du fastest und meinen es daher nicht böse. Aber es kann passieren. Sei dir bewusst, dass der Feind, der Teufel dich natürlich versuchen wird, von dem Fasten abzuhalten. Er mag es nicht, wenn du intensive Zeit mit Gott verbringst. Er weiß nämlich ganz genau, dass diese Zeit eine ganz besondere Zeit für dich und Gott ist. Eine Zeit aus der etwas ganz Kraftvolles entstehen kann. Aber denke an dieser Stelle immer an Jesus. Auch er wurde versucht – aber er hat die Prüfung bestanden und wenn du an ihn glaubst, dann lebt er auch heute in dir und gibt dir die Kraft zum Wiederstehen.

7. Verurteile dich nicht, wenn du vor deiner selbst gesetzten Fasten – Endzeit aufhören musst.

Auch wenn du vorher aufhören musst, bedeutet das nicht, dass der Feind gewonnen hat. Nein, das wird er niemals, wenn du an Jesus glaubst. Scheitern, etwas neu anzufangen, gehört zu unserem Leben dazu. Und so ist es auch bei dem Fasten. Bitte gib nicht auf, sondern probiere es immer und immer wieder. Und sei dir bewusst, dass der Heilige Geist dir immer wieder dabei helfen wird. Oft lernen wir Menschen erst dann etwas, wenn wir es immer und immer wieder probieren müssen. Wenn wir erst mal Scheitern und uns zurück kämpfen müssen. Halte durch und probiere es immer wieder aus.

8. Faste im Verborgenen und prahle nicht damit herum.

Das ist ein wichtiges Thema. Denn es geht beim Fasten vor allem um deine persönliche Beziehung zu Gott. Um den geschützten Raum von dir und Gott. Jesus selber findet dazu klare Worte in Matthäus 6, 16-18. Schnapp dir deine Bibel und lies mal nach. Im Verborgenen sollen wir fasten. Warum? Weil Fasten nicht etwas ist mit dem wir prahlen sollen, wie die Pharisäer, sondern wir sollen uns auf Gott und uns konzentrieren. Wir sollen hören, was sein Wille für mich ist.

9. Suche dir ein Team und tausche dich aus.

Wichtig – das ist kein Widerspruch zu dem Verborgenen im Punkt 8. Denn das Fasten an sich, machst du natürlich ganz alleine mit Gott. Das Austauschen meint auch nicht ein Prahlen, sondern ein sich gegenseitig stärken und sich über mögliche Antworten von Gott zu deinem Thema auszutauschen. (Apg. 13, 2-3) Und gerade weil Fasten auch etwas Anstrengendes, kräftezehrendes ist, kann es uns helfen, wenn wir uns zu festen Zeiten mit Menschen austauschen, die auch gefastet haben. Wichtig dabei ist aber immer, seinen Willen und nicht meinen Willen weiterzugeben.

10. Erwarte Gottes Reden zu dir persönlich

Wie Gott das macht, dass weiß er ganz allein. Erwarte aber, dass er dir in seinem Wort, in Träumen, Visionen und Offenbarungen begegnen kann. Auch Daniel bereitete sich darauf vor, Offenbarung von Gott durch Fasten zu empfangen. Das können wir in Daniel 10,1ff lesen. Die Bibel spricht auch von einem Fastenlohn (Matthäus 6,18). Erwarte, dass Gott Gemeinschaft mit dir sucht und mit dir auf besondere Weise kommuniziert.

11. Was mache ich, wenn ich Gott nicht höre?

Es kann sehr gut sein, dass du den Eindruck hast, dass das Fasten „gar nichts bringt“. Dass du durch das Fasten mehr Zeit mit Gott hattest, aber keine richtige Antwort bekommen hast. Dies kann passieren. Dazu möchte ich dir aber sagen, dass es vielen Propheten in der Bibel genau so ging. Aber was wir auch immer wieder in der Bibel lesen dürfen, ist die Tatsache, dass die Durchbrüche, die Antworten sehr oft erst nach dem Fasten gekommen sind. Gott nutzt unsere Fastenzeit manchmal anders als wir es erwarten. Ich sage nur: „Sein Wille geschehe“. Ich bin fest davon überzeugt, dass auch wenn du vielleicht zwischendurch aufgeben musstest, oder du während dem Fasten nichts gehört hast, kein Fasten umsonst war. Ich bin fest davon überzeugt, dass jedes Fasten, das im Glauben getan wird, belohnt wird.

Ein paar zusammengestellte Fastenarten:

Wasser-Fasten

Das Fasten mit Wasser ist besonders herausfordernd für unseren Körper. Da der Körper keinerlei Energie über Essen zugeführt bekommt, ist es wichtig, sich ausreichende Ruhezeiten zu gönnen und vor allem viel zu trinken. Auch solltest du wie schon bei den praktischen Tipps erwähnt, deinen Körper schon ein paar Tage vorher darauf vorbereiten und dir eine Start- und Endzeit festlegen. Solltest du eine längere Zeit des Wasserfastens geplant haben, dann informiere dich bitte vorher sehr genau, wie du eine solche Zeit durch Abbau- und Aufbau-tage gut vorbereiten kannst. Bitte achte auf deinen Körper und tue nur das, was du ohne gesundheitliche Bedenken tun kannst. Du kannst auch immer mit deinem Arzt Rücksprache halten.

Alternative: Saft-Fasten

Das Saftfasten ähnelt dem Wasser – Fasten. Der Unterschied darin ist, dass man zu dem Wasser zwei Gläser Saft zu sich nimmt. Durch den Saft (am besten frisch gepressten Saft) bekommst du noch ein bisschen mehr Energie als nur bei dem Wasserfasten. Mit dieser Art des Fastens kannst du etwas einfacher deinen Alltag bewältigen. Bitte achte aber auch bei dieser Artgenau auf deinen Körper und spreche es sicherheitshalber mit deinem Arzt ab.

Daniel Fasten

Das Daniel-Fasten ist eine sehr bekannte und beliebte Art des Fastens. Vor allem wenn du das erste Mal ohne Nahrung oder nur mit eingeschränkter Nahrung fasten möchtest, ist das Daniel fasten ein geeigneter Fastenstil. Die Anleitung zum Daniel Fasten findest du in der Bibel in Daniel 1,12 und in Daniel 10,2-3. Da du durch diese Art des Fastens auch noch Nahrung zu dir nimmst, solltest du ohne Probleme alle Anforderungen deines Alltags trotzdem erfüllen können. Diese Art des Fastens ist auch für deinen Körper sehr gesund. Neben dem veränderten Ernährungsplan solltest du auch während dieser Zeit nur Wasser trinken.

Andere Fasten – Möglichkeiten

Neben dem Fasten mit dem Schwerpunkt „Nahrungsverzicht“ hast du natürlich auch noch andere Möglichkeiten zu Fasten. So kannst du z.B. auf Medien (TV, Social Media, Handy usw.) ganz bewusst verzichten. Vielleicht ist es auch etwas ganz anderes in deinem Leben. Du kennst dich am besten und weißt was deinen Alltag am meisten bestimmt. Egal für welches Fasten du dich entscheiden wirst, möchte ich dich ermutigen, dir bewusst Zeit für Gott und dich zu nehmen.

Nutze die Zeiten, an denen du eigentlich essen würdest oder andere Dinge tun würdest, um mit Gott ins Gespräch zu gehen. Bete und höre auf das, was er dir sagen möchte. Nimm die Bibel in Hand und lass dich von Gott leiten.

Gebets- und Fastentagebuch:

Wir laden dich ein, deine Gedanken bewusst in dein persönliches Gebets- und Fastentagebuch aufzuschreiben.

Wir haben ein Gebets - Tagebuch für die Erwachsenen und ein Gebets- Tagebuch für die Kinder.

Du findest die Tagebücher unter folgendem Link auf der Homepage der FeG Wiesbaden:
<https://feg-wiesbaden.de/gemeinde/gebets-fastenwoche/>

In dem Tagebuch findets du weitere konkrete Anregungen wie du z.B. eine Zeit der Stille neu erleben kannst aber auch konkrete Gebetsanliegen für den jeweiligen Tag.

Wichtig, nutze die Tagebücher doch auch gerne für den Zeitraum nach der Gebets- und Fastenwoche.

Ideen für Familien:

Wir laden euch ein, diese Gebets- und Fastenwoche bewusst auch als Familie gemeinsam zu gestalten und zu erleben.

Erklärt euren Kindern das Fasten. Erklärt euren Kindern, dass das Fasten in der Bibel ganz normal ist. Bsp. Königin Esther fastet mit ihrem Volk (Esther 4,16) im Glauben, dass Unmögliches möglich wird.

Weckt die Freude der Kinder auf etwas zu verzichten (z.B Süßes, Medien usw.), damit sie etwas Neues erleben können.

Nehmt die Kinder mit auf einer Reise, bei der nicht alles perfekt funktionieren muss. Denn eine Gebets- und Fastenzeit muss auch erlernt werden.

Besprecht gemeinsam, was jeder von euch Fasten möchte und plant die neu gewonnene Zeit dann als Familie ganz konkret.

Wichtig, jeder darf selbst entscheiden, was er fastet. Es kann z.B. auch der Zucker auf dem Milchreis sein. ☺ Wenn ihr gemeinsam auf Essen verzichtet, müsst ihr als Eltern eure Kinder gut im Blick haben.

Baut euch feste Zeiten ein, in denen ihr euch als Familie gemeinsam das Tagebuch anschaut.

Betet gemeinsam als Familie zu einer festen Zeit, lest in der Bibel, singt gemeinsam und vor allem tauscht euch auch über eure Erfahrungen aus.

Nutzt dazu eure persönlichen Gebets – Tagebücher.

Wir laden euch auch ein, dass ihr in dieser Gebets- und Fastenwoche vielleicht die ein- oder andere Veranstaltung von euch oder eurer Kids mal absagt, um gemeinsam auf Gott zu hören.

Wichtig, wie auch schon in den oben genannten Punkten erwähnt, bereitet das Fasten im Gebet vor und lasst euch vom Heiligen Geist und seiner Kreativität inspirieren, wie ihr diese geistliche Disziplin mit Leben füllt und gemeinsam im Glauben wachsen könnt.

Legt den Fokus nicht nur auf das Überlegen, auf was ihr verzichtet, sondern auch darauf, was ihr stattdessen (geistliches) zusammen machen wollt

Wir wünschen dir, euch als Familie, Gottes Segen und vor allem eine geniale Gebets – und Fastenzeit, in der du Gottes Willen für dich und auch darüber hinaus für deine Gemeinde erkennen kannst.

Weitere Infos zu den Veranstaltungen während der Gebets- und Fasten Zeit wie den Abschluss Gottesdienst findets du separat auf der Homepage.

Der Herr segne dich in dieser besonderen Zeit.