



Fastenwoche

10. bis 14. April 2017

Gemeinsam persönlich Gott begegnen!

Zu fasten bedeutet, auf etwas verzichten – etwas entsagen, um etwas anderem Raum zu geben. Wir können diverse Dinge fasten: Essen, Facebook, Medien und weitere Dinge, die viel Zeit in unserem Alltag in Anspruch nehmen.

Es bedeutet, eine Auszeit zu nehmen – inne zu halten und sich ganz und gar auf Gott zu konzentrieren. Physisch gesehen werden wir sensibler, hellhöriger und, vor allem beim „Essenfasten“ beginnt sich unser Körper zu reinigen.

Wir verzichten bewusst, um Gott mehr Raum und Zeit zu geben.

Für die persönliche Gestaltung der Fastenzeit stehen die Gemeinderäume **täglich ab 15 Uhr** offen und laden zum zur Ruhekommen und der Begegnung mit Gott ein. Täglich wird es Zeiten von gemeinsamen Lobpreis, Gebetszeiten und „geistlichen Aktionen“ geben:

10. April	18.30-20.00	Lobpreis, Gebet, Input, kreative Angebote
11. April	18.30-20.00	Lobpreis, Gebet, Input, kreative Angebote
12. April	18.30-20.00	Lobpreis, Gebet, Input, kreative Angebote
13. April	18.30-20.00	Lobpreis, Gebet, Input, kreative Angebote
14. April	15.00	Kreuzweg – Start Gemeindezentrum
	17.00-19.00	Gemeinsamer Abschluss - Fastenbrechen

Wir erwarten, dass Gott uns in dieser Zeit neu begegnen, verändern, Antworten schenken, inspirieren, Wunder geschehen lassen wird und uns persönlich zurüsten will.

Diese Zeit ist immer sehr intensiv! Sei dabei! Sei ermutigt zu fasten!

Auf den nachfolgenden Seiten findest Du weitere wertvolle Hinweise und Hilfestellungen zum Thema.

Lass Dich inspirieren und sei dabei! 😊

Was sagt das Wort Gottes über das Fasten?

Das Fasten ist keine Maßnahme zum Abnehmen, sondern zum Zunehmen – Zunehmen an Glauben und Erkenntnis, Zunehmen an Freude und Liebe zu Gott.

Fasten scheint für JESUS etwas ganz Normales, Alltägliches zu sein, das zu Seinem Glaubensleben dazu gehörte (vgl. Mt 6,16ff; Mk 9,29). ER erlebte diese Zeiten des Fastens als besondere Momente. In Lukas 4,1-15 heißt es, dass ER voll Heiligen Geistes in die Wüste zum Fasten ging und in der Kraft des Geistes zurückkehrte. Offenbar hat das Fasten Jesus verändert und geistlich gestärkt. Nach JESUS Worten soll das Fasten bei seinen Nachfolgern eine alltägliche geistliche Übung sein (Mt 9,15).

Es geht beim Fasten darum, die dadurch frei werdende Zeit und Konzentration für das Gebet und die Gemeinschaft mit Gott zu nutzen und bewusst die geistlichen über die fleischlichen Bedürfnisse zu stellen. 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 Blickwechsel: weg von den *eigenen* Bedürfnissen, dem *eigenen* Wollen, den *eigenen* Aktionen, hin zur inneren Ruhe und Hören auf Gottes Willen.

Für uns Christen ist es wichtig, immer wieder inne zu halten. Interessanterweise nennt Jesus drei Dinge, die in der letzten Zeit das Leben der Menschen immer mehr ausfüllen werden: Aufwendung von viel Zeit für Essen, Trinken, Heiraten und Häuser bauen (Lk 17,26ff). Keines dieser Dinge ist an sich schlecht. Das Problem ist das hohe Maß, mit dem diese Dinge unser Leben bestimmen können. Nichts soll uns beherrschen (vgl. 1.Kor 6,12-20)! Fasten ist somit ein bewusstes „Neinsagen“ zu den Ansprüchen und Forderungen meines Leibes und betont den geistlichen Teil meines Lebens. Es dient der Heiligung, Buße und dem Hören auf Gottes Reden.

WIE fastet man richtig?

Wenn in der Bibel von Fasten die Rede ist, geht es immer um den Verzicht von Nahrungsmitteln und Getränken. Dabei gibt es verschiedene Fastenformen. Für ein intensives Erleben unserer Fastenwoche emp-

fiehlt sich der komplette Verzicht auf feste Nahrungsmittel und zuckerreichen Getränken (vgl. Apg 9,9; Ester 4,16; Mt 4,1ff). Sehr wichtig ist dabei das ausreichende Trinken (mind. 2-3l/Tag). Kaffee und Schwarztee sind jedoch zu vermeiden.

Wer dies nicht möchte, kann eine einfachere Form des Fastens ausprobieren, bei der auf einzelne Mahlzeiten oder Nahrungsmittel (z.B. Fleisch, kohlenhydratreiche Produkte; vgl. Dan 6,19) verzichtet wird. Im erweiterten Sinne kann der Verzicht auf Nichtnahrungsmittel, wie z.B. Hobbies, Handy, Facebook, TV, PC und Intimität (Beachte 1.Kor 7,3ff) als Fasten bezeichnet werden. Es sind Dinge, die unsere Zeit mit Christus einschränken und uns im Extremfall gefangen nehmen können!

Wichtig bei allen Fastenvarianten ist, dass man sich nicht einfach nur etwas enthält, sondern in der dadurch frei werdenden Zeit bewusst auf Gott ausrichtet und IHN sucht. Fasten ist in erster Linie eine Frage der Herzenshaltung. Gott sucht echte hingeebene und dienende Herzen. Deswegen ist die Grundlage für ein Gott wohlgefälliges Fasten Demut und ein vergebendes Herz voller Liebe zu Gott und seinem Nächsten. Streit und Unvergebenheit sollten vor dem Fasten unbedingt ausgeräumt werden (vgl. Jesaja 58). Fasten kann grundsätzlich in einer falschen Haltung geschehen. Wenn es keine Auswirkungen in unserer Lebenshaltung und Einstellung zu praktischen Fragen unseres Lebens bringt, hat es seine eigentliche Zielsetzung verfehlt. Richtiges Fasten wird uns in eine tiefe Haltung der Demut hineinführen, die uns hilft, die Werte und Akzente unseres Lebens neu zu überdenken und Sünde abzustellen. Aus dieser Fastenhaltung heraus werden wir in der Lage sein, praktische Schritte des Glaubens zu gehen und anfangen, Menschen zu dienen, ihnen in ihrer Not die Liebe Gottes nahe zu bringen und unsere körperlichen Bedürfnisse zu kontrollieren. So wird sich richtiges Fasten nicht nur in unserer Gesinnung äußern, sondern zu praktischen Schritten und Konsequenzen in unserem Alltag führen.

Der Körper benötigt Nahrung um zu leben. Darum müssen sich unser Herz und unser Geist ganz auf Gott ausrichten, so dass ER die Quelle unserer Kraft während der Zeit des Fastens sein kann. ER und Sein Wort sind das Brot des Lebens (vgl. Joh 6,31-58).

WAS geschieht beim Fasten?

Geistlich:

- Als Form der Buße ist das Fasten ein Zeichen der Umkehr zu Gott (vgl. Jona 3; 1.Könige 21,20-29; Joel 2,12).
- Erhöhung der geistlichen Sensibilität für das Reden Gottes (vgl. Apg 9,9; Dan 9,2f, 9,20-23)
- tiefere Erkenntnis, Offenbarung und Begegnung Gottes (Apg. 13,2f)
- Vollmacht im Umgang mit den geistlichen Dingen (vgl. Mt 17,21)
- Hilfe im Kampf gegen Sünde und fleischlichen Begierden, Süchten (vgl. 1.Kor 9,27; 1,Kor 6,9-20)
- Hilfe bei Krankheit, geistlichen Durchbrüchen und anderen Anliegen (vgl. Ps 35,13; Apg 13,2f; Esra 8,23; Ps 69, 10f)

Körperlich: Normalerweise deckt der Organismus den notwendigen Energiebedarf primär aus Kohlenhydraten. Beim Fasten greift er nach dem Verbrauch der Kohlenhydratreserven automatisch innerhalb von 2-3 Tagen auf die Fettdepots zurück. Diese Energiespeicher liefern bei einem gesunden, normalgewichtigen Mensch 40 Tage die notwendige Energie bei ausbleibender Energieaufnahme.

Beim Fasten setzt ein innerer Reinigungsprozess des Körpers ein, durch den Gifte und überschüssige Salze abgebaut und ausgeschieden werden. Außerdem kommt der Körper innerlich zur Ruhe, weil durch die wegfallenden Verdauungsprozesse ca. 30% weniger Energie verbraucht werden. Bedingt durch die Abstinenz von Kohlenhydraten können in den ersten 24h des Fastens verstärkt Müdigkeit und Kopfschmerzen auftreten.

WER sollte nicht fasten oder besonders ACHTSAM sein?

Kinder und Schwangere sollten auf keinen Fall mehrere Mahlzeiten ohne feste Nahrungsaufnahme fasten. Einzelne Mahlzeiten können ausgelassen werden. Glaubensgeschwister, die Medikamente nehmen, Diabetiker sind oder Herz-, Kreislauf-, Nieren- oder Leber-Probleme haben, sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt fasten.