

FASTEN – UND GEBETSWOCHE

Dein persönlicher Leitfaden

Inhalt

| | |
|--|---|
| 1. Warum Fasten? | 1 |
| Was die Bibel übers Fasten sagt | 1 |
| Was du vom Fasten erwarten kannst | 1 |
| 2. Wie du erfolgreich fasten kannst..... | 2 |
| Wann du zuerst zum Arzt gehen solltest..... | 2 |
| Schritt 1: Setze dir ein Ziel | 3 |
| Schritt 2: Finde deine Verpflichtung des Fastens | 4 |
| Schritt 3: Bereite dich geistlich vor | 5 |
| Schritt 4: Bereite dich körperlich vor | 5 |
| Schritt 5: Während der Fastenzeit..... | 6 |
| Schritt 6: Mit Fasten aufhören..... | 8 |
| Schritt 7: Erwarte Resultate | 8 |

1. WARUM FASTEN?

Ich gratuliere dir dazu, dass du dich mit dem Thema Fasten auseinandersetzt. Fasten ist eine sehr wirkungsvolle christliche Disziplin. Fasten hat die einzigartige Eigenschaft, dass es die Wirkung der weiteren christlichen Disziplinen wie Gebet, Bibellesen, Anbetung usw. verstärkt. Durch das Fasten legen wir einen Fokus auf die Gemeinschaft mit Gott, in dem wir auf anderes verzichten. Unsere Hörfähigkeit Gott gegenüber wird grösser. Diese verdichtete Zeit mit Gott, stärkt unsere Identität in ihm und unseren Glauben. Gott gewirkter Glaube kann bekanntlich Berge versetzen.

Es macht einen Unterschied, ob einzelne oder die ganze Gemeinde sich aufmacht Gott zu suchen. Gott hat uns zugesagt, dass er im besonderen Masse dort wirkt, wo man als Einheit Gott sucht. Daher haben wir Fasten- & Gebetstage im CBZ.

**UNSERE HOFFNUNG IST, DASS DEIN FASTEN UND BETEN FÜR DICH
UND DEINE BEZIEHUNG ZU GOTT EIN GROSSER GEWINN WIRD.**

Damit ein Fasten gut gelingen kann, gibt es einige praktische Dinge zu beachten.

WAS DIE BIBEL ÜBERS FASTEN SAGT

- Durch Fasten zeigen wir wahre **Demut** vor Gott (Ps. 35:13; Esra 8:21).
- Fasten drückt unsere Sehnsucht und **Liebe für Jesus** aus (Mt. 9:15).
- Fasten lässt uns das **Reden des Heiligen Geistes** deutlich hören (Apg. 13:2).
- Fasten stärkt die **Beziehung** zu unserem himmlischen Vater (Mt. 6:18).
- Fasten stärkt durch die Intimität mit Jesus unsere geistliche Autorität (Mt. 17:21)
- Fasten soll mit Freude und guter Körperpflege geschehen (Mt. 6:16).
- Sowohl im Alten wie auch im Neuen Testament wurde von den Gläubigen erwartet, dass sie fasten. Jesus bestätigte es als Disziplin (Mt. 6:16) und die ersten Christen fasteten regelmässig. Speziell fasteten sie auch vor wichtigen Entscheidungen (Apg. 13:2-3). Moses, Jesus u.a. haben uns das Fasten vorgelebt (2. Mo. 34:28.; 5. Mos. 9:18; Mt. 4:2).

WAS DU VOM FASTEN ERWARTEN KANNST

Durch das Fasten wird dein Geist gestärkt. In Fastenzeiten liegt mein Fokus nicht auf den körperlichen und seelischen Bedürfnissen, die manchmal eine zu grosse Betonung im Leben haben können, sondern auf die Zeit mit Gott, seinem Wort und Anbeten.

- Du wirst die Stimme Gottes klarer hören.
- Dein Gebetsleben wird bereichert und vertieft werden.
- Gottes Wort spricht deutlicher zu dir.
- Du wirst Sieg über sündige Gewohnheiten erhalten.
- Du kannst mit Durchbrüchen in der Fürbitte für andere rechnen.
- Gottes Heilung und Wiederherstellung wird stärker zu dir und durch dich zu andern fließen.

2. WIE DU ERFOLGREICH FASTEN KANNST

Wenn du die Absicht hast zu fasten, wirst du vielleicht einige Stimmen aus deinem Umfeld hören, die besorgt sind um deine Gesundheit. Es ist in der Tat wichtig, auf deine Gesundheit zu achten. Wenn du das Fasten weise angehst, dann wird es jedoch nicht nur ein geistlicher Segen, sondern auch ein körperlicher Segen für dich.

WANN DU ZUERST ZUM ARZT GEHEN SOLLTEST

Wenn du auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten willst und einer der folgenden Punkte auf dich zutrifft, dann konsultiere zuerst deinen Arzt:

- Du bist schwanger oder am Stillen
- Du bist körperlich zu dünn, sehr geschwächt oder hast gerade eine langwierige Krankheit hinter dir
- Du kämpfst mit Essstörungen
- Du hast gesundheitliche Einschränkungen wie eine Herzkrankheit, Magengeschwüre, Diabetes, oder chronische Probleme mit wichtigen Organen
- Du nimmst regelmässig Medikamente oder bist aus sonstigen Gründen unsicher, ob du fit genug bist zum Fasten

Hinweis: Sei dir einfach bewusst, dass viele Ärzte nicht mit der Disziplin des Fastens vertraut sind und daher nur beschränkt nachvollziehen können, warum du fasten willst. Wenn sie dir aber sagen, dass deine geplante Art des Fastens unweise oder sogar gefährlich ist in deinem gegenwärtigen Zustand, solltest du auf sie hören.

SCHRITT 1: SETZE DIR EIN ZIEL

Überlege dir, warum du fasten möchtest. Generell geht es immer zuerst darum, dass wir Gott selber suchen – einfach für wer Er ist. Gleichzeitig dürfen wir Sein Angesicht auch mit einem bestimmten Anliegen suchen. Dabei sollten wir darauf achten, dass wir Ziele gemäss Seinem Willen wählen.

Beispiele sind:

- Meine Leidenschaft und Liebe zum Herrn erneuern
- Für die Rettung oder Heilung bestimmter Personen
- Für Gottes Weisheit und Wille in einer bestimmten Situation
- Für Erweckung in und durch unsere Gemeinde (usw.)

Was sind deine Ziele? _____

Hinweis: Du kannst dich auch mit deinem Ehepartner, deiner Kleingruppe, oder als Familienrat zusammensetzen und gemeinsame Ziele festlegen oder zumindest darüber austauschen. Gemeinschaft verstärkt die Wirkung von Fasten und Gebet.

SCHRITT 2: ENTSCHEIDE DICH FÜR EINE ART DES FASTENS

Bete darüber und entscheide welche Art von Fasten du umsetzen sollst:

| Art des Fastens | Zeit des Fastens | Dauer des Fastens |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Wasser-Fasten (nur Wasser) Du nimmst nur Wasser zu dir. Für Anfänger sind höchstens 3 volle Tage empfohlen. | <input type="checkbox"/> voll (24h pro Tag) <input type="checkbox"/> nur am Morgen | <input type="checkbox"/> 1 Tag <input type="checkbox"/> 1 Tag pro Woche |
| <input type="checkbox"/> Teilweises Fasten (nur flüssige Nahrung) Verzicht auf jegliche feste Nahrung. Du beschränkst dich auf Wasser, Säfte und Suppen. | <input type="checkbox"/> nur am Mittag <input type="checkbox"/> nur am Abend <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> 3 Tage <input type="checkbox"/> 7 Tage <input type="checkbox"/> 10 Tage <input type="checkbox"/> 14 Tage <input type="checkbox"/> 21 Tage <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Daniel Fasten (Gemüse, flüssige Nahrung) Beschränkung auf Gemüse und flüssige Nahrung (Wasser, Säfte, Suppen). | | |
| <input type="checkbox"/> Verzicht-Fasten Verzicht auf Luxus, Ablenkungen, wie z.B.: <input type="checkbox"/> Süßigkeiten <input type="checkbox"/> Fast-Food, Junk-Food <input type="checkbox"/> TV, Filme, Serien, Youtube usw. <input type="checkbox"/> Nachrichten, Zeitungen, usw. <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> _____ | | |

Du wirst durch Fasten und Verzicht mehr Zeit zur Verfügung haben. Bete dafür, wie du diese Zeit verwenden willst (wie zum Beispiel Gebetsspaziergang, mit Gott den Tag besprechen und abschliessen):

Ich möchte mir in der Fastenzeit folgende Zeit für Gebet und Bibellesen nehmen:

Ich möchte an folgenden Gebetszeiten an der Fasten- & Gebetswoche im CZB teilnehmen:

Ich möchte mit meiner Kleingruppe, Familie oder meinem Ehepartner eine spezielle Gebetszeit haben:

SCHRITT 3: BEREITE DICH GEISTLICH VOR

Das Fundament des Fastens ist Umkehr und Demut. Eine stolze und unbussfertige Haltung wird unsere Gebete behindern. Du kannst folgende Dinge tun, um dein Herz auf das Fasten vorzubereiten:

- Bitte Gott, dass Er dir durch den Heiligen Geist zeigt, ob noch etwas in deinem Leben ist, was Ihn betrübt. Nimm etwas zum Schreiben und mache eine Liste.
- Bitte Gott um Vergebung in jedem Punkt, den dir der Heilige Geist aufzeigt und nimm Gottes Vergebung gemäss 1. Joh. 1:9 in Anspruch.
- Bitte die Menschen um Vergebung, die du verletzt hast. Vergib auch allen, die dich verletzt haben. Sei dir bewusst: Vergebung ist ein Entscheid und zugleich auch ein Prozess (Mark. 11:25; Luk. 11:4; 17:3-4).
- Bringe Dinge in Ordnung gemäss der Leitung des Heiligen Geistes.
- Bitte Gott darum, dich neu mit Heiligem Geist zu füllen gemäss der Anweisung in Eph. 5:18 und der Verheissung in 1. Joh. 5:14-15.
- Übergib dein Leben voll der Herrschaft von Jesus Christus und schaue auf Ihn, so dass du weltlicher Versuchung nicht nachgibst (Röm. 12:1-2; 2. Kor. 3:18).
- Sinne über den Eigenschaften Gottes nach: über seiner Liebe, Souveränität, Allmacht, Weisheit, Treue, Gnade, Barmherzigkeit, Schönheit usw. (Ps. 48:9; Ps. 103:1-8, 11-13).
- Beginne deine Fastenzeit mit einer erwartenden Haltung (Heb. 11:6).
- Unterschätze nicht den geistlichen Widerstand, den du erleben wirst. Du wirst Widerstand von aussen erleben: Satan versuchte Jesus während seiner Fastenzeit in der Wüste (Luk. 4:1-14). Erwarte aber auch Widerstand von innen: deine alte Natur wird sich aufbäumen (Gal. 5:16-17).
- Überlege dir, wie du kritischen Situationen oder Fragen begegnen willst (Familienfeste, Geschäftsessen usw.).

SCHRITT 4: BEREITE DICH KÖRPERLICH VOR

Fasten braucht gewisse Vorbereitungen. Besonders wenn du nur Wasser oder nur flüssige Nahrung zu dir nimmst, solltest du folgendes beachten:

- Stürze dich nicht plötzlich ins Fasten.
- Bereite deinen Körper vor, indem du bereits am Tag vor dem Beginn kleinere Portionen isst. Vermeide vor allem hochfettige und süsse Lebensmittel.
- Falls du dich für ein Wasser-Fasten entschieden hast, solltest du zwei Tage vor Beginn nur Früchte und rohes Gemüse essen.

SCHRITT 5: WÄHREND DER FASTENZEIT

Wenn du ein Wasserfasten, teilweises Fasten oder Daniel Fasten machst, ist folgendes zu beachten:

- Erstelle dir einen Tagesablauf: je mehr Zeit du mit Gott verbringen kannst, desto mehr wird dein Fasten bewirken.
- Verzichte, natürlich in Absprache mit deinem Arzt, möglichst auf Medikamente.
- Vermeide koffeinhaltige und zuckerhaltige Getränke. Vermeide auch Milch und Kaugummis, sie stimulieren den Verdauungstrakt.
- Reduziere körperliche Aktivitäten. Besonders wenn dein Job dich körperlich beansprucht solltest du genügend Ruhezeiten einplanen. Sportliche Aktivitäten im Mass sind möglich.
- Bereite dich darauf vor, dass du ab und zu von schlechter Laune versucht wirst. Unruhe, Ungeduld oder Unmut kann dich ab und zu befallen. Überlege dir, wie du darauf reagieren willst. Ev. kannst du dich kurz zurückziehen ins Gebet o.ä.. Jesus stellt klar, dass wir beim Fasten keine Leidensmine aufsetzen sollen. Es ist eine freudige Angelegenheit.
- Bereite dich darauf vor, dass möglicherweise auch körperliche Beschwerden auftreten. Besonders in den ersten zwei oder drei Tagen kann folgendes vorkommen: Hungerleiden, Schwindel, Schmermut. Koffein- oder Zuckerentzug kann zu Kopfschmerzen führen. Möglicherweise fühlst du dich zweiweise schwach oder müde.
- Hänge dein Fasten nicht an die grosse Glocke. Überlege dir, was du z.B. deinen Arbeitskollegen antworten willst, wenn sie sehen, dass du nichts isst. Manchmal genügt eine ausweichende Antwort wie: "Ich habe andere Pläne". Manchmal kann sich auch ein erbauendes Gespräch ergeben. Lass dich vom Heiligen Geist leiten.

Hinweis: Die ersten zwei oder drei Tage sind meistens die härtesten. Dann wirst du aber bald sowohl körperlich wie auch geistlich ein Wohlgefühl entwickeln. → Solltest du aber auch nach dem dritten Tag noch Hungerschmerzen leiden, erhöhe die Einnahme von Flüssigkeit.

Tipps für das teilweise Fasten: Überlege dir zum Voraus, welche Säfte und Suppen du einnehmen willst. Die besten Säfte lassen sich aus Wassermelonen, Zitronen, Trauben, Äpfel, Kohl, Karotten, Sellerie, oder grünblättrigem Gemüse u.ä. gewinnen. Ein möglicher Plan könnte so aussehen:

- **5-8 Uhr:** Fruchtsäfte. Wenn möglich frischgepresst. Wenn es säurehaltige Früchte sind (z.B. Orangen), dann verdünne sie zu 50% mit Wasser. Wenn du nicht deinen eigenen Fruchtsaft pressen kannst, dann kauf Säfte ohne Zuckerzusätze und ohne andere Zusätze.
- **10:30-Mittag:** Frischer Gemüsesaft (z.B. Salat, Sellerie, Karotten) oder Suppe (ohne feste Nahrung).
- **14:30-16 Uhr:** Kräutertee mit einem Löffel Honig. Vermeide Schwarztee oder andere Tees mit Koffein.
- **18:00-20:30 Uhr:** Boullion. (z.B. Brühe mit Kartoffeln, Sellerie und Karotten vorbereiten, dann Saft herausfiltern in Suppenschale und trinken).
- **Verteilt über den Tag** sollte zusätzlich genügend Wasser getrunken werden (unter dem Stichwort "Flüssigkeitsbedarf" kannst du auf dem Internet dazu mehr herausfinden).

SCHRITT 6: MIT FASTEN AUFHÖREN

Für dein körperliches und geistliches Wohlergehen ist es extrem wichtig, wie du mit Fasten aufhörst. Du solltest nicht sofort wieder deine alten Gewohnheiten aufnehmen. Besonders nach längeren Fastenzeiten von 1 Woche oder mehr ist es wichtig, dass du schrittweise mit dem Fasten aufhörst:

- Stürze dich nicht gleich in deine alten Lebens- und Essgewohnheiten. Sonst machst du möglicherweise die geistliche Wirkung des Fastens zunichte und gefährdest deinen Körper.
- Überlege dir, welche neuen Gewohnheiten du beibehalten willst (Gebet, Bibellesen, Aufgeben von Suchtmitteln usw.)
- Längeres Wasserfasten solltest du zuerst durch einen Tag mit Früchten wie Wassermelonen brechen. Dann fahre wie mit dem Brechen des teilweise Fastens weiter.
- Das teilweise Fasten kannst du z.B. so brechen:
 - Tag 1: Esse rohen Salat
 - Tag 2: Füge gekochte oder gebackene Kartoffeln hinzu (ohne Butter und Saucen)
 - Tag 3: Füge gekochtes Gemüse hinzu.
 - Ab Tag 4: Führe wieder die von dir gewünschte Essensweise ein.

SCHRITT 7: ERWARTETE RESULTATE

Wenn du dich ernsthaft auf Gott ausrichtest und Ihn suchst und über Seinem Wort nachsinnst, dann kannst du positive Auswirkungen erwarten. Erwarte, dass du Gottes Gegenwart zunehmend erleben wirst (Joh. 14:21). Dein Glaube wird gestärkt und du wirst dich körperlich und geistig erfrischt fühlen. Du wirst auch Gebetserhörungen erleben. Es ist eine Sache der Übung: Sei daher nicht enttäuscht, wenn dein erstes Fasten misslingt oder du es abbrechen musst. Vielleicht hast du dir zu viel vorgenommen. Fasten ist nicht ein Allerheilmittel, das wir auf Anhieb perfekt anwenden können. Es ist eine Disziplin, in der wir wachsen dürfen und mit jedem Mal mehr lernen und erleben.

Teile deine Erlebnisse an deine Familie oder Kleingruppe mit. Das ermutigt die Gemeinde! Melde dich für ein Zeugnis bei Martin oder schreibe an info@cbz.ch.

