

Wann?

Montag 20.02. – Freitag 24.02.

Das sind 5 Tage. Wenn du lieber 3 Tage oder 1 Tag fasten möchtest, mach trotzdem mit!

Warum fasten?

Im Rahmen unserer Serie «Soul Fitness» wollen wir Gottes Nähe bewusst im Alltag suchen, ihm Zeit einräumen und dabei Neues (oder vergessenes Gegangenes) ausprobieren. Es gibt übrigens einen «Fastenlohn» (Matthäus 6,18) ☺

Fasten...

vergrössert unseren Glauben / lässt uns Gottes Stimme hören / öffnet Türen für Gottes Gegenwart / vergrössert gottgegebenes Potential / schärft Geistesgaben / bricht geistliche Bindungen / gibt besonderen Schutz / öffnet geistliche Augen / hilft, sich selbst zu verstehen / vergrössert geistliche Autorität und vieles mehr!

Was sagt die Bibel übers Fasten? Beispiele zum Lesen während der Fastenzeit ☺

Neues Testament: Matthäus 4,2; 4,4; 6,17; 17,21 / Lukas 2,37; 5,33–35; 18,11–14 / Apostelgeschichte 10,30; 13,2; 14,23 / 1. Korinther 6,12–20 / 2. Korinther 6,3ff; 11,27 / Kolosser 3,5

Altes Testament: 2. Samuel 12,16ff / 2. Chronik 20,3 / Esra 8,21ff / Psalm 69,10 / Jesaja 58,3ff / Jeremia 36,6 / Daniel 9,2.3.21–22 / Joel 2,12 / Jona 3,5ff / Sacharja 7,5

Wie fasten?

1. **Entscheide dich, wie du fasten möchtest** → z.B. nur Wasser trinken; z.B. nur Bouillon oder Saft trinken; z.B. «Daniel-Fasten» (nach Daniel 1,12: Gemüse und Wasser) usw.
2. **Was willst du stattdessen machen?** Beim Fasten als geistliche Übung geht es darum, Gott zu suchen. Nimm dir Zeit, um zu beten und in der Bibel zu lesen, vielleicht besonders in den Zeiten, in denen du sonst essen würdest.
3. **Setze dir ein Ziel!** Wofür willst du beten? Was willst du in der Bibel lesen?
4. **Fastet gemeinsam** – Such dir einen Partner und ermutigt euch gegenseitig!
5. **Lege die Fastendauer im Vorfeld fest**
6. **Bereite dich körperlich vor** – Am Tag vorher leichte Kost, evtl. am 1. Tag Bittersalz/Glaubersalz zur Darmreinigung
7. **Bereite dich auf Widerstand vor** – Versuchungen & feine Düfte werden kommen ;)
8. **Verurteile dich nicht, wenn du scheiterst** – Drücke die Reset-Taste und mache dort weiter, wo du aufgehört hast. Gib nicht gleich ganz auf!
9. **Faste im Verborgenen**
10. **Plane Ruhe ein** – Schalte, wo möglich, einen Gang zurück
11. **Gesund aufhören** – Starte nach dem Fasten wieder langsam, z.B. mit Fruchtsaft oder leichten Suppen
12. **Erwarte Gottes Reden** – durch die Bibel, in Träumen usw.

Hilfreiche Tipps zur konkreten Vorbereitung aufs Fasten, zu den Fastenarten und den Prinzipien des Fastens findest du auch online / beim googlen.