



Group Programm zur Celebration vom 03.01.2021

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Be Still

„Warum fasten?“ mit Tina und Markus Kalb

Fasten klingt immer so nach religiösem Druck, nach zu großen Erwartungen. Denkst du dann auch: „Ich will das nicht...“? Diese Serie ist eine Einladung zu einem **Perspektivwechsel** auf das Thema „Fasten“, denn eigentlich ist Fasten ein **Geschenk!** Von Gott – für dich und auch für uns gemeinsam als ganze Kirche!

Es gibt viele verschiedene Hindernisse, die uns vom Fasten abhalten können, z.B. die Angst, zu scheitern oder körperlich nicht durchzuhalten, oder fehlende Motivation, weil du nicht so genau weisst, warum du eigentlich fasten solltest. Dann stell dir vor, was Gott in Jesaja 58,8-9 verspricht, wird auch für dich wahr: „Dann wird mein Licht eure Dunkelheit vertreiben wie die Morgensonne, und in kurzer Zeit sind eure Wunden geheilt. Eure barmherzigen Taten gehen vor euch her, und meine Herrlichkeit beschließt euren Zug. Wenn ihr dann zu mir ruft, werde ich euch antworten.“ Stell dir vor: Du fastest für Heilung, und Gott tut Wunder! Du erlebst seine Herrlichkeit, weil Friede, Freude und Zuversicht in deinem Leben präsent werden! Du bekommst konkrete Antworten auf deine Fragen: Gott redet zu dir!

Was passiert beim Fasten? Im Hebräischen bedeutet Fasten „ein demütiges Beugen vor Gott“. Indem wir fasten, legen wir täglich unser Leben vor Gott hin. Wir verzichten auf Nahrung, um Zeit im Gebet zu verbringen. Nimmst du Nahrung zu dir, wächst dein Bauch. Fastest du, nimmst du Jesus zu dir, und dein Glaube wächst. Vielleicht fastest du, um die Welt zu verändern – aber vor allem verändert es erstmal dich.

In der Bibel ist das Fasten (bis auf eine Ausnahme) ein geistliches Prinzip. Zum Beispiel kann man fasten...

1. **für Heilung** (Psalm 35,13) → David fastet für eine Person, die krank ist, und zeigt Gott damit, was ihm wichtig ist. Ist jemand krank, der **dir** wichtig ist?
2. **in Krisen/ Notsituationen** (Ester 4,16) → Ester ruft ihr ganzes Volk zum Fasten auf, und dadurch entsteht eine unglaubliche Power. Die Geschichte wird zum Guten gedreht. Etwas in der Art kannst du auch erleben. Fällt die jemand ein, der in einer Krise steckt und Gott noch nicht kennt?
3. **für Vergebung** (Daniel 9,3) → Bei Schuld kannst du für Vergebung fasten, sogar stellvertretend für andere. Welche Last schleppst du noch mit dir rum? Für wen könntest du stellvertretend Buße tun?
4. **um Gottes Stimme zu hören** (Apostelgeschichte 13,2 und 14,23) → Stehen wichtige Entscheidungen an wie z.B. neue Leiter zu finden, ist eine Fastenzeit eine gute Möglichkeit, um Gottes Stimme besser zu hören.
5. **für geistliche Autorität** (Matthäus 17,14-21 und Markus 9,29) → Der Glaube, und wäre er nur winzig klein wie ein Senfkorn, würde reichen, um all die Dinge zu tun, die wir als Nachfolger Christi tun sollen. Wenn wir uns wünschen, im Glauben zu wachsen, können wir dafür fasten. Und als gesamte Kirche mit mehr Glauben in das Neue Jahr starten!

Für Jesus war es gar keine Frage, **ob** man fasten soll. Er spricht von „**wenn** ihr fastet“. Und er sagt in Matthäus 6,16 auch, **wie** wir fasten sollen. Fasten soll eine innerliche Haltung sein, im Verborgenen zwischen Gott und dir. Wir sollen es nicht zur Schau stellen, um mit unserer „Heiligkeit“ zu beeindrucken und Anerkennung zu erheischen.

Welche Kraft Fasten hat, lesen wir in Lukas 4,14-15. Jesus begann sein Ministry mit 40 Tagen Fasten. Er konnte allen Versuchungen des Teufels widerstehen und startete mit gestärkter geistlicher Autorität!

Lasst uns durch gemeinsames Fasten als Kirche eine ganz neue Autorität bekommen und das Jahr 2021 zu einem Jahr der Wunder machen!



Group Programm zur Celebration vom 03.01.2021

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Group Zeit

Warm-up: Frohes neues Jahr 2021! (30 min)

Liebe Groups, Happy New Year!! Wie schön, dass ihr in 2021 auch wieder dabei seid, um Gott gemeinsam zu erleben und tiefe, echte Gemeinschaft miteinander zu feiern! Vermutlich ist dieses euer erstes Treffen im neuen Jahr? Startet doch mit einer Erzählrunde. Was habt ihr erlebt in der Zwischenzeit? Wie war dieser ganz spezielle Jahreswechsel im Corona Lockdown? Habt ihr schon eine Vision für das neue Jahr? Persönlich oder für die Group? Wer hat gute Vorsätze gefasst und welche?

Vertiefung: Warum fasten? (45 min)

In der Predigt haben wir gehört, dass das Thema Fasten oft irgendwie einen negativen Touch hat. Viele verschiedene Gedanken können in uns negative Gefühle auslösen und sich wie Hindernisse vor uns auftürmen, z.B.

- religiöse Prägung
- Angst zu scheitern
- Angst vor den körperlichen Auswirkungen
- Die Sinnfrage und das „warum dahinter“
- Sorge vor geringerer Leistungsfähigkeit
- Angst vor Widerstand in unserem Umfeld
- ...

Überlegt jeder für sich, was für ihn/sie das größte Hindernis darstellt. Vielleicht gibt es in eurer Group jemanden, der schon Erfahrung mit Fasten hat? Lasst euch davon berichten. Bestimmt gibt es einiges Ermutigendes zu hören! Für eure Sorgen und Ängste könnt ihr anschließend in der Runde beten.

Reflexion: Wofür fasten? (45 min)

„Unsere Fasten- und Gebetszeiten sind in der Tat große Tage. Nie steht des Himmels Tor weiter offen; nie sind unsere Herzen der Herrlichkeit näher als dann.“ (Charles Spurgeon, 1834)

Beim Fasten versuchen wir nicht, etwas von Gott zu bekommen, sondern unser Herz neu auf ihn auszurichten. Wir wollen Ballast ablegen, Gott Raum geben und teilhaben an dieser ganz besonderen Nähe zu ihm. Tina hat in der Predigt den Tipp gegeben, sich auf etwa drei (bis max. fünf) Anliegen zu beschränken.

→ Wofür möchtest du fasten?

Hört in der Stille, was euch der Heilige Geist für Anliegen aufs Herz legt. Und schreibt sie euch auf. Wenn ihr möchtet, teilt das Gehörte in der Runde und betet abschließend für all diese Dinge, Menschen, Visionen etc.

Next Step: Wie fasten? (30 min oder zu Hause)

Vom 11.-31.1.2021 wollen wir als ganzes ICF München gemeinsam fasten. Egal, wie oder wann ihr euch dabei einklinken möchtet (eventuell auch als Group), alle wichtigen Infos zur Vorbereitung findet ihr unter [icf-muenchen/de/21tage](https://www.icf-muenchen.de/21tage). Auf unserem Telegram Channel [ICF München Gebet und Fasten](#) erhaltet ihr außerdem in den nächsten Tagen regelmäßig Input und Inspiration. Und es gibt auch wieder einen tollen [Bibelleseplan](#), der dich genau an den 21 Fasten-Tagen begleitet (am besten startest du ihn am Montag, den 11. Januar).

Sei dabei, wenn wir uns als ganze Church gemeinsam auf Gott ausrichten und ihn in 2021 neu und kraftvoll erleben!