



Group Programm zur Celebration vom 10.01.2021

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Be Still

„Wie fasten?“ mit David Rominger und Lukas Knieß

Fasten ist ein **Leidenschaftsthema** – für dich auch? Für die meisten scheint es eher ein **Ding der Unmöglichkeit** zu sein. Ganz einfach, weil man nie etwas drüber gehört hat. Und doch gibt es viele Dinge, die zwar in der Bibel genannt werden, die wir aber in unserem Leben nicht sehen. Oder in unserem Gemeindeleben. Theorie und Erfahrung passen nicht zusammen! Doch das Problem liegt nicht in der Bibel, sondern in dem, was wir „übersehen“ haben... und das ist z.B. das Fasten.

Viele große Dinge, die in der Kirchengeschichte erlebt wurden, hingen mit Fasten zusammen. Auf den Punkt gebracht: Willst du die **Frucht** von den Glaubenshelden – dann zahle auch den **Preis** von den Glaubenshelden! Fasten aktiviert etwas, das Gott in uns hinein gelegt hat. Fasten ist übrigens nicht dasselbe wie „Verzicht“ (z.B. auf Süßigkeiten, Kaffee, Fleisch, Social Media oder Handy), auch wenn dies sehr nützlich sein kann. Fasten ist der Verzicht auf feste Nahrung für einen geistlichen Zweck.

Spielt Fasten in deinem Leben schon eine Rolle? In der Bibel findest du viele **Vorbilder**: Mose fastet 40 Tage und wird Freund Gottes genannt, David fastete tagelang und ist ein „Mann nach dem Herzen Gottes“, Esther fastete 3 Tage (sogar Wasser!), Daniel 21 Tage. Auch im Neuen Testament war Fasten ganz normal. Dazu vier wichtige Punkte:

1. **Fasten ist normales Christsein!** → Jesus hat 40 Tage in der Wüste gefastet, um dann in Kraft des Heiligen Geistes seinen Dienst zu beginnen. In der Bergpredigt, dem „1x1 für Christen“, geht Jesus davon aus, dass wir fasten – das „wenn“ in Matthäus 6,16-18 ist kein „falls“.
2. **Fasten ist ein „Beziehungsgeschehen“** → In Matthäus 9,15 macht Jesus klar, dass seine Nachfolger nicht einfach aus „religiöser Pflicht“ fasten. Jesus ist schließlich der Bräutigam – er liebt dich so, wie ein Bräutigam die Braut liebt am Tag der Hochzeit. Fasten ist ein Ausdruck dieser intensiven Beziehung. Fasten entspringt der Liebe und nicht der Pflicht.
3. **Fasten ordnet die Seele unter** → Beim Fasten geht es nicht darum, Gott zu erpressen! Sondern zu verstehen, was Gott dir schon gegeben hat. Es geht nicht darum, dass Gott deinen Willen annimmt, sondern dass du Gottes Willen annimmst. Die Bibel ist voll von Versprechen, die wir nicht erleben, weil die Seele in unserem Leben den Ton angibt. In Psalm 35,13 heißt es: „Ich beugte meine Seele mit Fasten.“ Das bedeutet, meinen Willen dem Willen Gottes unterordnen. Wenn die Seele still wird, wird der Geist laut!
4. **Fasten treibt den Unglauben aus** → In Markus 9,29 sagt Jesus: Diese Art kann nicht ausfahren außer durch Gebet und Fasten.“ Doch laut der Bibel sollen wir nicht beten, um Dämonen auszutreiben, sondern haben bereits die Autorität dazu. Deshalb meint Jesus mit „dieser Art“ nicht den Dämon, sondern den Unglauben. Unglauben ist ein seelisches, kein geistliches Problem. Unglauben bedeutet nicht, nicht zu glauben, sondern dass du etwas anderem mehr glaubst! Dass du deinem Intellekt, deinen Erfahrungen und Emotionen mehr folgst als dem, was Gott sagt. Unglaube ist ein seelisches Problem. Deshalb treibt Fasten den Unglauben aus! Wenn die Seele untergeordnet ist, wird die Stimme des Glaubens größer, denn die Seele wird leiser.

Fazit: Fasten ist eine körperliche Aktion mit einer seelischen und geistlichen Auswirkung. Wichtig ist, dass du den nächsten Schritt tust, um zu erleben, dass es geht. Kläre mit Gott, was für dich dran ist, aber geh einen Schritt. Fasten positioniert dich für die Gnade Gottes – du verdienst dadurch nicht mehr, aber du empfängst mehr. Du wirst Dinge empfangen, die du sonst nicht empfängst. Gott spricht zu dir: „Ich will dir so vieles geben – mach dich auf!“



Group Programm zur Celebration vom 10.01.2021

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Group Zeit

Austausch: Jetzt geht's los! (45 min)

Endlich! → Nun haben die 21 Tage Fasten begonnen – seid ihr alle dabei? Habt ihr schon mal den zugehörigen **Bibelleseplan** angeschaut? Zitat aus der Predigt: „21 Tage zu fasten ist effektiver als 21 Tage nicht zu fasten“ ☺

Wirklich? → Wenn du jetzt überlegst, ob Fasten überhaupt für dich dran ist, lies noch einmal die Bergpredigt in Matthäus 6. Jesus sagt dort jedes Mal „wenn ihr (...), dann“, und dabei stehen Großzügigkeit, Gebet und Fasten gleichwertig nebeneinander. Es wäre komisch, sich Christ zu nennen, aber weder großzügig zu sein noch zu beten. Nur beim Fasten denken viele, das sei wohl nur etwas für „Freaks“.

Wie denn? → Ihr könnt 100% fasten (nur Wasser trinken), Teilfasten (z.B. nur Smoothies, Danielfasten etc) – oder einfach auf bestimmte Dinge verzichten (z.B. Süßigkeiten, Kaffee, Fleisch, Social Media oder Handy). Egal wie ihr's macht, es kommt auf euer Herz an.

Tauscht euch zu Beginn gern darüber aus, wie ihr in diese Zeit gestartet seid oder noch starten wollt. Unter bit.ly/fastenicf gelangt ihr übrigens zu den praktischen Tipps von David und Lukas mit. Sollte jemand frustriert sein, weil er/sie es noch nie geschafft hat zu fasten – bringt diese Lüge und Anklage gemeinsam ans Kreuz. Gott schenkt das Wollen und Vollbringen. Was für jeden persönlich dran ist, das ist mit Gottes Hilfe auch möglich.

Vertiefung: Körper, Seele, Geist (30 min)

In Punkt 3. der Predigt wurde gesagt, dass beim Fasten die Seele dem Geist untergeordnet wird. Im Menschen (= Körper + Seele + Geist) ist die Seele der Ort des „Spannungsfeldes“, des geistlichen Kampfes. Unser Geist ist nach der Wiedergeburt erlöst und Jesus-ähnlich, doch unsere Seele ist zerrissen. Sie ist der egoistische Teil von uns – der Teil, der oft losgelöst von Gott handelt und in der Bibel als „Fleisch“ bezeichnet wird. In der Seele befindet sich Wille, Intellekt und Emotionen. Sätze wie „Gott, ich kann dich gerade gar nicht anbeten“ entspringen z.B. unseren Gefühlen.

Doch beim Fasten sagst du Gott: „Ich bete dich an, auch wenn ich mich nicht so fühle. Ich ordne meine Dinge, meine Appetite dir unter.“ Fasten ist eine körperliche, seelische und geistliche Reinigung. Wir müssen von unserer Seele entwöhnt werden. Der größte Appetit im Leben ist natürlich der Hunger – wenn wir den „stilllegen“, haben wir Herrschaft über den größten Appetit, und dann werden wir auch Autorität über die anderen Appetite haben.

→ Überlege einmal: Was ist dein größter / zweitgrößter Appetit? Was möchtest du in der Fastenzeit unterordnen?

Reflexion: Fasten ist ein Beziehungsgeschehen (45 min)

Punkt 2. macht klar: Es geht beim Fasten darum, Gott näherzukommen. Lest gemeinsam das 58. Kapitel des Propheten Jesaja und tauscht euch darüber aus.

- Was bedeuten die Aussagen dort für dein Fasten?
- Welche schlechten Verhaltensweisen möchtest du beim Fasten (und auch danach) ablegen?
- Womit möchtest du die freigewordene Zeit füllen (Gebet, Bibellesen, Spaziergänge, Lobpreis...)?

Gott möchte dich durch das Fasten beschenken – nicht, weil du es dadurch „verdienst“, sondern weil du dich neu für Gottes Gnade positionierst (denkt an das 1000,- Euro Beispiel von Lukas). Fasten hat Auswirkungen! Wann oder wie Gott dich beschenken möchte, das überlasse ganz ihm... er hat etwas für dich! Betet zum Abschluss für wachsenden Glauben und die Gewissheit, dass diese Zeit etwas bewirkt. Oft kommen die Durchbrüche auch danach...