

NEW YEAR

X
X
X
X
X



TEACHING:

Wir sind lebendige Bausteine, die Gott gebrauchen möchte, und wollen Jesus immer ähnlicher werden. Was legt dir Gott hierbei aufs Herz? Was kannst du geben? Nutze die Fastenzeit, um herauszufinden, was Gott für dich geplant hat in diesem Jahr.

Wenn wir fasten, wird Gott uns belohnen.

Warum ist Fasten und Beten eigentlich eine gute Idee? Und was hat es mit deinem Leben zu tun? Jesus selbst hat jedenfalls vor wichtigen Entscheidungen gefastet (siehe die Bergpredigt und in der Wüste). Am besten schauen wir uns also in der Bibel an, was Jesus zum Thema Fasten sagt. In Matthäus 6,16-18 steht, dass wir uns beim Fasten nicht „gehen lassen“ sollen, sondern trotz allem auf ein gepflegtes Äußeres und eine fröhliche Mimik achten. Damit nur Gott sieht, dass wir dies für ihn tun und nicht für andere Menschen. Keiner soll deinen Verzicht bemerken!

Gott ist zwar immer da, aber ich bin nicht da.

Wenn ich anfangen zu fasten, merke ich, wie Gott mir ganz nah kommt. Gott ist nicht weit weg, ich aber schon... 😊 Psalm 84,11 sagt auch, dass es besser ist, nahe an Gott dran zu sein als an den Menschen – und Fasten ist ein Weg dorthin. Wenn ich faste, verändert sich etwas bei mir. Durch Fasten werden Dinge hochgespült, die auch unangenehm sein können. Das macht mein Herz weich und demütig.

Ich werde ein anderer Mensch durch das Fasten.

Durch Fasten konfrontiert mich Gott, denn er will in allen Bereichen meines Lebens wirken. Mir wird klarer, wo ich in Abhängigkeit zu bestimmten Dingen geraten bin – Sachen wie Essen, Trinken, Netflix etc, die ich konsumiere, um zu entspannen. Schnell können solche Dinge die Rolle Gottes einnehmen und zu Götzen werden. Durch den Verzicht wird ein Platz frei, den dann Gott füllen kann.

Durch Fasten kommen Dinge hoch, die wir sonst nur betäuben.

Der Hunger für die „richtigen Dinge“ wird größer, und er verkleinert sich für die „falschen Dinge“. Achte darauf, dich in dieser Zeit bewusst auf Gott auszurichten, und schaffe dir Freiräume vom Alltag, damit Gott in diesen Ruhephasen auch wirken kann. So kann Fasten sogar zu einem Lifestyle werden, dessen Folge Autorität und Glauben sind!

Es hilft, in Gemeinschaft zu fasten.

Lass dir nicht anmerken, dass du fastest, auch wenn viele Dinge in dir hochkommen. Lass Situationen zu, die dich herausfordern, Jesus ähnlicher zu werden. Und nutze die Gemeinschaft in der Church (z.B. durch das Mittagsgebet), wenn es mal schwierig wird durchzuhalten.

Was wäre, wenn du Gott am Anfang dieses Jahres so krass erlebst wie noch nie?

Wenn du die Lügen wirklich aus dem Leben rausschmeißen könntest? Wie willst du diese Zeit für dich nutzen?

NEW YEAR

X
X
X
X
X



AUSTAUSCH: DAS ALTE UND DAS NEUE JAHR (15-30 min)

1. Was konntest du aus der Predigt mitnehmen? Wie hat sich deine Sicht auf das Thema Fasten verändert?
2. Was waren deine Highlights mit Gott in 2022? Tauscht euch über euer vergangenes Jahr aus.
3. Wie wäre es, wenn ihr in der Group zum Jahreswechsel einen „Dankbarkeitsmoment“ fürs alte und einen „Visionsmoment“ fürs neue Jahr etabliert? Wenn ihr letzteren sogar schriftlich festhaltet, könnt ihr in zwölf Monaten nochmal zurückschauen und prüfen, was daraus geworden ist...



STUDY: FASTEN AUS GOTTES SICHT (15-30 min)

Lest noch einmal Matthäus 6,16-18 durch, ganz langsam und gründlich, und tauscht euch über folgende Fragen aus:

- Hast du schon einmal gefastet – z.B. bei den letzten „21 days“? Welche Erfahrungen hast du gemacht?
- Beschäftigt dich gerade ein Thema? Brauchst du Antworten oder stehen wichtige Entscheidungen an?
- Was „nervt“ dich in deinem Leben? Willst du irgendetwas loswerden?



GET FREE: KEINE ANGST! (15-30 min)

Vielleicht haben einige von euch noch nie gefastet und stellen sich das Ganze sehr schwierig vor. Oder ihr habt Angst zu versagen oder schreckt vor den Folgen zurück. Deshalb segnet euch mit diesem Vers aus der Celebration:

„Gott aber sei Dank! Durch Jesus Christus, unseren Herrn, schenkt er uns den Sieg!“ (1. Korinther 15,57)

Legt alle Ängste und Minderwert vor dem Kreuz ab und holt euch Zuversicht und „Neugier“ für diese spannende Zeit mit Gott. Vergesst nicht, dass ihr – mehr oder weniger – drei Phasen beim Fasten durchmachen werdet:

1. Entgiftungsphase: Du hast Hunger – nicht nur nach Essen, sondern nach Seelen-Befriedigungen aller Art.
2. Sinnkrisenphase: Du fragst dich „Warum mache ich das hier überhaupt...?“
3. „Geile“ Phase: Du bist geistlich sensibel, hast Spannkraft und bist gefühlt ständig in der Gegenwart Gottes.



NEXT STEP: WIE STARTE ICH JETZT? (15-30 min)

Nun wird es konkret: Was willst du fasten und wie lange? Wie startet man eigentlich – und wie hört man wieder auf? Muss ich gesundheitlich irgendetwas beachten? Fragen über Fragen... 😊

➔ Dazu haben wir euch auf icf-muenchen.de/21tage viele Infos zusammengestellt. Lest vor allem die Datei zu den **Prinzipien von Fasten** gründlich durch, am besten gemeinsam in der Group, um alle offenen (und gesundheitlichen) Fragen noch vor Beginn des Fastens zu klären.

➔ Nutzt auch unbedingt die begleitenden Angebote während der Fastenzeit:

- Das Mittagsgebet montags bis freitags, 12 bis 12.45 Uhr (hier ist der **Zoom-Link** dazu).
- **Encounter God** jeden Sonntag um 17 Uhr im Neuraum.
- Und wenn du dich noch „neu“ im ICF München fühlst: Am 16.01.2023 um 20 Uhr ist **Welcome to Church**.



➔ Um wöchentlich die Group Experience zu erhalten, trage dich **hier** in unseren  Channel ein!