

# FASTEN

## Wozu?

### Zusammenfassung

1. UMKEHR – einen neuen Weg
2. ORIENTUNG – gute Entscheidungen
3. FÜRBITTE – Gebete kraftvoll machen
4. JESUS – sich neu ausrichten

### Hauptaussage

Fasten ist mit dem Körper zu beten. Fasten ist ein Weg der Schwäche, damit Gott stark sein kann in meinem Leben!

### Ankommen

Stellt viele leckere Süßigkeiten auf den Tisch mit einem Schild „Heute fasten wir!“ - was macht das mit den Leuten?

### Schlüsselvers

Lasst uns aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens, der, obwohl er hätte Freude haben können, das Kreuz erduldet und die Schande gering achtete und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes. Gedenkt an den, der so viel Widerspruch gegen sich von den Sündern erduldet hat, damit ihr nicht matt werdet und den Mut nicht sinken lasst.

Hebraer 12, 2-3

### Einstieg

Verzichtest du gerade in der Fastenzeit auf etwas?

Wie geht's es Dir damit? Hast du schon mal gefastet?

Wie war es für Dich?



### Verständnis

Heute ist Fasten sehr populär – jedoch Selbstbezogen. Fasten im mich und meinen Körper zu optimieren. Fasten ist der Bibel ist ein demütiges Vorbereiten auf die Begegnung mit dem heiligen Gott. Fasten ist mit dem Körper zu beten -wie geht's Dir mit diesem Gedanken.

### Persönlich

- 1) UMKEHR – Zu Fasten ist ein demütiges sich einzugestehen, dass ich Vergebung brauche. Warum ist es befreiend Schuld einzugestehen?
- 2) ORIENTIERUNG – Wie geht's Dir mit Deinem Lebenskompass? Wohin zeigt die Nadel gerade? Wie kann Dir Fasten (über den Körper!) es Dir helfen Dich einzunorden? Wofür brauchst Du gerade Klarheit?
- 3) FÜRBITTE – Hast Du schon mal ein Gebetsanliegen gefastet? Findest Du es schwierig, weil Du den Eindruck hast Gott damit zu erpressen?
- 4) JESUS – Wir Fasten in der Passionszeit um mit Jesus mit-zu-leiden. Jede Entzugserscheinung lenkt unsere Gedanken zu Jesus.

### Ermutigung und Herausforderung

Nimm Dir bis Ostern vor bewusst auf etwas zu verzichten. Schreibe auch, worauf und warum du fasten möchtest und erzählt es einander. Alternativ könnt ihr euch als Gruppe auch „eins“ machen und für ein gemeinsames Anliegen zu fasten.

### Reflexion

Was gibt mir vermeintlich Stärke in meinem Leben und warum? Bin ich bereit für begrenzte Zeit darauf zu verzichten? Wie fühlt es sich an „schwach“ zu sein?