

Kleingruppenmaterial **FASTEN ÜBEN**

Predigtzusammenfassung:

- Wir starten ins Jahr wieder mit 21 Tagen Fasten & Gebet, weil es gut ist!
- Mt 6,16-18
 - Nicht selbstdarstellerisch
 - Es lohnt sich (Probier es doch mal aus!)
 - **Jesus geht davon aus, dass seine Jünger fasten** (kein falls, sondern ein wenn)

- Wie könnten die nächsten 21 Tage für dich aussehen?
- Fasten mit festem Gebetsanliegen
- Mit bestimmtem Gebetsanliegen
 - Ester 4,16: Ester ruft zum Fasten auf, bevor sie zum König geht
 - 2. Samuel 12: David fastet, als sein Kind schwer krank ist (stirbt trotzdem)
→ Für was will ich beten? Wo erhoffe ich mir einen Durchbruch?

- **Fasten als und aus Buße & Trauer**
 - Feste wie Jom Kippur oder Tischa beAv
 - 1. Samuel 7,6
 - Joel 2,12–15
→ Was hält mich davon ab, Gott zu lieben, andere zu lieben und mich selbst zu lieben?
→ Was muss ich loswerden? Was darf ich abgeben?

- **Warten und Vorbereitung auf die Begegnung mit Gott**
 - 2. Mose 34: Mose fastet 40 Tage auf dem Sinai, Empfang der Gebote
 - Jesus fastet 40 Tage in der Wüste, Vorbereitung für seinen Dienst
 - Apostel fasten für Aussendung und Einsetzung Ältester
→ Was darf ich dazulernen? Was darf ich mitnehmen?
→ Was hat Gott mit mir vor?

- Warum Fasten & Gebet?
Weil wir uns mit unserem ganzen Leben nach Jesus ausstrecken (wollen), ihm sagen, zeigen und am eigenen Körper spüren, dass er das Wichtigste ist. Wir bitten um Vergebung, schenken uns ihm und machen uns bereit für sein Wirken und Leiten.

- Es geht um deine Herzenshaltung, mehr als um, das was du im Außen tust

Tipps & Tricks zum Fasten:

- Mit einem Tag anfangen
- Mit einer Gruppe zusammen fasten kann hilfreich sein
- Davor und danach keine schweren oder fettigen Mahlzeiten
- Viel Wasser trinken
- Nicht wenn du krank oder schwanger bist
- Wenn Kaffee ein Problem ist, dann eine Tasse schwarz trinken

- Positive Effekte
 - o Nach 2-3 Tagen hört das ständige Hungergefühl meistens auf
 - o mehr Zeit für Gebet
 - o mehr Geld, das man spenden kann
 - o mehr Schwachheit und damit Sehnsucht nach Gott
„Das Ende meiner Kraft, ist der Anfang von Gottes Gnade“

- Challenge: Faste, was du liebst
- Woran hängt sein Herz? (Geld, Sexualität, Gegenstände, Schlaf, Zeit etc.)
- Wie würde es aussehen, dass ein oder mehrere Tage zu fasten
- Als Geschenk der Anbetung, als Hingabe, an den, der sich dir geschenkt für dich dich dahingegeben hat

- Große Erwartung, dass Gott wirkt und Gebet erhört

- Aber selbst, wenn nicht, wird die Zeit „erfolgreich“ gewesen sein
 - o Weil es gut ist zu beten, Buße zu tun und Gott zu suchen
 - o Weil es gut ist, dich ihm zu schenken, einfach so
 - o Weil Gott sich finden lässt

- Probier es mal aus ein oder zwei Tage zu fasten!

Verwendete Bibelstellen:

- Matthäus 6,16-18
- Jesaja 58,6-7
- Römer 12,1-2

Kleingruppenfragen:

1. Was sind deine Erfahrungen aus den letzten Jahren? Wie hast du damals die 21 Tage gestaltet? Was hat sich bewährt? Willst du dieses Jahr etwas anders machen?
2. Lest gemeinsam Römer 12,1-2. Mit Blick auf die nächsten 21 Tage: Was bedeutet es unsere Körper als heiliges Opfer hinzugeben? Wie sieht das praktisch aus?
3. Samuel hat in der Predigt Mut dazu gemacht 21 Tage lang Verzicht zu üben (Süßigkeiten, Serien, Soziale Medien etc.) und zusätzlich ein oder zwei Tage komplett auf Nahrung zu verzichten. Was denkst du dazu? Hältst du das für realistisch? Machst du es? Wenn ja oder nein, warum?
4. Zusätzlich kam der Gedanke auf Gott „mein Liebstes“ zu schenken. Was in deinem Leben ist die heilig und super wertvoll. Und wie würde es aussehen, wenn du das Jesus ein oder mehrere Tage schenken würdest?
5. Wie sieht eure Fasten & Gebetszeit (persönlich und als Hauskreis) konkret aus? Macht es fest.
6. Wovor hast du Angst in der Fastenzeit? (zu scheitern, Gebete nicht erhört zu bekommen, ...)
7. Betet füreinander!

Fragen zur persönlichen Reflexion:

Hier ein paar Fragen die dir helfen sollen eine Klarheit dafür zu bekommen, was du wie tust in den nächsten Tagen. Vielleicht hast du nicht direkt auf alles eine Antwort. Das ist ok. Nimm die Fragen regelmäßig in den nächsten drei Wochen hervor und geh sie betend durch. Vielleicht zeigt dir Gott mehr und mehr, was deine Antworten auf die Fragen sind.

Was hält dich davon ab, Gott zu lieben, andere zu lieben und dich selbst zu lieben?

Was musst und darfst du loswerden und abgeben? Was muss (wieder neu) ans Kreuz? Wo brauchst du Vergebung? Welche Schuld willst du bekennen?

Wie kann ich Handlungen des Verzichts, des Gebens und des Gebets einbauen, die mir helfen, so zu lieben, wie Gott liebt?

Wofür willst du konkret beten? Wo erhoffst du dir einen Durchbruch oder Veränderung?

Wie will Gott dich in der Zeit gebrauchen? Wo darfst du dienen (vgl. Jesaja 58,6-7)?

Was willst du Gott aus Liebe und Hingabe schenken (Zeit, deinen Körper, Geld, Taten etc.)?

Abschließendes Gebet:

Gott, was hast du mit mir in den 21 Tagen vor? Wo willst du mich hinnehmen? Was willst du mir zeigen? Was darf ich lernen?

Führe du mich. Ich bin bereit. Dein Wille geschehe!

Amen