

**„Fasten • Verzichten, um zu empfangen“**

Matthäus 6,16-18



**Auf den Punkt.**

Auch wenn Jesus das Fasten nie direkt befohlen hat, war es für ihn selbstverständlich, dass seine Jünger fasten werden. Aus seiner Perspektive ist Fasten ein Lebensstil und bezieht sich sowohl auf Lebensmittel als auch auf diverse Gewohnheiten, denen wir für eine bestimmte Zeit nicht nachgehen. Worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, entscheidet darüber, was für ein Mensch du wirst (John Mark Comer). Die Fähigkeit zu verzichten oder Nein zu sagen, hat für das geistliche Leben einen unschätzbaren Wert. Biblischer Verzicht ist konzentrierte Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Dinge des Lebens.

**Zusammenfassung der Punkte:**

1. Fasten als Lebensstil
2. Fasten, weil Gott es uns wert ist.
3. Der Zweck des Fastens besteht darin, sich bei Gott Gehör zu verschaffen.
4. Verschiedene Arten von Fasten:
  - a. Kein Essen, nur Wasser und/oder Säfte
  - b. Danielfasten – Teilfasten (Früchte und Gemüse)
  - c. Kein Wasser, kein Essen (nur kurzer Zeitraum möglich)
  - d. Fernsehen, Nachrichten, Facebook, Instagram
5. Falsches Fasten
6. Richtiges Fasten

**Der Segen des Fastens:**

1. Fasten schärft den geistlichen Fokus:
  - a. Es kann unsere geistlichen Ohren schärfen, damit wir ein Reden vom Herrn empfangen, wie wir es in Apostelgeschichte 13,1-3 lesen.
  - b. Es kann eine geistliche Waffe in der geistlichen Kampfführung sein, wie bei Jesus in Matthäus 4,1-11 zu sehen ist.
2. Es lehrt uns Selbstdisziplin.
3. Es macht uns demütig, wie in Psalm 69,11 zu lesen ist.
4. Es kann uns einen geistlichen Durchbruch schenken.

5. Fasten aktiviert Gottes Kraft. (Ester 4,16)
6. Fasten zeigt uns sichere Wege des Herrn, die er für uns vorbereitet hat. (Esra 8,21-23)
7. Fasten drückt auch in manchen Zeiten Trauer und Kummer aus. (1. Samuel 31,13)
8. Fasten kann ein Zeichen von Buße sein. (3. Mose 16,29-31; Neh 9,1-2; Psalm 35,13)
9. Fasten aktiviert Gottes Hilfe. (1. Könige 21,27-29)
10. Fasten verstärkt unser Gebet und unsere Fürbitte.

### Los gehts!

1. Auf welche Dinge richtest du deine Aufmerksamkeit?
2. Womit verbringst du die meiste Zeit und über welche Dinge denkst du am meisten nach?

### Es geht tiefer!

1. Hast du schon einmal gefastet?
2. Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

### Nächster Schritt:

1. An welchem Tag oder welchen Tagen könntest du nächste Woche in der Fasten- und Gebetswoche fasten?
2. Für welche Themen möchtest du fasten?
3. Gibt es Dinge in deinem Leben, auf die du ganz verzichten könntest/solltest?
  - Sorgen, Grübeln, negative Gedanken, Süchte, Stress...
  - Versuche in den nächsten Tagen auf etwas von diesen Dingen ganz zu verzichten. Welche Erfahrung machst du dabei?
4. Fasten drückt unsere Liebe und Sehnsucht nach Gott aus. Wie würdest du aktuell deine Beziehung zu ihm beschreiben? Was kann dir helfen, diese Beziehung zu vertiefen? Hier sind ein paar Beispiele:
  - Stille, ein Gespräch, Gebet von einem Freund, Bibel lesen, Lobpreis...

### Erneuere dein Denken!

*„Ich übte Verzicht und fastete, was ich gebetet habe, beschäftigt mich immer noch.“*

*Psalm 35,13*