

**weniger
ISCH
mehr**

ANLEITUNG ZUM FASTEN-MONAT

vom 1. März bis 1. April 2021

WARUM FASTEN WIR ÜBERHAUPT?

Asketisches Fasten war im Alten Testament verboten, da in fremden Religionen die Gläubigen damit ihre Frömmigkeit zur Schau stellten und ihre Götter gefügig machen wollten. Ziel des Fastens ist also nie das Fasten an sich als religiöse Pflicht, sondern die Beziehung zu einem liebenden Vater (Matth 6,18).

Durch den Verzicht auf ein Grundbedürfnis, traditionell einer Mahlzeit, macht man sich der Abhängigkeit von Gott als dem eigentlich grössten Bedürfnis des Menschen bewusst. Das Fasten offenbart, wenn die Güter dieser Welt uns zu Götzen geworden sind, die die absolute Abhängigkeit von Gott ersetzen. Ausserdem macht uns das Fasten dankbar für Gottes tägliche Fürsorge und lehrt uns, dass alles, was wir im Leben als selbstverständlich betrachten, von Gottes Barmherzigkeit und Gnade zeugt (vgl. Matth 6,11).

WENIGER ISCH MEH!

Mit dem Fasten verbindet sich somit nie ausschliesslich Verzicht, sondern durch das ausschalten der Nebengeräusche machen wir unsere Seele empfänglicher für Gott. Wir tun etwas **weniger**, damit wir etwas anderes **mehr** Raum gewinnt (vgl. 1Kor 7,5): Weniger Grundbedürfnisse, aber mehr Abhängigkeit von Gott; weniger Zeitaufwand, aber mehr Zeit für Gebet; weniger Ausgaben, aber mehr Geld, um Gutes zu tun; weniger Annehmlichkeiten, aber mehr für die Schöpfung. So werden wir zu Menschen, die alte Bedürfnisse überwinden und somit neue Erkenntnisse und Erfahrungen gewinnen in der Gemeinschaft mit Gott.

Wir dürfen deshalb mit einer gesteigerten Erwartungshaltung fasten. Wir erwarten demütig, dass wir Gott in der Fastenzeit mehr erleben, sein Reden in der Bibel und die Stimme des Heiligen Geistes besser hören und verstehen (Apg 10,30; 13,2), tiefer in die Beziehung mit Ihm eintauchen, Jesus ähnlicher werden, indem wir Busse tun und alte Laster überwinden und Seine Aufträge besser ausführen lernen.

WAS HAT FASTEN MIT OSTERN ZU TUN?

Christen in aller Welt fasten vor Ostern. Grund ist nicht, wie manche glauben, damit einem die Sünden vergeben werden, sondern die Freude darüber, dass uns Jesus mit seinem Opfer bereits die Vergebung und Versöhnung geschenkt hat. Schon im

Alten Testament fastete man am “Jom Kippur” (4Mo 29,7), dem grossen Versöhnungstag. Ausserdem bereiten wir uns durch das Fasten freudig auf die Wiederkunft des Auferstandenen Jesus vor (vgl. Matth 9,14ff; Luk 5,35). Bist du bereit in dieses Abenteuer einzusteigen?

IDEEN ZUM FASTEN

Bete, überlege und prüfe vor Gott, bevor du in den Fastenmonat einsteigst, in welchem Mass du fasten, teilfasten oder sonst auf etwas verzichten willst und mit welcher Motivation und welchem Ziel. Halte dies mit einer verbindlichen Unterschrift fest. Dazu haben wir auf der letzten Seite eine Vereinbarung erstellt, um dich daran zu erinnern und dich zu motivieren.

ESSEN/TRINKEN

Tipps zum gesunden Fasten:

Wir empfehlen, nicht komplett auf das Essen und Trinken zu verzichten. Wer richtig fasten will, dem empfehlen wir, sich gut zu informieren. Dazu findest du auf dieser Seite <https://fastengebet.ch/tipps/wie-fasten/> weitere Informationen und auch ein Dokument mit Tipps zum Herunterladen, welches dich optimal vorbereitet und aufklärt.

Eine Möglichkeit des Teil-Fastens, in dem du eine oder zwei Mahlzeiten auslässt, besteht auch z.B. mit der 16:8 Methode. Dies bedeutet, dass du 16 Stunden am Tag fastest und in den restlichen 8 Stunden planst du zwei Mahlzeiten normal ein. Die 24:1 Methode beinhaltet eine Mahlzeit am Tag und den Rest des Tages fastest du. Diese beiden Methoden entsprechen der alttestamentlichen Praxis, nur tagsüber zu fasten. Wer eine oder mehrerer Mahlzeiten fastet, hat den Vorteil des Zeitgewinns, den man fürs Gebet investieren kann.

Weitere Möglichkeiten zum Fasten, die uns sensibilisieren, dass nicht alles selbstverständlich ist oder uns eine negative Abhängigkeit aufzeigen, sind folgende:

- Süßigkeiten, Schokolade oder Zucker allgemein
- Fleisch/Fisch, stattdessen vegetarisch oder vegan essen, Suppentag
- Kaffee, Süssgetränke
- Alkoholische Getränke, Nikotin und andere Suchtmittel

Das Fasten mancher der oben erwähnten Dinge ergeben keinen zusätzlichen Zeitgewinn. Es besteht die Gefahr, dass du nur verzichtest, ohne etwas zu gewinnen. Nimm dir vor, trotzdem mehr Zeit mit Gott zu verbringen.

MEDIEN

- Internet, Gamen, Nachrichten lesen
- Smartphone, DiTox (digitale Entgiftung)
- Soziale Medien (Facebook, Instagram, TikTok, Youtube usw.)
- TV, Netflix oder Sportprogramme

Die Medien lenken uns oft von Gott ab. Überlege, wie du die gewonnene Zeit gut nutzen kannst, indem du z.B. ein gutes Buch oder die Bibel liest, oder betest.

FINANZIELL

Eine andere Form des Fastens ist die, dass man bewusst weniger ausgibt, oder die Mittel sinnvoller ausgibt.

- Autofahren, stattdessen öffentlichen Verkehr oder Fahrrad nutzen
- Langsamkeit üben (zu Fuss gehen und dabei mit Gott sprechen)
- Shopping, Online Kaufen, auf Anschaffungen verzichten usw.
- An einem Tag auf Strom/Licht verzichten, stattdessen die Stromrechnung spenden, oder bei Kerzenlicht Zeit mit der Familie verbringen

Achte darauf, dass die Einsparung sinnvoll genutzt wird, damit aus weniger auch mehr wird. Hier einige Institutionen, für die du spenden könntest: SAM global, Frontier, Vision Schweiz & Europa, Wycliff, OM, Compassion, Open Doors usw.

FASTEN IN DER KLEINGRUPPE ODER ZWEIERSCHAFT

Wir möchten dich ermutigen, in einer Kleingruppe oder in einer Zweierschaft zu fasten. Suche dir für diese Zeit einen Fasten-Partner aus. Gemeinsam gelingt das Fasten besser. Macht euch Gedanken, wie ihr einander beim Fasten ermutigen könnt. Beginnt und endet die Fastenzeit feierlich. Fasten soll ja kein Zwang sein, sondern ein Erlebnis werden.

Für Kleingruppen bietet sich zudem das Fasten im Rahmen des Fastengebets der Evangelischen Allianz zum Thema "Komm Heiliger Geist" an, wozu man auf der Homepage (<https://fastengebet.ch>) eine anleitende Broschüre herunterladen kann.

FASTEN IN DER FAMILIE

Fasten als Familie geht das eigentlich? Klar! Einfach etwas anders. Aber wie?

Zwei wichtige Regeln, die für das Fasten als Familie wichtig sind:

- Die Kinder verzichten weder auf Essen noch auf Trinken, da sie noch im Wachstum sind. (Ausnahme: Süßes)
- Die Kinder sollten nicht gezwungen werden, sondern freiwillig entscheiden was sie fasten möchten.

Damit ihr als Familie die Fastenzeit individuell, also nach euren Bedürfnissen gestalten könnt, eignet sich das Gestalten eines Fastenkalender. Durch den Fastenkalender könnt ihr selbst bestimmen, welche Impulse ihr in eurer Familie setzen wollt. Wir geben euch schlussendlich nur Ideen und ihr könnt selbst entscheiden, welche Ideen ihr übernehmen möchtet und wo für eure Familie Ergänzung notwendig ist.

Wie ihr den Fastenkalender gestalten könnt und weitere Ideen für die Fastenzeit für euch als Familie findet ihr im Dokument "Fasten als Familie", das diesem Heft beiliegt ist.

ZIEL UND FASTENPLAN DER GEMEINDE

Die aktuelle Situation mit den Restriktionen rund um Covid-19 haben bewirkt, dass wir unsere Aufträge als Christen nicht mehr in der gewohnten Art ausführen können. Das kann uns demotivieren und hindern, oder aber, es kann uns auch herausfordern kreative neue Wege zu finden. Als Gemeinde möchten wir im Fastenmonat uns unserer Aufträge wieder neu bewusst werden und dafür beten, dass sie in unserem Alltag konkret Gestalt annehmen.

Damit es für dich einfacher wird und kein Auftrag vergessen geht, haben wir dir einen Plan erstellt, in dem jede Woche ein Gebetsschwerpunkt für einen oder zwei Aufträge festgelegt ist

FASTENPLAN

Datum	Aufträge	Dafür kannst du beten:
1. - 7. März	Anbetung Gebet	<p>Gebet um einen Lebensstil der Anbetung. Bitte Gott darum, dass du das Gebet neu entdecken lernst. Sei dabei kreativ. Bete, dass Anbetung und Gebet dir zu einem echten Herzensanliegen werden.</p> <p>Bete darum, dass du Gottes Nähe, Gegenwart und Handeln erleben kannst. Entdecke die stetige Fürbitte ganz konkret für eine Person.</p> <p>Tu Busse für dich persönlich aber auch stellvertretend für die Gemeinde und für unser Volk (Vgl. Neh 1).</p> <p>Bete konkret für das Anbetungsteam, die Anbetungsleiter und das Fürbitteteam.</p>
8. - 14. März	Nachfolge Mitarbeit	<p>Wie steht es mit unserer Nachfolge? Ist sie radikal oder haben Dinge dieser Welt Priorität erhalten? Bitte Gott, dass er deine falschen Götter aufdeckt. Für welche Gaben bist du Gott dankbar? Welche Gaben willst du von Gott erbitten? Lebst du das volle Potenzial deiner Gaben aus? Lebst du gemäss deiner Berufung von Gott? Gibt es Menschen, die du in ihren Gaben fördern könntest? Bete für sie! Frage Gott, ob deine noch am richtigen Platz bist, oder ob Er dich zu Neuem/Grösserem herausfordert (vgl. Apg 13,1-3)</p> <p>Danke und bitte für die vielen freiwilligen Mitarbeiter in der Gemeinde. Bitte um neue Mitarbeiter und dass die Gemeinde wachsen darf.</p>
15. - 21. März	Gemeinschaft Diakonie	<p>Bitte Gott, dass du dein Leben im Guten und Schwierigen mit Gemeindegliedern teilen kannst. Er will dir ein Herz geben, das andere in der Gemeinschaft tragen und lieben kann. Hast du jemanden, dem du dich zur Rechenschaft verpflichtet hast und vor dem du Busse tun kannst?</p>

		<p>Liebst du die Gemeinde, in die dich Gott hineingestellt hat? Bete für sie und um Liebe!</p> <p>Welche Menschen hat dir Gott besonders ans Herz gelegt? Wo mache ich in meinem Alltag den Unterschied, indem ich anderen etwas Gutes tue?</p> <p>Bete für Kleingruppenleiter und das Diakonieteam.</p> <p>Bete, dass ein diakonischer Lebensstil für die Gemeinde zum Alltag werden kann.</p>
22. - 28. März	Mission Evangelisation	<p>Für welchen VIP hast du schon lange nicht mehr gebetet? Wie möchte dich Gott gebrauchen? Glaubst du, dass Gott dich gebrauchen will, damit DU jemanden zu Jesus führen kannst? Bist du bereit dazu? Lass dich von Gott ermutigen und gebrauchen!</p> <p>Bete in dieser Woche jeden Tag für einen Missionar der Gemeinde. Was ist dein Missionsauftrag und wie möchte dich Gott in diesen Wochen/Monat ganz besonders dafür gebrauchen?</p> <p>Bete für das Missionsteam, die Pastoren und dass durch die Verkündigung Menschen Jesus finden und ihm näher kommen. Bete jetzt schon für den AlphaLive-Kurs nach dem Musical im Herbst und Life on Stage im Frühjahr 2023.</p>
29. März - 1. April	Vorbereitung Sederabend	<p>Was hast du im "Weniger-isch-meh"-Monat erlebt? Schreibe es in deinen Vertrag (siehe unten) oder in dein Tagebuch. Teile deine Erlebnisse mit jemandem in der Gemeinde oder gib einen Erlebnisbericht. Finde eine geeignete Form, um Gottes Wirken in diesem Monat zu feiern und ihn zu verherrlichen.</p>

Lass dich persönlich herausfordern, was jeder Auftrag in deinem Alltag bedeutet. Durch das Fasten werden wir offen für Gottes Reden. Vielleicht möchte Er dir einen neuen Auftrag oder eine Aufgabe aufs Herz legen.

**weniger
ISCH
mehr**

MEINE VERPFLICHTUNG

Ich werde vom

bis

fasten.

WENIGER: Ich werde mich in dieser Zeit enthalten von:

MEHR: Stattdessen möchte ich Folgendes tun:

In meiner Fastenzeit möchte ich für folgendes Ziel beten:

Ziele des Fastenmonats gemäss obigem Fastenplan

Eigenes:

Meine Unterschrift:

Mein Fasten-Partner:

Meine Erlebnisse mit Gott während der Fastenzeit: Was hast du gehört? Erkannt? Gewonnen? Welche Gebete hat Gott erhört? Mit wem möchtest du deine Erfahrungen teilen? Gib uns ein Feedback direkt an die Pastoren, beim Sekretariat der FEG Langenthal oder auf unserer Homepage: www.feg-langenthal.ch.