

Übe dich vielmehr darin, so zu leben,
dass Gott geehrt wird!

1. Timotheus 4,7b

FASTEN

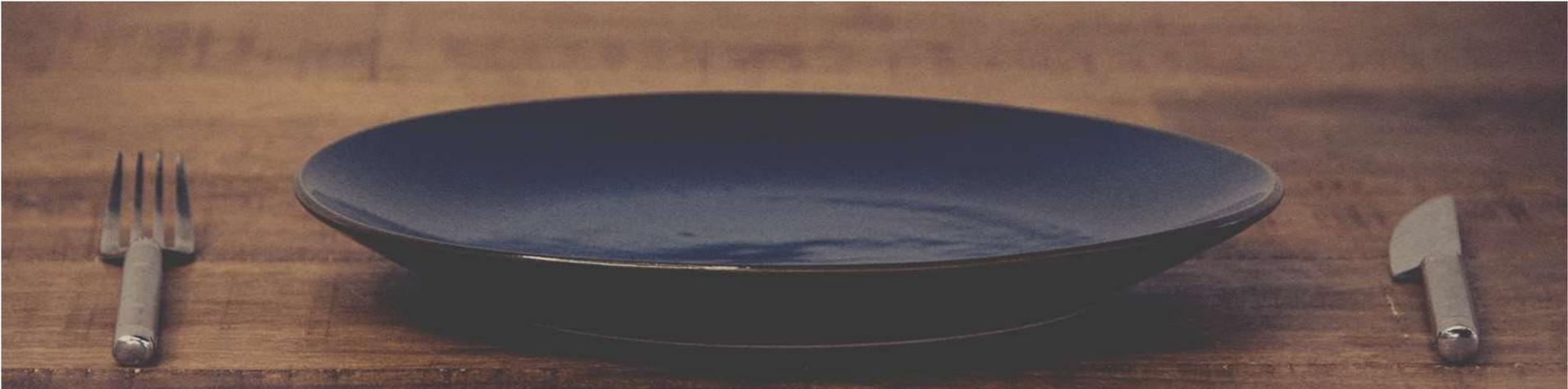


Wenn's sein muss...

Jesus gab ihnen zur Antwort: Können etwa bei einer Hochzeit die Gäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es kommt allerdings eine Zeit, wo ihnen der Bräutigam entrissen sein wird; dann werden sie fasten.

Matthäus 9,15



A dark blue ceramic plate is centered on a rustic wooden surface. To the left of the plate is a silver fork, and to the right is a silver knife. The lighting is soft, highlighting the textures of the wood and the smooth surface of the plate.

FASTEN im Neuen Testament

Matthäus 4,1-2

Apostelgeschichte 14,23

Markus 9,28-29

Als Jesus ins Haus gegangen war und seine Jünger mit ihm allein waren, fragten sie ihn: Warum konnten denn wir den Geist nicht austreiben? Jesus erwiderte: Diese Art von Dämonen` kann durch nichts anderes ausgetrieben werden als durch Gebet und Fasten.

Markus 9,28-29



Wie können wir im Alltag fasten?

- ✓ Was nimmt viel Platz ein?
- ✓ In welchem Umfang will ich darauf verzichten?





TIPPS

- ✓ Starte im wöchentlichen Rhythmus
 - ✓ Verzichte auch auf Speisen
 - ✓ Mach es konkret