



## Wie kann ich fasten?

### 1. Weiterführende Bibelstellen

Psalm 35,13

Matthäus 4,4

Markus 9,29

Johannes 4,34

Jesaja 58,1-12

Matthäus 6,16-18

Lukas 18,11-12

Apostelgeschichte 14,23

### 2. Formen des Fastens

- „radikales“ Fasten: Keine Flüssigkeiten und Speisen
- „normales“ Fasten: Keine feste Nahrung
- „modernes“ Fasten: Verzicht auf ausgewählte Nahrung, Medien, Gewohnheiten...

→ Welche Form kennst du schon? Welche willst du zum ersten Mal umsetzen?

### 3. Praktische Schritte: vor, während und nach dem Fasten

- Tag davor: Keine ausufernden Mahlzeiten, lieber Obst, Gemüse, Flüssigkeit
- Erster Tag: Nach Möglichkeit nur Wasser und Tee (mind. drei Liter pro Tag)
- Weitere Tage: Wasser, Tee, verdünnte Säfte (gelegentlich) und einen Löffel Honig
- Nach dem Fasten: Kleine Portionen leichter Speisen (Obst, Gemüse, Joghurt)

### 4. Fasten ist ein geistlicher Kampf

- Denn damit bringen wir zum Ausdruck: Nicht was ich will, soll geschehen, sondern was du willst, Gott!
- Meine körperliche Leistungsfähigkeit wird durch das Fasten beeinträchtigt, meine geistliche Leistungsfähigkeit aber gestärkt.

### 5. Persönliche Herausforderung

- Wähle einen Zeitraum vor Ostern, in dem du drei Tage oder eine Woche feste Nahrung fastes.
- Wenn du dabei bist, vernetze dich mit anderen Fastenden und schreibe an: [fasten@feg-heidelberg.de](mailto:fasten@feg-heidelberg.de)

### 6. Gebetsfutter für unseren Visions-Findungsprozess (ab Mai 2021)

- Wir wollen eine betende und fastende Gemeinde werden, damit... (vervollständige)
- Bete für einen guten Weg, um trotz der dann gültigen Beschränkungen zu starten
- Bete für Friede und Einheit trotz unterschiedlicher Ansichten