

GEBETS- & FASTENTAGE 2024

INHALT

- 3** EINFÜHRUNG
- 5** GEBETSTREFFEN
- 6** DEINE PERSÖNLICHE STILLE ZEIT
- 7** WOCHE 1
- 9** WOCHE 2
- 11** WARUM FASTEN
- 13** DANIEL FASTEN
- 15** WASSERFASTEN
- 17** NÄCHSTE SCHRITTE

Wir wollen in den Gebetstagen auch auf Gottes Reden hören. Bitte notiere Impulse des Heiligen Geistes und sende sie an [**kontakt@overflowkirche.de**](mailto:kontakt@overflowkirche.de)

GEBETS- & FASTENTAGE 2024

Gebet zuerst. Gebet als Fundament. Mit dieser geistlichen Herzenshaltung wollen wir durch das neue Jahr 2024 gehen und direkt damit starten.

Aber nicht nur das: Es ist uns wichtig, auch gemeinsam Routinen zu entwickeln, die uns helfen, in unserem Glauben mutig nächste Schritte zu gehen und in die Tiefe zu wachsen – gemeinsam, aber auch allein! Deshalb finden unsere Gebetstage dieses Jahr über zwei Wochen statt und werden neben den Gebetstreffen von einer geführten, persönlichen „Stillen Zeit“ begleitet. Gemeinsam wollen wir die Liebe zu Gottes Wort und zum Gebet vertiefen und uns die Zeit ganz bewusst dafür in unserem Alltag nehmen.

Warum? Petrus spricht uns zu:

„Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, ein königliches Priestertum, ein heiliges Volk, ein Volk des Eigentums, damit ihr die Tugenden dessen verkündet, der euch aus der Finsternis berufen hat zu seinem wunderbaren Licht.“ **1. Petrus 2,9**

Wir sind dazu berufen, die wunderbaren Taten Gottes zu verkündigen und das nicht nur in unseren Reihen, sondern vielmehr darüber hinaus! Wir werden als ein heiliges Volk und ein königliches Priestertum bezeichnet. Deshalb dürfen wir lernen, in Beziehung mit Gott zu leben und zu wandeln, durch tägliche Zeiten mit ihm.

Gemeinsam werden wir in den persönlichen Zeiten in den 1. Petrusbrief eintauchen und uns an den Gebetstreffen (Termine s.u.) damit beschäftigen, wie wir für Gott zu einem heiligen Volk werden und Jesus – nicht nur als Freund, sondern auch als Herr – in unserem Leben annehmen können. Wir wollen lernen, noch mehr in unsere von ihm gegebene, individuelle Berufung zu treten, mit dem Ziel kraftvoll und zu seiner Ehre zu leben und seinen Namen groß zu machen.

Wir erwarten eine kraftvolle Zeit in seiner Gegenwart mit ermutigenden Zeugnissen und intensiven Gebetszeiten.

Glaubst du daran? Dann sei dabei!

GEBETSTREFFEN INNERHALB DER GEBETS- & FASTENTAGE

Dienstag, den 23.01. & 30.01.2024

jeweils um 06:00 & 19:30 Uhr

Donnerstag, den 25.01. & 01.02.2024

jeweils um 19:30 Uhr

Freitag, den 26.01. & 02.02.2024

jeweils um 06:00 Uhr

Sonntag, den 28.01.2024

um 10:00 & 17:00 Uhr

auch Kinder sind herzlich eingeladen!

Visionsgottesdienst 04.02.2024

um 10:00 Uhr

Wir werden die Gebetswoche mit einem gemeinsamen Visionsgottesdienst am 04.02.24 abschließen!

**Kalender
Abonnieren**



DEINE PERSÖNLICHE STILLE ZEIT

Gott will dir durch sein Wort begegnen. Unsere Stille Zeit ist nur eine kleine Hilfestellung dafür. Wir sind überzeugt davon, dass Gott dir neue Erkenntnisse über sein Wort schenken möchte, aber auch im besonderen Maße, deine Begegnung und Beziehung zu ihm gestärkt wird. Die einzige Voraussetzung dafür ist, dass du dich zu Gott hinwendest und dein Herz für ihn öffnest!

Wir haben zehn Stille Zeiten vorbereitet, fünf pro Woche, damit du – falls du mal einen Tag verpasst – nicht zu viel aufholen musst.

Bibellesen und an Routinen festzuhalten kann herausfordernd sein. Deshalb ist es hilfreich, deine Erkenntnisse aus deiner Stillen Zeit mit einer weiteren Person oder deiner Kleingruppe zu besprechen. Gemeinsam könnt ihr euch Fragen und Herausforderungen stellen und euch darüber austauschen, was ihr Neues entdeckt habt!

Wie fange ich an?

Am besten suchst du dir einen festen Ort und Zeit aus, in der du dein Handy abschaltest und legst Zettel und Stift parat legst, um alles aufzuschreiben, was dir durch den Kopf schießt und du später noch erledigen musst.

Dann folge einfach diesen sieben Schritten:

1. Nimm dir ein paar Sekunden Zeit, um vor Gott still zu werden. Lade ihn ein, dir zu begegnen. (Vielleicht möchtest du ihm danken oder ihm einfach sagen, dass du ihn liebst und dich auf die gemeinsame Zeit freust).
2. Bitte ihn darum, dass er dein Herz für sein Wort öffnet.
3. Lies jetzt den Bibeltext für den heutigen Tag.
4. Beantworte die Reflexionsfragen. Am besten schreibst du die Antworten in ein kleines Notizbuch.
5. Sprich mit Gott über deine Antworten und den Inhalt und bitte ihn, dir bei der Umsetzung zu helfen.
6. Gerne kannst du jetzt noch in die Fürbitte treten und Gott von deinen Anliegen erzählen. Gott erhört Gebet!
7. Beende die Zeit mit Dank und bitte den Heiligen Geist, dich an deine Erkenntnisse zu erinnern.

WOCHE 1:

Tag 1 // Montag, der 22.01.2024

Ein neues Jahr hat begonnen. Doch in dem Trubel kann es leicht passieren, dass man das vergangene Jahr nicht bewusst reflektiert hat. Der Rückblick kann helfen, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen, und einiges klarer zu sehen und eine Ausrichtung für das bevorstehende Jahr festzulegen.

Suche dir doch ein ruhiges Plätzchen und beantworte folgende Fragen:

1. Welche Erlebnisse haben dich das vergangene Jahr besonders bereichert? Für welches Erlebnis bis du besonders dankbar?
2. Was bzw. welche Fähigkeit/Wissen hast du dazugelernt, die du das Jahr davor noch nicht hattest?
3. Was ist dir im Leben besonders wertvoll und wichtig?
4. Hast du im vergangenen Jahr dem, was dir wertvoll ist, die entsprechende Aufmerksamkeit/Zeit/Priorität gewidmet?
5. Wenn nein, warum nicht?
6. Was ist 2023 nicht so gelaufen, wie du es dir gewünscht hättest?
7. Warum lief es nicht so, wie du es dir gewünscht/vorgenommen hast?
8. Was kannst du, wenn sich die Gelegenheit ergibt, das nächste Mal anders machen?

Tag 2 // Dienstag, der 23.01.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 1, 1-9

Reflexionsfragen:

1. Was bewirkt unser Glaube an Jesus? (V. 3-5)
2. Wie kann ich Freude inmitten von Schwierigkeiten und Leid empfinden? (V. 6)
3. Hast du dich heute schon über die Ewigkeit gefreut? Danke Gott für deine Rettung!

Tag 3 // Mittwoch, der 24.01.2024

Bibelstelle: 1.Petrus 1, 10-21

Reflexionsfragen:

1. Was ist die richtige Antwort auf Gottes Gnade? (V. 13-14)
2. In welchen Bereichen deines Lebens möchtest du Gott ähnlicher werden? (Komm mit Gott darüber ins Gespräch.) (V. 15-16)
3. Wie kannst du das konkret umsetzen?
4. Wer kann dich mit deinem Anliegen unterstützen? Bitte diese Person dir zu helfen.

Tag 4 // Donnerstag, der 25.01.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 1,22-2,10

Reflexionsfragen:

1. Was sollen wir ablegen und was sollen wir stattdessen tun? (V. 1-3)
2. Wie wird die weltweite Kirche Gottes beschrieben? Was bedeutet das für dich? (V. 4-9)
3. Wir sind heilige, bevollmächtigte Priester, mit dem Auftrag, die Werke Gottes zu verkündigen. (V.9) Wem kannst du heute erzählen, was Gott in deinem Leben getan hat?

Tag 5 // Freitag, der 26.01.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 2,11-2,25

Reflexionsfragen:

1. Warum ist es wichtig, ein Leben unter der Herrschaft und Ordnung von König Jesus zu leben? (V. 12)
2. Warum ist Jesus uns ein Vorbild? (V. 21-25)
3. Was bedeutet all das heute für dich und dein Verhalten in der Schule, Uni, am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr etc.?

WOCHE 2:

Tag 1 // Montag, der 29.01.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 3,1-12

Reflexionsfragen:

1. Wozu kann ein vorbildliches Leben in der Familie führen? (V. 1-2)
2. Wie kannst du Vers 8 heute in deinem Umfeld umsetzen?
3. Vers 9 ruft uns zum Segnen auf. Wenn möglich, entscheide dich doch dafür denjenigen diejenigen, die dich verletzt und enttäuscht haben zu vergeben und segne sie. Falls dir das schwer fällt: Frage Gott warum.

Tag 2 // Dienstag, der 30.01.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 3,13-22

Reflexionsfragen:

1. Unser Glaube kann uns etwas kosten. Was könnten die Kosten für unserm Glauben in der heutigen Zeit sein? (V. 13-15)
2. Wenn wir Jesus nachfolgen und seiner Berufung für unser Leben folgen, kann das Widerstand hervorrufen. Wie sollten wir reagieren? (V. 15-16)

Tag 3 // Mittwoch, der 31.02.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 4,1-11

Reflexionsfragen:

1. Gibt es Bereiche, in denen du mit Sünde kämpfst? (4,2-3) Falls ja, wie sieht dein Kampf zur Zeit aus? Scheue dich nicht, Jesus neu um Vergebung und Kraft für den Kampf zu bitten.
2. Wer kann dich bei deinem Kampf unterstützen? Bleib nicht allein.

3. Nach Vers 10 bekommt jeder Christ Gaben, mit denen er Gott dienen kann. Welche Gaben hat Gott dir gegeben? Setzt du sie ein? Wie kannst du sie (wieder) einsetzen?
4. Was ist das Ziel, wenn wir unsere Gaben in der Gemeinde einsetzen? Ist es auch dein primäres Ziel? (4,11)

Tag 4 // Donnerstag, der 01.02.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 4,12-19

Reflexionsfragen:

1. Was ist in deinem Leben wie eine „Feuerglut“? (V.12)
2. Was bewirkt der Gedanke des Gerichts bei dir? (Ehrfurcht oder Angst? Wenn du Angst verspürst, dann lies Epheser 1,4-9 zur Ermutigung).
3. Wie kann dich der Ausblick auf die Zukunft dazu antreiben, deinen Mitmenschen von Jesus zu erzählen?

Tag 5 // Freitag, der 02.02.2024

Bibelstelle: 1. Petrus 5,1-14

Reflexionsfragen:

1. Was bedeutet es, sich unter die gewaltige Hand Gottes zu demütigen? (5,5-7)
2. Ein Löwe versucht sein Beuteopfer von der Herde zu trennen, um es erfolgreich anzugreifen. Wenn du die Situation auf dich beziehst, wo stehst du? Bist du Teil der Herde oder ist der Feind dabei, dich von der Herde zu trennen? (V.8-9)
3. Gebet und das Studieren der Bibel stärkt und schützt deine Beziehung zu Gott. Wie wirst du das intensive Lesen der Bibel und das Gebet nach dieser Fasten- und Gebetszeit priorisieren und weiterleben? Was ist deine Motivation dazu?

WARUM FASTEN?

In einer Zeit des Fastens verzichten wir, um uns Gott mehr hinzugeben. Dabei geht es nicht um das bloße Weglassen von Nahrung, sondern sollte mit der Entscheidung einhergehen, sich Gott tiefer zu nähern und sich auf ihn auszurichten. Wir verzichten bewusst auf etwas, um Gottes Willen, sein Wirken und seine Weisheit zu suchen.

Wir glauben, dass das Fleisch beim Fasten hungert und dadurch der Geist genährt wird. Außerdem sind wir davon überzeugt, dass Fasten Gebet verstärkt. Wir wollen gemeinsam Gottes Nähe suchen und für Erweckung beten und fasten.

Für unsere Fasten- und Gebetswochen kannst du die Art, wie du fastest, frei wählen. Verzicht auf Social Media o.ä. hilft dir, dir in den Fasten- und Gebetswochen mehr Zeit für Gott zu nehmen.

Falls du schwanger bist oder stillst, solltest du auf keinen Fall auf ausgewogene Nahrung verzichten. Das gilt auch, wenn du mit Krankheit oder einer Essstörung kämpfst. Faste lieber Social Media oder Fernsehen. Wir ermutigen dich, nur wenn es dir möglich ist, (bestimmte) Nahrung zu fasten. Hierzu gibt es gute Möglichkeiten:

// *Daniel Fasten (siehe Seite 13)*

// *Wasserfasten (Achtung: gut vor- und nachbereiten / siehe Seite 15)*

// *Fasten von Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol oder anderen Lebens- und Genussmitteln*

Du bist neu dabei? Dann verzichte doch auf Kleinigkeiten. Du bist länger dabei? Faste doch mal nach dem Daniel-Plan. Du willst „all-in“ gehen? Dann probier mal (ein paar Tage) gar nichts zu essen. Frag den Heiligen Geist, was für dich gerade dran ist! Nähere Informationen zu den einzelnen Varianten erhältst du in unserem Guide.

DANIEL FASTEN

„Ich verzichtete auf besondere Speisen, aß kein Fleisch, trank keinen Wein und pflegte mich nicht mit Salbölen bis die drei Wochen um waren.“ (Daniel 10:3)

Wir lesen nach diesem Vers, dass Daniel eine starke Begegnung mit Gott hatte (V. 4-10). Gott sprach ihm zu, dass er hoch geschätzt und geliebt ist (V. 11) und er bekam eine tiefe Offenbarung von Gott (V. 12). Wir sind davon überzeugt, dass Verzicht auch im Geistlichen einen großen Unterschied macht und Gott auch uns beim (Daniel) fasten so begegnen kann.

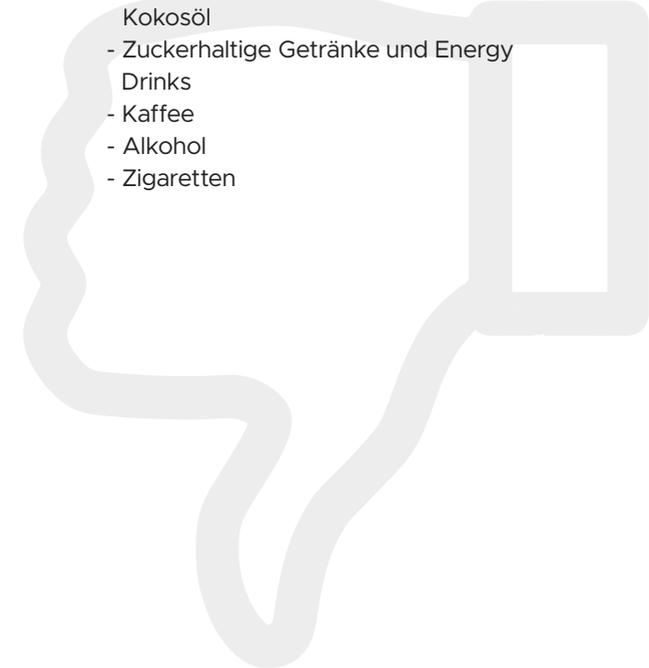
Hier noch ein paar Tipps:

Das darf auf den Speiseplan

- Alles Obst und Gemüse, ob frisch, gefroren oder getrocknet
- Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen, Linsen)
- Vollkornreis
- Vollkornbrot und Vollkornpasta
- Quinoa
- Hirse
- Nüsse und 100%iges Nussmus
- Sprossen
- Öle: Oliven-, Sesam-, Erdnuss-, Leinöl, etc.
- Natur Tofu
- Pflanzendrinks (ohne Aromen oder Zuckerzusatz)
- Salz und Kräuter (Minze, Petersilie, Basilikum, etc.)
- Wasser & 100%ige Säfte

... und das lieber nicht :)

- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte
- Eier
- Weißmehlprodukte, gesäuerte Brote
- Süßungsmittel: Zucker, Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Frittierte Speisen
- Stark verarbeitete Lebensmittel (auch wenn sie vegan sind)
- Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker
- Feste Fette, z.B. Butter, Margarine, Kokosöl
- Zuckerhaltige Getränke und Energy Drinks
- Kaffee
- Alkohol
- Zigaretten



WASSER-FASTEN

Wenn du voll fastest, also für ein paar Tage nichts isst, solltest du besonders achtsam sein. Folgenden Hinweise solltest du beachten, damit durch das Fasten, das ja für unseren Körper ein ungewohnter Zustand ist, keine Schäden entstehen!

1. Beschränke schon zwei Tage vor dem Fasten deine Nahrungsaufnahme auf Obst und Gemüse. Wenn du ganz auf feste Nahrung verzichtest, kann es empfehlenswert sein, den Darm zu entleeren (z.B. miteinem Einlauf oder Glaubersalz).

2. Der Verlauf einer Fastenzeit ist normalerweise so, dass die ersten drei Tagen am schwierigsten sind, weil der Körper sich noch nicht umgestellt hat. In diesen ersten Tagen wird die körperliche Energieverbrennung umgestellt und der Körper „entgiftet“. Begleiterscheinungen können neben einem starken Hungergefühl Schwachheit, Müdigkeit, Kopfschmerzen usw. sein. Nimm gerade in dieser Anfangsphase diese Hunger- und evtl. Unruhegefühle als Gebet auf: „Herr, das ist mein Hunger nach mehr Durchbrüchen in den Bereichen, für die ich bete.“ Nach den ersten Tagen hat der Körper sich an den neuen Zustand gewöhnt. Die Gedanken werden wieder klarer (oft viel klarer als vor der Fastenzeit!), die Gebete konzentrierter.

3. Wenn du keine feste Nahrung zu dir nimmst, ist es wichtig, dass du deinem Körper viel Flüssigkeit zuführst, d.h. viel trinkst, damit deine Nieren weiterhin gut arbeiten.

4. Wichtig beim Ende der Fastenzeit: Wenn Du längere Zeit gefastet hast, musst du mit leichter Kost und kleineren Mengen wieder anfangen. Diszipliniere dich hier besonders, weil hier möchte man manchmal gerne wieder richtig zu- langen. Iss auf keinen Fall eine komplette Mahlzeit, so als hättest du nicht gefastet. Es besteht sonst die Gefahr, deinen Magen auf Dauer zu schädigen, weil er einen so plötzlichen Umschwung nicht gut verkraftet. Dein gesamter Verdauungsapparat muss erst langsam wieder in Gang kommen.



NÄCHSTE SCHRITTE:

Falls du Gebet brauchst, melde dich doch gerne bei Prayer For You. Das Team betet gerne auch für Anliegen, die während der Gebetswochen bei dir aufgekommen sind. Sei es für Heilung, Gottes Beistand, Wegweisung oder um neue Kraft zu schöpfen.

<https://overflowkirche.de/prayerforyou/>

Falls du dir Gemeinschaft wünschst, dann melde dich doch kommende Woche noch für eine Kleingruppe an, um gemeinsam in Beziehung miteinander und Gott zu wachsen.

<https://overflowkirche.de/kleingruppen/>

Wir wollen in den Gebetstagen auch auf Gottes Reden hören. Bitte notiere Impulse des Heiligen Geistes und sende sie an **kontakt@overflowkirche.de**

overflowKIRCHE

Willi-Juppe-Str. 13
65199 Wiesbaden

kontakt@overflowkirche.de
www.overflowkirche.de

Ich aber bin gekommen, um ihnen das
Leben zu geben, Leben im Überfluss.

Johannes 10,10



www.overflowkirche.de