

Kraftvoll glauben

GEBETS- & FASTENTAGE 2024\_2

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)***



# **INHALT**

**3** *EINFÜHRUNG*

**4** *GEBETSTREFFEN*

**6** *DEINE PERSÖNLICHE STILLE ZEIT*

**7** *BIBELLESEPLAN*

**11** *WARUM FASTEN*

**13** *DANIEL FASTEN*

**15** *WASSERFASTEN*

**17** *NÄCHSTE SCHRITTE*

# GEBETS- & FASTENTAGE 2024

Gebet zuerst. Gebet als Fundament. Mit dieser geistlichen Herzenshaltung wollen wir auch durch die zweite Jahreshälfte von 2024 gehen.

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 bzw. die durch einen Bibelabschnitt führende persönliche „Stille Zeit“ wie am Jahresanfang über zwei Wochen statt. Innerhalb dieser Zeit treffen wir uns als gesamte Overflow Kirche – zu verschiedenen Gebetstreffen. (s. Terminübersicht)

Gemeinsam wollen wir die Liebe zu Gottes Wort und zum Gebet vertiefen und uns die Zeit ganz bewusst dafür in unserem Alltag nehmen, damit unser persönliches Glaubensleben gestärkt und kraftvoll wird.

Dafür werden wir den Hebräerbrief lesen, in dem der folgende Wunsch formuliert ist:

*„Wir wünschen aber, dass jeder von euch denselben Eifer beweise, sodass ihr die Hoffnung mit voller Gewissheit festhaltet bis ans Ende, damit ihr ja nicht träge werdet, sondern Nachfolger derer, die durch Glauben und Geduld die Verheißungen erben.“*

**Hebräer 6, 11-12 SCH2000**

Wir sind dazu berufen, die wunderbaren Taten Gottes zu verkündigen und das nicht nur in unseren Reihen, sondern vielmehr darüber hinaus! Getreu nach dem Jahresmotto: “Gesandt hinzugehen”. Dafür brauchen wir einen kraftvollen Glauben, der sich in der persönlichen Beziehung zu Gott entwickelt, festigt und dauerhaft genährt wird.



# GEBETSTREFFEN INNERHALB DER GEBETS- & FASTENTAGE

**Montag, den 02.09.2024**

19:30 Uhr

**Dienstag, den 03.09.2024**

19:30 Uhr

**Mittwoch, den 04.09.2024**

19:30 Uhr

**Sonntag, den 08.09.2024**

17:00Uhr

Das Gebetstreffen ist auf Kinder (ab 5J.) ausgerichtet! Kinder, aber auch Erwachsene sind herzlich willkommen und gewünscht! Wir wollen uns im Miteinander der Generationen segnen und stärken.

FÜR FRÜHAUFSTEHER

**Freitags, den 06.09. & 13.09.2024**

06:00Uhr

GOTTESDIENSTE ZUM THEMA GEBET

**Sonntags, den 01.09. & 08.09.2024**

10:00Uhr



**Kalender  
Abonnieren**

Neben den persönlichen Zeiten im Hebräerbrief, werden wir uns bei den Gebetstreffen mit unterschiedlichen Themen aus dem Hebräerbrief beschäftigen.

Am **Montag, den 02.09.** wird es anhand **Hebräer 4**, um die Ruhe in Christus gehen und wie wir durch diese Ruhe in seiner Kraft wandeln und glauben können.

Am **Dienstag, den 03.09.** werden wir uns ausgehend von den Glaubenshelden in **Hebräer 11** anschauen, welche Verheißungen wir als Kirche haben, wie wir für sie beten und uns auf Gott ausrichten können, um neu Glauben für unsere Vision zu bekommen und entschieden für den Platz, den Gott uns gegeben hat, einzustehen.

Am **Mittwoch, den 04.09.** werden wir anhand **Hebräer 10** beleuchten, wie wir im Glauben ausharren können - gerade dann, wenn es Bereiche in unserem Leben gibt, in denen wir mehr und mehr den Glauben verlieren.

Am **Sonntag, den 08.09.** werden wir unsere Kinder ermutigen, das einzusetzen, was sie haben und zu erwarten, dass Gott es vervielfältigen wird. Gemeinsam bitten wir Gott, uns mehr von dem Glauben der Glaubenshelden in **Hebräer 11** zu schenken und werden uns gegenseitig segnen.

...Alles mit dem Ziel kraftvoll und zu seiner Ehre zu leben und seinen Namen groß zu machen!

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

**Glaubst du daran? Dann sei dabei!**

## 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 13 Stille Zeiten vorbereitet. Bitte fühl dich nicht gehetzt, wenn du einen Tag länger brauchst oder mal aussetzen musst, du kannst den Tag bequem nachholen.

### 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 das Kapitel 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.*

# **BIBELLESEPLAN:**

## **Montag, der 02.09.24 Hebräer 1**

1. Wie hat Gott im Laufe der Geschichte zu uns geredet und was ist der Höhepunkt seines Redens? (V.1-2)
2. In den Versen 5-14 werden sieben verschiedene Zitate von Alttestamentlichen Propheten über Jesus genannt! Welches dieser Zitate spricht dich am meisten an? Warum? - Nimm dir danach die Zeit im Gebet, um Jesus deine Freude und deinen Dank zu bringen.

## **Dienstag, der 03.09.24 Hebräer 2**

1. In welchem Verhältnis stehen errettete Menschen zu Jesus Christus? Warum ist das so? (V.10-13)
2. Warum musste Jesus, der Sohn Gottes, Mensch aus Fleisch und Blut werden? (V.14-15)
3. Weil Jesus Christus Gott und Mensch ist, kann er uns auch in allen Schwierigkeiten helfen. Sag ihm, wo du heute seine Hilfe brauchst.

## **Mittwoch, der 04.09.24 Hebräer 3**

1. Wie beschreibt der Hebräerbrief den Vergleich zwischen Mose und Jesus? (V.10-13)
2. Was wird mit "Verhärtung" gemeint und wie kommt sie zustande? (V.7-13)
3. In V.15 wird Psalm 95,7-8 zitiert: „Heute, wenn ihr seine Stimme hört, verstockt eure Herzen nicht (...).“ Seine Stimme vernehmen wir durch das Hören auf das Wort Gottes. Wo hat Gott dich durch den Text angesprochen? Was will er von dir? Inwiefern stehst du in der Gefahr ungehorsam zu sein?

**Donnerstag, der 05.09.24 Hebräer 4**

1. Von welcher "Ruhe" ist hier die Rede? Welche Aspekte werden in Verbindung mit dieser Ruhe erwähnt? Mach dir Notizen.
2. Jesus ist dein Hohepriester, er ist selbst ganz Mensch und ganz Gott. Trotz seiner Sündlosigkeit kennt er es "versucht" zu werden. Egal was dich plagt – du kannst heute zu deinem Hohepriester Jesus kommen und es ihm erzählen. Er hat die Kraft dich zu stärken und dich zu segnen!

**Freitag, der 06.09.24 Hebräer 5**

1. Was kennzeichnet den alttestamentlichen Hohepriester und Jesus Christus?
2. Was war der Grund dafür, dass die Adressaten des Briefes im Glauben nicht vorwärtsgekommen sind? (V.11-14)
3. Wie sieht es mit deinem Glaubensleben aus? Bist du in den letzten Monaten im Glauben gewachsen? Wenn nein, warum nicht? Gibt es etwas, dass du ändern kannst? Was kannst du dir für die nächsten Monate vornehmen, um im Glauben zu wachsen?

**Samstag, der 07.09.24 Hebräer 6**

1. Was sind die Anfangslektionen des Glaubens? (V.1-2)
2. Der heutige Text beschäftigt sich mit Menschen, die nah an Christus waren und sich dann von ihm abgewandt haben. Warum können sie ihre Einstellung nicht mehr ändern? Welche Anzeichen zeigen sich, wenn jemand errettet ist? (V.10)
3. Was bewirkt "die Predigt des Wortes" bei denen, die es aufnehmen und was bewirkt es bei denen, die es hören aber letztendlich nicht mit echtem Glauben aufnehmen? (V.7-8)
4. Kommt manchmal der Zweifel in dir auf, ob du errettet bist oder nicht? Was sind die Gründe dafür? Lies dir nochmal die Verse 16-20 durch. In Christus bist du sicher!
- 5.

### **Sonntag, der 08.09.24 Hebräer 7**

1. Lies neben Heb. 7 noch 1. Mose 14, um besser verstehen zu können wer Melchisedek war. Was ist so besonders an ihm? (V.3) Lies gerne auch noch Psalm 110. Wer ist dieser Melchisedek?
2. Inwiefern kann man Jesus mit Melchisedek vergleichen? Staune über seine Schönheit und Besonderheit und danke ihm heute dafür!

### **Montag, der 09.09.24 Hebräer 8**

1. Was unterscheidet den Hohepriester Jesus von dem gewöhnlichen Hohepriester? (V.1-2) Was ist der wesentliche Unterschied zwischen dem Neuen und dem Alten Bund? (V.8b-12)
2. Wenn du zu Gott gehörst, wie geht er dann mit deinen Sünden um? Wie solltest du mit Sünden umgehen, die du vor Gott gebracht hast (V.12)? Wenn du Sünde in deinem Leben erkennst, bekenne sie vor Gott, bitte ihn um Vergebung und wende dich von ganzem Herzen davon ab! Wenn du dies getan hast, dann vernimm was Gott dir als Zuspruch in 1. Johannes 1,9 zusagt.

### **Dienstag, der 10.09.24 Hebräer 9**

1. Wieso hat das Blut von Jesus Christus eine bessere Wirkung als das Blut der vielen Tiere im Alten Bund (V.12-14)? Was ist durch den einmaligen Tod Jesu geschehen und welche Bedeutung hat das für dein Leben? (V.23-26+28)
2. Womit vergleicht der Text den Neuen Bund? (V.16-18)

### **Mittwoch, der 11.09.24 Hebräer 10**

1. Wozu ist das Gesetz nicht in der Lage (V.1-4) und was ist nur durch den Glauben an Jesus und das Werk Jesu Christi möglich (V.5-14)?
2. Welche Auswirkungen hat der freie Zugang zu Gott in deinem Leben (V.19)? Freue dich, dass du Gott begegnen kannst! Gottes Wort ermahnt und ermutigt uns die Veranstaltungen der Kirche nicht zu verpassen (V.25). Mit welcher Haltung gehst du sonntags in den Gottesdienst?

### **Donnerstag, der 12.09.24 Hebräer 11**

1. Was ist Glaube? Woran wird der Glaube von Abel, Henoch, Noah und Abraham sichtbar (V.1-11)?
2. Was bedeutet es, dass die alttestamentlichen Gläubigen nach einer zukünftigen Heimat suchten und Gott für sie eine Stadt im Himmel baut (V.13-16)? Was bedeutet das für dich?

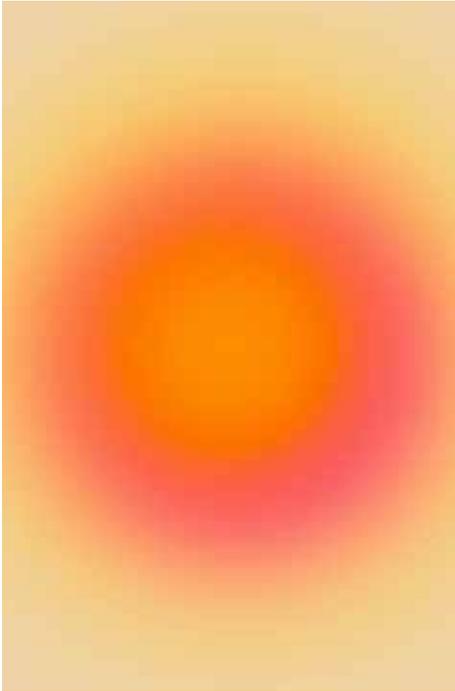
### **Freitag, der 13.09.24 Hebräer 12**

1. Was sind die Ketten, die dich fesseln? Lege sie jetzt im Gebet ab, in dem du auf Jesus schaust (V.1-2)!
2. Wenn dein Leben ins Wanken gerät, würde dann noch übrigbleiben, was zu dem unzerstörbaren Reich Gottes gehört (V. 26-27)?

### **Samstag, der 14.09.24 Hebräer 13**

1. In den Versen 2-9 finden wir sechs Aufforderungen. Welche sind das?
2. In Vers 8 heißt es, dass Jesus Christus immer derselbe ist und bleibt. Lies nochmal die Verse 7 und 9, um die Aussage von Vers 8 besser zu verstehen.
3. Jesus, der immer derselbe bleibt, ist dir in den vergangenen Tagen durch sein Wort begegnet. Was hast du mit ihm erlebt? Schreibe es auf und danke ihm dafür. - zur Ehre Gottes!

**Hattest du einen Impuls vom Heiligen Geist für die gesamte Gemeinde? Sende ihn gerne an: [kontakt@overflowkirche.de](mailto:kontakt@overflowkirche.de)**



# **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.

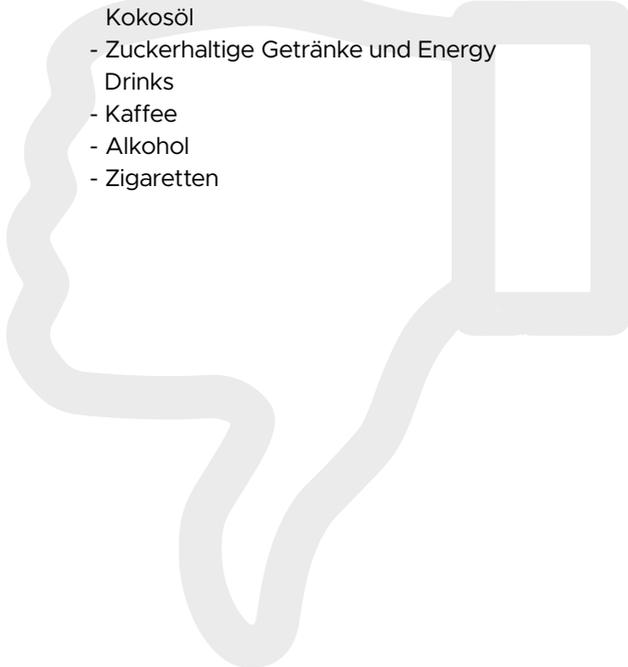
*Hier noch ein paar Tipps:*

## **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.



[overflowkirche.de/prayerforyou](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.



[overflowkirche.de/kleingruppen](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](mailto:kontakt@overflowkirche.de)**

# **overflow**KIRCHE

Willi-Juppe-Str. 13  
65199 Wiesbaden

[kontakt@overflowkirche.de](mailto:kontakt@overflowkirche.de)  
[www.overflowkirche.de](http://www.overflowkirche.de)

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

**Johannes 10,10**



[www.overflowkirche.de](http://www.overflowkirche.de)