

TRÄGER SEINER HERRLICHKEIT

IN DER KRAFT DES
HEILIGEN GEISTES LEBEN

GEBETS- & FASTENTAGE 2025_1

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

TRÄGER SEINER HERRLICHHEIT

IN DER KRAFT DES HEILIGEN GEISTES LEBEN

GEBETS- & FASTENTAGE 2025_1

Gebet zuerst. Gebet als Fundament. Mit dieser geistlichen Herzenshaltung wollen wir auch in das Jahr 2025 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 bzw. die durch einen Bibelabschnitt führende persönliche „Stille Zeit“ über zwei Wochen statt. Innerhalb der ersten Woche treffen wir uns als gesamte Overflow Kirche zu verschiedenen Gebetstreffen (siehe 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 1.Korintherbrief lesen.

Gott hat uns mit dem Heiligen Geist ausgestattet und ausgerüstet. Jetzt liegt es an uns, den Heiligen Geist als Kraftquelle in unserem Leben kennenzulernen und fest in unseren Alltag zu integrieren. Du wünschst dir mehr Kraft mit und vom Heiligen Geist? Dann sind unsere Gebets- & Fastentage genau das Richtige für dich!

GEBETSTREFFEN INNERHALB DER GEBETS- & FASTENTAGE

Montag, den 20.01.2025

19:30 Uhr

Dienstag, den 21.01.2025

19:30 Uhr

Mittwoch, den 22.01.2025

19:30 Uhr

Sonntag, den 26.01.2025

17:00Uhr

Generationen-Gebet (ab dem Alter von 5J.). Wir wollen uns im Miteinander der Generationen segnen und stärken.

FÜR FRÜHAUFSTEHER

Freitags, den 24.01. & 31.01.2025

06:00Uhr



**Kalender
Abonnieren**



Neben den persönlichen Zeiten im 1.Korintherbrief, werden wir uns bei den Gebetstreffen mit unterschiedlichen Themen beschäftigen.

Am **Montag, den 20.01.** werden wir näher beleuchten, was Paulus damit meinte, als er formulierte: „Wir sind versiegelt mit dem Heiligen Geist“.

Am **Dienstag, den 21.01.** werden wir uns anschauen, was es bedeutet mit dem Heiligen Geist erfüllt zu sein.

Am **Mittwoch, den 22.01.** liegt ein ermutigender Abend vor uns, der uns dazu inspirieren soll in der Kraft des Heiligen Geistes zu dienen.

Am **Sonntag, den 26.01.** werden wir als Mehrgenerationen-Kirche gemeinsam beten, weil wir glauben, dass das unser Auftrag ist und darauf Segen liegt! An diesem Abend wollen wir mehr über die Kraft durch Gebet – die “Superpower Gottes” hören und sie gemeinsam im Glauben anwenden.

...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, aber auch im besonderen Maße deine Beziehung zu ihm stärken möchte. 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 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 20.01.25 1. Korinther 1

1. Paulus schreibt einen Brief. An wen ist er gerichtet? Was heißt das? (V. 2)
2. Scheinbar ordneten sich die Korinther einzelnen Personen zu. Was meint Paulus damit, wenn er fragt: "Ist der Christus zerteilt?" (V. 12+13)
3. Besonders Menschen, wie sie in den Versen 26-28 beschrieben sind, hat Gott auserwählt. Auch in deiner Umgebung gibt es Leute, die von anderen als "schwach oder verachtet" angesehen werden. Wer sind diese Menschen und wie kannst du ihnen heute diese Liebe zeigen?

Dienstag, der 21.01.25 1. Korinther 2 & 3

1. Von welcher Weisheit spricht Paulus in 2,10 bis 16? Wer vermittelt diese Weisheit und was offenbart er?
2. Jesus ist die Grundlage. Jeder entscheidet, was er darauf baut bzw. was er aus dieser Grundlage macht. Was bedeuten in diesem Zusammenhang die unterschiedlichen Materialien? (3,10-15)
3. Wie sieht es bei dir aus? Hast du auf diese Grundlage gebaut?

Mittwoch, der 22.01.25 1. Korinther 4 & 5

1. Warum hat die Beurteilung der Korinther für Paulus keine Bedeutung? Was lernst du daraus? (4,4-5)
2. Was bedeutet es, eine geistliche/r Mutter/Vater zu sein. Warum bezeichnet sich Paulus als Vater? (4,15-17) Hast du geistliche Eltern? Wer könnte sich in dich investieren und in wen könntest du dich investieren?
3. Wie sieht es mit Sauerteig in deinem Leben aus? (5,6-8) Lebe heute in der Freiheit Jesu; bekenne deine Sünde und lass sie durch die Kraft Jesu los. Er wird sie dir vergeben und dich tiefer in seine Freiheit ziehen.

Tipp: Such dir jemanden, dem du diese Dinge bekennst und der mit dir betet.

Donnerstag, der 23.01.25 1. Korinther 6

1. Paulus spricht in 6,12 davon, dass ihm alles erlaubt sei, aber er sich von nichts beherrschen lassen möchte. Was könnte er damit meinen?
2. Was ist "Unzucht" und wie kann man vor ihr fliehen? (V.18)
3. Wo findest du dich in der Liste der Verse 9-10 wieder? Was bedeutet dir der Vers 11 in diesem Zusammenhang?

Danke Gott für seine große Gnade und nimm die Wahrheit aus Vers 11 für dich an!

Freitag, der 24.01.25 1. Korinther 7

1. Was ist laut dem Wort Gottes (V. 9) der Rahmen, in den nach Gottes Willen Geschlechtsverkehr gehört?
2. Was ist wichtiger als dein sozialer Stand? Was verleiht unserem Leben wirklichen Wert? (V.23)
3. Woraus ziehst du deinen Wert?

Samstag, der 25.01.25 1. Korinther 8

1. Was sagt Paulus in den Versen 4-6 über die tatsächliche Existenz von Götzen?
2. Was sollen die Korinther trotz ihrer Freiheit beachten? Was für ein höheres Kriterium gibt es?
3. Gibt es Dinge, zu denen du durchaus die Freiheit hast, die aber anderen Christen ein Ärgernis sind? Welche fallen dir ein? Wie kannst du dich ihnen gegenüber liebevoll verhalten?

Sonntag, der 26.01.25 1. Korinther 9

1. Welches Recht hätten Paulus und Barnabas gehabt und warum haben sie darauf verzichtet? (V. 4-6 & 12b-18)
2. Was tut Paulus, um andere zu gewinnen und welche Konsequenzen zieht er daraus? (V.19-22 & 24-27)
3. Worauf musst du verzichten, um das Herz deiner nichtchristlichen Umgebung zu erreichen? Bete konkret für Nichtchristen in deiner Umgebung, damit Gott ihnen durch deine Worte und Taten das Herz für die Wahrheit des Evangeliums öffnet.

Montag, der 27.01.25 1. Korinther 10

1. Was sollen wir aus den Fehlern des Volkes Israel lernen? Welche Dinge zählt Paulus in den Versen 7-10 auf, die wir nicht tun sollen?
2. Warum ist Vers 13 eine gute Botschaft für dich und was bedeutet diese Wahrheit für die Momente der Versuchung?
3. Du bist in Jesus frei von Verdammnis und Gericht. Aber sollten wir das zum Anlass zur Sünde nehmen? Lies nochmal Vers 23. Hast du deine Freiheit in einem gewissen Punkt zum Anlass zur Sünde genommen? Bitte Gott darum, dass er deine Liebe zu ihm intensiviert, dann verlieren die Dinge der Welt immer mehr ihren Reiz.

Dienstag, der 28.01.25 1. Korinther 11

1. Wie ist nach Gottes Willen die Ordnung zwischen Gott, Christus, Mann und Frau geregelt? (V.3)
2. Warum machen die Verse 11 und 12 deutlich, dass Mann und Frau in Gottes Augen gleichwertig sind?
3. Wo ist der richtige Ort für die Feier des Abendmahls und warum sollen die Korinther das Mahl nicht unabhängig von ihren Glaubensgeschwistern in der Gemeinde feiern? (V.33) Was ist die Bedeutung des Abendmahls und warum ist das Abendmahl eine besondere Feier? (V. 26-34)

Anmerkung:

Die Anweisung in Bezug auf die Kopfbedeckung der Frau ist im damaligen Kontext verordnet. Das Kopftuch hat heute nicht mehr dieselbe kulturelle Bedeutung. Deshalb glauben wir als Overflow Kirche nicht, dass Frauen eine Kopfbedeckung in unseren Gottesdiensten tragen müssen. Was sich aber nicht ändert, ist die geistliche Bedeutung des Symbols. Das Symbol mag sich ändern, doch die geistliche Wahrheit, dass Gott eine Ordnung zwischen Mann und Frau geschaffen hat, wird sich nie ändern. Mann und Frau sind gleichwertig (siehe V.11-12), doch nicht gleichartig. Das macht das 11. Kapitel unmissverständlich deutlich. Wir dürfen uns über diese Vielfalt und Andersartigkeit freuen und sie dankbar leben.

Mittwoch, der 29.01.25 1. Korinther 12

1. Welche Geistesgaben werden hier genannt? Wer bewirkt sie? Welche Gaben hast du schon erlebt und nach welchen streckst du dich aus? (V.4-11)
2. Was ist das Verbindende für alle Kinder Gottes? (V.12-13)
3. Kannst du etwas zur Einheit beitragen? Wenn ja, was?

Donnerstag, der 30.01.25 1. Korinther 13

1. Was bin ich, wenn ich keine Liebe habe? Welche Vergleiche zieht Paulus heran? (V. 1-3)
2. Warum ist göttliche Liebe bedeutender als all die Dinge, die er sonst noch aufzählt?
3. Das Wesen der göttlichen Liebe wird in den Versen 4-7 beschrieben. Schreibe dir drei Dinge heraus, die dir ganz besonders wichtig sind.

Bete, dass Gott dich mit diesen Eigenschaften beschenkt und segnet.

Freitag, der 31.01.25 1. Korinther 14

1. Was sollte das Ziel für die Verwendung der Geistesgaben sein? (V. 5-6 und 12)
2. Was kannst du zur Erbauung anderer Menschen beitragen?
3. Wir sollen um Gottes Gaben bitten. (V.1) Um welche Gabe wirst du Gott heute bitten? Er liebt es seine Kinder zu beschenken. Erwarte Großes!

Anmerkung:

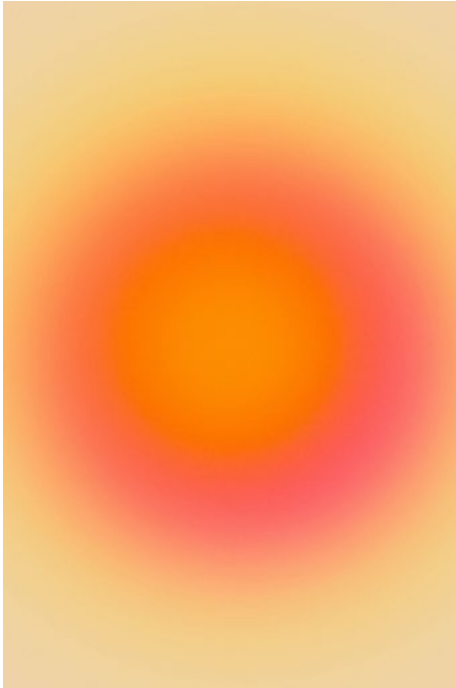
Die Verse 34 bis 36 können kein allgemeines Sprechverbot für Frauen im Gottesdienst meinen, sonst macht die Anweisung in 11,4 keinen Sinn. Paulus geht selbstverständlich davon aus, dass Frauen ebenso wie Männer prophezeien und somit aktiver Teil des Gottesdienstes sein können. Viel eher muss man die Verse 34 bis 36 in ihrem spezifischen Kontext betrachten: Da die Frauen an den Gottesdiensten der Juden und teilweise auch bei denen der heidnischen Kultfeiern oft nicht aktiv beteiligt sein durften, hatten sich die Frauen während der Zeremonien über banale Dinge unterhalten und die Feiern dadurch gestört. Diese Gewohnheit verbietet Paulus in der christlichen Gemeinde.

Samstag, der 01.02.25 1. Korinther 15

1. Was ist das zentrale Thema in Kapitel 15?
2. Wieso ist es wichtig, dass Jesus wirklich leiblich auferstanden ist? (V.12-19) Inwiefern sondert die Tatsache der Auferstehung Jesu das Christentum von allen anderen Religionen ab?
3. Was sind deine Lebensziele? Wie stark sind sie von der hier beschriebenen Auferstehungshoffnung beeinflusst? Was sollte sich ändern?

Sonntag, der 02.02.25 1. Korinther 16

1. Welche Rolle spielt es für dich, von deinen finanziellen Mitteln etwas Gott zur Verfügung zu stellen?
2. Warum ist es für einen Christen gefährlich, wenn er nicht wachsam ist und nicht fest im Glauben steht? (V.13)
3. Paulus erwähnt viele Christen namentlich. Er pflegte die Gemeinschaft mit Christen. Welche Bedeutung hat für dich christliche Gemeinschaft und was kannst du dazu beitragen, um sie zu fördern? Suche dir im kommenden Semester eine Kleingruppe oder biete eine bei dir zuhause an. Bete doch mal darüber!



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.

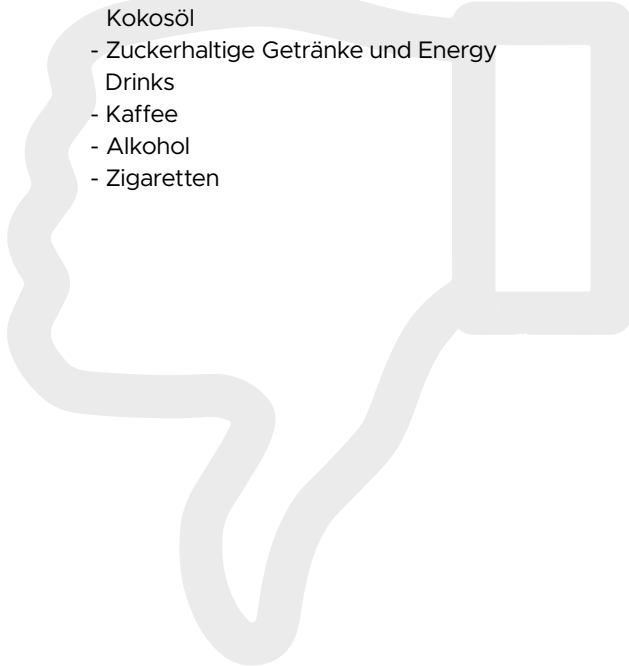
Hier noch ein paar Tipps:

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 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

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