

ZURÜCK ZUM
WESENTLICHEN

GOTT.
FAMILIE.
AUFTRAG.
ZURÜSTUNG.

INHALT

- 3** EINFÜHRUNG
- 4** GEBETSTREFFEN
- 6** DEINE PERSÖNLICHE STILLE ZEIT
- 7** INTERAKTIVES BIBELLESEN
- 8** BIBELLESEPLAN
- 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**

ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN

GOTT. FAMILIE. AUFTRAG. ZURÜSTUNG.

GEBETS- & FASTENTAGE 2025_2

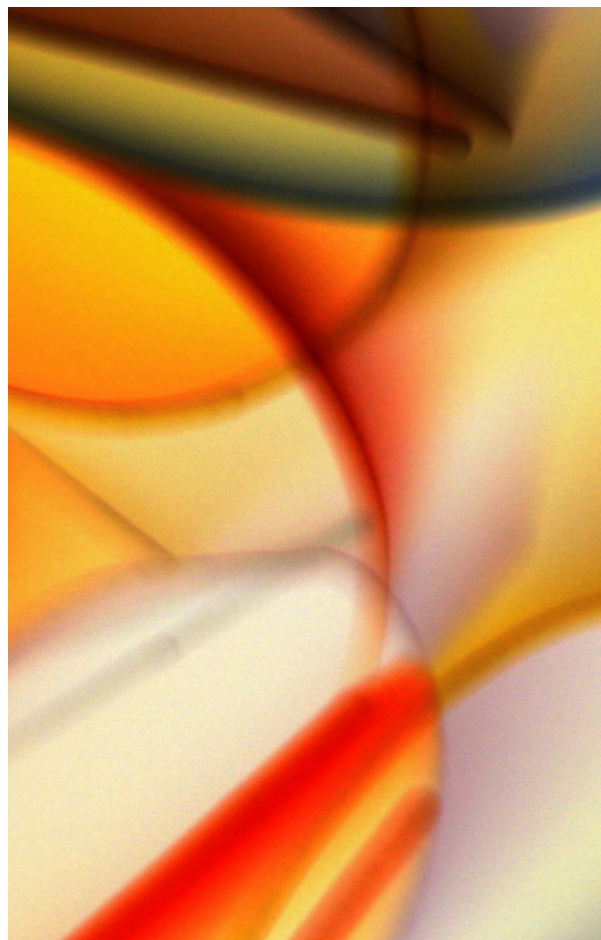
Gebet als Fundament. Mit dieser geistlichen Herzenshaltung wollen wir auch in das zweite Halbjahr 2025 starten.

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 Jakobusbrief & 1. Johannesbrief lesen. Gott hat uns als seine Kinder, als Kirche zusammengestellt und will uns in dieser Gemeinschaft schleifen und wachsen lassen. Ganz nach Jakobus 1,22 wollen wir uns folgendes vornehmen: „Seid aber Täter des Wortes und nicht Hörer allein, sonst betrügt ihr euch selbst.“ Du wünschst dir Veränderung im Glauben? Du willst nächste Schritte gehen. Und hören, was Gott für dich vorbereitet hat? Dann sind unsere Gebets- & Fastentage genau das Richtige für dich!

GEBETSTREFFEN INNERHALB DER GEBETS- & FASTENTAGE



Montag, den 25.08.2025

19:30 Uhr

Dienstag, den 26.08.2025

19:30 Uhr

Mittwoch, den 27.08.2025

19:30 Uhr

Sonntag, den 31.08.2025

10:00Uhr

FÜR FRÜHAUFSTEHER

Freitags, den 28.08. & 05.09.2025

06:00 - 07:00 Uhr



Kalender Abonnieren



Neben den persönlichen Zeiten im Jakobus- & 1. Johannesbrief, werden wir uns bei den Gebetstreffen mit unterschiedlichen Themen beschäftigen.

Am **Montag, den 25.08.** starten wir mit einem Abend der Buße. In der Gegenwart Gottes wollen wir ehrlich reflektieren, wo wir seine reinigende Kraft in unserem Leben brauchen – persönlich, tief, heilig.

Am **Dienstag, den 26.08.** entdecken wir, was es heißt, als Familie Gottes unterwegs zu sein. Verletzungen dürfen ans Licht kommen, Trennungen heilen – durch die Kraft, die nur er schenkt.

Am **Mittwoch, den 27.08.** bringen wir unsere Kirche vor Gott. In Fürbitte und Bereitschaft wollen wir unseren Platz im Auftrag Gottes erkennen – und neu Ja sagen zur Overflow Kirche.

Am **Sonntag, den 31.08.** kommen wir als Mehrgenerationen-Gemeinde zusammen, um uns neu mit der Kraft des Heiligen Geistes füllen zu lassen – für den geistlichen Marathon, der vor uns liegt.

...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 14 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.*

Dieses Mal wollen wir dich ermutigen in eine interaktive Bibellese zu kommen. Nutze dafür ein Bibelmarkiersystem oder die SOAP- Methode, während du den Abschnitt des Tages liest.

BIBELMAKIERSYSTEM:

Was zieht meine Aufmerksamkeit auf sich? → Unterstreichen

Was begeistert mich? → !

Was irritiert mich? → ?

Welche Besonderheiten nehme ich wahr?

Was lerne ich über:

...Gott/Jesus?

...den Menschen?

...Nachfolge/ das Leben als Christ?

Was ist die Kernaussage des Textes? → Umkreisen

SOAP – METHODE:

S- Scripture (Schrift) - Wähle 1 Vers, der dich besonders anspricht, und schreibe ihn auf.

O – Observation (Beobachtung)

Was fällt dir auf? Was steht da wirklich? Was sagt der Text über Gott, den Menschen, das Leben?

A – Application (Anwendung)

Was bedeutet das für dich heute? Was kannst du konkret tun, denken, lassen oder ändern?

P – Prayer (Gebet)

Sprich mit Gott über das, was du gelesen hast. Bitte ihn, dir zu helfen, das Gehörte umzusetzen.

BIBELLESEPLAN:

Sonntag 24.08. - Jakobus 1,1-18

Reflexionsfrage: Jakobus ermutigt uns, Prüfungen mit Freude zu begegnen, da sie Ausdauer hervorbringen. Welche aktuellen Herausforderungen siehst du als Gelegenheiten, deinen Glauben zu stärken und geistlich zu wachsen?

Montag 25.08. - Jakobus 1,19-27

Reflexionsfrage: Jakobus betont die Wichtigkeit, nicht nur Hörer, sondern auch Täter des Wortes zu sein. In welchem Bereich deines Lebens fällt es dir am schwersten, das Gehörte in die Tat umzusetzen, und was hindert dich daran?

Dienstag 26.08. - Jakobus 2,1-26

Reflexionsfrage: Jakobus stellt klar, dass wahrer Glaube sich in Werken zeigt. Welche konkreten Werke der Barmherzigkeit oder Gerechtigkeit könntest du heute oder in dieser Woche tun, die deinen Glauben sichtbar machen?

Mittwoch 27.08. - Jakobus 3,1-18

Reflexionsfrage: Die Zunge wird als kleines Glied mit großer Wirkung beschrieben. Welche Rolle spielt deine Sprache im Umgang mit anderen, und wie kannst du deine Worte bewusster einsetzen, um aufbauend und weise zu sein?

Donnerstag 28.08. - Jakobus 4,1-10

Reflexionsfrage: Jakobus fordert uns auf, uns Gott zu nähern und Buße zu tun. Wo in deinem Leben siehst du die Notwendigkeit, durch Buße wieder mehr Nähe zu Gott zu finden?

Freitag 29.08. - Jakobus 4,11-17

Reflexionsfrage: Jakobus kritisiert diejenigen, die hochmütig Pläne schmieden, ohne Gott einzubeziehen. Wie integrierst du Gottes Willen in deine Zukunftsplanung, und was bedeutet es für dich, zu sagen: „Wenn der Herr will...“?

Samstag 30.08. - Jakobus 5,1-20

Reflexionsfrage: Jakobus ermutigt zu Geduld im Leid und zum Gebet für Kranke und Sünder. Für wen oder welche Situationen möchtest du heute besonders beten, im Vertrauen auf die Kraft des Gebets und Gottes wiederherstellende Macht?

Sonntag 31.08. - 1. Johannes 1,1-10

Reflexionsfrage: Johannes betont, dass wir im Licht wandeln müssen, um Gemeinschaft mit Gott zu haben. Welche „dunklen“ Bereiche in deinem Leben könntest du Gott heute bekennen, um diese Gemeinschaft zu vertiefen?

Montag 01.09. - 1. Johannes 2,1-17

Reflexionsfrage: Johannes spricht über das „alte Gebot“, das eigentlich neu ist: die Liebe. Wie drückt sich die Liebe zu deinen Mitmenschen in deinem Alltag konkret aus, und wo könntest du darin wachsen?

Dienstag 02.09. - 1. Johannes 2,18-29

Reflexionsfrage: Johannes spricht von der Salbung, die uns lehrt. Wodurch hilft dir der Heilige Geist, Wahrheit von Irrtum zu unterscheiden?

Mittwoch 03.09. - 1. Johannes 3,1-15

Reflexionsfrage: Wir sind Kinder Gottes – was für eine wunderbare Identität! Wie beeinflusst diese Erkenntnis dein Selbstverständnis und deine Bereitschaft, ein Leben zu führen, das Gott ehrt?

Donnerstag 04.09. - 1. Johannes 3,16-24

Reflexionsfrage: Johannes fordert uns auf, nicht nur mit Worten, sondern in Tat und Wahrheit zu lieben. Wo siehst du konkrete Möglichkeiten, heute deine Liebe durch Taten zu zeigen?

Freitag 05.09. - 1. Johannes 4,1-12

Reflexionsfrage: Der 1. Johannesbrief legt großen Wert auf die göttliche Liebe, die sich in uns vollendet. Inwiefern hat Gottes Liebe dein Leben verändert, und wie kannst du diese Liebe anderen weitergeben?

Samstag 06.09. - 1. Johannes 4,13 – 5,21

Reflexionsfrage: Der Glaube an Jesus Christus schenkt uns den Sieg über die Welt und die Gewissheit des ewigen Lebens. Wie stärkst du deinen Glauben und vergewisserst dich täglich dieser unfassbaren Wahrheit?



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. mit einem 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