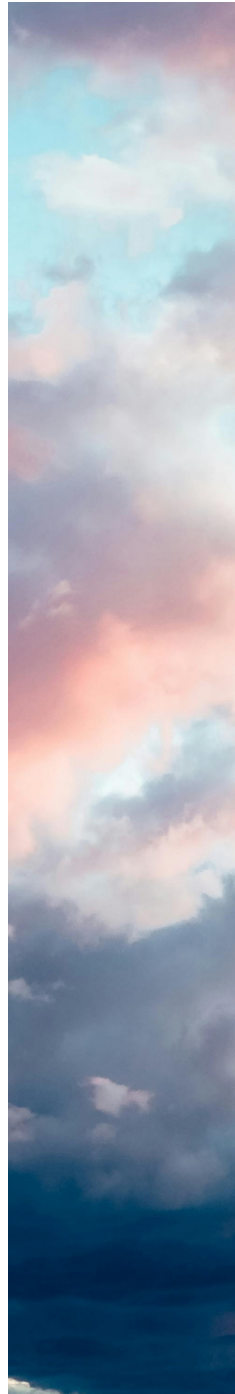


Beten wie Jesus

LEHRE UNS BETEN: DAS VATER UNSER

GEBETS- & FASTENTAGE 2026_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*

15 *WARUM FASTEN*

17 *DANIEL FASTEN*

19 *WASSERFASTEN*

21 *NÄCHSTE SCHRITTE*

Beten wie Jesus

LEHRE UNS BETEN: DAS VATER UNSER

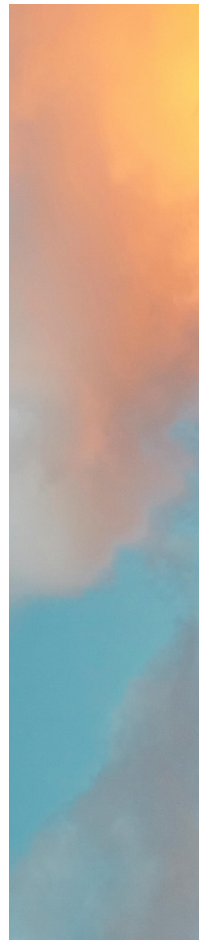
GEBETS- & FASTENTAGE 2026_1

Das Wichtigste zuerst und als Fundament: GEBET, weil Gott unser Mittelpunkt ist und wir wissen, bei IHM sind alle Dinge möglich! Mit diesem Herzschlag und geistlicher Erwartungshaltung an Gott wollen wir mit unseren Gebets- und Fastentagen ins neue Jahr starten.

Die Gebets- und Fastentage bilden zugleich den Auftakt für das Jahr der Jüngerschaft, in dem wir gemeinsam als ganze Kirche unter dem Motto „Gesandt, SEINE Jünger zu SEIN“ lernen wollen, unserem Herrn Jesus Christus immer ähnlicher zu werden. Hierfür ist es uns wichtig, 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! Genauso wie Jesus mit seinen Jüngern. 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 ausgesuchte Psalmen lesen und anhand von Fragen vertiefen. Gott hat uns als seine Kinder, als Kirche zusammengestellt und will uns in dieser Gemeinschaft schleifen und reifen lassen. Jesu Jünger kamen zu ihm und wollten von IHM lernen, wie er betet. Sicher hatten sie bemerkt, welche Auswirkungen das Gebet von Jesus auf Jesus selbst und auf sein Umfeld hatte. „Lehre uns beten“ – war ihr Wunsch. Unser Wunsch ist das auch!

Wenn Du Dir auch Veränderung im Gebet- und Glaubensleben wünschst und Du nächste Schritte gehen willst, dann sind unsere Gebets- & Fastentage genau das Richtige für dich! Sei dabei!



Gebetstreffen innerhalb der Gebets- und Fastentage



Montag, den 19.01.2026

19:30 Uhr

Dienstag, den 20.01.2026

19:30 Uhr

Mittwoch, den 21.01.2026

19:30 Uhr

Sonntag, den 25.01.2026

10:00Uhr

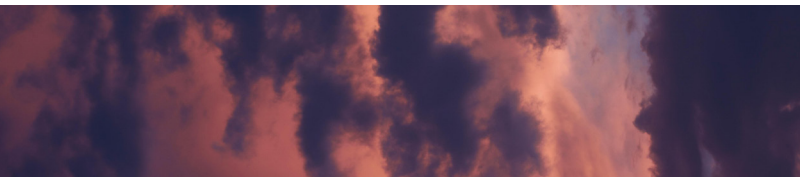
FÜR FRÜHAUFSTEHER

Freitags, den 23.01. & 30.01.2026

06:00Uhr



**Kalender
Abonnieren**



Neben den persönlichen Stillen Zeiten in der Auseinandersetzung mit den Psalmen, werden wir uns bei den Gebetstreffen mit unterschiedlichen Themen entlang des Vater Unsers beschäftigen.

Am **Sonntag, den 18.01.** starten wir im Gottesdienst mit dem Fokus auf Anbetung - „Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.“

Am **Montag, den 19.01.** werden wir uns im ersten Gebetsabend mit dem Schwerpunkt „Gottes Versorgung“ beschäftigen: „Unser tägliches Brot gib uns heute.“

Am **Dienstag, den 20.01.** steht mit der Bitte: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ der Umgang mit Verletzungen, Schuld und Vergebung im Mittelpunkt.

Am **Mittwoch, den 21.01.** schauen wir uns an, wie wir einen guten und siegreichen geistlichen Kampf im Sinne Gottes kämpfen können: „Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.“

Am **Sonntag, den 25.01.** widmen wir uns mit einem Lobpreisgottesdienst wie Jesus dem Lobpreis unseres Gottes: „Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.“

...Alles mit dem Ziel, nach dem Vorbild Jesu stark im Gebet zu werden, zu seiner Ehre zu leben und seinen Namen groß zu machen!

Wir erwarten inspirierende Zeiten 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:

19.01.26 | Psalm 1

Psalm 1 stellt zwei grundverschiedene Lebenswege gegenüber: Den Weg derer, die Gott ernst nehmen und auf sein Wort hören – und den Weg der Gottlosen, die ohne ihn leben. Der Mensch, der sich von Gottes Wort prägen lässt, ist wie ein Baum an Wasserläufen: fest verwurzelt, fruchtbar und beständig. Wer dagegen Gottes Weg ignoriert, ist haltlos wie Spreu im Wind. Entscheidend ist also, wessen Stimme wir in unserem Leben zulassen und ob wir Gottes Wort lieben und darüber nachdenken. Wahres Glück und echtes Gedeihen entstehen dort, wo wir uns Gottes Weisung anvertrauen und mit ihm gehen. Nehme dir doch vor, die nächsten Tage zu nutzen, um dich in Gottes Wort noch mehr zu verwurzeln.

Persönliche Frage:

Welche Stimmen prägen mich im Alltag am meisten? Wie kann ich mir ganz konkret mehr Raum schaffen, damit Gottes Wort mein Denken und Handeln wirklich beeinflusst?

20.01.26 | Psalm 3

Der Psalm zeigt David in einer extremen Notsituation: Er wird von seinem eigenen Sohn Absalom verfolgt (vgl. 2 Sam 15-16) und fühlt sich von Feinden überwältigt. Trotz Angst, Anklage und äußerem Druck richtet David seinen Blick nicht auf sich selbst oder menschliche Hilfe, sondern auf Gott. Er bekennt: Der HERR ist sein Schild, seine Ehre und der, der ihn trägt. Dieses Vertrauen schenkt ihm innere Ruhe, sogar Schlaf, mitten in der Bedrohung. Echter Glaube zeigt sich nicht im Verdrängen der Not, sondern im bewussten Vertrauen auf Gott. Für uns ist diese Hoffnung Jesus Christus, der selbst überwältigt, geschlagen und gekreuzigt wurde. Das hat zur Folge, dass Gläubige darauf vertrauen können, dass jede erdrückende Erfahrung, mit der sie konfrontiert werden, von einem liebenden Vater zugelassen wird und dazu dient, ihnen zu helfen (vgl. Röm 8,28).

Persönliche Frage:

Welche konkrete Sorge oder Bedrohung raubt mir heute inneren Frieden und was würde es praktisch bedeuten, diese Situation bewusst Gott als meinem „Schild“ anzuvertrauen?

21.01.26 | Psalm 8

Psalm 8 ist ein Lobpreis auf die Größe Gottes und zugleich ein Staunen über die Würde des Menschen. David blickt in den Himmel und erkennt: Der unendlich große Gott kümmert sich dennoch um den Menschen und hat ihn mit Ehre und Herrlichkeit gekrönt. Der Mensch ist als Ebenbild Gottes geschaffen und hat von ihm Verantwortung über die Schöpfung erhalten. Diese Menschenwürde ist durch den Sündenfall beschädigt, aber nicht aufgehoben. Trotz Schuld und Zerbruch vertraut Gott dem Menschen weiterhin die Schöpfung an. Gleichzeitig wird klar: Der Mensch braucht einen Erlöser. In Hebräer 2,6-8 wird Psalm 8 auf Christus bezogen – er ist die vollkommene Verkörperung des wahren Menschen und stellt das verlorene Ebenbild Gottes wieder her. Am Ende steht die Hoffnung, dass Gottes Herrlichkeit durch Christus über die ganze Erde sichtbar wird.

Persönliche Frage:

Was bedeutet es für meinen Alltag, dass Gott mich trotz meiner Begrenztheit und Schuld mit Würde gekrönt und mir Verantwortung anvertraut hat und wie lebe ich diese Verantwortung heute konkret vor Gott?

22.01.26 | Psalm 9

Psalm 9 ist ein Dank- und Vertrauenspsalm, der Gottes Gerechtigkeit mitten in einer unruhigen und ungerechten Welt preist. David dankt Gott von ganzem Herzen, weil er erlebt hat, dass Gott seine Sache führt, Feinde zurückdrängt und als gerechter Richter auf dem Thron sitzt. Auch wenn Nationen toben und Unrecht scheinbar triumphiert, bleibt Gott souverän und unbewegt: Er regiert, richtet gerecht und vergisst die Armen und Elenden nicht. Das gilt auch in unserer Zeit voller globaler Unruhe, Angst und Unsicherheit. Gott wird von weltweiten Krisen nicht überrascht. Unsere Aufgabe ist es nicht, alles zu verstehen oder zu kontrollieren, sondern ihm zu vertrauen. David begegnet der Gottlosigkeit der Welt nicht mit Überheblichkeit, sondern mit Demut: Er bittet um Gnade. Hoffnung entsteht dort, wo Menschen ihre Bedürftigkeit erkennen und Gott anrufen. Diese Hoffnung reicht über dieses Leben hinaus und gründet sich letztlich auf Gottes rettende Barmherzigkeit, die den Gläubigen in Christus geschenkt ist.

Persönliche Frage:

Wo lasse ich mich von Unruhe, Ungerechtigkeit oder der Angst dieser Welt bestimmen und wie kann ich heute bewusst lernen, Gott als gerechten Richter zu vertrauen und ihm meine eigene Bedürftigkeit ehrlich hinzulegen?

23.01.26 | Psalm 12

Psalm 12 ist ein gemeinschaftliches Klagelied aus einer Zeit moralischen und geistlichen Verfalls. David beschreibt eine Welt, in der Treue selten geworden ist und Lüge, Heuchelei sowie Machtmissbrauch durch Worte dominieren. Menschen benutzen ihre Sprache, um zu manipulieren, sich selbst zu erhöhen und andere zu unterdrücken. Besonders die Schwachen leiden unter dieser Unehrllichkeit. In dieser Dunkelheit hinein spricht Gott selbst: Er hört das Seufzen der Armen und kündigt an, aufzustehen und Hilfe zu schaffen. Im starken Kontrast zu den trügerischen Worten der Menschen stehen die Worte des HERRN – sie sind rein, zuverlässig und vollkommen wahr. Darum bittet der Psalmist Gott um Bewahrung in einer verdorbenen Umgebung. Die Lüge verzerrt Wahrheit, verletzt Beziehungen und macht Menschen zu Opfern. Gottes Zusage aber ist verlässlich. Weil Gott in Christus die größte Rettung bereits vollbracht hat, dürfen Gläubige sicher sein, dass seine Worte tragen – jetzt und in Ewigkeit.

Persönliche Frage:

Wo bin ich heute von unehrlichen Worten, falschen Bildern oder Manipulation betroffen – und wie kann ich lernen, mich bewusst an Gottes wahrhaftige Zusagen zu halten und meine Sicherheit nicht aus menschlichen Worten zu beziehen?

24.01.26 | Psalm 14

Der Psalm ist ein schonungslos ehrlicher Blick auf den geistlichen Zustand der Menschheit. David beschreibt eine Welt, in der Menschen Gott innerlich ausklammern und dadurch moralisch verdorben handeln. Niemand ist von sich aus gerecht, niemand sucht wirklich Gott. Selbst Gottes eigenes Volk ist Teil dieses Problems. Unrecht, Unterdrückung und Gleichgültigkeit gegenüber den Schwachen sind Ausdruck dieser Gottesferne. Paulus zitiert den Psalm in Römer 3, in der wichtigsten Stelle im Neuen Testament über die Sündhaftigkeit des Menschen. Kein Mensch ist gerecht, jeder ist verdorben. Doch der Psalm endet mit einer sehnsüchtigen Hoffnung: dass Hilfe aus Zion kommt und Gott das Geschick seines Volkes wendet. Paulus betont im Römerbrief: Sünde ist universell – aber ebenso universell ist Gottes Gnade. Die Erlösung kommt aus Israel, gilt jedoch der ganzen Welt. Was David nur erahnte, ist in Jesus Christus Wirklichkeit geworden: Rettung aus Gnade, für alle, die an Christus glauben.

Persönliche Frage:

Wo entdecke ich in meinem eigenen Denken oder Handeln eine „gottlose“ Selbstverständlichkeit – und wie kann ich heute neu lernen, meine Hoffnung nicht auf mich selbst, sondern auf Gottes Gnade in Christus zu setzen?

25.01.26 | Psalm 15

Der Psalm stellt eine ernste Frage: Wer darf in Gottes Nähe leben, wer darf auf seinem heiligen Berg wohnen? Die Antwort beschreibt ein Leben der Integrität: Wahrheit im Herzen, ehrliche Worte, respektvoller Umgang mit dem Nächsten, Treue zu Zusagen, Gerechtigkeit im Umgang mit Macht und Geld. Es geht nicht um äußere Frömmigkeit, sondern um einen inneren moralischen Kompass und eine ehrfürchtige Hingabe an Gott. Dies macht jedoch deutlich, wie herausfordernd, ja unmöglich, dieses Ideal für den Menschen ist. Niemand lebt dieses vollkommene Leben aus eigener Kraft. Genau hier öffnet sich der Blick auf Christus: Während Psalm 15 fragt, wer auf Gottes heiligem Berg wohnen darf, erklärt Psalm 2, wen Gott selbst dort eingesetzt hat. Einen Mann, den das Neue Testament als den Christus identifiziert (vgl. Hebr 1,2; 5,5). Jesus ist der eine Gerechte, der wirklich dort wohnt. Mehr noch: Er kam nicht nur in den Tempel, sondern als der Tempel. Er selbst tut das, was der Tempel tun sollte: Er bringt den Menschen zu Gott zurück; er vereint die Erde wieder mit dem Himmel; er macht das Miteinander-Wandeln in der Kühle des Tages von Eden (vgl. 1 Mose 3,8) wieder zur Realität. Durch Jesus wird Gemeinschaft mit Gott wieder möglich, nicht aufgrund unserer moralischen Leistung, sondern durch seine vollkommene Gerechtigkeit.

Persönliche Frage:

Wo versuche ich noch, mir Gottes Nähe durch eigenes, richtiges Verhalten zu „verdienen“ – und wie kann ich heute bewusster aus der Ruhe und Freiheit leben, die mir durch Christus bereits geschenkt ist?

26.01.26 | Psalm 19

Psalm 19 zeigt, dass Gott sich den Menschen auf zweifache Weise offenbart: durch seine Schöpfung und durch sein Wort. Die Himmel verkünden ohne Worte Gottes Herrlichkeit – sichtbar, beständig und für alle Menschen wahrnehmbar. Gleichzeitig ist Gottes Gesetz vollkommen: Es erquickt die Seele, schenkt Weisheit, Freude und Orientierung. Gottes Wort ist kostbarer als Gold und süßer als Honig, weil es Leben formt und bewahrt. Doch diese Offenbarung führt David nicht zur Selbstzufriedenheit, sondern zur Demut. Im Licht von Gottes Heiligkeit erkennt er seine eigene Schuld und Begrenztheit – sogar verborgene Sünden. Darum bittet er um Vergebung, Bewahrung vor Stolz und darum, dass seine Worte und Gedanken Gott Wohlgefallen. Gottes Wort zeigt nicht nur, wer Gott ist, sondern auch, wer wir sind. Das Ideal, das Gottes Wort vor Augen stellt, ist aus eigener Kraft unerreichbar. Hoffnung entsteht allein aus Gnade. Dass Davids Gebet dennoch erhört werden kann, gründet letztlich auf Christus – dem vollkommenen Erlöser, der an unserer Stelle „wohlgefällig“ war, damit wir in Gottes Gegenwart angenommen werden können.

Persönliche Frage:

Wie begegne ich Gottes Offenbarung in seinem Wort: eher als Pflicht oder als lebensspendende Gabe? Wie lädt mich Psalm 19 ein, neu aus Gottes Gnade zu leben?

27.01.26 | Psalm 20

Psalm 20 ist ein gemeinschaftliches Gebet vor einer Zeit der Bedrohung – vermutlich vor einer Schlacht. Das Volk bittet Gott, den Gesalbten (den König) in der Not zu erhören, ihn zu schützen, zu stärken und seine Anliegen zu erfüllen. Die Zuversicht wächst im Psalm: Gott hört vom Himmel her, seine rettende Macht ist wirksam. Der entscheidende Gegensatz liegt im Vertrauen: Manche verlassen sich auf sichtbare Mittel wie Streitwagen und Pferde – Symbole von Macht, Sicherheit und Kontrolle. Das Volk Gottes aber setzt sein Vertrauen auf den Namen des HERRN. Darum können andere fallen, während sie aufgerichtet stehen. Der Psalm zeigt, es ist legitim, Mittel zu nutzen (Geld, Fähigkeiten, Strukturen), aber fatal, ihnen das Herzvertrauen zu schenken. Wahre Sicherheit kommt allein von Gott. Dieses Vertrauen wird nicht enttäuscht. In Christus hat er das bewiesen.

Persönliche Frage:

Worauf verlasse ich mich in Zeiten von Unsicherheit ganz praktisch zuerst: auf meine „Wagen und Rosse“ oder auf Gott? Was würde es heute konkret bedeuten, mein Vertrauen neu und bewusst auf ihn zu setzen?

28.01.26 | Psalm 23

Psalm 23 ist ein Vertrauens- und Trostpsalm, der Gott als den guten Hirten beschreibt. David bekennt, dass ein Leben mit Gott kein Leben ohne Schwierigkeiten ist, aber ein Leben ohne Mangel an dem, was wirklich zählt. Gott sorgt, führt, erfrischt und begleitet – nicht nur auf grünen Auen, sondern auch im finsternen Tal. Der entscheidende Zuspruch lautet: „Du bist bei mir.“ Gottes Nähe, nicht die Abwesenheit von Leid, ist die Quelle von Sicherheit und Trost. Diese Verheißung gilt gerade in Dunkelheit: in Angst, Schuld, Enttäuschung oder Traurigkeit. Gottes Gegenwart bleibt bestehen, selbst wenn alles andere unsicher wird. Diese Hoffnung gründet sich letztlich auf Christus, der selbst durch das tiefste finstere Tal – den Tod und die Gottverlassenheit – gegangen ist. Darum dürfen Gläubige gewiss sein: Auch ihre dunklen Täler sind nicht das Ende, sondern Teil des Weges, auf dem Gott sie endgültig zu sich nach Hause führt.

Persönliche Frage:

In welchem „finsternen Tal“ befinde ich mich gerade und was würde sich verändern, wenn ich nicht zuerst um einen schnellen Ausweg bitte, sondern bewusst darauf vertraue, dass Gott jetzt bei mir ist und mich hindurch führt?

29.01.26 | Psalm 27

Psalm 27 ist ein kraftvolles Bekenntnis von Vertrauen mitten in Angst und Bedrängnis. David weiß, was Furcht ist – Feinde, Bedrohung, Verlassenwerden –, und doch bekennt er: Der HERR ist sein Licht, sein Heil und seine Lebenskraft. Darum muss Angst nicht das letzte Wort haben. Im Zentrum des Psalms steht Davids tiefste Sehnsucht: nicht Sicherheit, Erfolg oder Sieg, sondern die Nähe Gottes selbst – im Haus des HERRN zu wohnen und seine Schönheit zu schauen. Diese Sehnsucht trägt ihn durch Unsicherheit, Einsamkeit und innere Not. Auch wenn selbst menschliche Beziehungen zerbrechen, bleibt Gott der, der aufnimmt, schützt und führt. Der Psalm lenkt den Blick auf die Schönheit Gottes als Antwort auf unsere Ängste. Diese Schönheit ist kein abstrakter Gedanke, sondern wird in Jesus Christus sichtbar. In ihm sehen wir das Angesicht Gottes, nach dem David sich sehnte. Psalm 27 lädt dazu ein, Angst nicht zu verdrängen, sondern sie vor Gott zu bringen – und im Warten auf ihn neue Stärke zu finden. Erblicke Jesus in den Evangelien und im ganzen Wort Gottes. Rede mit ihm. Bete ihn an. Er ist die tiefste Sehnsucht unseres Herzens. Der Westminster Katechismus (1646) formuliert es in der ersten Frage treffend: Was ist die vornehmste und höchste Bestimmung des Menschen? Antwort: Die vornehmste und höchste Bestimmung des Menschen ist, Gott zu verherrlichen und ihn vollkommen zu genießen in alle Ewigkeit.

Persönliche Frage:

Was ist meine tiefste Sehnsucht, wenn Angst oder Sorge mein Herz bestimmen – und wie würde sich mein Alltag verändern, wenn ich Gottes Nähe und seine Schönheit mehr suche als schnelle Lösungen oder äußere Sicherheit?

30.01.26 | Psalm 29

Der Psalm ist ein machtvoller Lobpsalm, der die überwältigende Größe und Majestät Gottes beschreibt. In Bildern eines gewaltigen Sturms wird die Stimme des HERRN geschildert: Sie donnert über den Wassern, zerbricht Zedern, erschüttert Berge und entblößt Wälder. Alles Geschaffene reagiert auf Gottes Wort – seine Macht ist unaufhaltsam und seine Herrschaft unangefochten. Doch der Psalm endet nicht im Schrecken, sondern im Trost: Derselbe Gott, der über der Flut thront und ewig König bleibt, gibt seinem Volk Kraft und segnet es mit Frieden. Der Psalm betont die Spannung zwischen Gottes Größe und seiner Güte. Beides gehört untrennbar zusammen. In Jesus Christus wird diese Spannung aufgelöst. In ihm sehen wir das barmherzige Herz und die beispiellose Nähe Gottes mitten unter uns. Er heilt die Kranken, vergibt

den Bußfertigen, nimmt die Kinder auf. Doch all jene, die nicht Buße tun und ihre Knie vor Christus beugen, erwartet bei seinem zweiten Kommen nur Zorn und Grimm (vgl. Offb 19,11-16). Jetzt ist es an der Zeit, uns zu demütigen und um Barmherzigkeit zu bitten, die er gemäß seinem Wesen freudig gewährt.

Persönliche Frage:

Wie denke ich im Alltag über Gott: eher als tröstlich-nahe oder als ehrfurchtgebietend-groß – und wie würde sich mein Gebet verändern, wenn ich beides zugleich neu in den Blick nehme?

31.01.26 | Psalm 32

Psalm 32 preist das Glück der Vergebung. David beschreibt den inneren und sogar körperlichen Druck, der entsteht, wenn Schuld verschwiegen wird. Erst das ehrliche Bekenntnis vor Gott bringt Befreiung, Freude und neue Lebenskraft. Vergebung ist kein billiges Übersehen der Schuld, sondern ein gnädiger Akt Gottes, der dem Demütigen gilt. Gott wird dabei nicht nur als Vergebender gezeigt, sondern auch als Lehrer und Beschützer, der den Weg weist. Im Alten Testament geschah Vergebung durch das Opfersystem, das jedoch nur auf etwas Größeres hinwies. Die endgültige und vollkommene Vergebung geschieht in Jesus Christus, der die Strafe trägt, die der Mensch verdient hätte. So wird Gottes Gnade nicht billig, sondern gerecht. Der Reformator Martin Luther schrieb folgendes über Vergebung: »Dieser Brunnen ist unausschöpflich, er ist voller Gnade und Wahrheit für Gott, er verlieret nichts daran, wir schöpfen, so viel wir wollen, ob wir schon alle zumal ohne Unterlass aus diesem Brunnen schöpfen, so kann er doch nicht ausgeschöpft werden, sondern bleibt eine unendliche Quelle aller Gnaden und Wahrheit, ein Brunnen ohne Grund und ewiger Quelle, je mehr man davon schöpft, je reichlicher er gibt, solch Wasser, wie er hernach saget, das bis in ewige Leben springet.«

Persönliche Frage:

Gibt es einen Bereich in meinem Leben, in dem ich Schuld noch zurückhalte – und wie würde es mein Inneres verändern, wenn ich Gott dort ehrlich begegne und seine Vergebung annehme?



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.

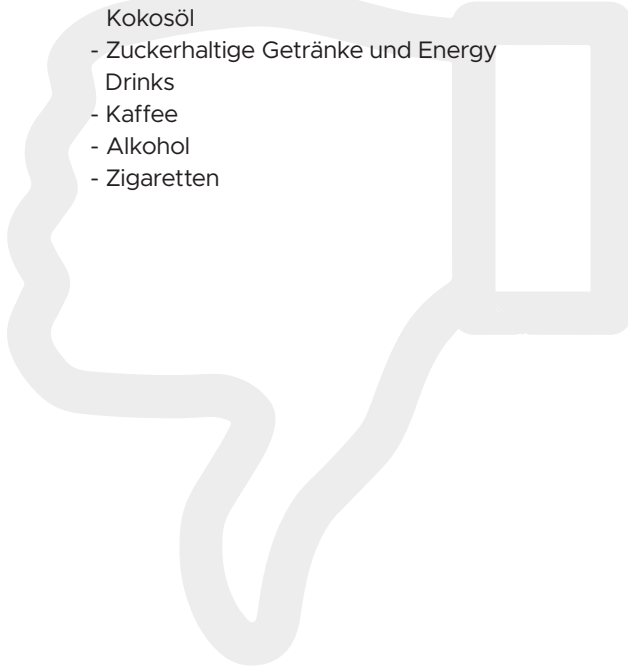
Hier noch ein paar Tipps:

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
- Pflanzendinks (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