



THEMA: FASTEN – FÜR MEHR WACHSTUM IM GEBET

Sonntag, der 22.03.2026 – Daniel Gallandt

ZUSAMMENFASSUNG

Fasten ist kein äußeres Ritual, sondern ein geistlicher Prozess, in dem Gott unser Herz auf seinen Willen ausrichtet und so echten Durchbruch schenkt. Jesaja 58 macht deutlich, dass religiöse Aktivität ohne innere Veränderung wirkungslos bleiben, weil Gott nicht unsere Leistung, sondern unsere Haltung sieht. Biblisches Fasten zeigt sich deshalb nicht nur im Verzicht, sondern in einer konkreten Hinwendung zu Gott und zu den Menschen, besonders dort, wo Gerechtigkeit und Barmherzigkeit gefragt sind. Durchbruch geschieht nicht automatisch, sondern dort, wo Gott unser Leben verändert und wir uns von ihm formen lassen. So wird Fasten zu einer Einladung, nicht Gott für unsere Ziele zu gebrauchen, sondern uns selbst in seinen Willen hinein verwandeln zu lassen.

PERSÖNLICHE FRAGEN

1. Kennst du das Gefühl: Du fastest, du betest und Gott scheint zu schweigen? Was ging dir dabei durch den Kopf?
2. Wo könnte es sein, dass dein Fasten eher *Leistung für Gott* ist als *Hingabe an Gott*?
3. Welche Bedürfnisse von Körper und Seele übertönen gerade meine Sehnsucht nach Gott?
4. Welche geistliche Gewohnheit (Fasten, Gebet, Lobpreis, Bibellesung, etc.) ist bei dir vielleicht zur leeren Form geworden? Was wäre der erste Schritt, sie neu zu füllen?
5. Die Verheißung in Jes 58,8–12 ist enorm: Licht, Heilung, Gottes Führung, „Hier bin ich“. Wie würde sich dein Alltag verändern, wenn du diese Verheißungen ernst nimmst?

ZUR UMSETZUNG

1. Prüfe dein Herz. Stelle dir die drei Fragen aus der Predigt: Stimmt dein Herz? Stimmt dein Umgang mit Menschen? Stimmt deine Ausrichtung auf Gott?
2. Entscheide konkret. Wähle einen Bereich deines Lebens, für den du in dieser Woche bewusst fastest und betest. Nicht als Pflicht, sondern als Geste der Ausrichtung.
3. Lies Jesaja 58 nochmals. Markiere eine Verheissung, die dich berührt, und bete sie als Gebet zu Gott.
4. Bete mit jemandem. Teile einem Freund, Hauskreisleiter oder Ehepartner mit, wofür du fastest. Gemeinsames Gebet stärkt und hält uns verantwortlich.

WEITERLESEN

Jesaja 58; Matthäus 6,16–18; Joel 2, 12–13; 1. Samuel 15,22; Jak 2, 14–17; Daniel 9, 3–5

Buchempfehlung: John Piper, „Hunger nach Gott“ (A Hunger for God, Crossway 2013)