



THEMA: FASTEN – FÜR MEHR WACHSTUM IM GEBET

Sonntag, der 22.03.2026 – Daniel Gallandt

ZUSAMMENFASSUNG

Fasten und Gebet gehören zusammen. Im Fasten suchen wir mehr als Verzicht – wir sehnen uns nach Nähe mit Gott. Wir wollen ihn im Alltag erleben. Die Zeit die wir sonst mit Essen verbringen, nutzen wir für Gebet und Nähe zu ihm.

Jesus erklärt im Vater Unser, wie wir beten sollen. Es geht ihm um das Bild, das wir von Gott haben – unser VATER. Er zeigt uns, dass es nicht ausschließlich darum geht, etwas von Gott zu bekommen. Im Gebet geht es darum, unser Leben mit ihm zu teilen, bei ihm zu sein, Jesus ähnlicher zu werden.

Fasten und Gebet ist mehr als eine spirituelle Erfahrung. Im Gebet erleben wir Gemeinschaft mit Gott und einen Teil seiner Herrlichkeit in unserem Alltag. Der Körper bleibt hungrig aber deine Seele kann satt werden.

PERSÖNLICHE FRAGEN

1. Wie stark oder schwach empfindest du dein Gebetsleben?
2. Bist du oft abgelenkt oder zu beschäftigt, um konstant zu beten?
3. Wünschst du dir Veränderung in deinem Gebetsleben?
4. Wann und wo betest du? Hast du Routinen die dich im Gebet frei machen oder beschränkst du dich auf wenige Themen?
5. Welches Bild hast du von Gott? Ist er mehr als ein Versorger, ist er dein Vater?

ZUR UMSETZUNG

Prüfe zuerst dein Herz: ist mir Gott wichtig? Wie stark ist der Wunsch nach Nähe zu ihm?

Erkenntnis – Buße – Vergebung. Gott lädt dich ein, in Gemeinschaft zu kommen.

Treff eine Entscheidung: dein Gebetsleben kann sich entwickeln. Nimm deinen Kalender und trage jetzt einen Gebetstermin in der nächsten Woche ein. Finde deinen Rhythmus und mach das jede Woche.

Beten lernt man beim Beten. Dein Gebet muss nicht perfekt sein, du hast keinen Leistungsdruck. Gott sehnt sich nach deinem Herz und Gemeinschaft mit dir.

Ablenkung ist normal – sei nicht enttäuscht. Routinen helfen dir konzentriert zu bleiben. Nutze die Hilfen, die im Gottesdienst vorgestellt wurden (4+1 Phasen des Gebets, 5 Finger Gebet mit deinen Kindern, Beten mit beiden Händen).

SPECIAL: bete mit anderen Menschen - Freunden, Hauskreis, mit deinem Partner. Euer Gebet stärkt eure Einheit und die gemeinsame Beziehung mit Jesus.