



New  
International  
Church

## Wie man das Fasten und Gebet beginnt

Thema: Unser Jahr der Transformation!

### Grundlegende Schritte für erfolgreiches Fasten und Beten

Wie Du Dein Fasten beginnst und durchführst wird überwiegend Deinen Erfolg bestimmen. Anhand folgender Richtlinien kannst Du Deine Fastenzeit mit dem HERRN sinnvoller und geistlich lohnender gestalten.

### **Schritt 1: Setze Dir ein Ziel**

#### Warum Fasten wir?

Durch Fasten und Gebet demütigen wir uns vor Gott, damit der Heilige Geist unsere Seelen aufrüttelt, unsere Gemeinden erweckt und unser Land heilt gemäß 2. Chronik 7,14:

*"und dann mein Volk, über das mein Name genannt ist, sich demütigt, dass sie beten und mein Angesicht suchen und sich von ihren bösen Wegen bekehren, so will ich vom Himmel her hören und ihre Sünde vergeben und ihr Land heilen."*

# WOCHE AM ALTAR 2018: 7 TAGE FASTEN UND GEBET

Wir fasten weil wir näher zu Gott kommen möchten, für geistliche Erneuerung und um frei zu sein von Bindungen der Krankheit, Angst, Sucht, Manipulation, dem Kontrollgeist und anderem.

## Schritt 2: Verpflichte Dich selbst

Jesus sagte, dass alle seine Nachfolger fasten sollten (Matthäus 6:16-18, 9:14,15 "warum fastet ihr Jünger nicht"). Er sah das Fasten als festen Bestandteil des Glaubens, nicht als Option.

- Wir lesen und studieren die Briefe an die Thessalonicher in diesen 7 Fasten-Tagen.
- Der Schlüsselvers ist Thessalonicher 1,5.
- Wir lesen ein Kapitel pro Tag und am letzten Tag zwei Kapitel.
- Das Fasten dauert täglich jeweils von 06 Uhr bis 18 Uhr.
- Gebetszeiten sind um 6 Uhr, 9 Uhr, 12 Uhr, 15 Uhr und 18 Uhr.
- Wir treffen uns täglich um 19 Uhr zum gemeinsamen Gebet, von Montag den 8. Januar bis Sonntag den 14. Januar 2018.

Diese Selbstverpflichtung im Voraus einzugehen wird Dir helfen Dein Fasten durchzuhalten.

## Schritt 3: Bereite Dich geistlich vor

- Beginne mit ACTS-Gebet. Das Englische Wort ACTS (æktʃ) bedeutet „handeln“ aber es heisst gleichzeitig auch Apostelgeschichte. Wir nehmen es als eine Abkürzung für:
  - **A** (Adoration) steht für Anbetung und Lobpreis
  - **C** (Confession) steht für Schuldbekennntnis
  - **T** (Thanksgiving) steht für Danksagung
  - **S** (Supplication) steht für Bittgesuch, Flehen
- Bekenne jede Sünde, die der Heilige Geist Dir in Erinnerung ruft und nimm Gottes Vergebung an (1. Joh 1:9).
- Bitte um Vergebung für alle, die Du beleidigt hast und vergib allen, die Dich verletzt haben (Mk 11,25; Lk 11,4; 17,3-4).
- Leiste Wiedergutmachung, so wie der Heilige Geist Dich leitet.

## WOCHE AM ALTAR 2018: 7 TAGE FASTEN UND GEBET

- Bitte Gott, Dich mit dem Heiligen Geist zu erfüllen, gemäss Seinem Gebot in Epheser 5,18 und Seiner Verheissung in 1. Johannes 5, 14-15.
- Gib Dein Leben Jesus Christus als Deinem HERRN und Meister ganz hin; lehne es ab Deiner weltlichen Natur zu dienen (Römer 12, 1-2).
- Sinne über die Eigenschaften Gottes nach, Seine Liebe, Souveränität, Macht, Weisheit, Treue, Gunst, Gnade etc. (Psalm 48,9-10; 103,1-8 + 11-13).
- Beginne Deine Fastenzeit und Gebet mit einem erwartungsvollen Herzen (Hebräer 11,6).
- Unterschätze nicht den geistlichen Widerstand (Galater 5, 16-17).

### Schritt 4: Bereite Dich körperlich vor

Das Fasten bedarf einer angemessenen Vorsorge. Frage Deinen Arzt zuerst um Rat, ganz besonders wenn Du verschreibungspflichtige Medikamente einnimmst. Solche Personen sollten niemals ohne professionelle Aufsicht fasten.

#### Während Du fastest...

- Vermeide Arzneimittel, selbst pflanzliche Mittel und homöopathische Hilfsmittel. **Eine verordnete Medikation sollte nur mit ärztlicher Genehmigung und unter ärztlicher Aufsicht unterbrochen werden.**
- Wenn dies nicht möglich ist und Du nicht Fasten darfst, dann bete einfach, lies die Bibel mit uns und komme täglich um 19 Uhr zum Altar.
- Beschränke Deine Aktivitäten, damit Du mehr Zeit zum Gebet hast.

Die ersten zwei bis drei Tage sind normalerweise die härtesten Tage. Die weiteren Fastentage wirst Du meistens ein Wohlbefinden im geistlichen und körperlichen Sinn empfinden.

### Schritt 5: Mache Dir selbst einen Zeitplan

Reserviere eine bestimmte Zeit, um mit dem HERRN allein zu sein für maximalen geistlichen Gewinn. Höre auf Seine Führung. Je mehr Zeit Du mit Ihm verbringst, desto bedeutungsvoller wird Deine Fastenzeit sein.

# WOCHE AM ALTAR 2018: 7 TAGE FASTEN UND GEBET

## *Morgens*

- Beginne Deinen Tag mit Lobpreis und Anbetung.
- Lies und sinne über Gottes Wort nach.
- Lade den Heiligen Geist ein an Dir zu arbeiten.
- Orientiere Dich an den vorgegebenen Gebetspunkten.
- Verbringe auch Zeit mit Fürbittegebet für die NIC, Deiner politischen Gemeinde und der Regierung Deiner Nation. Bete für die unerreichten Millionen dieser Welt, für Deine Familie oder spezifische Nöte.

## *Abends*

- Wir treffen uns jeden Abend der Altarwoche um 19 Uhr in der Gemeinde zu Gebet, Anbetung und um das Wort zu hören.

## **Schritt 6: Beende Dein Fasten schrittweise**

Beginne nach und nach zu essen. Iss kein schweres Essen nach Deinem Fasten.

## **Schritt 7: Erwarte Ergebnisse**

Wenn Du Dich ernsthaft vor dem HERRN demütigst, Buße tust, betest und Gottes Angesicht suchst; wenn Du beständig Gottes Wort studierst wirst Du eine Steigerung der Wahrnehmung Seiner Gegenwart erfahren (Johannes 14,21).

Der HERR wird Dir frische und neue geistliche Einsicht geben. Deine Vertrauen und Dein Glaube an Gott werden gestärkt sein. Du wirst Dich mental, geistlich und körperlich erfrischt fühlen. Du wirst Antworten auf Deine Gebete sehen.