

# 40 TAGE MIT JESUS

FASTENZEIT

---

2025



VOM EVANGELIUM  
BEGEISTERT,  
WAGEN WIR ALS KIRCHE:

LIEBE FÜR LEIPZIG,  
RAUM FÜR KONVERSATION,  
ECHTE GEMEINSCHAFT,  
**DEN NÄCHSTEN**  
**SCHRITT MIT JESUS**  
**CHRISTUS.**



# FASTEN: WARUM?

Christen nutzen die Zeit vor Ostern traditionell, um Gott in einer besonderen Fastenzeit zu suchen und sich auf Jesu Tod und Auferstehung vorzubereiten.

Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch, endet an Ostern und dauert 46 Tage. Da aber die Sonntage nicht gezählt werden – denn an diesen wird nicht gefastet, sondern gefeiert – dauert die Fastenzeit **40 Tage, die sich damit auf 6 Wochen verteilen.**

Vierzig Tage haben auch die Propheten Mose und Elia gefastet, als Gott ihnen in besonderer Weise begegnet ist. Das Volk verbrachte 40 Jahre in der Wüste, bevor es in das gelobte Land durfte. Daher überrascht es nicht, dass auch Jesus 40 Tage fastete, bevor er seinen Dienst begann. Fasten ist in der Bibel eine sehr **gängige Praxis, aber kein Gebot.**

Jesus und seine Jünger machten deutlich, dass Fasten nicht gesetzlich verstanden werden darf und freiwillig geschehen soll (Matthäus 6, 16ff; Kolosser 2, 16). Fasten ist **keine Pflicht oder Leistung**, mit der wir uns bei Gott **etwas verdienen** wollen, oder ihn **manipulieren** können, unsere Wünsche zu erfüllen. Fasten ist auch **keine Strafe** oder ein Weg, **Sünden zu bezahlen.**

# FASTEN: WARUM?

## WARUM FASTEN WIR DANN?

Viele Christen sind vom Fasten abgeschreckt, weil sie nicht verstehen, wozu es gut sein soll. Und da die Bibel uns keinen Befehl zum Fasten gibt, ist es einfacher, das Thema einfach auszuklammern. Aber Jesus fastete und ging wie selbstverständlich davon aus, dass seine Nachfolger fasten würden (Markus 2, 20).

Kurz gesagt, Fasten ist der **kurzfristige Verzicht auf etwas in unserem Leben** (meistens Nahrung), um uns **auf Gott zu konzentrieren**.

- **FASTEN IST EINE UNTERBRECHUNG:**

Zu essen ist eine unserer alltäglichsten und natürlichsten Gewohnheiten. Menschen, die nichts zu essen haben, sind sich dessen sehr bewusst, weil unser Körper täglich nach Nahrung verlangt. Wenn wir fasten, unterbrechen wir unseren Alltag und unsere gewohnten Routinen auf radikale Weise. Wir unterbrechen unser ‚normal‘. Wir drücken auf Pause und **erinnern uns daran**, dass egal in welchem Hamsterrad wir gerade sind, **Gott wichtiger ist**.

- **FASTEN IST EIN AUSSTRECKEN NACH GOTT:**

Vielleicht fragst du dich, warum du nicht einfach nur beten kannst, ohne zu fasten. Wieso den Aufwand betreiben und den Körper belasten? Diese Frage stellen wir uns allerdings nur, weil wir unser geistliches Leben zu sehr von unserem Körper trennen. Wir sind geistliche Wesen und unser Körper ist Teil davon. Auch dein Körper wird auferstehen und ewig leben! Es gibt Momente in unserem Leben, in denen wir **Gott in besonderer Weise suchen** möchten und in denen **eine körperliche Reaktion** angebracht ist, um unseren Fokus ganz auf Gott zu verlagern.

# FASTEN: WARUM?

- **FASTEN ZEIGT UNSERE ABHÄNGIGKEIT:**

Nur wenige Dinge zeigen uns deutlich, dass wir abhängige Wesen sind. Wir brauchen täglich Nahrung und Schlaf, sonst geht es sehr schnell bergab mit uns. Beim Fasten erinnern und verinnerlichen wir, dass **Gott derjenige ist, der unseren Körper und unseren Geist am Leben hält** und wir ihn jeden Tag brauchen.

- **FASTEN IST EIN AUSDRUCK DER REUE:**

Buße bedeutet, dass wir uns zu Gott umdrehen und zu ihm zurückkommen. Dabei geht es nicht darum, dass wir etwas ableisten oder ‚büßen‘, damit Gott uns wieder annimmt. Nein, Gott empfängt uns allein aus Gnade. Aber durch das Fasten drücken wir aus, dass uns die wichtigste Sache in unserem Leben fehlt, wenn wir Gott nicht haben. **Wir verinnerlichen die Trauer über unser Weglaufen.**

- **IM FASTEN REAGIEREN WIR AUF LEID:**

Diese Welt ist gefallen. Sie ist nicht so, wie sie sein sollte. Wenn wir auf Leid, Krankheit, Ungerechtigkeit oder Tod treffen, dann werden wir an diesen Umstand erinnert. Fasten ist eine Möglichkeit, unsere Trauer vor Gott hinzulegen und ihn zu bitten, unsere Schwäche und unser Leid in dieser kaputten Welt anzusehen. **Wenn du fastest, schaust du nicht weg und unterdrückst nicht deine Gefühle, sondern du legst sie offen vor Gott hin.**

# FASTEN: WARUM?

- **FASTEN IST EINE VORBEREITUNG AUF AUFGABEN UND VERSUCHUNGEN:**

Fasten ist eine sinnvolle und angemessene Hilfe, wenn Gott uns zu einer neuen Aufgabe beruft. Wir müssen damit rechnen, auf unserem Weg Widerstände und Versuchungen zu erfahren. Durch das Fasten merken wir, dass unsere Kraft von Gott kommt. **Wenn du fastest, zeigst du damit, dass du deinen anstehenden Weg nur mit Gottes Hilfe bestehen kannst.**

Bei allen Beispielen ist zu bedenken, dass Fasten nur ein Teil einer besonderen Zeit mit Gott ist.

## **Fasten allein bewirkt nichts.**

Fasten ist der Teil, den der Körper tut, wenn wir Gott mit ganzer Seele, ganzem Herzen und ganzer Kraft suchen. Im Zentrum steht dabei das Gebet und die intensive Zeit mit Gott, auch in seinem Wort, die durch das Fasten lediglich unterstützt wird.

Dieser Leitfaden gibt dir deshalb hauptsächlich Hilfen zum Gebet. Das Fasten wird dir helfen, deinen Alltag von Gott unterbrechen zu lassen.

Doch **Fasten allein ist nur Subtraktion.**

**Gebet und Nachdenken über Gottes Wort muss diese Leere füllen.** Die Hilfestellungen in diesem Heft sollen dich dabei unterstützen, deinen **Alltag mit Gott zu füllen.**

<sup>31</sup> Was wollen wir  
nun hierzu sagen?  
Ist Gott für uns,  
wer kann gegen uns sein?

<sup>32</sup> Er, der sogar  
seinen eigenen Sohn  
nicht verschont hat,  
sondern ihn für uns alle  
dahingegeben hat,  
wie sollte er uns mit ihm  
nicht auch alles schenken?

Römer 8, 31-32 (SLT)

**ZUM AUSWENDIG LERNEN:**

Wir möchten diese Bibelstelle in den nächsten  
Wochen gemeinsam auswendig lernen.

# FASTEN: WIE?

Bevor du fastest, ist es wichtig, dass du dir über deinen Körper, deine Gesundheit und die verschiedenen Arten des Fastens im Klaren bist. Für manche ist es nicht gesund oder klug, auf bestimmte Weise zu fasten. Wenn du unsicher bist, wende dich vor dem Fasten bitte an deine/n Arzt/Ärztin.

Das langfristige, volle Fasten (**40 Tage**) ist in der Bibel eher die Ausnahme und nicht die Regel und wir **empfehlen dir nicht, diese Art des Fastens zu versuchen.**

## **MACH EINEN PLAN**

Wie du fastest, hängt sehr von dir persönlich ab und kann sehr unterschiedlich aussehen. Wichtig ist, dass du **dein Fasten vorher planst** und du dir ein **realistisches Ziel für jede Woche** setzt.

**Mache dir jeden Sonntag einen Plan, wann und was du in der jeweiligen Woche fasten möchtest.** Dabei kannst du jede Woche gleich gestalten, oder jede Woche ein anderes Fasten wählen.

Eine zusätzliche Hilfe kann es sein, wenn du **deinen Plan** einer zweiten Person oder deiner Kleingruppe **mitteilst.**

# FASTEN: WIE?

## MÖGLICHKEITEN:

- **Volles Fasten:** Lege 1-2 Tage in der Woche fest, an denen du komplett auf feste Nahrung verzichtest. Diese Tage können auch auseinanderliegen (z.B. Dienstag und Donnerstag). Du solltest an diesen Tagen viel Wasser trinken.
- **Teilweises Fasten:** Statt komplett auf Nahrung zu verzichten, kannst du auch entscheiden, nur eine oder zwei Mahlzeiten am Tag zu dir zu nehmen. Die Mahlzeit, die ‚ausfällt‘, kannst du dann dazu nutzen, um eine längere Zeit im Gebet zu verbringen.
- **Daniel Fasten:** Inspiriert von Daniel Kapitel 1, wo Daniel und seine Freunde auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten. Details dazu findest du im Internet, z.B. hier: [bit.ly/danielfasten](http://bit.ly/danielfasten)
- **Gewohnheiten Fasten:** Anstatt auf Nahrung zu verzichten, kannst du auch für eine gewisse Zeit Gewohnheiten unterbrechen, die dich vom Gebet abhalten: Social Media, Fernsehen, Filme, Shopping.
- **Schlaf Fasten:** Für **die letzte Fastenwoche** empfehlen wir, auf einige Stunden Schlaf zu verzichten, z.B. bewusst 1-2 Stunden später ins Bett zu gehen oder früher aufzustehen, um **diese Zeit im Gebet zu verbringen**. Wir hören damit auf die Worte Jesu: *»Konntest du nicht eine Stunde wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt!«* (Markus 14, 37-38 SLT)

# FASTEN: WIE?

## WOCHENABLAUF

Wenn du geklärt hast, wie und was du fasten wirst, kannst du dich auf intensive Gebetszeiten freuen.

Jede Woche wird dabei von einem Bibeltext bestimmt. Dieses Heft erinnert dich daran, dreimal täglich deinen Tag zu unterbrechen und Gott im Gebet zu suchen.

- **Am Morgen** nimmst du dir eine längere Zeit, um den Bibeltext zu lesen und eine **Lectio Divina** zu machen (im Heft erklärt).
- **Zur Mittagszeit** gibt es ein paar **kürzere Gebete**, die du sprechen kannst, um dich in der Mitte des Tages zu sammeln und deinen Blick auf Gott zu richten.
- **Am Abend** helfen dir einige **Fragen**, deinen Tag zu reflektieren und ihn im Gebet mit Gott zu beenden.

Im Heft findest du auch Platz für deine Gedanken und Gebete. Du kannst aufschreiben, was Gott dir zeigt.

## ZUSAMMENGEFASST

- **Sonntag:** Fasten für die kommende Woche festlegen.
- Täglich die **drei Gebetszeiten** beachten und die **Verse zum Auswendiglernen** üben (siehe Seite 7).
- Eine Woche lang über den **Bibeltext** meditieren.
- Regelmäßig die Dinge **notieren**, die Gott dir zeigt.



Stille vor Gott bedarf der Arbeit und der Übung. Sie bedarf des täglichen Mutes, sich Gottes Wort auszusetzen und von ihm richten zu lassen, bedarf der täglichen Frische, sich an Gottes Liebe zu freuen.

Dietrich Bonhoeffer

# WOCHE 1

9.- 15. MÄRZ

## PSALM 130 & 131

**WANN WERDE ICH DIESE  
WOCHE FASTEN?**

---

**WAS WERDE ICH DIESE WOCHE  
FASTEN?**

---

**RÖMER 8, 31-32 ABSCHREIBEN  
ZUM AUSWENDIG LERNEN**

---

---

---

---

---

# PSALM 130 & 131 (SLT)

## Psalm 130

1 *Ein Wallfahrtslied.* Aus der Tiefe rufe ich zu dir, o HERR:

2 Herr, höre meine Stimme! Lass deine Ohren aufmerksam sein auf die Stimme meines Flehens!

3 Wenn du, o HERR, Sünden anrechnest, Herr, wer kann bestehen?

4 Aber bei dir ist die Vergebung, damit man dich fürchte.

5 Ich harre auf den HERRN, meine Seele harrt, und ich hoffe auf sein Wort.

6 Meine Seele harrt auf den Herrn mehr als die Wächter auf den Morgen, mehr als die Wächter auf den Morgen.

7 Israel, hoffe auf den HERRN! Denn bei dem HERRN ist die Gnade, und bei ihm ist Erlösung in Fülle.

8 Ja, er wird Israel erlösen von allen seinen Sünden.

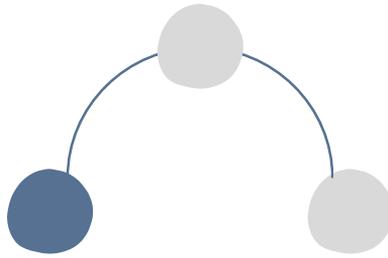
## Psalm 131

1 *Ein Wallfahrtslied.* Von David. O HERR, mein Herz ist nicht hochmütig, und meine Augen sind nicht stolz; ich gehe nicht mit Dingen um, die mir zu groß und zu wunderbar sind.

2 Nein, ich habe meine Seele beruhigt und gestillt; wie ein entwöhntes Kind bei seiner Mutter, wie ein entwöhntes Kind ist meine Seele still in mir.

3 Israel, hoffe auf den HERRN von nun an bis in Ewigkeit!





# MORGENS BEGINNEN LECTIO DIVINA

Verbringe Zeit mit Gott, indem du sein **Wort liest** und **betest**.

*“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”- Psalm 46, 11 (SLT). Komme zur Ruhe, atme und lade Gott zu dir ein.*

## **LECTIO - Lesen:**

Lies den Bibelabschnitt und unterstreiche Wörter, die dir wichtig vorkommen.

## **MEDITATIO - Reflektieren:**

Lies den Text noch einmal langsam und denke über die Teile nach, die du unterstrichen hast.

## **ORATIO - Antworten:**

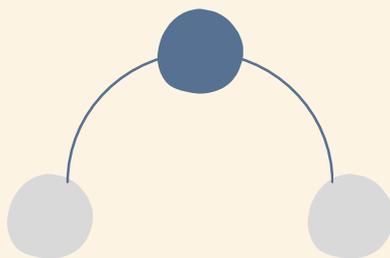
Benutze die Worte aus dem Text oder deine eigenen Worte, um das, was Gott dir beim Lesen gezeigt hat, zu deinem Gebet zu machen.

## **CONTEMPLATIO - Ruhen:**

Atme und nimm dir einen Moment, um dich über Gottes Liebe und Gegenwart zu freuen.

**Es ist wichtiger, bei wem du jetzt bist, als wo du noch hinwillst.**





## MITTAGS BESINNEN

**Nimm dir ein paar Minuten**, um deine Routinen zu unterbrechen und neu auf Gott auszurichten. Lege dein Handy beiseite. Wenn möglich, geh nach draußen. Atme.

Sprich folgende **Verse als Gebet**:

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;  
sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort:  
»Ihr sollt mein Angesicht suchen.«  
Darum suche ich auch, HERR, dein Angesicht.

*Psalm 27, 7-8 (LUT)*

**Erinnere dich daran**, dass Gott dein Leben und alles andere in seiner Hand hat:

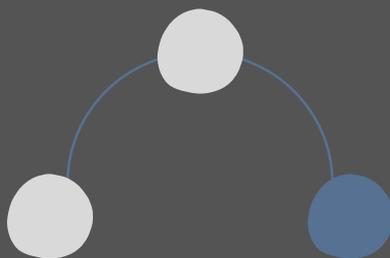
Im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.

Nichts beunruhige dich,  
nichts ängstige dich.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
Gott ändert sich aber nie.  
Geduldiges Ausharren erlangt alles;  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

*-durch Teresa von Ávila überliefert*

Sei nun **still** und konzentriere dich auf diesen Moment mit deinem Gott.

Zum Abschluss bete das **Vater Unser**.



## ABENDS BEENDEN

**Komm zur Ruhe.** Schalte dein Handy aus. Es ist Zeit, den Tag mit Gott zu beenden und alles in seine Hände zu legen.

Sprich folgende **Verse als Gebet:**

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.*

*Psalms 139, 23-24 (LUT)*

- **Replay:** Erinner dich an den Tag. Was ist heute geschehen?
- **Dank:** Wofür bist du dankbar? Wie hast du Gott heute erlebt?
- **Bitte:** Was macht dich traurig? Was beunruhigt dich? Welche Menschen legt Gott dir aufs Herz?
- **Buße:** Wie wurdest du heute versucht? Wo bist du gefallen? Hast du Jesus heute vertraut? Bitte Gott um Vergebung und Veränderung.
- **Entschluss:** Beschließe, diesen Tag und seine Sorgen in Gottes Hände zu legen. Beschließe, wie du morgen leben willst.

Ich bete, weil ich mir selbst nicht helfen kann. Ich bete, weil ich hilflos bin. Ich bete, weil das Bedürfnis ständig aus mir herausströmt, im Wachzustand und im Schlaf. Es verändert Gott nicht, es verändert mich.

C. S. Lewis

# WOCHE 2

16.-22. MÄRZ

## JOHANNES 10

**WANN WERDE ICH DIESE  
WOCHE FASTEN?**

---

**WAS WERDE ICH DIESE WOCHE  
FASTEN?**

---

**RÖMER 8, 31-32 ABSCHREIBEN  
ZUM AUSWENDIG LERNEN**

---

---

---

---

---

# JOHANNES 10, 11-19 (SLT)

11 Ich bin der gute Hirte. Der gute Hirte opfert sein Leben für die Schafe.

12 Ein Schäfer, der nur für Lohn arbeitet, läuft davon, wenn er einen Wolf kommen sieht. Er wird die Schafe im Stich lassen, weil sie ihm nicht gehören und er nicht ihr Hirte ist. Und so greift der Wolf sie an und zerstreut die Herde.

13 Der bezahlte Arbeiter läuft davon, weil er nur angeworben wurde und die Schafe ihm nicht wirklich am Herzen liegen.

14 Ich bin der gute Hirte; ich kenne meine Schafe und sie kennen mich,

15 so wie mein Vater mich kennt und ich den Vater. Ich gebe mein Leben für die Schafe.

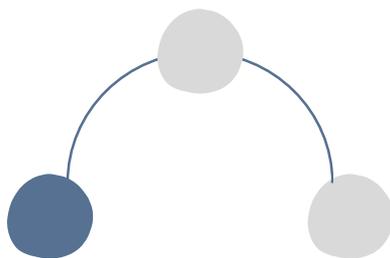
16 Ich habe auch noch andere Schafe, die nicht in diesem Pferch sind. Auch sie muss ich herführen, und sie werden auf meine Stimme hören; und alle werden eine Herde mit einem Hirten sein.

17 Der Vater liebt mich, weil ich mein Leben hingebe, um es wiederzuerlangen.

18 Niemand kann es mir nehmen. Ich gebe es freiwillig hin. Ich habe die Macht, es hinzugeben, und ich habe die Macht, es wieder zu nehmen. Denn mein Vater hat mir diesen Auftrag gegeben.«

19 Wegen dieser Worte waren die Menschen wieder geteilter Meinung über ihn.





# MORGENS BEGINNEN LECTIO DIVINA

Verbringe Zeit mit Gott, indem du sein **Wort liest** und **betest**.

*“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”*- Psalm 46, 11 (SLT). Komme zur Ruhe, atme und lade Gott zu dir ein.

## **LECTIO - Lesen:**

Lies den Bibelabschnitt und unterstreiche Wörter, die dir wichtig vorkommen.

## **MEDITATIO - Reflektieren:**

Lies den Text noch einmal langsam und denke über die Teile nach, die du unterstrichen hast.

## **ORATIO - Antworten:**

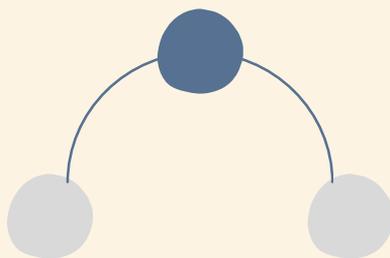
Benutze die Worte aus dem Text oder deine eigenen Worte, um das, was Gott dir beim Lesen gezeigt hat, zu deinem Gebet zu machen.

## **CONTEMPLATIO - Ruhen:**

Atme und nimm dir einen Moment, um dich über Gottes Liebe und Gegenwart zu freuen.

**Es ist wichtiger, bei wem du jetzt bist, als wo du noch hinwillst.**





## MITTAGS BESINNEN

**Nimm dir ein paar Minuten**, um deine Routinen zu unterbrechen und neu auf Gott auszurichten. Lege dein Handy beiseite. Wenn möglich, geh nach draußen. Atme.

Sprich folgende **Verse als Gebet**:

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;  
sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort:  
»Ihr sollt mein Angesicht suchen.«  
Darum suche ich auch, HERR, dein Angesicht.

*Psalm 27, 7-8 (LUT)*

**Erinnere dich daran**, dass Gott dein Leben und alles andere in seiner Hand hat:

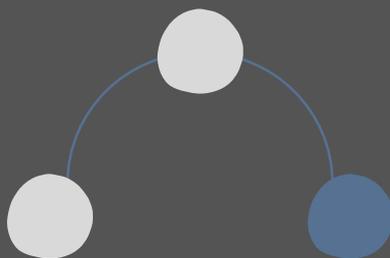
Im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.

Nichts beunruhige dich,  
nichts ängstige dich.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
Gott ändert sich aber nie.  
Geduldiges Ausharren erlangt alles;  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

*-durch Teresa von Ávila überliefert*

Sei nun **still** und konzentriere dich auf diesen Moment mit deinem Gott.

Zum Abschluss bete das **Vater Unser**.



## ABENDS BEENDEN

**Komm zur Ruhe.** Schalte dein Handy aus. Es ist Zeit, den Tag mit Gott zu beenden und alles in seine Hände zu legen.

Sprich folgende **Verse als Gebet:**

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.*

*Psalms 139, 23-24 (LUT)*

- **Replay:** Erinner dich an den Tag. Was ist heute geschehen?
- **Dank:** Wofür bist du dankbar? Wie hast du Gott heute erlebt?
- **Bitte:** Was macht dich traurig? Was beunruhigt dich? Welche Menschen legt Gott dir aufs Herz?
- **Buße:** Wie wurdest du heute versucht? Wo bist du gefallen? Hast du Jesus heute vertraut? Bitte Gott um Vergebung und Veränderung.
- **Entschluss:** Beschließe, diesen Tag und seine Sorgen in Gottes Hände zu legen. Beschließe, wie du morgen leben willst.

Das Wesen der Sünde besteht darin, dass der Mensch an die Stelle Gottes tritt, während das Wesen des Heils darin besteht, dass Gott an die Stelle des Menschen tritt. ... Der Mensch beansprucht Vorrechte, die nur Gott zukommen; Gott nimmt Strafen auf sich, die nur dem Menschen zukommen.

John Stott

# WOCHE 3

23.-29. MÄRZ

## JESAJA 55

**WANN WERDE ICH DIESE  
WOCHE FASTEN?**

---

**WAS WERDE ICH DIESE WOCHE  
FASTEN?**

---

**RÖMER 8, 31-32 ABSCHREIBEN  
ZUM AUSWENDIG LERNEN**

---

---

---

---

---

---

---

# JESAJA 55, 1-9 (SLT)

1 Wohlan, ihr Durstigen alle, kommt her zum Wasser; und die ihr kein Geld habt, kommt her, kauft und esst! Kommt her und kauft ohne Geld und umsonst Wein und Milch!

2 Warum wiegt ihr Geld ab für das, was kein Brot ist, und euren Arbeitslohn für das, was nicht sättigt? Hört doch auf mich, so sollt ihr Gutes essen, und eure Seele soll sich laben an fetter Speise!

3 Neigt eure Ohren und kommt her zu mir; hört, so wird eure Seele leben! Denn ich will euch einen ewigen Bund gewähren: die Gnadengüter Davids, die zuverlässig sind.

4 Siehe, ich habe ihn zum Zeugen für Völkerschaften bestimmt, zum Fürsten und Gebieter von Völkern.

5 Siehe, du wirst ein Volk berufen, das du nicht kennst, und ein Volk, das dich nicht kannte, wird dir zulaufen wegen des HERRN, deines Gottes, und um des Heiligen Israels willen, weil er dich herrlich gemacht hat.

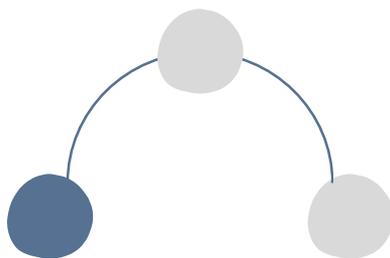
6 Sucht den HERRN, solange er zu finden ist; ruft ihn an, während er nahe ist!

7 Der Gottlose verlasse seinen Weg und der Übeltäter seine Gedanken; und er kehre um zu dem HERRN, so wird er sich über ihn erbarmen, und zu unserem Gott, denn bei ihm ist viel Vergebung.

8 Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR;

9 sondern so hoch der Himmel über der Erde ist, so viel höher sind meine Wege als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.





# MORGENS BEGINNEN LECTIO DIVINA

Verbringe Zeit mit Gott, indem du sein **Wort liest** und **betest**.

*“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”*- Psalm 46, 11 (SLT). Komme zur Ruhe, atme und lade Gott zu dir ein.

## **LECTIO - Lesen:**

Lies den Bibelabschnitt und unterstreiche Wörter, die dir wichtig vorkommen.

## **MEDITATIO - Reflektieren:**

Lies den Text noch einmal langsam und denke über die Teile nach, die du unterstrichen hast.

## **ORATIO - Antworten:**

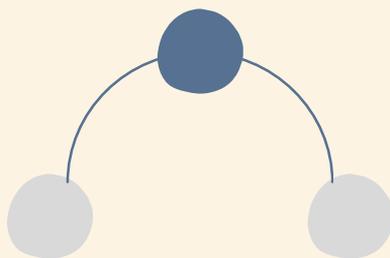
Benutze die Worte aus dem Text oder deine eigenen Worte, um das, was Gott dir beim Lesen gezeigt hat, zu deinem Gebet zu machen.

## **CONTEMPLATIO - Ruhen:**

Atme und nimm dir einen Moment, um dich über Gottes Liebe und Gegenwart zu freuen.

**Es ist wichtiger, bei wem du jetzt bist, als wo du noch hinwillst.**





## MITTAGS BESINNEN

**Nimm dir ein paar Minuten**, um deine Routinen zu unterbrechen und neu auf Gott auszurichten. Lege dein Handy beiseite. Wenn möglich, geh nach draußen. Atme.

Sprich folgende **Verse als Gebet**:

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;  
sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort:  
»Ihr sollt mein Angesicht suchen.«  
Darum suche ich auch, HERR, dein Angesicht.

*Psalm 27, 7-8 (LUT)*

**Erinnere dich daran**, dass Gott dein Leben und alles andere in seiner Hand hat:

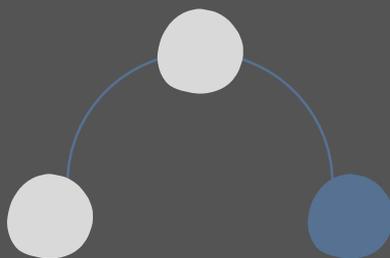
Im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.

Nichts beunruhige dich,  
nichts ängstige dich.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
Gott ändert sich aber nie.  
Geduldiges Ausharren erlangt alles;  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

*-durch Teresa von Ávila überliefert*

Sei nun **still** und konzentriere dich auf diesen Moment mit deinem Gott.

Zum Abschluss bete das **Vater Unser**.



## ABENDS BEENDEN

**Komm zur Ruhe.** Schalte dein Handy aus. Es ist Zeit, den Tag mit Gott zu beenden und alles in seine Hände zu legen.

Sprich folgende **Verse als Gebet:**

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.*

*Psalms 139, 23-24 (LUT)*

- **Replay:** Erinner dich an den Tag. Was ist heute geschehen?
- **Dank:** Wofür bist du dankbar? Wie hast du Gott heute erlebt?
- **Bitte:** Was macht dich traurig? Was beunruhigt dich? Welche Menschen legt Gott dir aufs Herz?
- **Buße:** Wie wurdest du heute versucht? Wo bist du gefallen? Hast du Jesus heute vertraut? Bitte Gott um Vergebung und Veränderung.
- **Entschluss:** Beschließe, diesen Tag und seine Sorgen in Gottes Hände zu legen. Beschließe, wie du morgen leben willst.

**Gott sagt:**

**Ich bin Vater, Bruder, Bräutigam,  
Familie, Nahrung, Gewand,  
Wurzel, Baugrund: Alles, was du  
willst, bin ich. Auch dein Diener  
werde ich sein; ich bin doch  
gekommen, um zu dienen, nicht  
um bedient zu werden. Ebenso  
bin ich auch Freund, Glied, Kopf,  
Bruder, Schwester und Mutter,  
alles bin ich. Du musst mir nur  
Vertrauen schenken.**

**Hl. Johannes Chrysostomus (um 350-407)**

# WOCHE 4

30. MÄRZ – 5. APRIL

## PSALM 103

**WANN WERDE ICH DIESE  
WOCHE FASTEN?**

---

**WAS WERDE ICH DIESE WOCHE  
FASTEN?**

---

**RÖMER 8, 31-32 ABSCHREIBEN  
ZUM AUSWENDIG LERNEN**

---

---

---

---

---

---

---

# PSALM 103, 1-13 (NLB)

1 *Ein Psalm Davids.* Lobe den HERRN, meine Seele, und alles, was mich ausmacht, seinen heiligen Namen.

2 Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss all das Gute nicht, das er für dich tut.

3 Er vergibt dir alle deine Sünden und heilt alle deine Krankheiten.

4 Er kauft dich vom Tode frei und umgibt dich mit Liebe und Güte.

5 Er macht dein Leben reich und erneuert deine Kraft, dass du wieder jung wie ein Adler wirst.

6 Der HERR schafft Gerechtigkeit und Recht allen, die Unrecht erfahren.

7 Er hat Mose seine Wege wissen lassen und Israel seine Taten gezeigt.

8 Barmherzig und gnädig ist der HERR, geduldig und voll großer Gnade.

9 Er wird uns nicht für immer Vorwürfe machen und nicht ewig zornig sein.

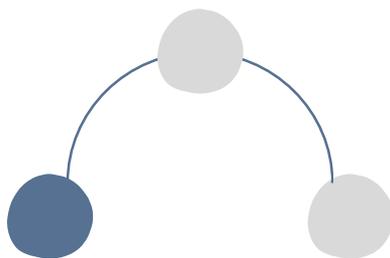
10 Er bestraft uns nicht für unsere Sünden und behandelt uns nicht, wie wir es verdienen.

11 Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so groß ist seine Gnade gegenüber denen, die ihn fürchten.

12 So fern der Osten vom Westen ist, hat er unsere Verfehlungen von uns entfernt.

13 Wie sich ein Vater über seine Kinder zärtlich erbarmt, so erbarmt sich der HERR über alle, die ihn fürchten.





# MORGENS BEGINNEN LECTIO DIVINA

Verbringe Zeit mit Gott, indem du sein **Wort liest** und **betest**.

*“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”- Psalm 46, 11 (SLT). Komme zur Ruhe, atme und lade Gott zu dir ein.*

## **LECTIO - Lesen:**

Lies den Bibelabschnitt und unterstreiche Wörter, die dir wichtig vorkommen.

## **MEDITATIO - Reflektieren:**

Lies den Text noch einmal langsam und denke über die Teile nach, die du unterstrichen hast.

## **ORATIO - Antworten:**

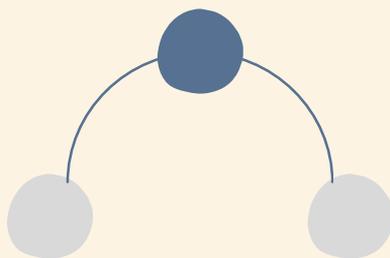
Benutze die Worte aus dem Text oder deine eigenen Worte, um das, was Gott dir beim Lesen gezeigt hat, zu deinem Gebet zu machen.

## **CONTEMPLATIO - Ruhen:**

Atme und nimm dir einen Moment, um dich über Gottes Liebe und Gegenwart zu freuen.

**Es ist wichtiger, bei wem du jetzt bist, als wo du noch hinwillst.**





## MITTAGS BESINNEN

**Nimm dir ein paar Minuten**, um deine Routinen zu unterbrechen und neu auf Gott auszurichten. Lege dein Handy beiseite. Wenn möglich, geh nach draußen. Atme.

Sprich folgende **Verse als Gebet**:

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;  
sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort:  
»Ihr sollt mein Angesicht suchen.«  
Darum suche ich auch, HERR, dein Angesicht.

*Psalm 27, 7-8 (LUT)*

**Erinnere dich daran**, dass Gott dein Leben und alles andere in seiner Hand hat:

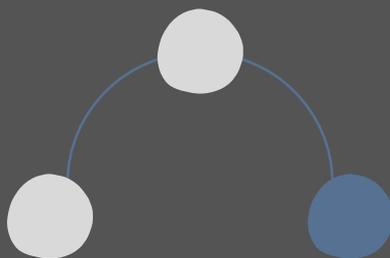
Im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.

Nichts beunruhige dich,  
nichts ängstige dich.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
Gott ändert sich aber nie.  
Geduldiges Ausharren erlangt alles;  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

*-durch Teresa von Ávila überliefert*

Sei nun **still** und konzentriere dich auf diesen Moment mit deinem Gott.

Zum Abschluss bete das **Vater Unser**.



## ABENDS BEENDEN

**Komm zur Ruhe.** Schalte dein Handy aus. Es ist Zeit, den Tag mit Gott zu beenden und alles in seine Hände zu legen.

Sprich folgende **Verse als Gebet:**

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.*

*Psalms 139, 23-24 (LUT)*

- **Replay:** Erinner dich an den Tag. Was ist heute geschehen?
- **Dank:** Wofür bist du dankbar? Wie hast du Gott heute erlebt?
- **Bitte:** Was macht dich traurig? Was beunruhigt dich? Welche Menschen legt Gott dir aufs Herz?
- **Buße:** Wie wurdest du heute versucht? Wo bist du gefallen? Hast du Jesus heute vertraut? Bitte Gott um Vergebung und Veränderung.
- **Entschluss:** Beschließe, diesen Tag und seine Sorgen in Gottes Hände zu legen. Beschließe, wie du morgen leben willst.

Lerne Christus, und zwar den gekreuzigten, lerne ihm zu singen und an Dir selbst verzweifelnd zu ihm zu sprechen: Du, Herr Jesus, bist meine Gerechtigkeit, ich aber bin deine Sünde; du hast das Meine auf dich genommen und mir das Deine gegeben; du hast angenommen, was du nicht warst, und mir gegeben, was ich nicht war.

Martin Luther

# WOCHE 5

6.-12. APRIL

## PHILIPPER 2

**WANN WERDE ICH DIESE  
WOCHE FASTEN?**

---

**WAS WERDE ICH DIESE WOCHE  
FASTEN?**

---

**RÖMER 8, 31-32 ABSCHREIBEN  
ZUM AUSWENDIG LERNEN**

---

---

---

---

---

---

---

## PHILIPPER 2, 3-13 (NLB)

3 Seid nicht selbstsüchtig; strebt nicht danach, einen guten Eindruck auf andere zu machen, sondern seid bescheiden und achtet die anderen höher als euch selbst.

4 Denkt nicht nur an eure eigenen Angelegenheiten, sondern interessiert euch auch für die anderen und für das, was sie tun.

5 Geht so miteinander um, wie Christus es euch vorgelebt hat.

6 Obwohl er Gott war, bestand er nicht auf seinen göttlichen Rechten.

7 Er verzichtete auf alles; er nahm die niedrige Stellung eines Dieners an und wurde als Mensch geboren und als solcher erkannt.

8 Er erniedrigte sich selbst und war gehorsam bis zum Tod, indem er wie ein Verbrecher am Kreuz starb.

9 Deshalb hat Gott ihn in den Himmel gehoben und ihm einen Namen gegeben, der höher ist als alle anderen Namen.

10 Vor diesem Namen sollen sich die Knie aller beugen, die im Himmel und auf der Erde und unter der Erde sind.

11 Und zur Ehre Gottes, des Vaters, werden alle bekennen, dass Jesus Christus Herr ist.

12 Liebe Freunde, als ich bei euch war, habt ihr meine Anweisungen immer treu befolgt. Jetzt, in meiner Abwesenheit, müsst ihr noch mehr darauf achten, dass Gottes Liebe in eurem Leben sichtbar wird. Deshalb gehorcht Gott voller Achtung und Ehrfurcht.

13 Denn Gott bewirkt in euch den Wunsch, ihm zu gehorchen, und er gibt euch auch die Kraft, zu tun, was ihm Freude macht.



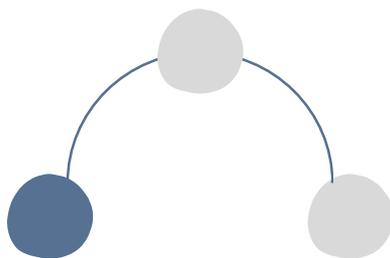
Nach langem Klagen...

...  
danke dass  
du mir zugehört  
hast.

Am nächsten Tag...



...  
danke dass  
du mir zugehört  
hast.



# MORGENS BEGINNEN LECTIO DIVINA

Verbringe Zeit mit Gott, indem du sein **Wort liest** und **betest**.

*“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”- Psalm 46, 11 (SLT). Komme zur Ruhe, atme und lade Gott zu dir ein.*

## **LECTIO - Lesen:**

Lies den Bibelabschnitt und unterstreiche Wörter, die dir wichtig vorkommen.

## **MEDITATIO - Reflektieren:**

Lies den Text noch einmal langsam und denke über die Teile nach, die du unterstrichen hast.

## **ORATIO - Antworten:**

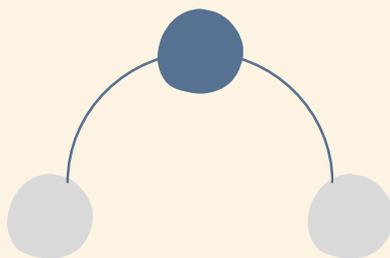
Benutze die Worte aus dem Text oder deine eigenen Worte, um das, was Gott dir beim Lesen gezeigt hat, zu deinem Gebet zu machen.

## **CONTEMPLATIO - Ruhen:**

Atme und nimm dir einen Moment, um dich über Gottes Liebe und Gegenwart zu freuen.

**Es ist wichtiger, bei wem du jetzt bist, als wo du noch hinwillst.**





## MITTAGS BESINNEN

**Nimm dir ein paar Minuten**, um deine Routinen zu unterbrechen und neu auf Gott auszurichten. Lege dein Handy beiseite. Wenn möglich, geh nach draußen. Atme.

Sprich folgende **Verse als Gebet**:

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;  
sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort:  
»Ihr sollt mein Angesicht suchen.«  
Darum suche ich auch, HERR, dein Angesicht.

*Psalm 27, 7-8 (LUT)*

**Erinnere dich daran**, dass Gott dein Leben und alles andere in seiner Hand hat:

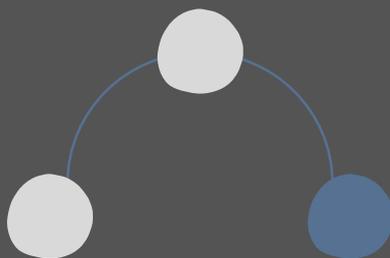
Im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.

Nichts beunruhige dich,  
nichts ängstige dich.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
Gott ändert sich aber nie.  
Geduldiges Ausharren erlangt alles;  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

*-durch Teresa von Ávila überliefert*

Sei nun **still** und konzentriere dich auf diesen Moment mit deinem Gott.

Zum Abschluss bete das **Vater Unser**.



## ABENDS BEENDEN

**Komm zur Ruhe.** Schalte dein Handy aus. Es ist Zeit, den Tag mit Gott zu beenden und alles in seine Hände zu legen.

Sprich folgende **Verse als Gebet:**

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.*

*Psalms 139, 23-24 (LUT)*

- **Replay:** Erinner dich an den Tag. Was ist heute geschehen?
- **Dank:** Wofür bist du dankbar? Wie hast du Gott heute erlebt?
- **Bitte:** Was macht dich traurig? Was beunruhigt dich? Welche Menschen legt Gott dir aufs Herz?
- **Buße:** Wie wurdest du heute versucht? Wo bist du gefallen? Hast du Jesus heute vertraut? Bitte Gott um Vergebung und Veränderung.
- **Entschluss:** Beschließe, diesen Tag und seine Sorgen in Gottes Hände zu legen. Beschließe, wie du morgen leben willst.

Nun, was du, Herr, erduldet,  
ist alles meine Last;  
ich hab es selbst verschuldet,  
was du getragen hast.  
Schau her, hier steh ich Armer,  
der Zorn verdient hat.  
Gib mir, o mein Erbarmmer,  
den Anblick deiner Gnad.

Es dient zu meinen Freuden  
und tut mir herzlich wohl,  
wenn ich in deinem Leiden,  
mein Heil, mich finden soll.  
Ach möcht ich, o mein Leben,  
an deinem Kreuze hier  
mein Leben von mir geben,  
wie wohl geschähe mir!

Paul Gerhardt aus dem Lied:  
O Haupt voll Blut und Wunden (Verse 4 & 7)

# WOCHE 6

13.-19. APRIL

## MARKUS 14

**WANN WERDE ICH DIESE  
WOCHE FASTEN?**

---

**WAS WERDE ICH DIESE WOCHE  
FASTEN? (SCHLAF? SIEHE S.9)**

---

**RÖMER 8, 31-32 ABSCHREIBEN  
ZUM AUSWENDIG LERNEN**

---

---

---

---

---

---

---

# MARKUS 14, 22-31 (NLB)

22 Während sie aßen, nahm Jesus einen Laib Brot und bat Gott um seinen Segen. Dann brach er es in Stücke und gab es den Jüngern mit den Worten: „Nehmt, denn das ist mein Leib.“

23 Dann nahm er einen Becher mit Wein und dankte Gott. Er reichte ihn den Jüngern, und sie tranken alle daraus.

24 Und er sagte zu ihnen: „Das ist mein Blut, das für viele vergossen wird und den Bund zwischen Gott und den Menschen besiegelt.“

25 Ich sage euch: Von jetzt an werde ich keinen Wein mehr trinken bis zu dem Tag, an dem ich ihn wieder neu im Reich Gottes trinken werde.“

26 Nachdem sie ein Loblied gesungen hatten, gingen sie hinaus zum Ölberg.

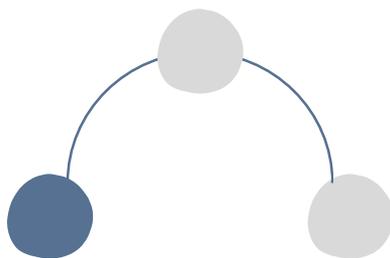
27 „Ihr werdet mich alle verlassen“, sagte Jesus zu ihnen. „Denn in der Schrift heißt es: ‚Gott wird den Hirten schlagen, und die Schafe werden zerstreut werden.‘“

28 Doch wenn ich von den Toten auferstanden bin, werde ich euch nach Galiläa vorausgehen und dort auf euch warten.“

29 Da sagte Petrus zu ihm: „Auch wenn alle anderen sich von dir abwenden, ich werde es nicht tun.“

30 „Petrus“, entgegnete Jesus, „ich sage dir: Noch heute Nacht, bevor der Hahn zwei Mal kräht, wirst du mich drei Mal verleugnen.“

31 „Nein!“, beharrte Petrus. „Und wenn ich mit dir sterben müsste! Niemals werde ich dich verleugnen!“ Und auch die anderen Jünger beteuerten dies.



# MORGENS BEGINNEN LECTIO DIVINA

Verbringe Zeit mit Gott, indem du sein **Wort liest** und **betest**.

*“Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.”*- Psalm 46, 11 (SLT). Komme zur Ruhe, atme und lade Gott zu dir ein.

## **LECTIO - Lesen:**

Lies den Bibelabschnitt und unterstreiche Wörter, die dir wichtig vorkommen.

## **MEDITATIO - Reflektieren:**

Lies den Text noch einmal langsam und denke über die Teile nach, die du unterstrichen hast.

## **ORATIO - Antworten:**

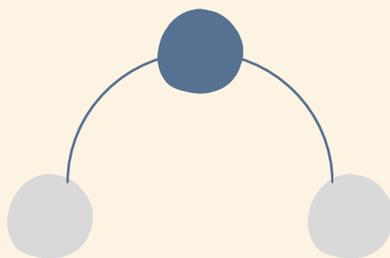
Benutze die Worte aus dem Text oder deine eigenen Worte, um das, was Gott dir beim Lesen gezeigt hat, zu deinem Gebet zu machen.

## **CONTEMPLATIO - Ruhen:**

Atme und nimm dir einen Moment, um dich über Gottes Liebe und Gegenwart zu freuen.

**Es ist wichtiger, bei wem du jetzt bist, als wo du noch hinwillst.**





## MITTAGS BESINNEN

**Nimm dir ein paar Minuten**, um deine Routinen zu unterbrechen und neu auf Gott auszurichten. Lege dein Handy beiseite. Wenn möglich, geh nach draußen. Atme.

Sprich folgende **Verse als Gebet**:

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe;  
sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort:  
»Ihr sollt mein Angesicht suchen.«  
Darum suche ich auch, HERR, dein Angesicht.

*Psalm 27, 7-8 (LUT)*

**Erinnere dich daran**, dass Gott dein Leben und alles andere in seiner Hand hat:

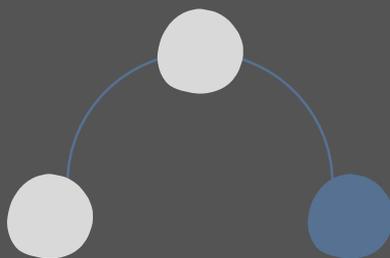
Im Namen des Vaters, des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.

Nichts beunruhige dich,  
nichts ängstige dich.  
Alle Dinge sind vergänglich,  
Gott ändert sich aber nie.  
Geduldiges Ausharren erlangt alles;  
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

*-durch Teresa von Ávila überliefert*

Sei nun **still** und konzentriere dich auf diesen Moment mit deinem Gott.

Zum Abschluss bete das **Vater Unser**.



## ABENDS BEENDEN

**Komm zur Ruhe.** Schalte dein Handy aus. Es ist Zeit, den Tag mit Gott zu beenden und alles in seine Hände zu legen.

Sprich folgende **Verse als Gebet:**

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.  
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,  
und leite mich auf ewigem Wege.*

*Psalms 139, 23-24 (LUT)*

- **Replay:** Erinner dich an den Tag. Was ist heute geschehen?
- **Dank:** Wofür bist du dankbar? Wie hast du Gott heute erlebt?
- **Bitte:** Was macht dich traurig? Was beunruhigt dich? Welche Menschen legt Gott dir aufs Herz?
- **Buße:** Wie wurdest du heute versucht? Wo bist du gefallen? Hast du Jesus heute vertraut? Bitte Gott um Vergebung und Veränderung.
- **Entschluss:** Beschließe, diesen Tag und seine Sorgen in Gottes Hände zu legen. Beschließe, wie du morgen leben willst.

## **FEEDBACK**

Wir würden uns freuen, davon zu hören, wie Gott dir in dieser Zeit begegnet.

Schreib uns gern von Eindrücken, Gebetserhörungen und deinen Erfahrungen mit Gott.

Email: **fasten@leipzigprojekt.com**

## **HERAUSGEBER**

Herausgegeben von der FeG Leipzigprojekt, Karl-Heine-Straße 27, 04229 Leipzig: Mitwirkende: André Meyer, Rhonda Formanek, Sarah Hodges.

Kreative Gestaltung:

Friedrich Grundmann (Umschlag und S. 11)

Sarah Hodges (S. 15 )

Stefan Olschewski (S. 23)

Evelina Boger (S. 31)

Larissa Meyer (S. 39)

Felipe Pietzsch (S. 47)

### **COPYRIGHT FÜR BIBELSTELLEN**

LUT - Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. Die Verwendung des Textes erfolgt mit Genehmigung der Deutschen Bibelgesellschaft.

NLB - Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002 / 2006 / 2024 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH.

SLT - Bibeltex der Schlachter Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.



LEIPZIG  
PROJEKT

[leipzigprojekt.com](http://leipzigprojekt.com)