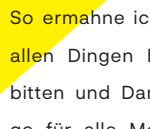




# **PRAY FIRST**

MEIN **GEBETSHEFT**



So ermahne ich nun, dass man vor allen Dingen Bitten, Gebete, Fürbitten und Danksagungen darbringe für alle Menschen, für Könige und alle, die in hoher Stellung sind, damit wir ein ruhiges und stilles Leben führen können in aller Gottesfurcht und Ehrbarkeit; denn dies ist gut und angenehm vor Gott, unserem Retter, welcher will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit kommen.

#### **1. TIMOTHEUS 2,1-4**

# INHALT

---

GEBET ALS LEBENSSTIL	4
DAS VATERUNSER	6
DAS STIFTSHÜTTENGEBET	10
GEBET UND ANDACHT	16
GEISTLICHE KAMPFFÜHRUNG	20
GLAUBENSAUSSAGEN	26
PERSÖNLICHE GEBETSZIELE	28
LEITFADEN ZUM BIBLISCHEN FASTEN	35
FASTEN WOZU?	36
FORMEN VON FASTEN	38
FASTEN & GEBET	39
WIE DAS FASTEN NICHT SEIN SOLL	39
WANN IST FASTEN ANGEBRACHT?	40
PRAKTISCHE TIPPS	41
MEINE NOTIZEN	42

# GEBET ALS LEBENS STIL

---



GOTT WOHNTE IN DER STILLE

# GEBET ALS LEBENSSTIL

---

Wie können wir Gebet in unser alltägliches Leben integrieren?  
Als Vorbild dient uns hierbei Jesus, von dem wir drei wichtige  
Strategien für ein gutes Gebetsleben lernen können.

*Und am Morgen, als es noch sehr dunkel war, stand er auf, ging hinaus an einen einsamen Ort und betete dort.*

**MARKUS 1,35**

## **BESTIMMTE UHRZEIT**

Jesus stand jeden Morgen früh auf, um Zeit mit dem Vater zu verbringen. Auch wir brauchen eine feste Zeit, die wir uns vornehmen, um mit Gott Gemeinschaft zu haben.

## **BESTIMMTER ORT**

Jesus hatte einen bestimmten Ort zum Beten. Der Ort, an dem du betest, sollte eine Umgebung sein, in welcher du ungestört Gott suchen und im Lobpreis anbeten kannst.

## **BESTIMMTER PLAN**

Mach dir vor deiner Gebetszeit einen Plan, für wen und wofür du beten möchtest. Als Jesus seinen Jüngern beibrachte, wie man betet, gab er ihnen einen Leitfaden an die Hand, welchen wir das "Vaterunser" nennen. Dieses „Vaterunser“ sowie viele weitere Anleitungen sind in diesem Heft enthalten.

# DAS VATER UNSER

---



VATER UNSER IM HIMMEL



# DAS VATERUNSER

Jesus hatte unterwegs Halt gemacht und gebetet. Darauf bat ihn einer seiner Jünger: „Herr, lehre uns beten; auch Johannes hat seine Jünger beten gelehrt.“

LUKAS 1,11

Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

MATTHÄUS 6,9-13

## 1. BAUE EINE BEZIEHUNG ZU GOTT AUF

„Vater unser im Himmel“

Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, dass ihr euch wiederum fürchten müsset, sondern ihr habt den Geist der Sohnschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater!

RÖMER 8,15

Gott liebt es, wenn wir ihn „Vater“ nennen. Baue eine intime Beziehung zu Gott auf und danke ihm für die Beziehung, die du zu ihm hast.

## 2. BETE SEINEN NAMEN AN

„Geheiligt werde dein Name“

Der Name des Herrn ist ein starker Turm; der Gerechte läuft dorthin und ist in Sicherheit.

SPRÜCHE 18,10

### Gottes Namen:

<b>GERECHTIGKEIT</b>	Mir sind alle meine Sünden vergeben.
<b>HEILIGMACHER</b>	Ich bin zum Dienst berufen und auserwählt.
<b>HEILER</b>	Ich habe Gesundheit und Heilung.
<b>SIEGESFLAGGE</b>	Ich bin geborgen und siegreich.
<b>HIRTE</b>	Ich werde vom Heiligen Geist geführt.
<b>FRIEDE</b>	Ich habe Frieden und Zuflucht.
<b>VERSORGER</b>	Ich bin gesegnet und versorgt.

### 3. BETE ZUERST FÜR DEN WILLEN GOTTES

*„Dein Reich komme, Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel, so auf Erden“*

*Trachtet vielmehr nach dem Reich Gottes, so wird euch dies alles  
hinzugefügt werden!*

**LUKAS 12,31**

#### Gottes Prioritäten:

Die Verlorenen  
Volk, Staat, Bezirk und Stadt  
Gemeinde  
Arbeitsplatz  
Mein persönliches Leben

### 4. VERTRAUE GOTT IN ALLEM

*„Unser tägliches Brot gib uns heute“*

*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen: Woher kommt mir Hilfe?  
Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat!*

**PSALM 121,1-2**

Frage Gott nach Dingen, die du brauchst und vertraue auf seine Antwort.

### 5. KOMM MIT GOTT UND MENSCHEN INS REINE

*„Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“*

*Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht,  
dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit.*

**1. JOHANNES 1,9**

Bitte Gott, dein Herz zu prüfen. Empfange seine Vergebung für alle Bereiche deines Lebens. Vergib denen, die dich auf irgendeine Art und Weise verletzt haben.



## 6. BEGIB DICH IN EINE GEISTLICHE KRIEGSFÜHRUNG

*„Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen“*

*Denn unser Kampf richtet sich nicht gegen Fleisch und Blut,  
sondern gegen die Herrschaften, gegen die Gewalten, gegen  
die Weltbeherrscher der Finsternis dieser Weltzeit, gegen die  
geistlichen Mächte der Bosheit in den himmlischen Regionen.*

**EPHESER 6,12**

Widerstehe dem Feind und ersetze die Lügen des Teufels mit den  
Wahrheiten des Wortes Gottes.

## 7. SEI VOLLER GLAUBEN, WENN ES UM GOTTES FÄHIGKEITEN GEHT

*„Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.“*

*Ach, Herr, HERR, siehe, du hast den Himmel und die Erde gemacht  
mit deiner großen Kraft und mit deinem ausgestreckten Arm; dir ist  
nichts unmöglich!*

**JEREMIA 32,17**

Beende deine Gebetszeit damit, dich selbst noch einmal daran zu erinnern,  
wozu Gott in der Lage ist. Erhebe ihn im Lobpreis und stelle dich auf die  
Versprechen Gottes, indem du sein Wort im Glauben  
bekennt.

**„DEIN IST DAS REICH“**

**„DEIN IST DIE KRAFT“**

**„DEIN IST DIE HERRLICHKEIT“**

Alle Herrschaft gehört dir.

Alle Macht geht von dir aus.

Dir gebührt alle Ehre und Anbetung.

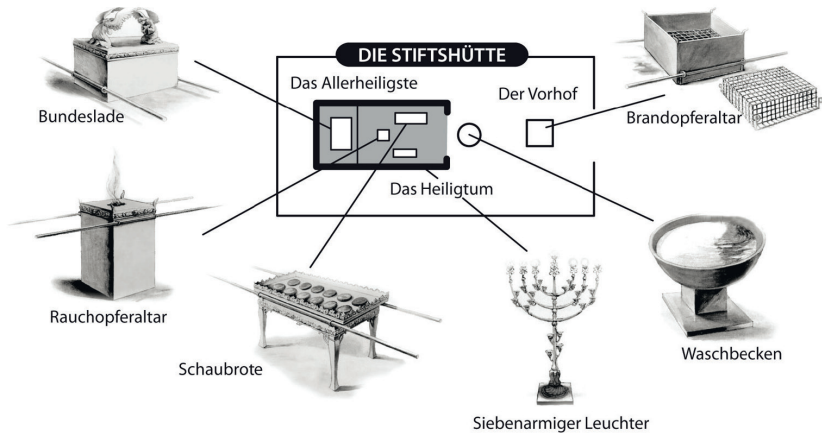
# DAS STIFTS HÜTTEN GEBET

---



DA ZERRISS IM TEMPEL DER VORHANG VOR DEM  
ALLERHEILIGSTEN VON OBEN BIS UNTEN.

# DAS STIFTSHÜTTENGEBET



Die Stiftshütte war der zeitweise Wohnort Gottes, den er sich ausgesucht hatte, um seinem Volk zu begegnen. Jedes Element der Stiftshütte dient uns als Anleitung, wie wir Gott begegnen können.

## 1. DER VORHOF | DANKSAGUNG UND LOBPREIS

*Geht ein zu seinen Toren mit Danken, zu seinen Vorhöfen mit Loben; dankt ihm, preist seinen Namen!*

PSALM 100,4

Als das Volk Gottes die Stiftshütte betrat, kam es mit Lobpreis und Dank in seine Gegenwart. Auch für uns ist es gut, die Zeit mit Gott damit zu beginnen, ihm für alles zu danken, was er in unserem Leben getan hat.

## 2. DER BRANDOPFERALTAR | DAS KREUZ

*Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat! Der dir alle deine Sünden vergibt und heilt alle deine Gebrechen; der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit; der dein Alter mit Gutem sättigt, dass du wieder jung wirst wie ein Adler.*

PSALM 103,2-5

Im Alten Testament musste für Sünde ein Tieropfer gebracht werden. Jesus aber starb für alle unsere Sünden. Das Einzige, was du tun musst, ist das, was Jesus für dich getan hat, auch anzunehmen.

**ERRETTUNG**

Gott vergibt mir alle meine Sünden.

**HEILUNG**

Gott heilt alle meine Krankheiten.

**ERLÖSUNG VON DEM FLUCH**

Gott beschützt mich vor jedem Angriff.

**EINE NEUE SCHÖPFUNG**

Gott legt seine Liebe in mich hinein.

**VERSORGUNG**

Gott versorgt mich.

### 3. WASCHBECKEN | WASCHUNG, LÄUTERUNG, VORBEREITUNG

*Ich ermahne euch nun, ihr Brüder, angesichts der Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber darbringt als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer: Das sei euer vernünftiger Gottesdienst.*

**RÖMER 12,1**

Als Nächstes stand in der Stiftshütte eine große Schale, gefüllt mit Wasser, die der Waschung diente. Das symbolisiert, dass auch wir in unserer Zeit mit Gott unsere Herzenshaltung und Motive prüfen sollen.

Wir wollen ein reines Herz vor Gott haben und dürfen immer wieder die Vergebung Jesu für alle Bereiche unseres Lebens in Anspruch nehmen und unser Leben Gott neu weihen.

Hier sind einige Schritte, die wir geistlich tun können:

» Kehre um von jeder dir bewussten Sünde.

» Unterstelle auch deinen Körper der Herrschaft Jesu.

**DEINE ZUNGE**

um Gutes zu sprechen und nicht Böses.

**DEINE AUGEN**

um Gott und die Nöte anderer zu sehen.

**DEINE OHREN**

um Gottes Stimme zu hören.

**DEINE HÄNDE**

um Gutes zu tun.

**DEINE FÜSSE**

um in der Bestimmung und den Werken Gottes für dein Leben zu wandeln.

» Entscheide dich für die Sichtweise Gottes und unterstelle Jesus deinen Verstand und deine Gedanken. (*Philipp 4,8 und Römer 12,2*)

» Bitte Gott um die Frucht des Geistes. (*Galater 5,22-23*)

## 4. SIEBENARMIGER LEUCHTER | DER HEILIGE GEIST

*Und auf ihm wird ruhen der Geist des Herrn, der Geist der Weisheit und des Verstandes, der Geist des Rats und der Kraft, der Geist der Erkenntnis und der Furcht des Herrn.*

**JESAJA 11,2**

Das nächste Element in der Stiftshütte war ein siebenarmiger Leuchter. Das Feuer repräsentiert den Heiligen Geist. Lade den Heiligen Geist und die Gegenwart Gottes jeden Tag in dein Leben ein und bitte ihn, in deinem Leben auf vielfältige Weise zu wirken.

Die Bibel beschreibt den Heiligen Geist als den:

Geist des Herrn  
Geist der Weisheit  
Geist des Verstandes  
Geist des Rates  
Geist der Kraft  
Geist der Erkenntnis  
Geist der Furcht des Herrn

*Strecke dich im Gebet nach den Gaben des Geistes aus.*

**1. KORINTHER 12,8-10**

## 5. TISCH MIT DEN SCHAUBROTEN | DAS WORT GOTTES

*Was darin geschrieben steht; denn dann wirst du Gelingen haben auf deinen Wegen, und dann wirst du weise handeln.*

**JOSUA 1,8B**

Der Tisch mit zwölf Broten stellt dar, wie wichtig es ist, die Bibel als unsere geistliche Nahrung täglich zu lesen.

Beim Lesen der Bibel kannst du Folgendes tun:

- » Stelle dich auf die Verheißungen und Versprechen Gottes.
- » Bitte Gott um neue Erkenntnis und Offenbarung aus seinem Wort.
  - » Nimm dir Zeit über das Wort Gottes nachzudenken.
- » Nimm einen Vers oder Bibelabschnitt in deinen Alltag hinein.

## 6. RAUCHOPFERALTAR | ANBETUNG

*Der Name des Herrn ist ein starker Turm; der Gerechte läuft dorthin und ist in Sicherheit.*

**SPRÜCHE 18,10**

Als Nächstes stand in der Stiftshütte ein Altar mit Weihrauch vor dem Eingang zum Allerheiligsten, wo Gottes Gegenwart wohnte. Dieser Altar symbolisiert Anbetung und sagt aus, dass wir mit Anbetung in die Gegenwart Gottes kommen sollen. Wenn wir Gott anbeten, dürfen wir uns die Namen Gottes vor Augen halten und uns erinnern, wer er für uns ist.

<b>GOTT, UNSERE GERECHTIGKEIT</b>	Jeremia 23,6
<b>GOTT, DER UNS HEILIGT</b>	3. Mose 20,7-8
<b>GOTT, UNSER ARZT UND HEILER</b>	2. Mose 15,26
<b>GOTT, UNSER VERSORGER</b>	1. Mose 22,14
<b>GOTT, UNSER SIEG</b>	2. Mose 17,14
<b>GOTT, UNSER FRIEDE</b>	Richter 6,24
<b>GOTT, UNSER HIRTE</b>	Psalm 23,1
<b>GOTT, DER ALLGEGENWÄRTIG IST</b>	Hesekiel 48,35

## 7. GNADENTHRON (BUNDESLADE) | FÜRBITTE

*So ermahne ich nun, dass man vor allen Dingen Bitten, Gebete, Fürbitten und Danksagungen darbringe für alle Menschen, für Könige und alle, die in hoher Stellung sind, damit wir ein ruhiges und stilles Leben führen können in aller Gottesfurcht und Ehrbarkeit; denn dies ist gut und angenehm vor Gott, unserem Retter, welcher will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit kommen.*

**1. TIMOTHEUS 2,1-4**

Der letzte und wichtigste Ort in der Stiftshütte war der Ort, wo Gottes Gegenwart wohnte. Es war der Ort, an dem Priester Fürbitte für andere taten. Im neuen Testament werden wir als königliche Priesterschaft bezeichnet und sind damit aufgerufen, ebenso für andere zu beten.

Tritt im Gebet ein für:

**DEINE FAMILIE**

**DEINE LEITER** (geistlich, gesellschaftlich, familiär und beruflich)

**DEINE GEMEINDE** (deinen Pastor, die Kleingruppe, Missionare, etc.)

**DEINE STADT UND DEINE NATION**

**DEINE NÖTE UND BEDÜRFNISSE**

FRÜH AM MORGEN, ALS ES NOCH VÖLLIG DUNKEL WAR,  
STAND ER AUF, VERLIESS DAS HAUS UND GING AN EINEN  
EINSAMEN ORT, UM DORT ZU BETEN.

**MARKUS 1,35**



# GEBET & ANDACHT

---



PRAY UNTIL  
SOMETHING HAPPENS





# GEBET UND ANDACHT

Im Folgenden werden verschiedene Gebete und Bibelstellen aufgeführt. Du kannst folgende Gebete beten und dazu die einzelnen Bibelverse aufschlagen.

## 1. DANKSAGUNG UND LOBPREIS | KOMM IN SEINE GEGENWART (MARKUS 12,30)

Überlege dir, wofür du Gott danken kannst. Wir haben immer aufs Neue einen Grund Gott zu danken. (Psalm 100,4; 118,24)

Bete auch mit deiner körperlichen Haltung Gott an.  
(Römer 12,1; Psalm 63,3-4)

In der Bibel lesen wir von verschiedenen Haltungen,  
wenn wir Gott begegnen:

vor Gott knien  
die Hände heben  
im Lobpreis stehen  
in die Hände klatschen  
vor Freude tanzen  
den Kopf beugen  
vor Gott liegen

Sing ihm ein neues Lied. (Psalm 96,1-2; Kolosser 3,16)

Lade den Heiligen Geist ein, dich in der Lobpreiszeit zu leiten.  
(Judas 20,1; 1. Korinther 14,19)

## 2. BEKENNTNIS UND REINIGUNG | ÖFFNE GOTT DEIN HERZ (SPRÜCHE 4,23)

Bitte Gott, dein Herz zu durchleuchten. (Psalm 139,23-24)

<b>SÜNDE</b>	Empfange Reinigung und Gerechtigkeit.
<b>SELBSTSUCHT</b>	Empfange Heiligkeit und Heiligung.
<b>LASTEN</b>	Empfange Erfrischung und Kraft.
<b>KRANKHEIT</b>	Empfange Heilung und Stärke.

Erinnere dich an die Gefahr, sich selbst zu täuschen und bitte Gott, dich in seiner Wahrheit zu leiten. (Jeremia 17,9; 1. Johannes 1,6-10)

Entschließe dich, eine Wache vor deinen Mund und dein Herz zu stellen.  
(Psalm 19,14; 49,3)

Bitte Gott, dir zu helfen, seine Absichten und Ziele für dein Leben stets im Blickfeld zu haben. (Psalm 90,12; Philipper 3,13-14)

### **3. ORDNUNG UND GEHORSAM | LEGE GOTT DEINEN TAG HIN (PSALM 37,5)**

Besprich deinen Tagesablauf mit Gott.  
(Psalm 37,4-5; 31,14-15; 5. Mose 33,25)

Entscheide dich für die Furcht des Herrn und vertraue Gott deine Arbeit und deine Aufgaben an.

Bekenne Gott deine Abhängigkeit von ihm. (Sprüche 3,5-7; Psalm 131,1-3)

Bitte Gott um Weisheit und Klarheit für bestimmte Entscheidungen und Situationen. (Psalm 25,4-5; Jesaja 30,21)

Entscheide dich dafür, Gottes Wort zu leben und es zu befolgen.  
(Matthäus 6,10)





# GEBET FÜR GEISTLICHE KAMPFFÜHRUNG

---



# GEBETE, MIT DENEN DU DEINEN GEISTLICHEN STAND UND DEINE IDENTITÄT ALS KIND GOTTES EINNIMMST

---

Gebet ist eine Zeit, in der wir Gemeinschaft mit Gott haben. Zudem dient Gebet auch der geistlichen Kampfführung und ist uns als Waffe gegeben, mit der wir dem Feind widerstehen.

## **DIE WAFFENRÜSTUNG GOTTES**

*basierend auf Epheser 6,13-17*

*“Ich danke dir, Herr, für mein Heil. Ich erhalte es in einer neuen und frischen Weise von dir und ich erkläre, dass mich jetzt nichts von der Liebe Christi trennen kann. Herr, ich lege den Gürtel der Wahrheit an. Ich wähle einen von Ehrlichkeit und Rechtschaffenheit geprägten Lebensstil. Zeige mir die Lügen, denen ich geglaubt habe, und zeige mir die Wahrheiten, die ich heute brauche. Ich glaube, dass du stark bist gegen jede Lüge und gegen jeden Angriff des Feindes. Du hältst Gutes für mich bereit. Nichts, von dem, was heute auf mich zukommt, kann mich überwältigen - denn du bist mit mir. Und ja, Herr, ich trage heute deine Gerechtigkeit gegen alle Angriffe des Feindes und allen schädlichen Einfluss. Kleide mich mit deiner Heiligkeit und Reinheit und bewahre mein Herz vor allen falschen Gedanken. Ich entscheide mich in deiner Wahrheit zu wandeln und stelle mich auf dein Wort. Heiliger Geist, zeige mir die Wahrheiten des Wortes Gottes, welche ich gegen die Angriffe des Feindes brauche, und rufe sie mir in Erinnerung, wenn ich sie benötige. Heiliger Geist, ich möchte in der Gemeinschaft mit dir meinen Tag leben.”*



## **DU BIST STARK IM HERRN!**

*basierend auf 2. Korinther 10,4-5*

*“Vater, dein Wort sagt, dass keine Waffe, die gegen mich geschmiedet wurde, erfolgreich sein wird (vgl. Jesaja 54,17). Ich erkläre im Namen Jesu, dass der Feind kein Anrecht hat mich mit Dingen zu binden, für welche bereits Jesus am Kreuz bezahlt hat.*

*Herr Jesus, ich bekenne dir alle meine Sünden von heute, gestern und jedem anderen vergangenen Tag. Ich tue Buße für meine Schuld und kehre um - von den bewussten und unbewussten Sünden. Ich lege alle Sünden des Fleisches, der Zunge und des Herzens, ebenso wie alle unheiligen Gedanken und Handlungen, bei dir ab. Ich danke dir, Herr, dass du dein kostbares Blut für mich vergossen hast.*

*Ich stelle mich auf dein Wort. Der Feind hat kein Anrecht auf mein Leben, weder auf mein Haus, meinen Arbeitsplatz, meine Gemeinde, meinen Dienst, meine Kinder und meine Angehörigen, meine Arbeit, mein Land und meinen Alltag. Ich erkläre, dass er nicht in der Lage sein wird, sich gegen mich zu stellen und dass seine Werke gefangen genommen und zerstört werden. Keine Waffe, die gegen mich gerichtet ist, wird erfolgreich sein, da der Geist des Herrn in mir wirksam ist und ich siegreich bin durch Jesu Blut. Jesus, mein Herr, dir gehört mein Dank, mein Lobpreis, alle Ehre und Anbetung für deine Gerechtigkeit und Heiligkeit, die du mir, so wie es dein Wort sagt, gegeben hast.”*



## **GEBET ZUM SCHUTZ**

*basierend auf 2. Korinther 6,14-7,1; 10,3-5 / Römer 12,1-2*

*Himmlicher Vater, ich beuge mich in Anbetung und Lobpreis vor dir. Das Blut unseres Herrn Jesus Christus ist mein Schutz. Ich unterstelle mich dir ganz und vorbehaltlos in jedem Bereich meines Lebens. Ich widerstehe dem Wirken des Feindes in meinem Leben. Ich entscheide mich für die Sichtweise Gottes, durch die Erneuerung meines Geistes. Ich reiße in Christus jeden Gedanken nieder, der sich über die Erkenntnis Jesu erhebt und danke dir für den Frieden, den ich in Jesus haben kann und der alles Denken übersteigt.*

*Ich bitte dich um Schutz für meinen Ehepartner, für jedes meiner Kinder, für meine Familienangehörigen, meine Verwandten, Freunde und Bekannten und für mich selbst. Ich bitte dich heute auch um Schutz, wenn ich unterwegs bin. Ich bitte dich für Versorgung, Finanzen, unsere Gesundheit, Sicherheit und unser Wohlergehen. Ich stelle alle diese Dinge unter den Schutz deines kostbaren Blutes und erkläre, dass Satan sie nicht berühren darf - heute oder an jedem anderen Tag.*

## **GEBET ZUR UMKEHR**

*basierend auf Römer 10,10 / Jakobus 5,16 / 1.Johannes 1,7-9; 3,8*

*Herr Jesus Christus, ich glaube, dass du der Sohn Gottes bist. Du bist der Messias, du bist Mensch geworden, um die Werke des Bösen zu zerstören. Du starbst am Kreuz für meine Sünden und standest am dritten Tage wieder von den Toten auf. Ich bekenne alle meine Sünden und tue Buße. Ich bitte dich, mir zu vergeben und mich von all meiner Sünde reinzuwaschen. Ich danke dir, dass du mich erlöst hast und mich gereinigt, gerecht gemacht und durch dein Blut geheiligt hast.*

## **GEBET ZUR VERGEBUNG**

*basierend auf Matthäus 6,14-15 / 3. Mose 19,18*

*Herr, ich bekenne dir, dass ich meinen Mitmenschen gegenüber nicht immer Liebe bewiesen habe, sondern bestimmte Menschen zurückgewiesen habe und Unvergebenheit in meinem Herzen ist. Ich bitte dich, Herr, mir zu helfen, und bitte dich um Vergebung. Ich vergebe ebenso allen Personen, die an mir schuldig geworden sind. Ich danke dir für die Liebe und Identität, die ich in dir habe.*

## **GEBET GEGEN STOLZ**

*basierend auf Sprüche 11,2; 16,18; 26,12 / 1. Timotheus 3,6*

*Vater, ich komme zu dir im Namen unseres Herrn, Jesus Christus. Ich weiß, dass du Stolz verabscheust. Ich sage mich von allem los, was mich im Umgang mit anderen Menschen Stolz in meinem Herzen tragen lässt. Ich sage mich hiervon los und wende mich davon ab. Ich komme in Demut zu dir als dein Kind.*

**Denke daran, dass unser Gebet in Verbindung mit Fasten Kraft hat. Damit zeigen wir Gott, dass wir uns unter seine Hand demütigen und von ihm abhängig sind.**

## **GEBET GEGEN BINDUNGEN**

*basierend auf 2.Mose 20,4-6, 34,7 / 4.Mose 14,18*

*Im Namen unseres Herrn Jesus Christus sage ich mich jetzt los von allen Bindungen, seelischen wie auch körperlichen, und breche sie! Jesus, durch dein Kreuz haben wir Vergebung und Heilung von Krankheit und deswegen breche ich alle Krankheiten, die auf mir oder meiner Familie lasten. Ich danke dir, Herr, dass du mich freimachst.*





# GLAUBENS AUSSAGEN

---



GOOD  
VIBES  
ONLY

# GLAUBENSAUSSAGEN

---

## ICH BIN ANGENOMMEN

Ich bin ein Kind Gottes. | *JOHANNES 1,12*

Ich bin Jesu Freund. | *JOHANNES 15,15*

Ich wurde gerecht gesprochen. | *RÖMER 5,1*

Ich wurde losgekauft, ich gehöre Gott. | *1. KORINTHER 6,19-20*

Ich bin ein Glied vom Leib Christi. | *1. KORINTHER 12,27*

Ich wurde als Gottes Kind angenommen. | *EPHESER 1,5*

Ich habe direkten Zugang zu Gott durch den Heiligen Geist. | *EPHESER 2,18*

Mir sind alle meine Sünden vergeben. | *KOLOSSER 1,14*

Ich bin vollkommen in Christus. | *KOLOSSER 2,10*

## ICH BIN WICHTIG

Ich bin das Salz und Licht der Erde. | *MATTHÄUS 5,13-14*

Ich bin ein Zweig des wahren Weinstocks, ein Kanal seines Lebens. | *JOHANNES 15,1+5*

Ich bin auserwählt und ernannt, um Frucht zu tragen. | *JOHANNES 15,16*

Ich bin ein persönlicher Zeuge von Christus. | *APOSTELGESCHICHTE 1,8*

Ich bin der Tempel Gottes. | *1. KORINTHER 3,16*

Ich bin ein Werk Gottes. | *EPHESER 2,10*

Ich darf mich Gott mit Freiheit und Zuversicht nähern. | *EPHESER 3,12*

Ich kann alle Dinge durch Christus tun, der mich stärkt. | *PHILIPPER 4,13*

## ICH BIN SICHER

Ich bin für immer von Verdammnis befreit. | *RÖMER 8,1-2*

Ich bin sicher, dass mir alle Dinge zu Besten dienen. | *RÖMER 8,28*

Ich bin frei von jeglicher gegen mich gerichteten  
verdammenden Schuld. | *RÖMER 8,31-34*

Mich kann nichts von der Liebe Gottes trennen. | *RÖMER 8,35-39*

Ich bin sicher, dass das gute Werk Gottes, das schon in mir begonnen  
wurde, vollendet werden wird. | *PHILIPPER 1,6*

Ich bin ein Bürger des Himmels. | *PHILIPPER 3,20*

Mir wurde kein Geist der Angst gegeben, sondern ein Geist der Kraft,  
Liebe und Selbstkontrolle. | *2. TIMOTHEUS 1,7*

Ich kann Gnade und Barmherzigkeit finden, um in Zeiten von  
Bedürftigkeit zu helfen. | *HEBRÄER 4,16*

Ich bin von Gott geboren und das Böse kann mich nicht  
berühren. | *1. JOHANNES 5,18*



# PERSÖNLICHE GEBETSZIELE

---



WER ANKOMMEN WILL,  
MUSS SICH IRGENDWANN  
AUF DEN WEG MACHEN.

# PERSÖNLICHE GEBETSZIELE

*So ermahne ich nun, dass man vor allen Dingen Bitten, Gebete, Fürbitten und Danksagungen darbringe für alle Menschen, für Könige und alle, die in hoher Stellung sind, damit wir ein ruhiges und stilles Leben führen können in aller Gottesfurcht und Ehrbarkeit; denn dies ist gut und angenehm vor Gott, unserem Retter, welcher will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit kommen.*

**1.TIMOTHEUS 2,1-4**

Bete für diejenigen, die in Autorität und Verantwortung stehen.

## MEINE REGIERUNG

Bundeskanzler/in \_\_\_\_\_

Bundespräsident \_\_\_\_\_

Landesregierung \_\_\_\_\_

Bürgermeister \_\_\_\_\_

## MEINE FAMILIE

Ehepartner \_\_\_\_\_

Kinder \_\_\_\_\_

Eltern \_\_\_\_\_

Geschwister \_\_\_\_\_

Verwandtschaft \_\_\_\_\_

## MEINE KIRCHE

Pastor \_\_\_\_\_

Kleingruppenleiter \_\_\_\_\_

Kleingruppenmitglieder \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MEIN LEBEN

Arbeitgeber \_\_\_\_\_

Kollegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arbeitnehmer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lehrer / Professoren \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PERSONEN AUF MEINER GEBETSLISTE

Enge Freunde

---

---

---

---

---

---

---

---

Diejenigen, die Gott brauchen

---

---

---

---

---

---

---

---

## **1. BETE, DASS DER VATER SIE NÄHER ZU JESUS FÜHRT**

*Niemand kann zu mir kommen, es sei denn, dass ihn der Vater zieht, der mich gesandt hat; und ich werde ihn auferwecken am letzten Tag.*

**JOHANNES 6,44**

## **2. BETE, DASS DAS, WAS IHRE SINNE VERBLENDET, ENTFERNT WIRD**

*... bei den Ungläubigen, denen der Gott dieser Weltzeit die Sinne verblendet hat, sodass ihnen das helle Licht des Evangeliums von der Herrlichkeit des Christus nicht aufleuchtet, welcher Gottes Ebenbild ist.*

**2. KORINTHER 4,4**

## **3. BETE, DASS SIE EMPFÄNGLICH FÜR DEN GEIST DER SOHNSCHAFT WERDEN**

*Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, dass ihr euch wiederum fürchten müsstet, sondern ihr habt den Geist der Sohnschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater!*

**RÖMER 8,15**

## **4. BETE, DASS ANDERE GLÄUBIGE IHRE WEGE KREUZEN UND EINE GUTE BEZIEHUNG ZU IHNEN ENTSTEHT**

*Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter in seine*

*Ernte aussende!*

**MATTHÄUS 9,38**

## **5. BETE, DASS SIE DURCH DEN GEIST DER WEISHEIT UND OFFENBARUNG GOTT BESSER KENNENLERNEN**

*... dass der Gott unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Herrlichkeit, euch [den] Geist der Weisheit und Offenbarung gebe in der Erkenntnis seiner selbst.*

**EPHESER 1,17**







# LEITFADEN ZUM BIBLISCHEN FASTEN

---



BIBLISCHES FASTEN



# LEITFADEN ZUM BIBLISCHEN FASTEN

*Es kommt allerdings eine Zeit, ...; dann werden sie fasten.*

**MATTHÄUS 9,15**

Jesus spricht in dem oben erwähnten Vers davon, dass - wenn er selbst nicht mehr auf dieser Erde sein wird - seine Nachfolger fasten werden. Diese Aussage ist eine Feststellung. ‚Ob‘ seine Jünger fasten würden, war für Jesus offensichtlich keine Frage. Das stand für ihn fest.

Im biblischen Zeugnis finden wir eine Fülle von Aussagen über das Fasten. Immer wieder hat auch Jesus in seiner Lehre auf das Fasten Bezug genommen (vgl. Mk. 2,13-17; Mt. 9,14-17; Lk. 5,33-39).

Heute können diese Textstellen und Aussagen für uns eine gute Anleitung sein, wie wir fasten sollten; zu welchem Zweck, mit welcher Herzeshaltung und welcher Zielsetzung es geschehen sollte.

## **FASTEN WOZU?**

Der Hauptfokus beim Fasten ist immer die Suche und der Wunsch nach einer Begegnung mit Gott. Wir suchen Gott, um ihn zu bitten, in Lebenssituationen Veränderung zu bewirken und unterstützen durch unser Fasten die Fokussierung auf Gott. Der Wunsch nach Gottes Eingreifen in unsere Lebenssituationen und die Begegnung mit ihm sollte die Grundlage für jede unserer Gebets- und Fastenerfahrungen sein.

Wie eben schon erwähnt gibt es eine Fülle Beispiele biblischen Fastens :

#### Fasten im Alten Testament:

Elia fastete vierzig Tage lang. (1. Könige 19,8)

Königin Esther fastete für ihr Volk. (Esther 4,16)

David fastete für seinen neugeborenen Sohn. (2. Samuel 12,16)

Daniel fastete und betete. (Daniel 10,3)

Esra und Nehemia fasteten. (Esra 8,21; Neh. 1,4)

#### Fasten im Neuen Testament:

Von der vierundachtzigjährigen Prophetin Hannah wird uns in Lukas 2,37 berichtet: „Sie hielt sich ständig im Tempel auf und diente Gott Tag und Nacht mit Fasten und Beten.“

Johannes, der Täufer, pflegte zu fasten und wies seine Jünger an, es ihm gleichzutun.

Jesus fastete und erwartete Fasten auch von seinen Jüngern.

In Matthäus 6 benennt Jesus drei Praktiken: Almosen, Gebet und Fasten. In Vers 16 sagt Jesus: „Wenn ihr fastet...“ und in Vers 17: „Du aber, salbe dein Haar, wenn du fastet...“ Wieder erwartet Jesus von seinen Jüngern, dass sie fasten und beschreibt es als etwas so „Normales“ wie das Geben von Almosen und das Beten im Allgemeinen.

Für die erste Gemeinde in Jerusalem war Fasten ein selbstverständlicher Teil ihres christlichen Daseins (Apg. 13,1-2).

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf die Befriedigung eines körperlichen Verlangens zu geistlichen Zwecken. In den biblischen Beispielen wird dabei meistens auf Nahrung verzichtet. Doch Fasten kann im Grunde genommen auch eine Vielzahl anderer Dinge betreffen, wie zum Beispiel den Verzicht auf genussvolle Speisen, den Verzicht auf bestimmte Getränke, Formen von Unterhaltung, Sexualität, Schlaf, etc.

## FORMEN VON FASTEN

### „DARIUS-FASTEN“ - EINZELNE MAHLZEITEN

Die Beschreibung der Fastenzeit des Königs Darius (Dan. 6,19) hat bei manchem Bibelleser Schmunzeln ausgelöst. Die Bibel berichtet davon, dass Daniel in der Löwengrube lag und König Darius „die ganze Nacht“ für ihn fastete. Nun, das tun in der Regel wohl die meisten in der Nacht, wenn sie schlafen. Allerdings wurde in damaligen Zeiten in Palästen oft die Nacht zum Tag gemacht, das heißt, es war mehr als üblich, nachts Partys und Orgien zu feiern. Oft schlief man bis weit in den Tag hinein, verlegte dabei das „Leben“ auf die Nacht und feierte nach allen Regeln der Kunst. So war es für den König Darius tatsächlich etwas Besonderes, die ganze Nacht zu fasten. Halten wir fest: Der König ließ einzelne Mahlzeiten aus, um mit und während des Fastens für Daniel zu beten. Das Darius-Fasten bedeutet also, einzelne Mahlzeiten auszulassen, um stattdessen die Gemeinschaft mit Gott zu suchen.

### „HANNA-FASTEN“ - EINZELNE TAGE

In Luk. 2,36-38 wird uns kurz nach der Geburt Jesu der Dienst der Prophetin Hanna beschrieben. Sie diente Gott im Tempel. Ein wichtiger Teil ihres Dienstes war das Fasten. Es wird hier nicht ausdrücklich beschrieben, in welchem Umfang sie gefastet hat, vielleicht hat sie mehrere Tage gefastet. Es steht nur geschrieben, dass sie „Tag und Nacht“ Gott diente. Vermutlich wird sie einzelne Zeitabschnitte gehabt haben, in denen sie gefastet hat. Es war ihre Form des Gottesdienstes und der Hingabe an Gott. Dem Beispiel Hannas folgend könnten wir einzelne kürzere Zeiträume festlegen, in denen wir fasten, zum Beispiel einen Tag lang – oder vom Abend bis zum Abend des nächsten Tages.

### „DANIEL-10-FASTEN“ - EINGESCHRÄNKTES FASTEN

Daniel war mit seinen drei Freunden an den Hof des Königs Nebukadnezar in Babel umgesiedelt worden (Dan. 1). Hier begann ein systematisches Programm der Umerziehung und kultischen Infiltration durch die Kultur und Werte Babylons. Daniel und seine Freunde reagierten auf diese Umerziehung durch innere Abgrenzung und bekräftigten dies dadurch, dass sie sich entschlossen für 10 Tage nur von Wasser und Gemüse zu leben.

## „DANIEL-21-FASTEN“ - EINGESCHRÄNKTES FASTEN

Eine weitere Form des eingeschränkten Fastens finden wir wenig später im Bericht aus dem Buch Daniel (Dan. 9,3 und 10,3). In diesem Beispiel verzichtet Daniel auf Alkohol und Fleisch, und auch „köstliche Speisen“ nimmt er nicht zu sich. Daniel verzichtet also wieder auf bestimmte Speisen und Getränke – diesmal für mehrere Wochen.

### FASTEN & GEBET

Biblisches Fasten und Gebet gehören untrennbar zusammen. Wie an früherer Stelle bereits ausgeführt, ist biblisches Fasten immer geprägt von dem Wunsch nach dem Eingreifen Gottes und einer Begegnung mit ihm. Fasten ohne eine klare geistliche Ausrichtung und Gebet wäre daher nur eine Form von „Heil- oder Hungerkur“.

### WIE DAS FASTEN NICHT SEIN SOLL

*Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, damit es von den Leuten bemerkt wird, dass sie fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon empfangen. Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, damit es nicht von den Leuten bemerkt wird, dass du fastest, sondern von deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir öffentlich vergelten.“*

**MATTHÄUS 6,16-18**

Wenn Fasten die Zielsetzung hat, andere geistlich zu beeindrucken, ist es grundsätzlich falsch angelegt und ein Anlass, die eigenen Motive zu hinterfragen. Fasten soll in einer Haltung innerer Demut vor Gott und im Verborgenen geschehen. Das heißt nicht, dass man nicht darüber reden darf und aus seinem Fasten ein Geheimnis machen muss. Aber es meint, dass man mit seinem Fasten nicht hausieren geht, um andere zu beeindrucken.

## WANN IST FASTEN ANGEBRACHT?

Die Bibel zeigt uns an verschiedenen Beispielen auf, wann Fasten angebracht sein kann:

- TRAUER** David trauerte um Saul, um seinen Sohn Jonathan, um das Volk des HERRN und um das Haus Israel, weil sie durchs Schwert gefallen waren. Seine Trauer verband er mit Fasten. (2. Sam. 1,12)
- KRANKHEIT** David fastete lange, als das Kind, das er mit Batseba im Ehebruch gezeugt hatte, krank war. Als es gestorben war, hörte er sofort mit dem Fasten auf. (2.Sam. 12,16+23)
- BEDRÄNGNIS** Als Joschafat wegen der Angriffe der Ammoniter und Moabiter in Bedrängnis kam und keinen Ausweg sah, rief er ein Fasten für ganz Juda aus. (2. Chr. 20,3)
- REISEN,  
GR. VORHABEN** Esra und ein Teil des Volkes Israel befanden sich in den Vorbereitungen, um aus dem Exil zurückzukehren. Um Gnade und Bewahrung für die Reise zu erhalten, beteten sie zu Gott, unterstützt durch Fasten. (Esra 8,21+23)
- GEISTLICHE  
ERKENNTNIS** Daniel brauchte eine Antwort von Gott. (Dan. 9,3)
- DEN WILLEN  
DES HERRN  
SUCHEN** Die erste Gemeinde war im Gebet zusammen. Während sie beteten und fasteten, sprach der Heilige Geist in ihre Gemeinschaft hinein und der Wille Gottes wurde offenbart. (Apg. 13,2)
- DIENSTEIN-  
SETZUNG** „In jeder Gemeinde setzten sie Gemeindeälteste ein und vertrauten sie und alle anderen Geschwister mit Gebet und Fasten dem Herrn an, an den sie jetzt glaubten.“ (Apg. 14,23)
- VOLLMACHT &  
BEFREIUNG VON  
DÄMONISCHEM  
EINFLUSS** Einmal versuchten die Jünger Jesu einem Jungen, der von einem Dämon besessen war, zu helfen, jedoch ohne Erfolg. Schließlich gebot Jesus dem Dämon und der Junge wurde frei. Auf die Frage der Jünger, warum sie nicht helfen konnten, antwortete Jesus in Mt. 17,21: „Diese Art aber fährt nicht aus, außer durch Gebet und Fasten“. (Mt. 17,21)



## PRAKTISCHE TIPPS ZUM FASTEN

» **Entscheide dich!** Fasten beginnt im Kopf und nicht im Magen.

» **Schreibe auf,** wofür du fastest.

» **Trinke viel!** Wasser ist dabei die einfachste Lösung der Flüssigkeitsaufnahme. Auch Tee (Früchtetee, Pfefferminztee), Fruchtsäfte oder eine leichte Brühe sind zu empfehlen. Ein bisschen Zucker im Getränk kann helfen Kopfschmerzen vorzubeugen.

» **Bereite dich vor.** Wer sich auf eine längere Fastenzeit einstellt, sollte schon vorher die Menge der aufgenommenen Nahrung reduzieren.

» **Achte auf gesundheitliche Einschränkungen** (z.B. Diabetes): In diesen Fällen bitte einen Arzt in Bezug auf das Fasten konsultieren.

*Ordnet ein heiliges Fasten an und ruft eine Gebetsversammlung aus. Versammelt die Ältesten und alle Einwohner des Landes im Tempel des Herrn, eures Gottes, und schreit zu ihm um Hilfe.*

*JOEL 1,14*

Als hoop Kirche wünschen wir dir tiefe Gottesbegegnungen und das Eingreifen Gottes in deiner ganz persönlichen Fastenerfahrung. Gott segne dich!







**PRAY  
FIRST**

