

21 TAGE

*fasten*

---

GOTT UND ICH

ENTDECKE NEUE FÜLLE MIT GOTT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über die Adresse <http://dnb.de> abrufbar.

Bibeltext der Schlachter Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte zur Vervielfältigung vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Manuela Friesen

Korrektur: Caroline Hensinger

Satz: Manuela Friesen, Daniel Friesen

Druck: BPP Best Preis Printing ug. & Co KG, Gilching

Printed in Germany

1. Auflage 2024

© 2024 KALEO Verlag · Schuraer Straße 5 · 78554 Aldingen  
[www.kaleo-buch.de](http://www.kaleo-buch.de) · [vertrieb@kaleo-buchhandlung.de](mailto:vertrieb@kaleo-buchhandlung.de)

Paperback: ISBN 978-3-9826770-0-2

Bestellnummer 100.9826770

Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise - weder in gedruckter noch elektronischer Form.

Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

# EMPFEHLUNG

Wie gut, dass wir alle unterschiedlich sind und dennoch in bestimmten Bereichen Ähnlichkeiten haben. Was uns unterscheidet, sind die verschiedenen Wege, auf denen wir zu Gott finden und unsere Beziehung zu Ihm aufbauen und vertiefen. Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Einer liebt es, den Herrn im Lobpreis anzubeten, ein anderer findet in der Verkündigung des Wortes Gottes Erfüllung, wieder ein anderer sucht die Stille, und manch einer fühlt sich in der Natur besonders Gott nahe. Es gibt viele individuelle Zugänge zu Gott, und das ist eine wunderbare Vielfalt.

Doch eine Sache lesen wir im Wort Gottes, die uns alle gleichermaßen anspricht: das Fasten. Es ist eine Einladung, sich bewusst Zeit zu nehmen, auf bestimmte Dinge zu verzichten und den Blick wieder auf das Wesentliche zu richten. Jesus selbst hat uns dieses Beispiel vorgelebt, als er vierzig Tage in der Wüste fastete (Matthäus 4:1-2).

Dieses Andachtsbuch wird dich auf deiner Reise des Fastens begleiten und dir als wertvoller Ratgeber zur Seite stehen. Es hilft dir, dich wieder auf das Wesentliche zu besinnen und zu entdecken, dass unser Glaube kein Leistungsglaube ist, sondern ein Beziehungs-Glaube. Das Fasten kann uns helfen, diese tiefe Beziehung zu Gott neu zu entdecken und zu pflegen.

**Pastor Johannes Justus**  
Ehemaliger Präses des Bundes  
Freikirchlicher Pfingstgemeinden (BFP)

In den fünfziger Jahren gab es ein Buch, das die Christenheit aufgeweckt hat. Atomkraft von Gott durch Fasten und Gebet. Genau das drückt es aus. Wenn unser Hunger nach Gott noch größer ist als unser Hunger nach Nahrung, dann hat das eine mysteriöse Auswirkung. Die Kraft Gottes wird freigesetzt. Diese Kraft steht jedem Gläubigen zur Verfügung. Der Schlüssel ist nicht eine Regel oder ein Gesetz. Wenn der Hunger danach, dass Gott sich offenbart in unserem Leben größer ist als der Hunger nach Nahrung- dann steht eine geistliche Explosion bevor.

**Friedhelm Holthuis**

Senior Pastor, Credo Kirche  
und Präses des BFP

Dieses inspirierende Andachtsbuch lädt ein, die geistliche Dimension des Fastens neu zu entdecken. In 21 täglichen Andachten ermutigen die Autoren, Fasten als persönliche Reise zu sehen - nicht als bloßen Verzicht, sondern als Weg zu einer tieferen Beziehung mit Gott.

Fasten wird hier als Akt der Demut und Hingabe an Gott verstanden, der geistliche Werte wie Glaube, Vertrauen und Dankbarkeit fördert. Praktische Impulse und Reflexionen helfen, die eigenen Beweggründe zu hinterfragen und Fasten als göttliches Geschenk wahrzunehmen.

„21 Tage Fasten - Gott und ich“ ist ideal für alle, die ihre Beziehung zu Gott vertiefen und eine neue Perspektive auf das Fasten entwickeln möchten. Entdecke die Fülle, die Gott für dich bereithält!

**Waldemar Friesen**

Pastor und Präses des  
LIFEHOUSE

Bei der fast unübersichtlichen Fülle an Büchern zum Gebet fällt auf, dass das Thema „Fasten“ oft stiefmütterlich behandelt wird. Umso mehr ist die Zeit gekommen, ein sehr praktisches und tiefgründiges Buch herauszubringen, das aus der realen Praxis entstanden ist. Vielen Dank an die Autoren für ein Werk, das den Christen die wichtigste Sache näherbringt: die tiefe Beziehung zu Gott! Eine klare Empfehlung!

**Dr. Leo Frank**

Fasten ist eine kraftvolle Disziplin, um Gottes Stimme klarer zu hören und Ihm näher zu kommen. Dieses 21-tägige Andachtsbuch bietet dir praktische Anleitungen und geistliche Impulse, egal ob du Anfänger oder erfahren bist. Lass dich von Gott in dieser besonderen Zeit neu berühren und deine Beziehung zu Ihm vertiefen.

**Christian Al-Masoud**

Fasten wird in der Bibel oft erwähnt, und es ist bewusst, dass es eine wichtige Rolle spielt. Doch wissen viele gar nicht, wie Fasten wirklich funktioniert, um geistlich zu wachsen und Gott näher zu kommen. Daher lässt man es oft bleiben, weil die Bedeutung nicht wirklich klar ist und es an einem Fahrplan und Wissen dazu fehlt. „21 Tage Fasten - Gott und Ich“ führt die Notwendigkeit vom Fasten und Beten klar auf und hilft mit einem roten Faden und täglichen Andachten das Thema anzugehen und dadurch in neue geistliche Bereiche einzutreten, um das Feuer und die Liebe zu Jesus neu zu entfachen und sich auf das Leben im Geist zu konzentrieren.

**Vanessa Rusezki**

Bloggerin, Vitality Coach  
und Aromaberatung  
Instagram: [\\_joyfulgrace\\_](#)

„21 Tage Fasten - Gott und Ich“ ist eine tiefgehende Einladung zu einer 21-tägigen Reise des Fastens und Betens. Die Autoren der LIFEHOUSE-Gemeinde begleiten Leser Schritt für Schritt dabei, die Kraft des Fastens neu zu entdecken und dadurch eine intensive Nähe zu Gott zu erleben. Dieses Buch bietet nicht nur praktische Hilfestellungen und tägliche Andachten, sondern ermutigt dazu, sich geistlich neu auszurichten und langfristige Veränderungen zu erfahren. Dieses Buch ist eine klare Empfehlung für alle, die nach einem tieferen, erfüllteren Leben im Glauben suchen. Es ist eine wertvolle Ressource für Christen jeder Erfahrungsstufe, die sich auf die Reise des Fastens einlassen wollen - sei es zum ersten Mal oder als Wiederentdeckung einer langjährigen Praxis. Die Autoren haben ein inspirierendes Werk geschaffen, das Mut macht, Schritte des Glaubens zu gehen und Gott auf eine neue, transformative Weise zu begegnen.

**Markus Wenz**

Pastor, Gospel Forum  
Founder Holy Spirit Night

Wer uns kennt, weiß, dass wir in unserem Lobpreis-Dienst besonderen Augenmerk darauf legen, unseren Dienst nach dem Willen Gottes zu gestalten. So heißt es in Römer 12:1: „Gebt eure Leiber als ein heiliges, wohlgefälliges und lebendiges Opfer! Das sei euer vernünftiger Gottesdienst.“ Mit allem, was wir tun, wollen wir uns Gottes Willen unterstellen und ihm wohlgefällig sein. Um ihm gefallen zu können, müssen wir Gott kennen! Wenn wir ihn nicht kennen, wissen wir nicht, was ihm gefällt. Eine wunderbare Disziplin, Gott besser kennenzulernen, ist das Fasten. Wenn du in dieser Disziplin wachsen möchtest, ist dieses Buch genau das Richtige für dich.

**Mia & Juri Friesen**

Mia ist Co-Pastorin in der Urban Life Church  
und Sängerin in der Outbreakband,  
Juri ist Leiter der Outbreakband  
und Musik-Pastor in der Urban Life Church

Gewidmet all denjenigen,  
die sich nach

**MEHR** MIT

**GOTT**

**SEHNEN**





# INHALT

## INHALT

TEIL 1

Einleitung	13
Gott "Bauch"	18
Die biblische Disziplin des Fastens	24
Göttliche Verbindung	30
Wen steckst du in den Kofferraum?	36
Regelmäßiges Training	46
Jesus, unser Vorbild	52
Den Willen Gottes erkennen	56
Perspektive Ewigkeit	64
Deine persönliche Erweckung	74

TEIL 2

Grundlegendes zum Fasten	82
Was Fasten ist (und was es nicht ist)	84
Warum sollte ich fasten?	86
Wie faste ich?	88
Konkrete Schritte	92
Während des Fastens	96
Das Fasten beenden	98

TEIL 3

Planung deiner Fastenzeit	100
21 Tage Gott und Ich	104
Herzanalyse	156
Langfristige Veränderung	158



# EINLEITUNG

## EINLEITUNG

Schön, dass du dieses Buch in deinen Händen hältst. Vermutlich ist das so, weil du dich nach mehr sehnst - mehr von Gottes Stimme, Seiner Leitung und Gegenwart. Die Disziplin des Fastens ist eine gute Methode, um Schritte in diese Richtung zu gehen. Aber 21 Tage? Vielleicht hattest du bei dieser Zahl schon Bauchschmerzen. Oder du hast schon deine Erfahrungen gemacht und willst dich noch mehr vertiefen. Egal, wie es bei dir ist - ob du noch nie gefastet, oder schon viel Erfahrung gesammelt hast - ich glaube, dieses Buch wird dir eine Stütze sein, diese Disziplin und deine Beziehung zu Gott weiter auszubauen.

Wenn wir uns mit dem Fasten beschäftigen, müssen wir eine Tatsache feststellen: Essen ist gut! Es nährt uns nicht nur, sondern bringt viel Freude mit sich. Es verbindet uns am Tisch in Gemeinschaft mit unserem Gegenüber und fördert tiefe und auch unterhaltsame Gespräche. Nahrung ist ein Segen und ein Geschenk von Gott.

In 1. Korinther 8:8 lesen wir zur Nahrung folgendes:

*„Nun bringt uns aber eine Speise nicht näher zu Gott; denn wir sind nicht besser, wenn wir essen, und nicht geringer, wenn wir nicht essen.“*

In 1. Timotheus 4:4 heißt es:

*„Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, wenn es mit Danksagung empfangen wird.“*

Wir sollen durch Nahrung auftanken und uns auch daran erfreuen können. Selbst in der Ewigkeit werden wir immer noch die Fähigkeit haben, Nahrung zu uns zu nehmen!

Ich glaube das leckerste Essen war das Frühstück, das der Auferstandene Jesus für Seine Jünger zubereitete. Wie sehr können wir uns auch auf so etwas freuen! Warum sollten wir uns also überhaupt mit dem Fasten beschäftigen?

Nahrung ist zwar gut, doch es gibt etwas, das die Bibel als „schlecht“ darstellt, und zwar Völlerei. Völlerei ist ein übermäßiger Genuss und übertriebener Konsum von Lebensmitteln. Völlerei missbraucht unser natürliches Bedürfnis nach Nahrung.

In Philipper 3:19 schreibt Paulus:

*„Ihr Ende ist das Verderben, ihr Gott ist der Bauch, sie rühmen sich ihrer Schande, sie sind irdisch gesinnt.“*

Die Menschen, von denen Paulus hier schreibt, waren fleischlich gesinnt und auf irdische Dinge ausgerichtet. Das Resultat war, dass sie das Essen übertrieben konsumierten und ihr Bauch sogar zu einem Gott für sie wurde. Wir können durch das Essen also auch in eine Art Götzendienst fallen und anfangen, diesen Gott ständig nur zu füttern. Das nennt die Bibel schlussendlich Völlerei. Nahrung kann also zum Guten dienen, aber sie kann uns auch körperlich sowie geistlich kaputt machen.

Fasten ist eine von drei christlichen Disziplinen, die Jesus in Seiner Bergpredigt erwähnt hat.

Er sagt in Matthäus 6:16 folgendes:

*„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.“*

Genauso, wie die anderen beiden Disziplinen, das Geben und das Beten, dient das Fasten dazu, selbstloser und abhängiger von Gott zu werden. Als Nachfolger Jesu sind wir aufgefordert, uns selbst zu verleugnen und unseren Fokus auf Jesus und unsere Nächsten zu legen. Dafür hat Jesus uns diese drei Disziplinen hinterlassen.

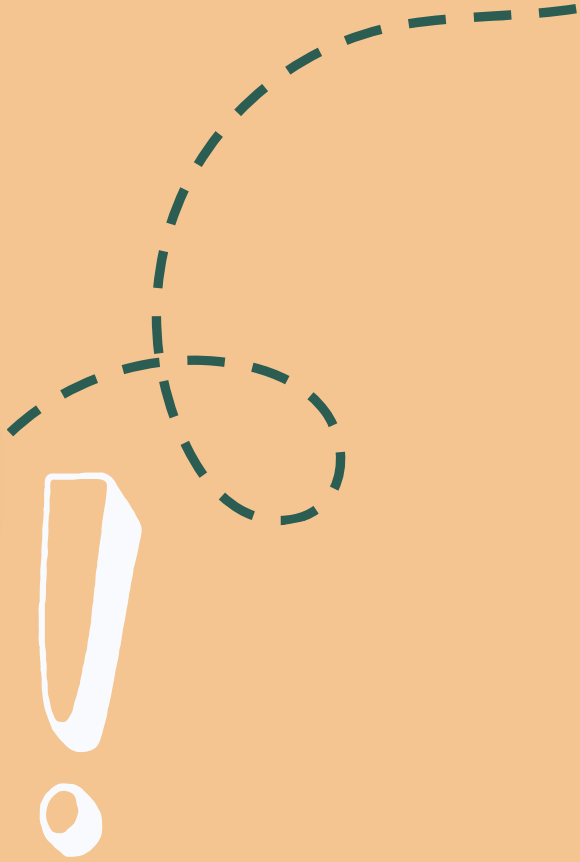
Dieses Andachtsbuch soll dir eine geistliche Grundlage für das Fasten bieten und dich dann durch eine 21-tägige Reise führen, in der es nur um Gott und dich geht. Auf den folgenden Seiten erfährst du zusammengefasst die Arten und Vorteile des Fastens, wie du durch diese 21 Tage gehst und welche Art des Fastens für dich richtig ist. Dieser erste Teil soll dir bei der Vorbereitung auf die Fastenzeit helfen. Im zweiten Teil stehen dir Andachten zur Verfügung, die dich während dieser intensiven Zeit mit Gott begleiten sollen und dich dabei unterstützen, dein körperliches und geistliches Empfinden zu reflektieren. Im Anschluss hast du im dritten Teil die Möglichkeit, all die Dinge, die Gott dir in dieser Zeit gezeigt hat zu notieren und deine Dankbarkeit Ihm gegenüber auszudrücken.

Genieße deine persönliche Fastenzeit - du wirst Gott in einer völlig anderen Art und Weise begegnen!

*Daniel Friesen*

# TEIL 1

BEVOR DU  
BEGINNST





**Bevor du mit dem ersten Teil beginnst, möchte ich es dir ans Herz legen, dich mit jeder Reflexionsfrage auseinanderzusetzen, die in diesem Buch vorkommt. Diese Fragen sind dazu gedacht, dich zu ermutigen, ehrlich und tiefgehend über das Thema nachzudenken und es auf dein persönliches Leben anzuwenden.**

Sie sollen dein Werkzeug sein, um deine geistliche Reise zu vertiefen und das Fasten in all seinen Facetten zu verstehen. Lass dich durch nichts unter Druck setzen und nimm dir so viel Zeit, wie du benötigst, um alle Fragen zu beantworten. Das Ziel dabei ist, dass du dich mit der richtigen Herzenshaltung in die Fastenzeit begeben kannst. Es wird mit hoher Wahrscheinlichkeit Momente geben, in denen du deine Motivation verlierst. Vielleicht passiert dir das auch schon direkt am Anfang der Fastenzeit. Versuche trotzdem, es bis zum Ende durchzuziehen. Wenn du dein gestecktes Ziel verfehlt oder nicht ganz erreicht hast, solltest du dich nicht verdammen und aufgeben, sondern wie es im Glaubensleben üblich ist, aufstehen und weitermachen. Es verhält sich wie bei einem kleinen Kind, welches erst zu Laufen lernt - es fällt öfter hin, als dass es läuft. Wenn es liegen bleibt, wird es niemals laufen können. Fasten ist dein geistliches Training, deshalb: Bleib dran! Und auch wenn es herausfordernd klingen mag, möchte ich dich ermutigen, diese Zeit auch zu genießen. Erfreue dich an der Tiefe der Momente in Gottes Gegenwart. Genieße die intensive Nähe zu Ihm. Freue dich darüber, wie Gott dir zeigt, woran ihr beide noch gemeinsam arbeiten müsst - zu erkennen, dass es Ihm wichtig ist, dass du nicht stehen bleibst, sondern dich weiterentwickelst und mehr und mehr in Sein Ebenbild verwandelt wirst. Lenke deinen Fokus in den Kämpfen nicht auf den Kampf selbst, sondern richte deinen Blick voll und ganz auf Jesus, deine Beziehung zu Ihm und die positiven Veränderungen, die Gott in dir bewirkt.

**Also - 1000 Blicke auf Jesus und LOS!**






GOTT "BAUCH"





Von Anbeginn hat Gott uns Nahrung gegeben, um uns zu stärken und Freude daran zu haben. Bedauerlicherweise verwenden viele Menschen Nahrung lediglich zur Befriedigung ihrer Gelüste. Dies ist der Grund, warum sich immer mehr Menschen von gesunder Ernährung entfernen und sich stattdessen mit Produkten belasten, die Krankheiten verursachen, reich an Zucker und Kohlenhydraten sind und süchtig machen. **Doch ursprünglich war Nahrung dazu gedacht, uns zu nähren und uns Freude zu bereiten.** In der Ewigkeit werden wir nicht mehr essen müssen, da wir unsere Kraft durch den Geist haben werden. Und trotzdem werden wir in der Lage sein, es zu genießen. Es ist faszinierend und erfüllt uns mit Vorfreude, dass diese Nahrung himmlisch ist und von Gott bereitet wird. Hier auf der Erde jedoch, benötigen wir Nahrung hauptsächlich, um physisch aufzutanken.

➔ *Welche Rolle spielt Nahrung in deinem Leben? Ist sie hauptsächlich Mittel zur Stärkung und Freude, oder neigst du dazu, sie zur Befriedigung emotionaler Bedürfnisse zu nutzen?*

					
<b>STÄRKUNG</b>					
<b>HUNGER STILLEN</b>					
<b>FREUDE</b>					
<b>GENUSS</b>					
<b>ROUTINE</b>					
<b>TROST</b>					

➔ *Halte kurz inne und lies 1. Korinther 10:31. Überlege, wie man das umsetzen kann.*

Alles, was über ein angemessenes Maß hinausgeht, kann langfristig negative Folgen haben. Der Feind versucht alles, was Gott auf dieser Erde geschaffen hat, zu missbrauchen und zu pervertieren. Im Falle von Nahrungsmitteln möchte er, dass wir sie übermäßig konsumieren und uns in die Völlerei begeben. Wenn man anfängt, eine ungesunde Begierde nach Essen zu entwickeln, kann dies zur Sünde der Völlerei führen. Im 6. Jahrhundert erstellte Papst Gregor eine Liste der sieben berühmten Todsünden: Hochmut, Habgier, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit. Auch wenn Völlerei nicht explizit in den 10 Geboten erwähnt wird und nicht so offensichtlich ist wie andere Sünden - bspw. Trunkenheit, Drogenmissbrauch oder Unzucht - finden wir dennoch Bibelverse, die uns zeigen, dass wir aus Nahrungsmitteln einen Götzen machen können. In Philipper 3:19 schreibt Paulus:

*„Ihr Ende ist das Verderben, ihr Gott ist der Bauch, sie rühmen sich ihrer Schande, sie sind irdisch gesinnt.“*

**Beachte, dass diese Menschen ihre Sinne auf weltliche und irdische Dinge ausgerichtet hatten**, was vermutlich schon der Fall war, bevor sie begannen, übermäßig zu essen. Der Ausdruck „ihr Gott ist der Bauch, sie rühmen sich ihrer Schande“ verdeutlicht, dass jedes Mal, wenn man Essen zum Götzen macht, der Bauch zum Gott wird und man beginnt, diesen Götzen zu ernähren. Natürlich brauchen wir Nahrung zur Stärkung und zur Freude, **doch wenn wir sie aus ihrem Kontext herausnehmen und sie zu einem Götzen machen, wird der Bauch unser kleiner Gott, dem wir ständig durch Völlerei huldigen.**

- ➔ *Hast du schon einmal bewusst darüber nachgedacht, warum du isst, was du isst? Sind es bewusste Entscheidungen oder eher Gewohnheiten und Gelüste?*
- ➔ *Gibt es Momente, in denen du merkst, dass du übermäßig isst? Was sind die Auslöser für dieses Verhalten?*

