

Phase 1: Wie beginne ich richtig

#UmarmeDenProzess

In Sprüche 21,5 steht: „Niemand plant, zu versagen, aber die meisten versagen beim Planen.“ Ach, sorry, dass war ein chinesisches Sprichwort. Hier kommt der Bibelvers: „Was der Fleißige plant, bringt ihm Gewinn; wer aber allzu schnell etwas erreichen will, hat nur Verlust.“

Bereit, um dich vorzubereiten?

Schritt 1: Soziale Vorbereitung

Was du jetzt bereits tun solltest, ist die soziale Vorbereitung. Zwar bist du die Person, die fastet, aber die Menschen um dich herum fasten indirekt mit. Besprich daher dein Vorhaben mit deinem Ehepartner, deiner Familie, deiner Kleingruppe oder anderen Personen, denen du während der drei Fastentage in Gemeinschaft begegnest. So heilig das Argument des Fastens ist, hilft es nicht so sehr, wenn zB dein Ehepartner plötzlich auf die gesamte Alltagsarbeit sitzt. Ein Beziehungskonflikt aufgrund der Umstände des Fastens ist ein schlechter Start ins Fasten.

Schritt 2: Physische Vorbereitung

Grundsätzlich ist es gut einen Hausarzt zu konsultieren. Falls du körperliche Beschwerden hast, verschreibungspflichtige Medikamente einnimmst oder an einer chronischen Erkrankung leidest, dann rate ich dir dringend, nur in Rücksprache und professioneller Begleitung eines Arztes zu fasten. Das Gleiche für Minderjährige: Bitte nur in Rücksprache mit den Eltern und dem Hausarzt. Schwangere sollten auf keinen Fall auf Nahrung verzichten.

Weitere Instruktionen zur physischen Vorbereitung folgen nach Weihnachten.

Schritt 3: Inhaltliche Vorbereitung

Dein Arbeitsalltag, deine Berufstätigkeit oder deine Familienkonstellation bringen eigene Herausforderungen mit sich. Deswegen solltest du für dich individuell folgende Fragen beantworten:

- *Warum möchte ich fasten? (Von persönlichen Anliegen bis hin zur Fürbitte für Nationen.)
- *Worauf möchte ich verzichten? (Falls ein alternatives Fasten angestrebt wird – darauf gehe ich in dieser Challenge jedoch nicht ein.)
- *Wie lange wird mein Fasten dauern? (Unsere Challenge ist für 3 Tage angelegt.)
- *Was möchte ich anstelle der Mahlzeiten tun? (Zum Beispiel spazieren gehen, beten, Lobpreis, kontemplieren, lesen, Tagebuch schreiben etc.)

Schon gewusst?

Es gibt ein privates Fasten (Matthäus 6,16), das im Verborgenen geschieht, und ein öffentliches Fasten, das ausgerufen wird – wie in unserem Fall. Beispiele dafür: der Prophet Samuel, der das gesamte Volk zu einem Fasten aufrief (1. Samuel 7,6); Esther, die ihr jüdisches Volk zum Fasten bewegte (Esther 4,16); Esra, der ein Fasten ausrief (Esra 8,21–23); der heidnische König von Ninive, der sein Volk zum Fasten verpflichtete (Jona 3,5); und die Jünger, die fasteten und dem Herrn dienten (Apg. 13,2–3)