

Phase 3: This is the last call for F125

#UmarmeDenProzess

Stelle sicher, dass du die Schritte 1-5 durchgeführt hast. Wenn du dir vornimmst: „Ich sehe mal, wie ich mich fühle“, dann lass mich dir höflich versichern, dass dies der einfachste Weg ist, der Versuchung zu erliegen und das Fasten abzubrechen. Eine gute Vorbereitung und eine tiefe Entschlossenheit helfen dir, das Fasten durchzuziehen.

Schritt 6: Mentale Vorbereitung

Sei dir bewusst, dass vorübergehende psychische Herausforderungen wie Ungeduld, Gereiztheit oder Angst auftreten können. Falls du bereits auf Kaffee verzichtest, wie in Schritt 4 empfohlen, kommt dieser Hinweis eventuell zu spät. Fasten ist mindestens genauso eine Kopfsache, wie eine Bauchsache. Sei gnädig mit dir und übe dich in Geduld. Fasten bringt uns an Grenzen. Erkenne diese Momente als Teil des Prozesses.

Schritt 7: Letzte Vorbereitungen

Setze dich selbst auf die Agenda und streiche so viele Termine aus deinem Kalender wie möglich. Und wie wäre es, während der Fastenzeit auf digitale Unterhaltung zu verzichten, wie z. B. Netflix? Denn du bist nicht in einem Hungerstreik und versuchst dich abzulenken, sondern ein Teil des Fastens besteht darin, bewusst Zeit in der Gegenwart Gottes zu verbringen. Nimm dir Zeit zum Beten, Anbeten, Hören, Studium seines Wortes und zur Pflege deiner Beziehung zu ihm.

Da wir für gewöhnlich unseren Rhythmus um die Mahlzeiten herum haben, kann dir ein Fasten-Rhythmus helfen. Achtung: Entscheidend ist die richtige Ausrichtung – nicht das Tempo und nicht das bloße Abhaken. Hier ein Beispiel, keine Vorgabe:

6 Uhr Kurzer Impuls über Zoom mit Jimmy Hong (Zugangsdaten folgen per Email)

Vormittag Falls du frei hast und nicht arbeitest, dann nutze die Zeit für Kontemplation, Lobpreis, Gebet und Bibellese.

Mittagessen Mach' einen kurzen Spaziergang. Ohne Handy und Kopfhörer. Aktiviere deine fünf Sinne.

Nachmittag Falls du frei hast und nicht arbeitest, nutze die Zeit für Lesen, Bibelstudium und Meditation über das Wort Gottes. Lass dich bei deiner Familie blicken und vermeide es, über das Fasten zu sprechen. Schenke ihnen deine Aufmerksamkeit. Sei dankbar, dass sie in gewisser Weise mitmachen.

Abendessen siehe oben bei Mittagessen bzw. kein Mittagessen :)

Abschluss Suche die Stille. Gönn dir eine stumme Zeit. Schreibe in dein Tagebuch. Ende den Tag und die Stille mit Dankbarkeit. Zähle laut 10 Dinge auf, für die du dankbar bist und schließe mit dem Vaterunser-Gebet ab.

Schon gewusst?

Wenn wir aus reinen Motiven fasten, hört Gott uns. Wir fasten niemals, um Gott zu manipulieren, damit er unseren Willen tut. Wir fasten um unseren Willen zu beugen, damit wir seinen tun können. Bekannter Vers in Matthäus 6,10: „Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.“ Wenn der Kontext eine Rolle spielt, ist zu beachten, dass gleich nach diesem Gebet der Aufruf zum Fasten folgt.