

# Fastengebet

## *Zeit:*

Immer, wenn normalerweise Essenszeiten sind. Also in der Frühstücks- oder Mittagspause in der Firma, oder am Abend, oder am Sonntagnachmittag...

## *Dauer:*

45 Minuten

## *Ort:*

In der Firma möglichst an einem ungestörten Ort, sonst im Wohnzimmer, oder auch in Gemeinderäumen

## *Rahmen:*

Ein Gebetsleiter hat einige Dinge vorbereitet und führt durchs Programm. Alle sollten informiert sein, daß auf's Essen verzichtet wird, damit die Zeit für's Beten frei wird.

## *Ablauf:*

- Jesus loben – gemeinsam Lieder singen, Gegenstände mitbringen, die zum Nachdenken anregen (leeren und vollen Becher...)
- Auf Jesus hören – ein ausgesuchter Bibeltext wird verlesen, jeder einen Vers
- Stille Zeit mit Jesus – der Text soll betend vor Jesus bewegt werden
- Austausch – was haben wir gehört? Was hat Jesus durch diesen Text gesagt? Was antwortete er auf unsere Frage?
- Gebetsgemeinschaft
- Segenslied von CD

# Tipps

- Raum: Jemand sollte dem Raum eine positive Ausstrahlung verschaffen. Jeder Teilnehmer soll gut sitzen, sehen und hören können. CD-Player, Overhead stehen vor Beginn einsatzbereit.
- Diese Art Gebet eignet sich besonders bei Engführungen des Lebens. Eine wichtige Entscheidung im Kreis/Gemeinde/persönliches Leben steht an.
- Das Fastengebet eignet sich für Gebetskreise, die sich regelmäßig treffen. Es liegt eine abwechslungsreiche Variante vor. Die Erfahrungen werden in ein Gebetsbuch der Gruppe notiert.
- Variante: Diese Gebetszeiten könnten auch auf alle Mahlzeiten des Tages verteilt werden. Damit entsteht ein Fastengebetstag.
- Vorsicht! Kranke Menschen sollten diese Art Gebet nicht unbedingt praktizieren.