



An der Aktion „**21 Tage Fasten & mehr**“ kannst du ohne große Vorbereitungen teilnehmen. Kern der Aktion ist es, 21 Tage bewusst auf etwas zu verzichten und durch diesen Verzicht Zeit für das „mehr“ zu haben.

Verzichten kann man z. B. auf Social Media, Fernsehen, Netflix & Co. oder Computerspiele. Aber auch auf ein Hobby, das Zeit benötigt, auf das Bücherlesen oder auch auf einzelne Mahlzeiten (z. B. immer auf das Abendessen). Die Zeit, die du so frei hast, setzt du dann für „mehr“ Gebet, „mehr“ Bibellesen, „mehr“ Stille vor Gott ein, was deinem Glauben und deiner Nachfolge hilft.

Warum 21 Tage?

Die 21 Tage kommen aus dem Bibelbericht von Daniel. Es kommt aber nicht auf die Anzahl der Tage an. Du kannst deine Fastenzeit auch kürzer oder länger machen. Die klassische Fastenzeit geht 7 Wochen (ab Aschermittwoch). 21 Tage, also drei Wochen, sind aber eine gute Zeitspanne, um eine Sache mal etwas länger auszuprobieren. Wichtig ist: Setz dir vorher ein klares Ziel. Das hilft enorm.

Was kann mir helfen?

Frage dich, wie du die gewonnene Zeit nutzen willst und schau, was du benötigst. Wenn du intensiv die Bibel lesen willst, schau z. B. nach einem Bibelleseplan. Wenn du Gebet als dein „mehr“ in den Mittelpunkt stellen willst, dann frag dich, wie diese Gebetszeiten ablaufen sollen. Welche Elemente (Stille, Lobpreis, freies Gebet, Meditation eines Bibeltextes ...) sollen vorkommen? Hier liegt die Chance, in dieser Zeit Verschiedenes zu testen und nochmals Neuland zu entdecken.

Überleg dir, ob du vielleicht im Vorfeld Dinge sammelst, für die du beten willst. Oder frag dich, welche konkreten Themen es gerade im Leben gibt, die du mit Gott besprechen kannst und wo du gerne Klarheit oder einen geistlichen Durchbruch hättest. Kurz: Plane deine Zeit etwas, dann startet es sich leichter und es gibt mehr Sicherheit.

Stell dir auf jeden Fall auch die Frage, wo du dein „mehr“ an Zeit verbringst. Für Stille und Gebet solltest du einen geeigneten Ort und einen geeigneten Zeitpunkt haben. Vielleicht ist es auch sinnvoll, eventuelle Familienmitglieder oder WG-Kollegen über deine Pläne zu informieren. Nicht, um das Fasten an die große Glocke zu hängen. Nur, damit es gut ablaufen kann.

Wer kann mir helfen?

Es kann eine Hilfe und ein Motivationsschub sein, so eine Aktion auch als Gruppe zu starten. Vielleicht mit deiner Kleingruppe. Oder du sammelst dir sonstige Verbündete. Man kann sich dann ab und zu in den Tagen darüber austauschen, wie man die Sache erlebt und was sich im Glauben bewegt. Oder man verabredet sich z. B. während der gewonnenen Zeit, um gemeinsam zu beten. Wichtig ist dabei: Es darf kein Wettkampf werden. Mach dir also Gedanken, ob du mit anderen dieses Neuland betrittst oder lieber alleine.

Wenn es dann nicht klappt?

Trotz bester Vorsätze kann man Dinge auch nicht schaffen. Das ist klar. Du kannst neu starten. Mach weiter, wo du aufgehört hast. Es lohnt sich, Neuland auch mit Rückschritten zu entdecken.

Wir wünschen dir viel Erfolg und vor allem gute Begegnungen mit Jesus.