Buß- und Bettag: 18.11.2026

So nutzt du dieses Blatt

Du musst nicht alles bearbeiten. Fasten ist keine Pflicht und kein Wettbewerb. Es ist eine Einladung, die Aufmerksamkeit von anderen Dingen abzuwenden und sich ganz auf Gott auszurichten.

Unser Leitgedanke: Wir verzichten auf etwas Zeitliches, um uns dem Ewigen zuzuwenden, um Gott zu suchen, sein Reden zu hören und Gemeinschaft mit ihm zu haben.

Vorbereitung (vor dem Tag)

1. Mein Ziel

Wofür faste und bete ich? Was möchte ich Gott bringen? Was erhoffe ich mir von ihm?

_____

2. Mein Verzicht

Worauf verzichte ich, und von wann bis wann?

Mögliche Formen (wähle eine):

☐ Ganzer Tag ohne feste Nahrung, mit Wasser und ungesüßtem Tee, Abbruch am Abend
☐ Verzicht auf zwei Mahlzeiten, die Zeit wird zum Gebet genutzt
☐ Eigene Form:
_____

Die Bibel schreibt keine Dauer vor. Entscheidend ist nicht die Länge, sondern die Herzenshaltung.

Teil 1: Ankommen und Gott suchen

> *„O Gott, du bist mein Gott; früh suche ich dich! Meine Seele dürstet nach dir.“ (Ps 63,2)*

Zur Stille: Fang ein Gespräch mit Gott an. Bete zu Ihm, mach dir bewusst das Er gegenwärtig ist und zuhört.

Fragen:

1. Wie hungrig bin ich heute nach Gott? Spüre ich ein Verlangen oder eher Gleichgültigkeit? (Auch das darf ich ihm sagen.)
2. Wonach sehne ich mich im Moment mehr als nach Gott?
3. Wo bin ich mit meinem geistlichen Zustand zufrieden und bequem geworden?

Wo stehst du? (Entnommen aus „Gebet“ von Timothy Keller)

"Segeln" Sie?

Segeln bedeutet, dass Sie das christliche Leben mit dem Wind im Rücken leben. Gott ist für Ihr Herz real. Sie spüren oft seine Liebe. Sie sehen, dass Gebete erhört werden. Wenn Sie die Bibel studieren, sehen Sie regelmäßig bemerkenswerte Dinge und Sie spüren, dass er zu Ihnen spricht. Sie spüren, dass Menschen in Ihrer Umgebung durch Sie vom Geist Gottes beeinflusst werden.

"Rudern" Sie?

Rudern bedeutet, dass Sie Gebet und Bibellesen eher als Pflicht, denn als Genuss empfinden. Gott scheint oft (wenn auch nicht immer) weit weg zu sein, und das Gefühl seiner Gegenwart ist ziemlich selten. Sie erleben nicht, dass viele Ihrer Gebete erhört werden. Sie haben vielleicht mit Zweifeln an Gott und an sich selbst zu kämpfen. Doch trotz alledem weigern Sie sich, sich selbst zu bemitleiden oder selbstgerecht hochmütig zu sein und anzunehmen, Sie wüssten besser als Gott, wie Ihr Leben

verlaufen sollte. Sie lesen weiterhin in der Bibel und beten regelmäßig, Sie besuchen Gottesdienste und gehen trotz der inneren geistlichen Trockenheit auf Menschen zu und dienen ihnen.

Lassen Sie sich "treiben"?

Sich treiben zu lassen bedeutet, dass Sie alle Bedingungen des Ruderns erleben - geistige Trockenheit und Schwierigkeiten im Leben. Aber anstatt zu rudern, lassen Sie sich treiben. Sie haben keine Lust, sich Gott zu nähern und ihm zu gehorchen, also beten Sie nicht und lesen Sie nicht. Sie geben sich der Ichbezogenheit hin, die sich natürlich einstellt, wenn Sie sich selbst bemitleiden, und driften in zügelloses Verhalten ab, um sich zu trösten, sei es durch Flucht in Essen und Schlaf, sexuelle Praktiken oder was auch immer.

Sind Sie am "Sinken"?

Irgendwann wird Ihr Boot, Ihre Seele, sozusagen von den Schifffahrtswegen abdriften - und wirklich jede Vorwärtsbewegung im christlichen Leben verlieren. Die Empfindungslosigkeit des Herzens kann zur Härte werden, weil Sie sich Gedanken des Selbstmitleids und des Grolls hingeben. Wenn eine größere Schwierigkeit oder ein Problem in Ihr Leben tritt, ist es möglich, dass Sie Ihren Glauben und Ihre Identität als Christ ganz aufgeben.

Schlussfolgerung

In dieser Metapher sehen wir, dass es einige Dinge gibt, für die wir verantwortlich sind, wie z. B. den disziplinierten Gebrauch der Gnadenmittel - die Bibel, das Gebet und die Teilnahme an der Gemeinde -. Es gibt viele andere Dinge, über die wir keine Kontrolle haben - wie zum Beispiel, wie gut die Umstände in unserem Leben laufen und wie unsere Emotionen sind. Wenn Sie trotz negativer Umstände und Gefühle beten, anbeten und gehorchen, werden Sie sich nicht treiben lassen, und wenn der Wind wieder auffrischt, werden Sie schnell vorankommen. Wenn Sie dagegen die Mittel der Gnade nicht anwenden, werden Sie bestenfalls abdriften, und wenn Stürme in Ihr Leben kommen, besteht die Gefahr, dass Sie untergehen.

In jedem Fall - beten Sie, egal was passiert. Beten ist Rudern, und manchmal ist es wie Rudern im Dunkeln - Sie werden nicht das Gefühl haben, dass Sie überhaupt Fortschritte machen. Aber Sie kommen voran, und wenn der Wind wieder auffrischt, und das wird er sicher, werden Sie wieder vor ihm segeln.

Gebetsimpuls: *„Herr, mach mich hungrig nach dir.“*

Teil 2: Anbetung

> *„Als sie nun dem Herrn dienten und fasteten, sprach der Heilige Geist …“ (Apg 13,2)*
>
> *Wer Dank opfert, der ehrt mich, und wer [seinen] Weg [recht] ausrichtet, dem zeige ich das Heil Gottes!“ (Ps 50,23)*

Wir sind für die Anbetung geschaffen. Heute schauen wir bewusst von unseren vielen Aufgaben weg und dienen dem Herrn mit Lob und Danksagung.

Impulse:

- Lies Psalm 145 langsam und bete ihn mit eigenen Worten.
- Sing oder summe ein Lied, das dir wichtig ist.
- Danke Gott für drei Dinge, die du von ihm empfangen hast (Gal 4,6-7).

Fragen:

1. Wer ist Gott für mich? Lobe Gott für drei seiner Eigenschaften, die dir wichtig geworden sind.

Teil 3: Das Herz prüfen und Buße tun

Das ist der Kern des Buß- und Bettags. Wenn die Freuden und Annehmlichkeiten des Essens wegfallen, sehen wir uns oft klarer. Es ist leicht, Mängel im Charakter zu verbergen, solange alles gut läuft.

> *„Erforsche mich, o Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich es meine." (Ps 139,23)*

Lies: Nehemia 9,1-3 und Joel 2,12-13. Beachte: Fasten und Buße gehören im Alten Testament oft zusammen. Das Fasten bewirkt keine Vergebung. Es ist die Antwort eines zerbrochenen Herzens, das den Schaden wiedergutmachen will.

Fragen zur Selbsterkenntnis:

1. Wo reagiere ich gereizt, ungeduldig oder unbeherrscht? Was zeigt das über mein Herz?
2. Wovon lasse ich mich beherrschen, obwohl mir „alles erlaubt" ist (1 Kor 6,12)? Was liebe ich vielleicht mehr als den Geber selbst?
3. Welche Sünde hat Gott in letzter Zeit angesprochen, die ich bisher nicht ernst nehmen wollte?
4. Gibt es jemanden, den ich verletzt habe und bei dem ich etwas wiedergutmachen sollte?
5. Wo habe ich mich auf Essen, Unterhaltung oder weltliche Freuden verlassen statt auf Gott?

Gebetsimpuls:

1. **Bekennen:** Nenne Gott konkret, was du erkannt hast, ohne Ausreden.
2. **Bereuen:** Sag ihm, dass es dir leidtut. Echte Trauer führt zur Umkehr (2 Kor 7,11).
3. **Vergebung**
4. **Um Gnade und Kraft bitten:** Bitte um Veränderung und um Hilfe im Kampf gegen diese Sünde.
5. **Annehmen:** Lies zum Abschluss laut:

> *„So gibt es jetzt keine Verdammnis mehr für die, welche in Christus Jesus sind, die nicht gemäß dem Fleisch wandeln, sondern gemäß dem Geist." (Röm 8,1)*

Gott schickt dich nicht in Selbstanklage. Buße beinhaltet auch Umkehr. Wir wollen in der Gnade wachsen und über die Sünde siegen. Wer echt Buße tut, darf der Vergebung gewiss sein.

Umsetzung: Mein erster konkreter Schritt der Umkehr:

Teil 4: Fürbitte, das Reich Gottes im Blick

Unsere Not, unsere Sünde und unsere Schwachheit führen uns zu Gott. Dann hebt sich der Blick, und wir sehen die Not der Welt. Gebet soll unsere erste Antwort darauf sein, nicht unsere letzte Zuflucht.

> *„Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auch auf Erden." (Mt 6,10)*

Betet beharrlich. Jesus sagt: Bittet weiter, sucht weiter, klopft weiter an (Mt 7,7-8). Die Gefahr ist nicht, dass Gott nicht hört, sondern dass wir im Gebet müde und treulos werden (Lk 18,1-8).

Meine Fürbitteliste:

Familie und Freunde; Ungläubige Freunde und Nachbarn; Leidende Gläubige; Unsere Gemeinde; Unerreichte Völker und Mission; Gesellschaft, Politik, soziale Ungerechtigkeit; Eine Not, die mich nicht loslässt.

Fragen:

1. Welche Not trage ich im Herzen, die so schwer ist, dass ich sie nicht mehr loslassen kann?
2. Wo bin ich dem Leid anderer gleichgültig geworden?

3. Was kann ich selbst tun, um zu helfen? Wem kann ich etwas abgeben (Zeit, Geld, Essen)?

Beachte: Wir können Gott nicht manipulieren. Fasten ist kein Hebel. Es ist Ausdruck von Vertrauen. Und wenn die Antwort anders ausfällt, als wir hoffen, dürfen wir loslassen und in seiner Vorsehung zur Ruhe kommen. (Vgl. Est 4:16; 2 Sam 12,22).

Teil 5: Gottes Willen erkennen

Das meiste, was wir brauchen, um Gottes Willen zu erkennen, steht in der Schrift (Ps 119,105). Daniel studierte das Wort bei Jeremia und suchte Gott dann mit Gebet und Fasten (Dan 9,2-3). Fasten ersetzt das Bibellesen nicht, es vertieft es.

Fragen:

1. Vor welcher Entscheidung stehe ich im Moment?
2. Was sagt die Schrift dazu? Lies eine passende Stelle und notiere, was sie sagt.
3. Nicht jeder Eindruck ist von Gott. Was davon stimmt mit dem überein, was geschrieben steht?

Wenn das Fasten schwerfällt

- **Hunger, Kopfschmerzen und Müdigkeit:** Leichte Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Trägheit kommen beim Fasten häufig vor. Trinke viel Wasser, das beugt Kopfschmerzen vor. Bei starken Beschwerden brich das Fasten ab. Sei besonders vorsichtig bei Schwangerschaft, Krankheiten und Medikamenten, die du regelmäßig nimmst: Sprich vorher mit deinem Arzt, und setze Medikamente nie auf eigene Faust ab.
- **Gereiztheit:** Nimm sie nicht als Störung, sondern als Hinweis. Was zeigt sie dir über dein Herz? Bitte Gott um Veränderung.
- **Ablenkung:** Leg das Handy weg oder schalte Benachrichtigungen aus.
- **Das Gefühl zu versagen:** Fasten ist kein Wettbewerb und keine Leistung, mit der wir Gott beeindrucken wollen. Erzähle nicht jedem davon (Mt 6,17-18), und richte nicht über andere, die anders fasten oder gar nicht (Röm 14).

Abschluss und Dank

Was hat Gott mir heute gezeigt?

Wofür danke ich ihm?

Mein nächster Schritt in dieser Woche:

Wie breche ich das Fasten? Beginne mit einer leichten Mahlzeit und danke Gott dafür. Genieße das Essen als Gabe. Und bleib dran: Das Gebet geht weiter, auch wenn das Fasten endet.