

Fasten und Beten in der Karwoche 2020

Wir wollen Euch einladen zu einem Beten und Fasten angesichts der Coronakrise!

Dies soll in der ersten und hoffentlich auch letzten Corona-Karwoche stattfinden und 3 Tage (72 Stunden) dauern. Genauer: von Mittwoch (8.4.) 00:01 Uhr bis Karfreitag (10.4.) 23:59 Uhr.

Wie soll das Fasten und Beten aussehen?

Wer mitmachen will, der legt selbst fest wie und was sie/er fastet. Das Fasten soll natürlich ganz freiwillig sein- niemand soll sich gezwungen fühlen.

Meine Frau und ich fasten beispielsweise alle feste Speise. Also wir trinken nach wie vor alles (kein Alkohol 😊) und schlürfen auch mal ein Süppchen.

Und dann ziehen wir uns so oft wie möglich zum Beten zurück. Das Beten wiederum soll bei uns einen möglichst großen Anteil an hörendem Gebet beinhalten.

Wir beten und fasten ...

- **für** die Eindämmung des Corona-Virus (hier liegen die Anliegen auf der Hand)
- **für** die Fortsetzung von Aufbrüchen (im ersten Quartal 2020 ist einiges Hoffnungsvolle passiert)
- **für** neue Aufbrüche und Erweckung (speziell in der Region)
- **für** gemeindliche Anliegen (Erweckung fängt bei uns Christen an)
- **für** persönliche Anliegen
- **oder einfach nur so – das ist natürlich auch möglich!!!**

Wir werden eine **WhatsApp-Gruppe** gründen, in der alle Fastenden vernetzt sind und sich über Erlebnisse und Anliegen austauschen. Täglich erfolgt dort auch ein kleiner Impuls. Diese WhatsApp Gruppe soll allerdings nur eine Stunde am Tag „geöffnet“ sein, so dass wir nicht durch den Austausch vom Eigentlichen abgelenkt werden. Wer nur beten will -und nicht fasten - darf sich natürlich auch melden...! Also, wenn Ihr dabei seid, schickt mir eine Nachricht an 0179/2971325 und ich nehme Euch in die Gruppe auf.

Einem unserer regionalen Pastoren war es noch wichtig, mal abzuklären, ob ein Fasten nicht das Immunsystem schwächt. Ich habe heraus gefunden, dass es im Gegenteil langfristig sehr förderlich für das Immunsystem ist, wenn man fastet. Allerdings besteht das Problem, dass in der „akuten“ Fastenzeit der Körper zwischenzeitlich geschwächt ist. **Deshalb ist es uns wichtig, dass besser nur die am Fasten teilnehmen, die absolut gesund sind...**

Zum Vorbereiten auf das Beten und Fasten oder auch wenn Ihr noch nicht so ganz sicher seid, ob Ihr an dem Beten und Fasten teilnehmen wollt, empfehle ich Euch einen sehr guten Beitrag von Rainer Harter (Gebetshaus Freiburg): <https://www.gebetshaus-freiburg.org/post/ein-brief-an-meine-familie>