



Zur Bergpredigt 4: «Vom Fasten»

Gruppenmaterial zur Vertiefung in Hauskreis oder Kleingruppe

Gestaltet den Beginn eurer Kleingruppe so, wie ihr es euch gewohnt seid: mit einem Austausch über euren Alltag, einem Gebet, etc.

1. Einstieg:

Geht reihum und erzählt euch je einen «Himmelreichsmoment» der letzten Tage oder Wochen: wo habt ihr Gott gespürt in eurem Leben? Wo habt ihr einen Blick auf das Reich Gottes hier auf Erden erhalten?

2. Vertiefung

Lest gemeinsam **Matthäus 6, 16-18**.

Kommt zum Thema des Fastens gemeinsam ins Gespräch?

- Wer von euch hat schon mal gefastet? Wie war das?
- Könntet ihr euch vorstellen mal zu fasten? Was würde euch daran reizen, was hält euch zurück?

Schaut euch gemeinsam dieses **YouTube-Video** an:

<https://www.youtube.com/watch?v=wZOGZfn0DPE>

Jana Highholder erzählt darin, wie das Fasten uns helfen kann, uns auf Gott auszurichten. Damit meint sie nicht nur das Fasten aufs Essen, sondern eben auch der Verzicht auf andere Dinge.

So gibt es zBsp. auch die Aktion **time:out** vom Blauen Kreuz. Sie ermutigen dazu, die klassische Fastenzeit (40 Tage vor Ostern) dafür zu nutzen, um bewusst auf etwas in unserem Leben zu verzichten und dafür mehr Zeit für jene Dinge zu erhalten, von denen wir gerne mehr im Leben hätten. Hier findet ihr mehr Infos dazu:

<https://www.timeoutschweiz.ch>

Kommt ins Gespräch miteinander:

- Wofür hättest du gerne mehr Zeit in deinem Leben?
- Auf was könntest du stattdessen verzichten, vielleicht gerade für diese 40 Tage vor Ostern?

Wenn ihr wollt, könnt ihr euch auch gegenseitig Ziele setzen für diese Fastenzeit und euch im Erreichen dieser Ziele unterstützen. Fasten und Verzichten geht in der Gruppe immer viel einfacher!



Evangelisch-
methodistische
Kirche



The United Methodist Church

3. Schluss:

Gibt es etwas, das ihr nun noch ganz bewusst vor Gott im Gebet bringen wollt? Dann dürft ihr dies gerne noch gemeinsam tun.

Den Abschluss eures Treffens könnt ihr wiederum so gestalten, wie es euch wohl und ihr es euch gewohnt seid: im Gebet, mit einem gemeinsamen Essen, etc.