

# Handbuch

—

erwählt

**70 TAGE**

Bibel, Gebet und Bruderschaft einüben  
und zu **Jesus Christus** umkehren

**Start: 9. Februar 2025**

*Dieses **Handbuch** hilft dir,  
dich auf die 70 Tage (Start: 9. Februar 2025) vorzubereiten.*

© 2025 exhortatio

(*exhortatio* ist eine Initiative von Männern aus Leipzig. Das Projekt wird getragen von:  
Bruderschaft Liemehna e. V.)

Verantwortlich für den Inhalt: Felix Schrickler und Stefan Kämpf (> [kontakt@exhortatio.de](mailto:kontakt@exhortatio.de))

[www.exhortatio.de](http://www.exhortatio.de)

# Inhaltsverzeichnis

1.	EINFÜHRUNG .....	3
2.	UMKEHR & ZIEL .....	5
3.	BIBEL .....	9
4.	GEBET .....	13
5.	BRUDERSCHAFT .....	18
6.	ORDNUNG .....	28
7.	LEDIGE & VERHEIRATETE BRÜDER .....	30
ANHANG.....		33
A.	HÄUFIGE FRAGEN .....	33
B.	MORGENGEBET .....	34
C.	ABENDGEBET .....	36
D.	LEITFADEN BRUDERSCHAFTSTREFFEN .....	38
E.	KONKRETE TIPPS ZUM FASTEN .....	40

# 1. Einführung

## Erwählt

In wenigen Wochen wird der deutsche Bundestag gewählt. Politiker werben um jede Stimme. Wer gewählt werden will, präsentiert sich gut gestylt im Rampenlicht der Öffentlichkeit und versucht seine Inhalte an den Mann zu bringen. Gott aber hat längst schon eine andere Wahl getroffen.

*Was schwach ist vor der Welt, das hat Gott erwählt, damit er zuschanden mache, was stark ist. (1. Kor 1,27)*

Lieber Bruder, Gott erwählt das Schwache. Er ruft nicht die, die sich für die Stärksten und Klügsten halten. Gott erwählt die, die von der Finsternis umstrickt sind. Er sucht die, die in Sünde gefangen sind.

Du bist von ihm erwählt. Er hat dafür viel aufgebracht: Er hat das Blut seines Sohnes für dich vergossen. Sein Sohn ist diesen Weg gehorsam und aus freien Stücken gegangen. Jesus hat sein Leben für dich gelassen, um dich, den verlorenen Sünder, mit Gott, seinem Vater, zu versöhnen. In seinem Opfer liegt die Vergebung deiner Sünden und dein ganzes Heil.

Vielleicht bist du in den Augen dieser Welt schwach, verachtet, dumm oder ein Nichts. In dem Kreuz Jesu hat er sich mit dir darin eins gemacht: Er ist ebenfalls in den Augen der Leute schwach, verachtet und töricht geworden; wir haben ihn für Nichts geachtet (siehe Jes 52,2f.). Er hat sich mit deinem Elend gleichgemacht, damit du ihm in seiner Herrlichkeit gleich wirst. »Durch ihn aber seid ihr in Christus Jesus, der für uns zur Weisheit wurde durch Gott und zur Gerechtigkeit und zur Heiligung und zur Erlösung.« (1. Kor 1,30)

In dieser Vollmacht ruft uns Jesus zu:

*Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes nahe herbeigekommen.  
Kehrt um und glaubt an das Evangelium! (Mk 1,15)*

Du bist von Gott teuer erkauft. Dein Leben ist ihm etwas Wert. Mit seinem Licht will er darin hell strahlen und dich von Grund auf verändern. Gerade in

deiner Verlorenheit und Schwäche gefällt es ihm, dir zu zeigen, welche große Kraft er hat. – Darum lass dein altes, von der Sünde bestimmtes Leben hinter dir und schlag den Weg Jesu ein. Frage nach seinem Willen. Ändere dein Denken und dein Tun. Folge Jesus nach. Vertraue auf seine Rettung durch das Kreuz. – Die kommenden 70 Tage bis Ostern sollen dir dazu eine Hilfe sein.

---

*Lieber Bruder, wir freuen uns, dass du den Schritt gewagt hast, um dich mit vielen anderen Männern gemeinsam auf den Weg zu machen. Es wird keine vergebliche Zeit sein. Sei gewiss, der Herr wirkt an dir.*

*So wie die Besteigung eines hohen Berges gut vorbereitet sein will, so ist es auch gut, sich auf die vor dir liegende Zeit einzustellen. Dieses Handbuch soll dir dabei helfen. Es enthält wichtige Informationen, um Sinn und Ablauf dieses Programms zu verstehen. Bitte lies es zu Beginn.*

## 2. Umkehr & Ziel

*Kurzum:*

1. Kehre zu Jesus Christus um.
2. Lass dich durch Gottes Gebote zu Jesus Christus hinziehen.
3. Formuliere dein Ziel.
4. Nutze die Beichte zur Hilfe.

Anhang: Texte zur Beichte (> [www.exhortatio.de/beichte](http://www.exhortatio.de/beichte)).

### 1. Kehre zu Jesus Christus um.

Jesus Christus spricht:

*Die Gesunden bedürfen des Arztes nicht, sondern die Kranken. Ich bin gekommen, die Sünder zur Umkehr zu rufen und nicht die Gerechten.*

*(Lk 5,31b-32).*

Umkehr ist immer eine klare Kehrtwende von etwas weg und zu etwas hin. Wenn dein Navi dir anzeigt „Bitte wenden!“, solltest du nicht mit voller Kraft weiter in die von dir eingeschlagene Richtung fahren, sondern du solltest auf die Bremse treten und die Abbiegung nehmen, welche in die entgegengesetzte Richtung führt. Genau dafür sind die 70 Tage da: Anhalten und eine neue Richtung einschlagen. Sich von den Dingen abwenden, die von Gott wegführen und einen gefangennehmen und sich neu zu Jesus Christus hinwenden.

### 2. Lass dich durch Gottes Gebote zu Jesus Christus hinziehen.

In diesen 70 Tagen stehen die 10 Gebote und das Doppelgebot der Liebe im Zentrum. An jedem Sonntag und am Aschermittwoch wird eine Auslegung zu einem anderen der Gebote Gottes erfolgen. Sie sollen uns dazu anleiten, unser Leben vor Gott zu prüfen und eine Hilfe zur Umkehr sein. Die Gebote Gottes können uns allein nicht helfen, vor Gott gerecht zu werden. Wenn wir sie so

gebrauchen, missbrauchen wir sie. *Das kann Gottes Gesetz nicht in uns bewirken, nicht, weil das Gesetz mangelhaft wäre, sondern weil wir selbst einen Mangel haben.*

*So ist also das Gesetz heilig, und das Gebot ist heilig, gerecht und gut. Ist dann, was doch gut ist, mir zum Tod geworden? Das sei ferne! Sondern die Sünde, auf dass sie als Sünde sichtbar werde, hat mir durch das Gute den Tod gebracht, auf dass die Sünde über alle Maßen sündig werde durchs Gebot. Denn wir wissen, dass das Gesetz geistlich ist; ich aber bin fleischlich, unter die Sünde verkauft.*

*(Röm 7,12-14)*

Gottes Gebote decken unsere Ungerechtigkeit auf und darin helfen sie uns in der Umkehr.

*So ist das Gesetz unser Zuchtmeister gewesen auf Christus hin, damit wir durch den Glauben gerecht würden. Nachdem aber der Glaube gekommen ist, sind wir nicht mehr unter dem Zuchtmeister. (Gal 3,24f.)*

Wir erkennen durch die Gebote Gottes unseren tatsächlichen, sündigen Zustand vor Gott. Wir können aus eigener Kraft nicht bestehen. Gerade darin ziehen sie uns zu Jesus Christus, durch den wir allein gerecht werden.

### 3. Formuliere dein Ziel.

Jesus ruft die Sünder zur Umkehr. Er ruft die Kranken zum Arzt. Geht man als Kranker zum Arzt, ist es hilfreich, wenn man zumindest grob sein Leiden benennen kann. Mitunter weiß man nicht, was die genaue Diagnose ist - die kommt vom Arzt -, aber man weiß um ein körperliches Problem.

Wenn wir umkehren wollen, ist es hilfreich zu wissen, wohin wir eigentlich wollen, also was unser Ziel ist. Umkehr hat immer etwas mit klaren und schlichten Entscheidungen zu tun. Ich lasse das eine sein und tue stattdessen etwas anderes.

Wenn ich nicht weiß, wohin ich will, ist es schwierig umzukehren. Dem Autofahrer ist nicht geholfen, der zwar weiß, dass er falsch fährt, aber den richtigen Weg nicht kennt. Er wird - auch wenn er versucht umzukehren - sich wieder verfahren.

Um die verkehrten Lebenswege festzustellen und das, was Jesus gemäß ist, zu bestimmen, braucht es Zeit. Mitunter kann man - wie Saulus vor seiner Bekehrung - mit voller Kraft im Namen Gottes unterwegs sein und doch am Ziel vorbeirennen. Deshalb heißt es: Auf die Bremse treten und den richtigen Weg einschlagen.

Nimm dir dazu noch vor den 70 Tagen oder in der ersten Woche ca. 30 min Zeit, einen Zettel und Stift und die Bibel mit den Zehn Geboten und dem Doppelgebot der Liebe. Dann bete und bitte den Heiligen Geist dir aufzuzeigen, was gerade schief läuft in deinem Leben und wo du grundsätzlich von den Wegen Gottes abgekommen bist. Notiere das dann auf deinem Zettel. Bitte Gott nun, dass er dich leitet zu erkennen, was du konkret anders machen sollst. Notiere das ebenfalls auf deinem Zettel.

Formuliere aus diesem Punkt nun dein Ziel mit den Worten:

***Mein Ziel:** In den 70 Tagen möchte ich zu Jesus Christus umkehren, indem ich [Punkt 1, 2, 3...] lasse und stattdessen [Punkt 1, 2, 3, ...] tue. Ich bete darum, dass Gott mir durch seinen Heiligen Geist hilft die Sünde zu lassen und Kraft gibt seinen Willen zu tun.*

Es geht bei dieser Sache nicht um Vollständigkeit, sondern, dass du das Wesentliche benennst. Damit ist die Umkehr zu Jesus Christus nicht abgeschlossen, sondern dies ist der Beginn eines täglichen Weges, den es in den 70 Tagen einzuüben gilt.

#### 4. Nutze die Beichte zur Hilfe.

*Die Beichte ist Gottes Angebot für Sünder als Hilfe zur Umkehr und Gewissheit über Gottes Vergebung zu erlangen.*

Jesus Christus hat deine Sünde am Kreuz längst getragen und dafür mit seinem teuren Blut bezahlt. Wo du nun deshalb ehrlich deine Sünde vor Gott bekennst, ist dir seine Gnade schon zuteilgeworden und du darfst dir der Vergebung Gottes gewiss sein.

Wenn du eine konkrete Sünde getan hast, darfst du immer zu Gott kommen und deine Schuld bekennen. Er wartet mit offenen Armen auf dich. Im

abendlichen Schuldbekennnis lernst du einzuüben, unmittelbar mit deiner Schuld vor Gott zu kommen. – Doch Gott kennt auch unsere menschliche Schwäche und Begrenztheit. Er weiß, dass es uns schwer fällt, ihm zu vertrauen. Gerade auch, weil wir ihn nicht direkt sehen und hören können. Wenn ich also meine Schuld vor Gott ausspreche, muss ich darauf vertrauen, dass Gott mich hört und mir gleichzeitig seiner Vergebung bewusst werden. Das kann einen überfordern und man ist sich der Vergebung Gottes eben gerade nicht gewiss. Deshalb ist Gott in seinem Sohn Jesus Christus ganz Mensch geworden. Er ist anfassbar und man kann ihm zuhören. Genau das haben Menschen damals erlebt. Wo sie Jesus begegneten, wurden sie verändert. Denn er kannte ihre Sünde ganz genau und trotzdem hat er sie in Liebe angenommen. Bei Jesus konnten sie alle Masken ablegen. – Auch heute kennt Jesus uns ganz genau. Durch den Heiligen Geist können wir beständig mit ihm in Verbindung sein. Er weiß, dass wir ihn brauchen und deshalb hat er uns in die Gemeinschaft mit anderen Christen gestellt. Durch sie will Jesus an uns wirken. Sie sollen uns helfen ihm zu vertrauen, indem sie uns mit seinen Worten ermutigen und ermahnen. Jesus hat seinen Nachfolgern sogar den Auftrag und die Autorität gegeben, sich das Bekenntnis der Sünde anzuhören und sie in seinem Namen zu vergeben. „Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr sie nicht vergebt, dem sind sie nicht vergeben.“ (Joh 20,23; siehe auch Mt 16,18f.). Die dir zugesprochene Vergebung eines Bruders ist Gottes Vergebung. Die Zusage „dir sind deine Sünden vergeben“ ist gültig. So soll dir die persönliche Beichte vor einem Bruder eine konkrete Hilfe zum Vertrauen auf Gottes Gnade sein.

Wenn du dich noch intensiver mit der Beichte beschäftigen willst, selbst eine Beichte ablegen willst oder du für eine Beichte angefragt wurdest, lies den Text zur Beichte (du findest ihn unter [www.exhortatio.de/beichte](http://www.exhortatio.de/beichte)).

# 3. Bibel

*Kurzum:*

1. Höre Gottes eigenes Wort.
2. Lies täglich in der Bibel.
3. Mache dir einen Plan. Halte dich daran.

Anhang: Bibelleseplan

## 1. Höre Gottes eigenes Wort.

Wir leben in einer Zeit vieler Worte, sei es analog oder digital. Wir sagen viele Dinge belanglos daher und denken nicht darüber nach. Gerade im Internet wirst du deshalb zu jeder Sache eine Meinung und eine Begründung finden. Du musst viele Informationen verarbeiten und unterscheiden was relevant und was wahr ist. Den meisten ist klar, das dabei allerlei Informationen zu finden sind, die dich in die Irre führen wollen.

Auf wen kann man angesichts dieser Informationsflut noch hören?  
Welchen Worten kann ich mein Vertrauen schenken? Wer redet Wahrheit ohne falschen Hintergedanken?

Der Beter des Psalms 119 spricht zu Gott:

*Dein Wort ist meinem Munde süßer als Honig. Dein Wort macht mich klug; darum hasse ich alle falschen Wege. Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege. (Ps 119,103ff)*

Wer in der Nacht unterwegs ist und den Weg nicht kennt, wird so schlau sein und ein Licht dabei haben. Jeder weiß in der Dunkelheit brauche ich Licht und sei es nur kleine Strahlen einer Kerze. So zeigt dir auch allein Gottes Wort den richtigen Weg. Unter seinem Licht erfährst du die entscheidende Wahrheit über dich. Es ist Gottes eigenes Wort, was dir allein Wahrheit bringt.

### a. Folge nicht allem, was du hörst.

Nun ist heute nicht alles gleich Wahrheit, was sich als solche verkauft. So wissen wir das besonders Menschen, die in einer islamistischen oder kommunistischen Diktatur leben, so von der gezielten Propaganda beeinflusst sind, das sie genau das für Wahrheit halten, was die Machthaber wollen.

Das, was du ständig hörst, hat Macht über dich. Du kannst dich dem nur schwer entziehen. In der westlichen Welt leiden wir Gott sei Dank nicht unter der gezielten Propaganda eines Diktators. Doch in unsrer Zeit gibt es genauso eine Flut an Ideologien und Denkmustern, denen wir unausgesprochen und unhinterfragt Glauben schenken. Die Menschen, denen du z. B. per social media folgst, haben Macht über dich und prägen dein Denken. Deshalb sei kritisch. Folge nicht allem und jedem, was sich dir als Wahrheit verkauft.

### b. Bleibe in der Wahrheit von Gottes Wort.

Jesus selbst spricht von sich als der einzigen Wahrheit. Diese Wahrheit findest du in Gottes Wort, der Bibel. Es sind also nicht deine Gedanken und Vorstellungen von der Welt, nicht deine Gefühle, auch nicht deine familiäre Prägung, nicht das, was Menschen über dich ausgesprochen haben und auch nichts in der digitalen Welt, das den Anspruch auf eine absolute Wahrheit erheben könnte. Sondern: Gottes Wort allein ist Wahrheit. Alles andere muss sich daran prüfen lassen.

Stell dir vor du bist ein britischer Geheimagent und im Feindesland unterwegs. Damit du dort nicht auffällst, tust du viel dafür dich anzupassen. So lernst du die Sprache und Verhaltensweisen und musst vieles aushalten, was dir fremd ist. Um aber den Kompass für deine eigentliche Mission nicht zu verlieren, stehst du ständig mit deinem Auftraggeber in Kontakt. Dir ist bewusst, dass du ansonsten womöglich irgendwann die Überzeugungen deines Feindes übernimmst und letztendlich zu ihm überläufst. – So bist auch du nur ein Gast auf dieser Welt. Deine eigentliche Herkunft ist der Himmel und Gott, derjenige der dich hierhin gesetzt hat. Wenn du mit ihm nicht in Kontakt trittst, wird es passieren, dass dir sein Wirken mehr und mehr unverständlich ist und du am Ende sogar Gott selbst für falsch, diese Welt aber für richtig erachtest.

## 2. Lies täglich in der Bibel.

Um Gott besser kennen und lieben zu lernen, brauchst du den täglichen Umgang mit seinem Wort. Es ist dir Wegweisung in allen Lebensfragen. Es bringt Licht in alle Dunkelheit, in deine Unsicherheit und Not hinein.

Gottes Wort ist eine klare Richtschnur für dein Leben. Das bedeutet nicht, dass der Text, dich wie eine Marionette an seinen Fäden steuert. Gottes Wort lässt dem Menschen immer die Freiheit. Du kannst dich gegen sein Wort entscheiden, genauso wie du einem Wegweiser folgen oder einen anderen Weg einschlagen kannst. So demütig ist Gott, dass er dich in Freiheit den Weg des Lebens wählen lässt. Wenn du dich für diesen Weg entscheiden willst, musst du wissen, was Gottes guter Wille für dich ist. So wie ein Wegweiser am Straßenrand feststeht und in eine eindeutige Richtung weist, so klar und eindeutig ist auch Gottes Wort.

Dein ganzes Denken und Fühlen, dein Verstand, ja dein eigener Wille soll von Gottes Wort geprägt und verändert werden. Wenn du das willst, dann pflege einen täglichen Umgang mit dem Wort Gottes. Im Johannesevangelium Kap. 1 heißt es, dass **Jesus Christus das Wort Gottes** ist. Kein anderer wird dir ein besserer Ratgeber für dein Leben sein.

## 3. Mache dir einen Plan. Halte dich daran.

Wie oft hast du dir schon vorgenommen, in der Bibel zu lesen? - An Leidenschaft und Einsicht mangelt es uns selten. Aber als Mann liebst du deine Unabhängigkeit. Du denkst, du kannst alles selbst schaffen. Aber das Problem ist: Du bist Sünder. Dein Herz ist gegen Gott. Du kannst dir sein rettendes Wort nicht selbst sagen. Es muss dir gesagt werden. Du brauchst heute und jeden Tag die konkrete Ansprache Gottes durch die Bibel. Denn wo du untreu bist, bleibt Gott treu. Sein ganzes Wesen ist verbindlich. Seine Verheißungen sind beständig und wahr. Darum ist er auch mächtig, dir zu helfen, Verbindlichkeit einzuüben. Dazu haben sich zwei Dinge bewährt: Nimm dir eine feste Zeit am Tag, in der du in der Bibel liest. Und benutze einen Plan, nach dem du die Bibel liest. (Es ist nicht entscheidend, nach

welchem Plan du liest, sondern dass du dich für einen Plan entscheidest und dich daran hältst).

## Anhang: Bibelleseplan

Für die 70 Tage schlagen wir dir folgenden Bibelleseplan vor:

### **lectio continua** (fortlaufende Lektüre)

Der Bibelleseplan hat ein einfaches Prinzip. Es wird jeweils im Wechsel zwischen Alten und Neuem Testament ein Buch kontinuierlich durchgelesen, um so die großen Zusammenhänge von Gottes Wort zu entdecken. (Der Plan führt in etwa vier Jahren einmal durch das Alte Testament und innerhalb von zwei Jahre einmal durch das gesamte Neue Testament.) Die Leseinheiten pro Tag sind zeitlich gut machbar. Außerdem sind in dem Plan bewusst einige Lücken, die zum Aufholen des Plan oder zur Vertiefung dienen können. Der Plan ist abwechslungsreich, sodass du ihn gut selbstständig fortführen kannst.

In den 70 Tagen lesen wir das *1. Buch Mose* und das *Matthäusevangelium*. Den Plan findest du auf unserer Website ([www.exhortatio.de](http://www.exhortatio.de)).

# 4. Gebet

*Kurzum:*

1. Fang an zu beten.
2. Nimm dir jeden Morgen eine Stunde Zeit für Gottes Wort und Gebet.
3. Bete für deine Brüder.

Anhang: Morgen- und Abendgebet (> S. 34ff.)

## 1. Fang an zu beten.

Im Gebet wie in der Bibel, beegnest du Gott. Du pflegst damit die wichtigste Beziehung in deinem Leben. Dem Gebet diesen Stellenwert zuzumessen, ist keine menschliche Erfindung, sondern es ist Jesus selbst, der sein Augenmerk darauf legt. Er sagt:

*Du aber, wenn du betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. (Mt 6,6)*

### a. Das Gebet ist deine konkrete Verantwortung.

Das „Du aber“ steht in Mt 6,6 am Anfang (in manchen Bibelübersetzungen nicht, aber im griechischen Urtext). Das bedeutet, dass du als Jünger Jesu eine konkrete Verantwortung für dein Gebet vor Gott hast. Es ist gut zu wissen, dass andere für dich beten und besonders der Heilige Geist für dich vor Gott eintritt. Aber das entlässt dich nicht aus deiner eigenen Verantwortung zu beten und die Bibel zu lesen. Deshalb: Fang an zu beten.

### b. Bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.

Gott ist da - *tatsächlich*. Das ist keine fromme Floskel, sondern Realität. ER wartet auf dich, um mit dir zu reden. Das ist eine einfache Sache. Und Gott gibt dir ein Versprechen: »und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.« Bereits ein paar Verse zuvor heißt es ähnlich:

*Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. (Mt 6,5)*

Der Beter, der gerne gesehen werden möchte, hat seinen Lohn bereits erhalten. Dieser Lohn besteht vermutlich darin, dass sie von anderen Menschen bewundert und für ihr frommes Gebet gelobt werden. Doch das ist kein göttlicher, sondern menschlicher Lohn. Gott möchte dagegen dein Gebet nach seiner Weise belohnen. So wie man nach einem erfolgreich absolvierten Lauftraining ein bisschen sportlicher geworden ist, so liegt auch der Lohn des Gebets im Gebet selbst begründet. Im Gebet darfst du Gemeinschaft mit dem liebenden Vater haben. Die Frage ist: Genügt dir das? – Kannst du diesen Wert des Gebets ergreifen? – Ist dir dieser Schatz kostbar?

Stell dir einen Menschen vor mit dem du einfach wahnsinnig gerne viel Zeit verbringst, weil du dich bei ihm geliebt und angenommen fühlst. Nun frage ich dich: Erwartest du von dieser Person einen extra Lohn für die Zeit, die sie mit dir verbringt? – “Nun ja”, würdest du vielleicht antworten, “nicht direkt, aber es ist so ein Privileg mit dieser Person Zeit verbringen zu können.” Die Sache hat ihren Lohn also in sich selbst. Wie viel größer ist dieser Lohn, wo du im Gebet Zeit mit dem allmächtigen Gott verbringen kannst. Der Gott, der dich sieht und liebt, dich annimmt, dir deine Schuld vergibt und durch Christus überreich beschenkt. Dieses Privileg kann man nie hoch genug einschätzen.

### **c. Bleibe im ehrlichen und schlichten Gebet.**

Gebet ist eine einfache Sache. Es ist eine teuflische Verwirrung, dass wir oft denken, Beten sei kompliziert. Wir glauben irgendwelche tollen Formulierungen gebrauchen zu müssen, damit sie bei Gott ankommen oder uns in einer bestimmten Haltung zu präsentieren, damit er uns hört. Doch die ganze Sache ist viel schlichter: »Geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu.« Das ist eine Sache, die tatsächlich jeder tun kann, egal wie fromm er sich fühlt. Das Kämmerlein meint einen Ort, wo man tatsächlich ungestört ist. Die Tür zuzuschließen bedeutet hier jede andere Person auszuschließen. Es gibt eine Zeit, wo du mit anderen Christen gemeinsam vor Gott trittst. Aber

genauso braucht es Raum für ungestörte Gemeinschaft allein zwischen Dir und Gott. Dieses Gebet als Einzelner vor Gott darf durch nichts aufgesogen werden, selbst wenn du gerne und viel mit anderen betest. Gott möchte eine eigene Beziehung mit *dir* haben. Er möchte hören, was *Dir* auf dem Herzen liegt.

### ***Sei ehrlich!***

Mitunter fallen wir, wenn wir beten, in eine besondere Gebetsprache hinein. Es ist auch per se nichts Schlimmes bestimmte Formulierungen besonders oft zu benutzen, die einem lieb geworden sind, aber mitunter besteht die Gefahr, dass wir Gott etwas vormachen wollen. Vielleicht sind wir nicht wie der Heuchler auf der Straße, aber wie ein Heuchler in unserem Kämmerlein. Wir sind nicht der, der wir eigentlich sind, sondern versuchen einen frommen Deckmantel vor Gott aufrecht zu erhalten. – Das, lieber Bruder, darfst du alles vor Gott ablegen. Er ruft dich, weil er die Gemeinschaft mit dir sucht. Er will echte Gemeinschaft mit dir, so wie du bist ohne deine fromme Maske. Mitunter merken es die meisten gar nicht, wie sehr sie sich vor Gott und ihren Mitmenschen bereits verstellt haben. Es kann ein heilsamer Prozess für dich sein, vor Gott zu lernen, ehrlich und echt zu sein. Hab' den Mut vor ihn zu kommen. Er kennt dich.

### ***Achte das Schlichte!***

*Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet.*

*(Mt 6,7-8)*

Manchmal meinen wir, wir müssten mit unserem Gebet Gott erst überzeugen, dass er uns doch endlich erhört. Deshalb versuchen wir ihn mit vielen Worten zu überzeugen. Das ist aber alles Unsinn! Denn Gott weiß, was du brauchst, ehe du ihn darum bittest. – Vielleicht hast du dir angewöhnt, Dinge drei bis viermal im Gebet mit unterschiedlichen Worten zu sagen, damit es besser klingt oder um die Wichtigkeit deines Anliegens auszudrücken. Alles unnötig!

Sag in einfachen und ehrlichen Worten, wofür du Gott dankbar bist, was du von ihm erbittest und wo du Schuld auf dich geladen hast und seine Vergebung brauchst.

## 2. Nimm dir jeden Morgen eine Stunde Zeit für Gottes Wort und Gebet.

Du kannst immer und überall mit Gott im Gespräch sein. Und doch brauchst du feste Zeiten des Gebets. So lebt auch eine Ehe nicht von zufälligen Begegnungen, sondern von immer wieder gemeinsam verabredeten Zeiten, in denen man einander zuhört und von sich erzählt. Das nennt man schlicht Beziehungspflege. Wie viel größer ist das Privileg, jeden Morgen eine Verabredung mit dem Schöpfer der Welt zu haben.

Es ist nicht entscheidend wie viele Stunden du am Tag betest. Ein frisch verliebtes Paar schaut schließlich auch nicht auf die Uhr, sondern verbringt jede freie Minute miteinander. Das stärkt ihre Verbundenheit für den Alltag. – Du hast sicher genug zu tun und es wird immer etwas geben, dass wichtiger als das Gebet erscheint. Doch was kann nötiger sein, als täglich vor deinen Gott zu treten, um sein wegweisendes Wort zu hören und seine Gnade zu erbitten. Gott will deine Aufmerksamkeit. Bist du bereit, sie ihm zu schenken. Bist du bereit deine Zeit zu opfern?

(Es kann sein, dass dir eine ganze Stunde nicht möglich scheint, weil du z. B. eine junge Familie hast. – Prüfe dich selbst, wie und wo du dir Zeit verschaffen kannst. Als Hilfestellung: Stell dir vor, ein guter Freund kündigt spontan seinen Besuch bei dir an. Du freust dich und ordnest die Prioritäten deines Tages neu, um möglichst viel Zeit mit ihm zu verbringen. Deine Arbeit legst du einfach drumherum und die Spielzeit deiner Kinder lässt du den Freund gestalten. So ist es auch mit dem Gebet. Es ist der sichtbare Ausdruck davon, Gott an die erste Stelle zu setzen. Deinen vielen Verpflichtungen kann und will sich das Gebet nicht unterordnen. Es ist genau andersherum: Aus der Gegenwart Gottes heraus ordnen sich alle Dinge.)

### 3. Bete für deine Brüder

*Einer trage des Anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.*

*(Gal 6,2)*

Deine Brüder stehen im Kampf mit der Sünde. Sie haben ihre je eigene Not zu tragen. Du bist gerufen, sie mitzutragen. Du sollst nicht die Probleme deiner Brüder lösen, sondern ihre Namen immer wieder vor Gott bringen. Im Gebet bist du mit deinen Brüdern verbunden, auch wenn ihr euch nicht seht. Wo ihr die Nöte des anderen mitträgt, lernt ihr einander lieben. So wachst ihr in die Liebe Jesu hinein.

Du darfst darauf vertrauen, dass der himmlische Vater sich deiner Brüder annimmt. Darum bete für die Brüder deiner Bruderschaft. Bete auch für alle Männer, die an den 70 Tagen teilnehmen, dass Gott sie fest in seinen Händen hält.

# 5. Bruderschaft

*Kurzum:*

1. Achte deine Brüder als Geschenk Gottes, denn Christus begegnet dir durch sie.
2. Lebe eine Bruderschaft mit mindestens fünf weiteren Brüdern und trefft euch 1x wöchentlich.
3. Teilt euch als Bruderschaft in Zweierschaften auf.
4. Bestimmt einen Bruderschaftsleiter aus eurer Mitte.

Anhang: Leitfaden Bruderschaftstreffen (S. 38)

## 1. Achte deine Brüder als Geschenk Gottes, denn Christus begegnet dir durch sie.

**Gott selbst schenkt dir deine Brüder.** Mit dem einen wird dich vielleicht schon eine tiefe Freundschaft verbinden, der Nächste ist dir zwar sympathisch, aber du kennst ihn kaum. Bei dem anderen hast du insgeheim gehofft, dass er nicht in *deiner* Bruderschaft ist und wieder ein anderer ist für dich so unnahbar, dass du dich fragst, wie eine sinnvolle Kommunikation mit ihm in der Bruderschaft aussehen soll. – Sei gewiss, jeder dieser deiner Brüder ist ein Bruder, den dir der lebendige Gott schenkt. Schätze dieses Geschenk deiner Brüder. Denn durch sie möchte Christus dir begegnen. Wenn du deine konkreten Brüder ablehnst, wirst du an Christus vorübergehen.

Es wird die Zeit kommen, dass dir deine Brüder eine Last werden und du dir wünschst, du hättest diese 70 Tage nie mitgemacht, zumindest nicht mit *diesen* Brüdern. Der Teufel will dich glauben lassen, dass wenn in deiner Bruderschaft nur ein paar coolere oder weniger dominante oder ruhigere oder ausgefallenerere Männer usw. dabei wären, alles viel besser wäre und Gott dann richtig wirken könnte. Was für ein großer Irrtum!

In Eph 5 heißt es:

*Ordnet euch einander unter in der Ehrfurcht vor Christus. (Eph 5,21)*

Dieser Vers wird häufig mit den Worten über die Ehe in Epheser 5,22-33 in Verbindung gebracht, ist aber genau genommen nicht nur auf Ehepaare beschränkt, sondern richtet sich hier an alle Gemeindeglieder. Diese deine Bruderschaft ist ein Übungsfeld, um sich Christus unterzuordnen. Er möchte, dass du seine Liebe und Wahrheit durch deine Brüder lernst, denn **Christus begegnet dir durch deinen Bruder**. Das hat 3 Aspekte zur Folge:

a. Der Bruder ist deinem Urteil entzogen.

*Redet nicht schlecht übereinander, Geschwister! Wer schlecht über seinen Bruder redet oder seinen Bruder verurteilt, der redet damit schlecht über das Gesetz und verurteilt das Gesetz, das ein solches Verhalten untersagt. Und wenn du das Gesetz verurteilst, spielst du dich als sein Richter auf, statt es zu befolgen. Dabei gibt es doch nur einen Gesetzgeber und nur einen Richter – den, der die Macht hat zu retten und der die Macht hat, dem Verderben preiszugeben. Du aber, wer bist du, dass du über deine Mitmenschen zu Gericht sitzt? (Jakobus 4,11-12)*

Wenn du meinst, dass dir deine Brüder gegeben sind, um über sie zu Gericht zu sitzen, so täuschst du dich. Sie sind nicht dein Besitz. Sie gehören allein Christus. Er ist ihr Herr und er wird sie richten. Wenn du über sie zu Gericht sitzt, machst du dich an Christus selbst schuldig, dessen Eigentum sie sind.

b. Lerne dich deinem Bruder unterzuordnen in der Ehrfurcht vor Christus.

Denke an einen Mann, den du aus irgendeinem Grund verachtetest oder nicht magst. Und jetzt stell' dir vor, dein größtes Vorbild, ein Mann, den du ehrst und seinen Rat hochschätzt, würde sich zu dieser Person stellen und sagen, dass sie zu ihm gehört. Er fordert dich auf dasselbe zu tun. – Und genau das tut Christus. Er stellt sich zu jedem Einzelnen von uns. Er ist der, der uns verbindet. Er möchte, dass wir unseren Bruder durch seine Augen sehen.

In deinem Bruder lebt der lebendige Christus. Er ist für dich und die Schuld deiner Brüder gestorben. Christus stellt sich zu dir. So stell' du dich auch zu deinem Bruder und ordne dich ihm unter. Da ihr euch alle Christus unterordnen und allein ihn Herr über euch sein lassen sollt, ist klar, dass sich

keiner von euch als Herr über die anderen aufspielen darf. Sich freiwillig dem anderen Bruder unterzuordnen ist dagegen ein Geschenk an dich. Denn du darfst durch deinen Bruder das konkrete Reden und Handeln Gottes erwarten.

### c. Dein Bruder ist ein Geschenk Gottes an dich.

Stell dir vor, du bist in einer Wüste und hast schrecklich Durst. Da wirft dir jemand eine Landkarte hin. Vielleicht denkst du: „Was für ein Unsinn? Das, was ich brauche ist Wasser.“ – Doch nachdem du erkannt hast, dass die Landkarte dir helfen soll, den Weg zum Wasser zu finden, erkennst du den Wert der Landkarte. Sie ist ein wahres Geschenk.

Wenn du deinen Bruder als ein Geschenk von Christus annimmst, wird er dir auf dem Weg in dir Freiheit helfen können. Du kannst ihn samt seiner Macken ertragen, weil ihr gemeinsam auf Christus ausgerichtet seid.

## 2. Lebe eine Bruderschaft mit mindestens fünf weiteren Brüdern und trefft euch 1x wöchentlich.

Ihr seid als Bruderschaft für die 70 Tage zusammengestellt. Dort lernst du Bruderschaft einzuüben. Wenn du bisher noch keine Bruderschaft hast, ergreife selbst die Initiative und gründe eine Bruderschaft. Wenn du schon Teil einer Bruderschaft bist, dann halte dich zu dieser Gruppe.

### **Wie gründe ich eine Bruderschaft?**

1. *Bete:* Bitte Gott darum, dass Gott dir Männer zeigt, die bereit sind 70 Tage verbindlich in der Bruderschaft zu leben. Männer, die Jesus folgen, findest du in deiner Gemeinde, deinem Ort, vielleicht auch deiner Arbeitsstelle. Gott kann dich mit alten Freunden oder dir ganz Unbekannten in brüderschaftlicher Gemeinschaft verbinden. Ordne dich Gottes Willen unter und sei offen dafür, dass Gott dir Männer aufs Herz legt, die dir unsympathisch oder schwach vorkommen. Notiere dir alle Männer, die dir kommen, auf einem Zettel.

2. *Lade ein:* Frage diese Männer für die 70 Tage an. Lass dich nicht entmutigen, wenn jemand absagt, sondern lade weitere ein. Wenn sogar mehr als 5 Brüder zusagen, könnt ihr eure Bruderschaft teilen.

## ***Womit beginnt unsere Bruderschaft?***

Unabhängig davon, ob ihr euch als Bruderschaft neu gründet oder ob ihr schon länger als Bruderschaftsgruppe besteht, braucht ihr für die 70 Tage einen offiziellen Beginn eurer Bruderschaft. Dazu gibt es das *Erste Treffen*, wo ihr sämtliche organisatorischen Dinge der Bruderschaft klärt. Besprecht hierbei folgenden Dinge:

- 1) **Verbindlichkeit:** Stellt sicher, dass jeder weiß, worauf er sich einlässt. Jeder muss die Grundlagen des Programms hoch achten. Er muss für die 70 Tage bereit sein, der Ordnung zu gehorchen und der Bruderschaft treu zu bleiben.
- 2) **70 Tage:** Was bedeutet es bei den 70 Tagen konkret dabei zu sein?
  - a) Sprecht über die Grundlagen des Programms.
  - b) Geht die Ordnung durch. Wo etwas unklar ist, trifft eine gemeinsame Entscheidung.
- 3) **Bruderschaft:**
  - a) Betet dafür, dass Gott einen Bruderschaftsleiter beruft und Zweierschaften zusammenstellt. Beruft nach dem Gebet einmütig einen Bruderschaftsleiter aus eurer Mitte und teilt euch in Zweierschaften auf. Wenn ihr euch nicht einmütig entscheiden könnt, könnt ihr auslösen. Betet zuvor, dass darin Gottes Wille geschieht.
  - b) Vereinbart einen festen Termin und einen Ort für euer wöchentliches Bruderschaftstreffen.

## ***Wie lebt man die Bruderschaft in den 70 Tagen?***

Neben den Zweierschaften (s.u.) ist das *wöchentliche Bruderschaftstreffen* das zentrale Element eurer Bruderschaft. Es geht bei diesem Treffen vor allem um das gemeinsame Gebet, den ehrlichen Austausch, das Hören des Wortes Gottes und weitere notwendige Absprachen. Die Treffen dauern ca. 60 min.

Zur Vorbereitung des Treffens sollte sich jeder vorher Gedanken machen, um einen ca. 2 min langen Bericht über seine letzte Woche geben zu können. Nutze dazu folgende drei Fragen: 1. Wofür bist du dankbar? 2. Wo hast du versagt? 3. Wo brauchst du Gebet?

Das Bruderschaftstreffen hat hierbei folgenden festen Ablauf:

1. Eröffnung mit Gebet
2. Jesus Christus (Bibeltex) (20 min)
3. persönlicher Austausch (10 min)
4. Gebetsgemeinschaft (10 min)
5. Organisatorisches (5 min)
6. Vaterunser + Segen

Der Bruderschaftsleiter führt durch das Treffen. Er achtet auf die Einhaltung des zeitlichen und inhaltlichen Rahmens. Ihr seid um Christus versammelt und kein Stammtisch. Aus diesem Grund ist jeder Bruder aufgerufen, pünktlich zu sein, sich gut vorzubereiten und im aufmerksamen Zuhören zu üben.

Den ausführlichen Ablauf zum Treffen findest du als Anhang (S. 38).

Abgesehen von diesem verbindlichen Treffen steht es euch frei, wie ihr eure Bruderschaft gestaltet. Deine Bruderschaft ist das, was du daraus machst. Ergreife selbst die Initiative und Verantwortung und engagiere dich in deiner Bruderschaft. Warte nicht auf die Anderen, sondern fang selbst damit an.

Hier einige Ideen, wie man sonst noch Bruderschaft gestalten kann:

- Macht einmal in der Woche gemeinsam Sport. (Es ist nicht notwendig, dass immer alle dabei sind. Aber eine gemeinsame Aktivität stärkt die Verbindung untereinander.)
- Geht am Sonntag in den Gottesdienst und esst danach gemeinsam Mittag.
- Trefft euch um gezielt für ein bestimmtes Thema zu beten.
- ...

### **3. Teilt euch als Bruderschaft in Zweierschaften auf.**

Ein Bruder deiner Bruderschaft ist dir in den 70 Tagen als Zweierschaftspartner zugeordnet. Für ihn bist du in besonderer Weise verantwortlich. Es liegt eine Verheißung Gottes darauf, dass zwei Männer in einer besonderen Weise zusammengestellt sind. Jesus sandte seine Jünger zu

zweien aus (siehe Mt 6,7ff.; Lk 10,1ff.). Auch die Evangelisten in der Apostelgeschichte wurden oft zu zweien ausgesandt (z.B. Paulus und Barnabas). In eurem ersten Treffen werden die Zweierschaften zugeteilt (s.o.). Bei einer ungeraden Zahl an Brüdern, bildet auch eine Dreierschaft.

Was heißt das konkret?

- Du gibst deinem Zweierschaftspartner eine **Tägliche Rückmeldung** über den vergangenen Tag. Du kannst das anhand folgender Fragen tun:
  - Wofür bist du dankbar?
  - Wo hast du versagt?
  - Wo brauchst du Gebet?

Der Umfang dieser Rückmeldung ist euch überlassen. (Möglich wäre z. B. ein Telefonat pro Tag oder eine Sprachnachricht. Manche Brüder treffen sich 1x in der Woche für einen längeren Austausch und beschränken sich dafür sonst auf kürzere Rückmeldungen.)

- **Bete** täglich für deinen Zweierschaftspartner.
- Hab Acht auf deinen Bruder. Wenn er sich regelmäßig *nicht* meldet, frag nach, wo es hakt oder ob er in besonderer Weise Gebet braucht. Sei barmherzig mit deinem Bruder, wie du selbst Barmherzigkeit brauchst. Ermutige ihn, wo er verzagt ist. Ermahne ihn brüderlich, wo er auf Abwegen ist.

## 4. Bestimmt einen Bruderschaftsleiter aus eurer Mitte.

Der Bruderschaftsleiter ist für die Leitung der Sitzung und die geistliche Ausrichtung der Bruderschaft besonders verantwortlich. Der Bruderschaftsleiter soll beim ersten Treffen bestimmt werden. Die anderen Brüder sind aufgerufen, ihn zu unterstützen und sich auf ihre Weise in die Bruderschaft einzubringen. Betet für den Bruderschaftsleiter und erkennt seine Leitungsfunktion um Jesu willen an.

*Wenn du als Bruderschaftsleiter bestimmt wurdest, lies hier weiter.  
Ansonsten kannst du bei **Kap. 6. Ordnung** weiterlesen.*

Als Leiter stehst du nicht über deinen Brüdern, sondern dienst ihnen. Dein Leitungsamt vollziehst du durch folgende Punkte:

1. Leitung des Bruderschaftstreffens
2. Ausrichtung auf Jesus Christus
3. Gebet für die Brüder
4. Sorge um den Einzelnen

Die Organisation und Einladung zu den wöchentlichen Bruderschaftstreffen sind nicht zwangsläufig die Aufgabe des Bruderschaftsleiters. Das kann auch ein anderer Bruder übernehmen.

Bei offenen Fragen, kannst du dich bei uns melden.

Angebot: Nutze auch den Austausch mit anderen Bruderschaftsleitern. Er wird dir eine Hilfe sein.

Gott segne dich für deinen Dienst!

### a. Leitung des Bruderschaftstreffen

*Organisation* [ggf. kann diesen Punkt auch ein anderer Bruder übernehmen]: Du bist dafür zuständig, dass Ort (analog/ digital) und Zeit des wöchentlichen Bruderschaftstreffen bekannt sind. Du lädst einen Tag zuvor noch einmal dazu ein.

Das wöchentliche Bruderschaftstreffen soll ca. 45 min (max. eine Stunde) dauern (der Ablauf des Treffens ist in der Regel derselbe). Falls ein Thema aufkommt, dass den zeitlichen Rahmen des Bruderschaftstreffens sprengen würde, muss es auf außerhalb des Treffens verlagert werden.

Achte auf einen pünktlichen Start. Brüder, die zu spät kommen, ermahnst du freundlich. Achte darauf, dass jeder Bruder zu Wort kommt und keiner zu viel spricht. Wichtig ist, dass du die Zeit im Blick behältst. Spricht ein Bruder zu viel, dann weise ihn nach der Sitzung unter vier Augen darauf hin. – Es ist entscheidend, dass du diese Sitzung leitest. Das bedeutet bewusst Entscheidungen zu treffen, welchem Thema du Zeit einräumst und wo du ein Gespräch abbindest.

## b. Ausrichtung auf Jesus Christus

Du trägst für die geistliche Ausrichtung deiner Bruderschaft eine besondere Verantwortung. Das Ziel und der Inhalt dieses Programm ist Jesus Christus. Wo du an dir selbst, einem Bruder oder eurer Gruppe erkennst, dass dieses Programm bspw. zur Selbstoptimierung dient, ist an dir es anzusprechen und euren gemeinsamen Blick wieder auf Jesus Christus und sein rettendes Wort aus der Bibel auszurichten. So kannst du der Ausrichtung auf Jesus Christus bereits jetzt Raum geben:

1. In den wöchentlichen Bruderschaftstreffen soll Jesus Christus und sein Wort im Mittelpunkt stehen. Wo ihr in nichtige Diskussionen oder sinnlose Streitereien verfallt ist es deine Verantwortung immer wieder auf die heilsame Gnade Jesu Christi hinzuweisen. Er allein ist es, der rettet und Leben verändern kann. (Sprecht ihr z. B. über eine Not, so überlegt gemeinsam, wie Jesus Christus euch/ dem Einzelnen darin konkret eine Hilfe sein kann.)
2. Bete für eure Bruderschaft um Leitung durch den Heiligen Geist. Hüte dich davor, durch menschlichen Druck deinen Willen durchzusetzen. Sei gewiss, Jesus Christus allein ist der Hirte deiner Brüder. Du bist Christi Knecht und darfst seine Worte weitergeben, um deine Brüder an ihren Retter Jesus Christus zu verweisen.

## c. Gebet für die Brüder

Bring' deine Brüder und dich im Gebet regelmäßig vor Gott. Bleibe dankbar und bringe jeden noch so kleinen Grund des Dankens vor Gott. Sprich die Nöte deiner Bruderschaft aus. Wenn nötig, klage. Bete um die Einheit eurer Bruderschaft. Bete um wachsendes Vertrauen. Sei offen für Gottes Reden und Wirken an dir und deinen Brüdern. Du kannst das Leben deiner Brüder nicht verändern, aber Gott kann es. Ihm ist nichts unmöglich. Bitte den HERRN um Freiheit aus Gefangenschaft der Sünde. Bete um Heilung von Verletzungen. Bete um das Erkennen von Gottes Ruf.

## d. Sorge um den Einzelnen

**Achte auf deine Brüder.** Jeder Bruder ist dafür zuständig auf den anderen Acht zu geben und einander in den Herausforderungen ernst zu nehmen. Deine Aufgabe im besonderen ist es, den Bruder zu sehen, der in der Gruppe unterzugehen scheint oder in schwerwiegender Not ist.

1. **Der unsichtbare Bruder.** In den meisten Gruppen wird es einen geben, der wenig bis gar nichts sagt. Das muss nicht schlimm sein. Es gibt Menschen, die in wenigen Worten aussprechen können, was aktuell Not tut und relevant ist. – Es kann aber auch andere Gründe geben, warum sich jmd. kaum beteiligt. – Deine Aufgabe ist es, den Bruder in den Sitzungen aktiv Fragen zu stellen, damit er Raum hat zu antworten. Lasse ihm alle Freiheit. – Dringst du zu einem Bruder überhaupt nicht durch, dann sprich mit ihm unter vier Augen in aller Herzlichkeit. Setze ihn nicht unter Druck. Frage ihn, ob er sich ausreichend eingebunden fühlt und wo du ihm helfen kannst.
2. **Der belastete Bruder.** Es gibt verschiedene Gründe, warum du als Bruderschaftsleiter gefragt sein könntest. Bitte Gott darum, dass er dir einen Blick für die Brüder gibt, die im Besonderen zu kämpfen haben oder mit ihrer Not alleine sind. – Ein Bruder kann auch unter schwerwiegende psychischen Problemen, wie Depression, leiden. Nimm das ernst und frag' nach wie du helfen kannst. Prüft inwieweit das Programm dem Bruder eine Hilfe ist oder eher eine zusätzliche Last darstellt.
3. **Der gesetzliche Bruder.** Die Not eines solchen Bruders wird nicht sofort sichtbar und doch ist er in großer Gefahr. Es geht dabei nicht um den Bruder, der die feste Ordnung als verbindliche Hilfe gebraucht. Er weiß sich ihr in freiem Gehorsam unterzuordnen, um sich die in Christus erworbene Freiheit ganz schenken zu lassen. – Es gibt zweierlei Gesetzlichkeit. Gefährdet ist der Selbstoptimierer. Er meint, durch das Einhalten allerlei Regeln zu einem besserem, optimierteren Leben zu gelangen. Er ist davon überzeugt, dass seinem Beispiel alle anderen nur folgen müssten. Die andere Art der

Gesetzlichkeit betrifft den Bruder, der meint durch das Einhalten von Regeln ein besserer Christ zu werden bzw. dadurch erst ein echter Christ zu sein. Er steht in der besonderen Gefahr den Sühnetod Jesu am Kreuz den eigenen vermeintlich gerechten Taten unterzuordnen. Das ist gefährlich. Deshalb bleibt wachsam. → Von Gesetzlichkeit ist jeder Mensch betroffen, da wir alle Sünder sind. Wir wollen uns gerne selbst retten, machen uns überaus wichtig und wären gerne bedeutsam. Das erklärte Ziel eines jeden Christen ist es, Christus herrschen zu lassen, ihm allen Raum im Herzen geben und dein Leben von ihm verändern zu lassen – zu seiner Ehre.

Auch hier gilt: Bete für den Bruder in Not. Du kannst ihm nicht helfen, sondern nur Gott.

### e. Austausch mit anderen Bruderschaftsleitern

Eine besondere Hilfe kann es sein, sich mit anderen Bruderschaftsleitern über die 70 Tage auszutauschen und gemeinsam zu beten.

Das bedeutet konkret, dich mit zwei anderen Bruderschaftsleitern ca. 4 X in den 70 Tagen für ca. 1h per Zoom (o. ä.) zu treffen, um gemeinsam für die Bruderschaften zu beten, Dank und Bitte laut werden zu lassen. Es kann auch über konkrete Nöte gesprochen werden. Das sollte aber anonymisiert erfolgen.

Wenn du Interesse daran hast, dann melde dich bei uns und wir verbinden dich mit zwei anderen Leitern. (Wir werden dich nach Möglichkeit mit Leitern aus anderen Regionen verbinden. Das hilft konkrete Gebetsanliegen in anonymerer Atmosphäre vor Gott zu bringen.)

# 6. Ordnung

*Kurzum:*

1. Rüste dich für den geistlichen Kampf.
2. Bleib fokussiert.
3. Ehre Gott mit deinem Leib.

*Ordnung hilft sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Unordnung führt dazu, dass wir das Ziel aus dem Blick verlieren. Diese Ordnung hilft dir, in deinem alltäglichen Leben zu Jesus Christus umzukehren und dich auf ihn auszurichten.*

## I. Rüste dich für den geistlichen Kampf.

- Nimm dir jeden Morgen eine Stunde Zeit für Gottes Wort und Gebet.
- Melde dich abends kurz bei deinem Zweierschaftspartner und nimm dir 15 min Zeit für das Abendgebet.
- Nimm verbindlich am Bruderschaftstreffen teil.
- Halte einen Fastentag, am besten freitags. (> Tipps im Anhang, S. 40)
- Gestalte den Sonntag als Ruhetag und besuche den Gottesdienst deiner Gemeinde.

## II. Bleib fokussiert.

- Verzichte auf jeglichen Konsum von Medien.  
(> Erläuterung auf der nächsten Seite)
- Gründe dich im Wort Gottes. – Nutze deine frei gewordene Zeit, um die Bibel besser kennen zu lernen.

## III. Ehre Gott mit deinem Leib.

- Dusche kurz. Dusche die letzte Minute kalt.
- Geh rechtzeitig zu Bett und stehe täglich zur selben Zeit auf, so dass du mind. 7 Stunden schläfst.
- Treibe an zwei festen Tagen in der Woche (mind. 15 min) Sport.
- Verzichte auf Alkohol, Süßigkeiten, Desserts und zuckerhaltige Getränke.

## Erläuterung zum Medienverzicht

*Verzichte auf jeglichen Konsum von Medien.*

Darunter zählt Fernsehen, Filme, Serien, Videospiele, soziale Medien, unwesentliche Textnachrichten, Apps, Internetnutzung und nicht notwendiges Onlineshopping. Für deine Arbeit, Ausbildung oder Studium ist die Benutzung deiner technischen Geräte auf notwendige Aufgaben beschränkt. Musik/ Podcasts, also alle Audioinhalte sind erlaubt.

# 7. Ledige & Verheiratete Brüder

*Kurzum:*

1. Bist du unverheiratet, so bringe dich mit deinen zusätzlichen Kapazitäten in die Bruderschaft ein.
2. Wenn du verheiratet bist, so kläre im Vorfeld mit deiner Frau, wie ihr als Familie diese Zeit gestaltet.

Eure Bruderschaft besteht aus Brüdern mit einem unterschiedlichen Stand. Der eine ist in einer Beziehung, der andere ist ledig und lebt allein, der dritte ist verheiratet ohne Kinder und der vierte hat eine große Familie. In eurer Unterschiedlichkeit seid ihr zusammengestellt. Ein jeder soll sich in seinem jetzigen von Gott gegebenen Stand in die Bruderschaft einbringen und darin Jesus nachfolgen. Je nach Stand ist für euch etwas anderes im Konkreten wichtig. Gerade eure Unterschiedlichkeit dient zum Segen untereinander.

In der Vorbereitung für die 70 Tage sind für euch unterschiedliche Dinge wichtig.

1. Als eheloser Bruder wirst du vermutlich etwas mehr Kapazität haben als deine verheirateten Brüder mit Familie. Überlege dir, wo du bewusst Verantwortung in deiner Bruderschaft übernehmen kannst, um deine anderen Brüder zu entlasten. So könntest du z. B. das erste Treffen organisieren und darauf achten, dass alle Brüder darüber informiert sind.
2. Als verheirateter Bruder und gegebenenfalls Familienvater ist in der Vorbereitung das Gespräch mit deiner Frau besonders wichtig. Die 70 Tage werden Auswirkungen auf euer Ehe- und Familienleben haben. Es ist vonnöten, dass du gemeinsam mit deiner Frau Lösungen findest, wie ihr die Zeit gestalten wollt. Mache dazu einen verbindlichen Termin mit deiner Frau aus – am besten vor den 70 Tagen oder spätestens in der ersten Woche – und nehmt euch ausreichend Zeit

um darüber zu reden (*lies dazu die weiteren Abschnitte*). Wenn du in einer Beziehung bist, gilt dies auch in ähnlicher Weise für dich.

## Das Gespräch mit deiner Frau

Erkläre deiner Frau zunächst den grundlegenden Ablauf der 70 Tage. Was sind die Grundlagen und das Ziel des Ganzen. Nenne dabei nicht nur Äußerlichkeiten, sondern verweise auch darauf, wie dir die 70 Tage helfen sollen, deine Verantwortung als Ehemann und Vater besser auszufüllen.

Geh' mit deiner Frau nun auch den zeitlichen Rahmen des Programms durch und benenne die Dinge, auf die du in dieser Zeit verzichtest. Danach kannst du folgende Fragen stellen:

- Hast du eine grundlegende Zustimmung dazu, dass ich das tue?
- Wo hast du Bedenken? Was siehst du kritisch?
- Wo können wir Alternativen für bisherige gemeinsame Ereignisse (z.B. für abendliches Serienschauen) schaffen?

Nimm die Bedenken deiner Frau ernst und versuche mit ihr eine gemeinsame Lösung zu finden. Wenn du das Gefühl hast nicht weiterzukommen, frag' die Brüder deiner Bruderschaft um Rat und bitte um Gebet. Vielleicht können dir andere verheiratete Brüder einen Rat geben, wie sie in ihrer Ehe zu einer gemeinsamen Lösung gekommen sind.

Manche Ehefrauen haben Angst, dass der Mann dadurch weniger Zeit für sie und die Familie haben wird. Weise sie darauf hin, dass diese 70 Tage genau das gegenteilige Ziel verfolgen. Es geht darum, dass du neuen Raum gewinnst, um deiner Familie in Freiheit dienen zu können.

## Einige Tipps zum Umgang als Ehemann

Die 70 Tage werden euer Zusammenleben als Ehepaar und Familie beeinflussen. Hier findest du ein paar konkrete Tipps und Vorschläge, die euch helfen die Zeit konstruktiv zu gestalten:

- Findet Alternativen für bisherige gemeinsame Zeiten mit Medien. Einige Paare schauen abends gerne gemeinsam fern. Überlegt euch

gemeinsam ein anderes Ritual für diese Zeit, z. B. könnt ihr gemeinsam ein Buch lesen oder einen Spaziergehen.

- Ihr hattet euch als Ehepaar schon lange vorgenommen gemeinsam einmal ins Kino zu gehen. Deine Frau wäre sehr enttäuscht, wenn ihr es jetzt wieder verschieben müsst (wie schon die letzten Male). Dann nimm dir bewusst die Freiheit und nimm dieses Event gemeinsam mit ihr wahr und freue dich daran.
- Euer Hochzeits- oder Jahrestag steht an. Feiert diesen besonderen Tag. Gönnst euch z. B. ein Glas Wein und gutes Essen.
- Investiere die Zeit, die du bisher in der digitalen Welt verbracht hast, in deine Familie. Überlege dir konkrete Aktionen, die du mit deiner Familie unternimmst. Ergreif' selbst die Initiative und erwarte nicht, dass sie von deiner Frau kommt.
- Halte die Ordnung so ein, dass sie mit eurem Familienalltag kompatibel sind. Wo du den Eindruck hast, dass diese 70 Tage sich zum Schaden für euer Familienleben auswirken könnten, rede mit deiner Bruderschaft und findet eine umsetzbare Lösung, wie das besser werden kann.
- Überlegt euch eine Zeit, wo ihr gemeinsam vor Gott tretet. Das gemeinsame Gebet als christliches Ehepaar ist nämlich ein großes Geschenk. Betet z. B. gemeinsam, bevor ihr das Gespräch über die 70 Tage führt. Fragt euch gegenseitig nach Gebetsanliegen. Bringt gemeinsam eure Nöte und Ängste vor Gott. Betet für eure Kinder. Das verbindet euch auch auf einer anderen Ebene und stärkt eure Ehe.

# Anhang

## a. HÄUFIGE FRAGEN

- *Für wen ist das Programm?* – Für Männer ab 16 Jahren.
- *Wann und wie lange?* – Das Programm startet am 9. Februar 2025 und endet mit dem Ostersonntag am 20. April 2025.
- *Wo findet das Ganze statt?* – Das Programm ist an keinen bestimmten Ort gebunden. Alles, was du zur Umsetzung brauchst findest du auf dieser Website bzw. im Handbuch. Dein Bruderschaftstreffen findet natürlich an dem Ort statt, wo ihr euch dafür verabredet.
- *Wie kann ich dabei sein?* – Registriere dich auf unserer Website um alle Inhalte nutzen zu können und melde dich über das Anmeldeformular für die 70 Tage an. So erhältst du alle wichtigen Infos auch per Mail.
- ...

Weitere Fragen findest du online ([exhortatio.de/70-tage/faq](http://exhortatio.de/70-tage/faq)) beantwortet.

## b. MORGENGEBET

Das ist ein Vorschlag für einen Ablauf eines Morgengebets. Wir empfehlen dir ausdrücklich den Morgen dazu zu nutzen, die Bibel zu lesen und zu beten. Es wird dir eine Hilfe sein, wenn die erste Aufmerksamkeit deines Tages Gott gilt. Für diese Zeit ist eine Stunde vorgesehen. (Wer aus familiären oder beruflichen Gründen weniger Zeit hat, soll das Ganze einfach an seine Bedürfnisse anpassen. Zu spät aufzustehen ist kein legitimer Grund!)

Diese Stunde am Morgen ist eine Zeit der Zweisamkeit. Nur du und Gott. Hier geht es nicht darum etwas zu leisten. Entscheidend ist, dass du einfach nur da bist und dich dem HERRN ganz auslieferst. Es ist eine Zeit, in der Jesus Christus in dir Raum gewinnen will. Er will dir seine Liebe zeigen und an dir handeln.

### 1. Eröffnung

✚ Herr tu' meine Lippen auf, dass mein Mund deinen Ruhm verkündige.

(Psalm 51,17)

Die Nacht ist vergangen, der Tag ist herbeigekommen. Lasst uns wachen und nüchtern sein und abtun, was uns träge macht, lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens.

Herr, unser Gott, wir danken Dir für die Ruhe der Nacht und das Licht des neuen Tages. Lass uns bereit sein, Dir zu dienen, lass uns wach sein für Dein Gebot. Amen.

### 2. Psalm

Bete den Psalm des jeweiligen Wochentages:

*Sonntag* Ps 118,19-29

*Montag* Ps 5

*Dienstag* Ps 57

*Mittwoch* Ps 147,1-11

*Donnerstag* Ps 63

*Freitag* Ps 51,1-11

*Samstag* Ps 102,20-29

### 3. Gott zuhören

Lies den Bibeltext. Denke darüber nach. Bring das Gelesene und Bedachte vor Gott ins Gebet. Sprich alles aus, was dir durch den Kopf geht, dich erfreut und belastet. Sei' aufrichtig.

Halte danach eine Zeit der Stille (ca. 20 min). Wenn du das noch nie gemacht hast, beginne mit 10 min. Schau Jesus Christus an und bewege Gottes Wort in deinem Herzen. Höre auf das, was Gott dir wichtig macht und bring alles unmittelbar zu ihm, was dir kommt an Sorgen, Nöten und Sünden.

### 4. Gebetszeit

Sprich das frei vor Gott aus, was dich gerade bewegt. Manchmal oder eher oft geht es einem so, dass man sich müde und kraftlos zum Beten fühlt. Eine feste Ordnung erweist sich deshalb als hilfreich:

- Lobe Gott für sein Wesen, seine Werke und sein Handeln an den Menschen.
- Danke ihm für alles, was er dir und anderen geschenkt hat.
- Leg' ihm deine persönlichen Anliegen hin. Bete für: deine Freiheit in Christus. Deine Verantwortung. Die Aufgaben deines Tages.
- Bitte Gott für deine (1.) Familie, deine (2.) Bruderschaft und Gemeinde, (3.) deine Arbeitskollegen. Und für alles, das dir sonst noch auf dem Herzen liegt.

Schließe mit dem *Vaterunser*.

### 5. Abschluss

Ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände.

✚ DU allein sollst Herr und König an diesem Tag sein. Amen.

## c. ABENDGEBET

Beim Abendgebet geht es darum den vergangenen Tag vor Gott zu bringen und an ihn abzugeben. Du kannst dich fragen: Wo hat Gott Segen geschenkt? Wo brauchst du seine Hilfe? Wo bist du an ihm schuldig geworden? – Sei ehrlich mit dir selbst.

Achtung: Ehemänner und Familienväter können das Abendgebet für sich zeitlich flexibel anpassen: Such' dir am frühen Abend einen ruhigen Moment und bearbeite zunächst nur Punkt 1 und 2. Den 3. Punkt kannst du dann vor dem zu Bett gehen beten.

### 1. Eröffnungsgebet

Der Tag ist vergangen, es ist Abend geworden. Lasst uns still werden vor Gott, der unser Richter und Retter ist.

Unser Abendgebet steige auf zu Dir, Herr, und es senke sich herab auf uns Dein Erbarmen. Dein ist der Tag und Dein ist die Nacht. Lass im Dunkel uns leuchten das Licht Deiner Wahrheit. Geleite uns zur Ruhe der Nacht und vollende dein Werk an uns in Ewigkeit. Amen.

### 2. Vor Gott ehrlich werden

*Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.* (Mt 28,20b) – Sei dir bewusst, dass Jesus bei dir ist. Egal, was heute war und wie es dir gerade geht. Er ist da.

- Schau zurück auf deinen Tag. Wofür bist du dankbar? Wo bist du beschenkt worden? Wo hast du Segen erfahren, wo Gottes Wort gehört? Achte auf die kleinen Dinge. – Sprich es vor Gott aus.
- Was macht dir Sorgen? – Bitte Gott um Hilfe!
- Wo hast du heute versagt? Wo hast du Schuld auf dich geladen? Benenne klar, wo du dem Ruf Jesu nicht gefolgt bist, sondern deine eigenen Wege gegangen bist. – Sprich es laut vor Gott aus und bitte ihn um Vergebung. Klage ihm deine Not und bitte ihn um seinen Heiligen Geist, dass er an dir arbeitet, dich heiligt und erneuert durch das teure Blut Jesu.

*Weil Gott so gnädig ist, hat er euch durch den Glauben gerettet. Und das ist nicht euer eigenes Verdienst; es ist ein Geschenk Gottes. (Epheser 2,8)*

*Halte dich heute Abend am Wort Gottes fest. Nimm dir den Bibeltext des Tages, das heutige Losungswort oder ein anderes Bibelwort, das dir heute wichtig geworden ist. Wenn dir jetzt nichts einfällt und du in großer Not bist, dann lies Römer 8,28-39 oder bete Psalm 86. Ergreife das Wort Gottes und halte dich daran fest.*

### 3. Ruhe und Frieden

(Freies Gebet: Sprich aus, was dir auf der Seele brennt und bitte für die Not anderer.)

Bete das *Vaterunser*.

Eine ruhige Nacht und ein seliges Ende erbitte ich von Dir, mein Herr und Gott, Du mein Heiland und Erlöser. In deine Hände befehle ich meinen Geist, du hast mich erlöst, Herr du treuer Gott. Bei dir finde ich Ruhe und Frieden.

✝ Amen.

-----

#### **Erklärung zu dem » ✝ « (Kreuzzeichen)**

Am Ende des Tages steht die Bitte um den Schutz Gottes. Du darfst die Verheißungen, die Gott in der Bibel gegeben hat, für dich in Anspruch nehmen und um den Trost des Heiligen Geistes bitten.

Gehe in diese Nacht in der Gewissheit, dass du Jesus Christus gehörst und der böse Feind keine Macht an dir hat. Um dem einen sichtbaren Ausdruck zu verleihen kannst du dich mit dem Kreuz Jesu bezeichnen. Man nennt das auch Bekreuzigen. Dazu nimmst du Daumen, Zeige- und Mittelfinger zusammen und führst sie von der Stirn zur Brust und von der linken zur rechten Schulter. Dazu kannst du sprechen: Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist, segne mich. – Das Bekreuzigen ist übrigens kein Erkennungszeichen für einen Katholiken, sondern hat eine lange Tradition und ist in der ganzen Christenheit verbreitet. Probier's einfach mal aus.

## d. LEITFADEN BRUDERSCHAFTSTREFFEN

### 1. Eröffnung mit Gebet

Leiter (L): ✚ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Person 1: (Hebr 12,1–3) Darum auch wir: Weil wir eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, lasst uns ablegen alles, was uns beschwert, und die Sünde, die uns ständig umstrickt, und lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens, der, obwohl er hätte Freude haben können, das Kreuz erduldet und die Schande gering achtete und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes. Gedenkt an den, der so viel Widerspruch gegen sich von den Sündern erduldet hat, damit ihr nicht matt werdet und den Mut nicht sinken lasst.

P2: (Lk 9,23b–25) Jesus Christus spricht: Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach. Denn wer sein Leben erhalten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's erhalten. Denn welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst oder nähme Schaden an sich selbst?

P3: Heiliger, ewiger Gott, barmherziger Vater. Wir danken Dir, dass du uns durch deinen Sohn Jesus Christus erlöst hast, der Dir in Geduld gehorsam war bis zum Ende und dadurch Sünde, Tod und Teufel überwunden hat. Wir danken dir, dass er uns als Brüder angenommen hat. Wir bitten dich: Hilf uns, unser persönliches Kreuz zu tragen und Deinem Sohn Jesus nachzufolgen, der mit Dir und dem Heiligen Geist regiert und Leben schenkt in Ewigkeit.

Alle: Amen.

### 2. Jesus Christus

Der Mittelpunkt eures Treffens ist Jesus Christus. Lest deshalb gemeinsam den Bibeltext und tauscht euch darüber aus.

Leitende Fragen:

- Was steht im Text? Was sind die Hauptaussagen des Textes? Was fällt dir besonders auf?
- Was wird im Text über Jesus gesagt bzw. was sagt Jesus selbst? Wie kann dir das persönlich helfen, Jesus nachzufolgen?

Leiter: Herr, wir danken dir für dein heiliges Wort. Verwurzele uns darin und hilf uns, dich zu verstehen, wo wir blind sind. Lass uns wandeln in deiner Wahrheit. Lenke unsere Schritte. Weise uns deinen Weg. Amen.

### 3. persönlicher Austausch

Jeder nennt kurz (max. 2 Min.), wofür er 1. Gott dankbar ist und 2. für welche persönliche Not/Herausforderung die Bruderschaft beten kann. (Es ist wichtig, dass jeder Bruder diesen Punkt vorbereitet, so dass er, auch wenn er viel zu sagen hat, dies kurz zusammenfassen kann).

Die Punkte werden nicht kommentiert. Rückfragen sind erlaubt, wenn etwas unverständlich war. Der Bruderschaftsleiter achtet darauf, dass niemand zu lange redet.

Im Laufe der 70 Tage wird es auch immer wieder Raum geben, um punktuell in die Tiefe zu gehen.

### 4. Gebetsgemeinschaft

Betet nun als Brüder gemeinsam zu Gott. Denn er allein kann euch Freiheit und Hilfe verschaffen. Eure Gebetsgemeinschaft gibt sowohl Raum, auf das im Bibeltext Gehörte zu antworten (2.), als auch die Anliegen der einzelnen Brüder vor Gott zu bringen (3.).

L: Meine Seele ist stille vor Gott, von ihm kommt meine Rettung. Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz, dass ich nicht wanken werde. (Ps 62,2-3)  
– Lasst uns beten.

*Freies Gebet mit Lob, Dank und Fürbitte.*

Der Bruderschaftsleiter schließt die Gebetsgemeinschaft mit dem Dank für die Gnade Jesu und der Bitte um schnelle Klärung aller organisatorischen Fragen.

### 5. Organisatorisches

Klärt, wann und wo das nächste Treffen stattfindet. Besprecht hier weitere Fragen oder Probleme, die dringend geklärt werden müssen und auch geklärt werden können.

Der Bruderschaftsleiter achtet auch hier auf den begrenzten Zeitrahmen. Wenn ein Punkt zu lange dauert oder nicht abschließend geklärt werden kann, verschiebt ihn auf das nächste Mal oder besprecht ihn außerhalb.

### 6. Vaterunser + Segen

Beschließt das Treffen mit dem *Vaterunser*.

(L spricht den Schlussegens): Es segne und behüte uns der Allmächtige und Barmherzige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen. ✚

## e. KONKRETE TIPPS ZUM FASTEN

Fasten ist der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel oder der Verzicht auf Nahrung für eine bestimmte Zeit.

Gerade wenn du noch nie gefastet hast, ermutigen wir dich, es auszuprobieren. Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, sich bewusst auf diese Zeit des Verzichts und der damit verbundenen Schwäche einzulassen. Du darfst dabei lernen, alle Kraft allein von Jesus zu empfangen.

### ***Wie kannst du deinen Fastentag gestalten?***

Als Fastentag empfehlen wir dir den Freitag. (Denn am Karfreitag hat Jesus sein Leben für uns gegeben.) Du kannst dir aber auch einen anderen Tag nehmen (nicht: Sonntag).

Wir empfehlen zwei Möglichkeiten:

1. *Nichts essen.* Du trinkst nur Wasser und ungesüßten Tee (oder optional auch Saft).  
Eine moderate Variante wäre, das Fasten bereits am Abend des Fastentages zu brechen.
2. *Du isst nur pflanzliche Lebensmittel* (auch Danielfasten genannt).  
Das bedeutet Verzicht auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Zucker und alle Geschmacksträger (Gewürze, Süßstoffe, Salz, Würzmittel). Also nur pflanzliche Lebensmittel: Reis, Bohnen, Brot, Gemüse, Obst, aber auch davon keine besonders „leckeren“, sondern die einfachsten. Außerdem isst du nur zwei kleine Portionen (also insgesamt eine volle Mahlzeit) über den Tag verteilt (empfohlen: mittags und abends oder nur abends).

Einige wichtige Tipps:

- Wenn du noch nie gefastet hast oder dir unsicher bist, probiere es einfach aus!
- Die Fastenformen sind nur Empfehlungen, sie können variiert werden.
- Fasten ist kein Leistungswettbewerb.
- Wenn du aus gesundheitlichen Gründen nicht oder nur modifiziert fasten kannst, dann achte auf dich.
- Lass deinen Hungerfrust nicht an deiner Familie aus!
- Sprich nicht darüber, wenn du fastest!