



*von Jonathan McNair*

*Dies ist der dritte von vier Artikeln unserer Serie von Ratgebern, in denen jeweils einer der grundlegenden Ansätze besprochen wird für eine der der geistlichen Disziplinen: Bibelstudium, Gebet, Fasten und Meditation. Wir hoffen, dass diejenigen, die neu im Glauben sind, und auch diejenigen, die schon seit einiger Zeit auf dem Weg Gottes sind, diese Artikel nützlich finden werden.*

Für einen Nachfolger Christi ist das Bibelstudium von entscheidender Bedeutung, und es ist wichtig, Zeit mit Gott im Gebet zu verbringen. Aber es gibt noch eine weitere wesentliche Praxis, die wir nicht ignorieren sollten. Diese Komponente des christlichen Lebens verbessert und steigert die Wirksamkeit von Gebet und Bibelstudium. In der Bibel wird sie als Fasten bezeichnet.

Obwohl das Fasten für die meisten Menschen heute keine übliche Praxis ist, erwartete Christus, dass seine Jünger fasten würden. Wir lesen, dass Christus über das Fasten befragt wurde und warum seine Jünger es nicht praktizierten. Seine Fragesteller fragten: „Warum fasten die Jünger des Johannes und die Jünger der Pharisäer, aber deine Jünger fasten nicht?“ Jesus antwortete: „Wie können die Hochzeitsgäste fasten, während der Bräutigam bei ihnen ist? Solange der Bräutigam bei ihnen ist, können sie nicht fasten“. Aber dann fügte Jesus hinzu: „Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen genommen ist; dann werden sie fasten“ (Markus 2,18-20). Es gibt einen Grund für das Fasten, und treue Nachfolger Christi werden diese Praxis zu einem Teil ihres Lebens machen.

Aber warum ist Fasten wichtig? Und wie sollten wir fasten? Gibt es einen richtigen Weg und einen falschen Weg? Was versuchen wir zu erreichen, wenn wir fasten? Wie können wir effektiv fasten? Und wie fangen wir an?

## **Fasten und der Versöhnungstag**

Für den typischen Menschen, der in den Leib Christi berufen wird, ist der Versöhnungstag eine Einführung in die Praxis des Fastens. Es wird uns gesagt: „Am zehnten Tag in diesem siebenten Monat ist der Versöhnungstag, da sollt ihr eine heilige Versammlung halten und eure Seelen demütigen und dem HERRN Feueropfer darbringen“ (3. Mose 23, 27; *Schlachterbibel*). In den nächsten Versen wird der Begriff „Seele demütigen“ noch zwei weitere Male wiederholt.

Wie demütigt man seine Seele? David schrieb: „Ich beugte meine Seele mit Fasten“ (Psalm 35, 13; *Schlachterbibel*). Das hebräische Wort, das David verwendete und das in der Schlachterbibel mit „beugen“ übersetzt wird, ist dasselbe Wort, das in 3. Mose 23 mit „demütigen“ übersetzt wird. In Davids Fall gibt er jedoch einfach an, was als der Weg verstanden wurde, um diesen Akt der Demütigung zu erreichen – das Fasten.

Viel später zitierte Jesaja die Klage der Israeliten gegen Gott. Gemeinsam sagte das Volk Israel: „Warum fasten wir, und du siehst es nicht an? Warum tun wir unserm Leibe wehe, und du willst's nicht wissen?“ (Jesaja 58, 3). Jesaja fuhr fort, sie dafür zu tadeln, dass ihre Demutsbekundung keine Substanz hatte. Aber auch hier zeigt sich, dass das Fasten dazu dient, sich vor Gott zu demütigen.

Aber wie genau sollen wir fasten?

## **Der physische Aspekt**

Streng genommen beinhaltet ein vollständiges Fasten den Verzicht auf Nahrung und Wasser. So beschrieb Mose sein 40-tägiges Fasten: „...als ich auf den Berg gegangen war, die steinernen Tafeln zu empfangen, die Tafeln des Bundes, den der HERR mit euch schloss, und ich vierzig Tage und vierzig Nächte auf dem Berge blieb und kein Brot aß und kein Wasser trank“ (5. Mose 9 ,9). Esther bat ihre jüdischen Landsleute, drei Tage und Nächte lang zu fasten, um sich auf die Begegnung mit dem König vorzubereiten. Sie sagte: „So geh hin und versammle alle Juden, die in Susa sind, und fastet für mich, dass ihr nicht esst und trinkt drei Tage lang, weder Tag noch Nacht. Auch ich und meine Dienerinnen wollen so fasten“ (Esther 4, 16).

Esther und ihre Landsleute fasteten drei Tage lang. Mose, Elija und später Jesus Christus fasteten 40 Tage lang. Aber außer am Versöhnungstag, an dem uns ausdrücklich geboten wird, einen Tag lang zu fasten, ist die Dauer des Fastens für uns nicht festgelegt. Was zählt, ist die Art und Weise, wie wir fasten.

## **Uns selbst erniedrigen**

Im Bericht über die Auseinandersetzung zwischen Elia und den Baalspriestern lesen wir, dass die Priester sich selbst Schmerzen zufügten. „Und sie riefen laut und ritzen sich mit Messern und Speißen nach ihrer Weise, bis ihr Blut herabfloss“ (1 Könige 18, 28). Es gibt eine Reihe von Erklärungen dafür, warum sie dies taten, die alle darauf abzielten, ihrem Gott zu gefallen. Diese Praxis der Selbstverstümmelung hat sich über die Jahrhunderte fortgesetzt und ist sogar Teil der Praktiken des falschen Christentums geworden. Selbstgeißelung,

Selbstkastration und sogar Selbstkreuzigung wurden in der irrigen Annahme praktiziert, dass solche Handlungen Gott wohlgefällig wären. Aber das ist nicht das, was Gott von uns erwartet, und es ist auch nicht das, worum es beim Fasten geht.

Was ist also der Sinn des Fastens?

Gott hat unseren Körper so konzipiert, dass er eine regelmäßige Zufuhr von Nahrung und Wasser braucht, um gut zu funktionieren. Nahrung gibt uns Energie, baut unsere Zellen auf und erhält das komplexe System des menschlichen Körpers aufrecht. Wasser ist eine lebensnotwendige Substanz und der wichtigste Baustein der Zellen. Im Durchschnitt besteht der menschliche Körper zu mehr als 50 Prozent aus Wasser, und wir brauchen Wasser zum Leben. Dennoch kann unser Körper eine Zeit lang ohne Essen und Trinken auskommen. Aber das ist nicht angenehm.

Wenn wir keine Nahrung und kein Wasser zu uns nehmen, fühlen wir uns unwohl. Wenn wir nicht essen, lässt unsere Energie nach. Wir werden schwach und lustlos, und wir werden körperlich gedemütigt, wenn unser Körper schwächer wird. Diese Demütigung, eine Erfahrung, die wir bereitwillig und absichtlich ertragen, dient dazu, uns zu lehren – nicht dazu, uns zu bestrafen oder uns absichtlich Schmerzen zuzufügen. Im Gegensatz zu selbstquälerischen Verhaltensweisen ist es sogar erwiesen, dass vernünftiges Fasten unserem Körper in vielerlei Hinsicht hilft.

Unter der Wirkung des Fastens beginnen wir uns schwach zu fühlen. Hier kommt die geistliche Verbindung ins Spiel.

## **Der geistliche Aspekt**

Wenn wir einen Schritt zurücktreten, werden wir daran erinnert, dass eines der Hauptziele von Gottes Arbeit mit uns darin besteht, uns zu helfen, in geistlicher Demut zu wachsen. Als Gott mit dem alten Israel zusammenarbeitete, gehörte dies eindeutig zu seinem „Leitbild“. Wir lesen, dass er die Israeliten daran erinnerte: „Und gedenke des ganzen Weges, den dich der HERR, dein Gott, geleitet hat diese vierzig Jahre in der Wüste, auf dass er dich demütigte und versuchte, damit kundwürde, was in deinem Herzen wäre, ob du seine Gebote halten würdest oder nicht“ (5. Mose 8, 2). Er erinnerte sie daran, dass er derjenige war, welcher „speiste dich mit Manna in der Wüste, von dem deine Väter nichts gewusst haben, auf dass er dich demütigte und versuchte, damit er dir hernach wohlthäte“ (Vers 16).

Später inspirierte er Jesaja zu folgendem Satz: „Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der ewig wohnt, dessen Name heilig ist: Ich wohne in der Höhe und im Heiligtum und bei denen, die zerschlagenen und demütigen Geistes sind, auf dass ich erquicke den Geist der Gedemütigten und das Herz der Zerschlagenen“ (Jesaja 57, 15).

Gott will ganz klar, dass wir eine Haltung der Demut entwickeln. Aber warum?

Demütige Menschen sind bereit zu lernen, was ihnen fehlt. Sie sehen ihre Unzulänglichkeiten. Sie sehen, dass sich nicht alles um sie selbst, ihre Sichtweise, ihre Meinung oder ihre Bequemlichkeit dreht. Demut ist ein Gegenmittel gegen Egoismus, und eine Haltung der Demut ist eine Haltung der Realität.

Wenn wir uns bewusst dazu entschließen, eine zeitlang auf Essen und Trinken zu verzichten, können wir nicht anders, als uns körperlich schwächer zu

fühlen – wir werden an unsere Verletzlichkeit und unser Bedürfnis nach Nahrung erinnert. Und während wir diesen Prozess durchlaufen, kann Gott uns helfen, auch unser geistliches Bedürfnis zu erkennen. Wir brauchen Gottes Wort, um uns zu stärken. Wir brauchen Gottes Geist, um uns zu leiten. Und wir brauchen die Kommunikation mit Gott, um uns zu helfen. Wie Jakobus schrieb: „Gott gibt größere Gnade. Darum heißt es: »Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.«... Demütigt euch vor dem Herrn, so wird er euch erhöhen“ (Jakobus 4, 6.10).

## **Die richtige Einstellung beim Fasten**

Ironischerweise kann die Praxis des Fastens zu genau der Haltung führen, die uns das Fasten eigentlich überwinden helfen soll.

Christus gab ein Gleichnis mit einer wichtigen Warnung: „Es gingen zwei Menschen hinauf in den Tempel, um zu beten, der eine ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stand und betete bei sich selbst so: Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie die andern Leute, Räuber, Ungerechte, Ehebrecher, oder auch wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich einnehme“ (Lukas 18, 10-12). Die große Ironie in diesem Gleichnis besteht darin, dass der Pharisäer seine Fastenpraxis als Zeichen seiner Güte ansah, anstatt die Lektion der Demut zu lernen. Er verstand den Sinn des Fastens nicht.

Dasselbe Übel finden wir in Gottes Zurechtweisung des alten Israel und Juda. Jesaja tadelte die Menschen, die fasteten, um gerecht zu erscheinen, und nicht, um in der Demut vor Gott zu wachsen. Er schrieb:

Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlagt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll.... Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der HERR Wohlgefallen hat? Ist nicht das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, rei jedes Joch weg! Heißt das nicht: Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut (Jesaja 58, 4-7).

Ihre Fastenpraxis war eine leere Show. Anstatt in Demut zu fasten, um die Gesinnung Gottes anzunehmen, zeigten ihre Handlungen, dass sie sehr wenig Respekt vor Gott hatten. Sogar seinen Sabbat behandelten sie mit Nachlässigkeit und Geringschätzung (vgl. Verse 13-14).

Worin besteht die Gefahr des Fastens? Dass es zu einem Zeichen der Eitelkeit wird, statt zu einem Mittel, um Demut zu lernen.

## Wie man fastet

Grundsätzlich bedeutet Fasten den Verzicht auf die Aufnahme von Nahrung oder Flüssigkeit über einen bestimmten Zeitraum. Moderne Gesundheitsexperten befürworten oft „Intervallfasten“ oder „Saftfasten“ oder andere Varianten des Fastens. Diese können sicherlich nützlich sein, um unsere körperliche Gesundheit zu verbessern, aber das ist nicht der Sinn eines Fastens, das uns in Demut näher zu Gott bringen soll. Wenn wir einfach einen Tag lang auf Essen und Trinken verzichten und nicht einen großen Teil dieses Tages mit Gebet, Bibelstudium und Meditation verbringen, dann verbessern wir vielleicht unsere körperliche Gesundheit, aber wir haben nichts getan, um unsere Beziehung zu Gott zu verbessern.

Dr. Roderick Meredith erklärte das folgendermaßen:

Gebet und Fasten gehören zusammen. Es gab eine Zeit, in der der Prophet Daniel wirklich und dringend wissen wollte, was in Zukunft geschehen würde. „Und ich kehrte mich zu Gott, dem HERRN, um zu beten und zu flehen unter Fasten und in Sack und Asche“ (Daniel 9, 3). Eindringliches Gebet geht immer einher mit Fasten...

Daniel schrieb weiter: „Ich betete aber zu dem HERRN, meinem Gott, und bekannte und sprach: Ach HERR, du großer und heiliger Gott, der du Bund und Gnade bewahrst denen, die dich lieben und deine Gebote halten! Wir haben gesündigt...“ (Verse 4-5). Beachten Sie, dass er nicht sagte, „oh, wir sind gut gewesen und haben kein Unrecht getan. Du hast kein Recht, uns zu bestrafen“.

Stattdessen sagte er zu Gott, dass es ihm Leid tat und erklärte: „Wir haben gesündigt, Unrecht getan, sind gottlos gewesen und abtrünnig geworden; wir sind von deinen Geboten und Rechten abgewichen... Du, HERR, bist gerecht, wir aber müssen uns alle heute schämen“ (Verse 5.7). („...außer durch Beten und Fasten“, *Welt von Morgen* – Artikel vom Februar 2007).

Wie Dr. Meredith erklärte, suchte Daniel Gott von ganzem Herzen durch eine Kombination aus Gebet und Fasten. Wenn wir uns einen Tag Zeit nehmen, um uns wirklich in Gottes Wort zu vertiefen, zu beten und zu meditieren, während wir auf Essen und Trinken verzichten, kann das sehr belebend sein. Es kann uns die geistliche Kraft geben, die wir dringend brauchen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Regelmäßiges Fasten für jeweils einen Tag im Laufe des Jahres kann ein wahres Stärkungsmittel für unsere christliche Entwicklung sein.

Was ist mit dem Fasten am Sabbat? Es gibt kein spezielles Gebot dagegen – und natürlich mussten Jesus, Mose und Elia, als sie jeweils 40 Tage lang fasteten, einige Sabbate einschließen. Wenn wir jedoch den größeren Zweck des Sabbats bedenken, stellt es eine Herausforderung dar, diesen Tag zu unserem „regulären“ Fastentag zu machen. Die Zeit, die wir mit dem Reisen, dem Sitzen in den Versammlungen und der Gemeinschaft verbringen, wie wir es am Sabbat tun sollten, kann uns vom eigentlichen Ziel des Fastens ablenken – und wir werden sicherlich nicht in der Lage sein, Einladungen zum „Brotbrechen“ nach der Versammlung anzunehmen oder anzubieten. Auch wenn ein gelegentliches Fasten

am Sabbat in Ordnung ist, sollten wir es vermeiden, es zu unserem gewöhnlichen Fastentag zu machen.

Von Zeit zu Zeit ruft unser vorsitzender Evangelist zu einem kirchenweiten Fasten auf – so wie Esther es von ihren Landsleuten verlangte – und er nutzt oft den Sabbat für diesen Zweck. In diesen Fällen überwiegt der Vorteil, eine gemeinsame Botschaft zu hören und mit anderen zusammenzukommen, die aus demselben Grund fasten, und macht diesen Tag zu einer idealen Wahl.

Wie steht es mit dem Wasserfasten? Auch hier gilt im Allgemeinen, dass ein echtes Fasten den Verzicht auf Essen und Trinken, einschließlich Wasser, beinhaltet. Es ist jedoch umstritten, ob jedes Fasten in der Bibel den Verzicht auf Wasser beinhaltet. In einem Mitarbeiterbrief aus dem Jahr 1948 räumte Herbert Armstrong ein, dass ein Fasten, bei dem nur Wasser konsumiert wurde, angemessen sein könnte, besonders wenn das Fasten länger als einen Tag dauerte.

Und schließlich, was ist mit gesundheitlichen Bedenken? Bei manchen Menschen stellt sich die Frage, ob sie fasten können, z. B. bei Menschen mit Blutzuckerproblemen, bei schwangeren oder stillenden Müttern oder bei Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen. Wenn nötig, können kluge Maßnahmen ergriffen werden, ohne den Geist und die Absicht des Fastens zu verletzen. Ihr örtlicher Pastor berät Sie gerne über solche Umstände.

## **Eine Einstellung für Wachstum schaffen**

Wenn wir uns vornehmen, einen Tag lang zu fasten – neben Gebet, Bibelstudium und Meditation –, ist das eine Verpflichtung, die uns Zeit und Mühe abverlangt. Aber ist es nicht genau das, was wir tun sollten? Das ist es, was der Apostel Petrus seinen Zuhörern ans Herz gelegt hat. Er schrieb: „Darum, Brüder und Schwestern, bemüht euch umso eifriger, eure Berufung und Erwählung festzumachen. Denn wenn ihr dies tut, werdet ihr niemals straucheln“ (2. Petrus 1, 10). Später im selben Brief schrieb er: „Darum, ihr Lieben, während ihr darauf wartet, seid bemüht, dass ihr vor ihm unbefleckt und untadelig im Frieden gefunden werdet“ (2. Petrus 3, 14).

Fleiß, Anstrengung, Opfer – das sind die Dinge, die wir praktizieren müssen, wenn wir Christus nachfolgen wollen.

In Vorbereitung auf die Konfrontation mit Satan, dem Herrscher dieser Welt, fastete Christus 40 Tage lang – mit Sicherheit länger, als jeder von uns jemals gefastet hat. Als Sohn Gottes erkannte er die Bedeutung des Fastens, um sich seinem Vater zu nähern. Er wusste, dass die Kraft seines Vaters für seinen Erfolg unabdingbar war. Sind wir bereit, unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, Gott näher zu kommen, indem wir von Zeit zu Zeit einen Tag einlegen, um unseren Körper durch Fasten zu strapazieren – ergänzt durch Gebet, Bibelstudium und Meditation? Wenn wir in die Fußstapfen Christi treten, werden wir das tun.

# AUFOPFERUNG UND FREUDE

*Das Eine führt zum Anderen.*

Mein erster Einsatz als Lagerbetreuer in einem Sommerlager für Vorschulkinder in der *Living Church of God* hat mich sehr zum Nachdenken gebracht. Als ich nach Hause fuhr, realisierte ich die Ereignisse der vorangegangenen Woche – all das Lachen und die angenehme Gemeinschaft, die lustigen und manchmal herausfordernden Aktivitäten, die strahlenden Gesichter der Kinder und so vieles mehr. Es war unvergesslich.

Was mich am meisten beeindruckt hat, war die Freude, die mir die Arbeit als Betreuer bereitet hat. Manche mögen sich fragen: „Warum?“ Betreuer zu sein ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viele persönliche Opfer erfordert. Jeden Tag war ich einer der ersten, die aufstanden, und einer der letzten, die zu Bett gingen. An acht Stunden Schlaf war nicht zu denken. Zeitweise war ich körperlich und sogar mental erschöpft.

Gegen Ende des Sommerlagers merkte ich, dass meine Geduld ein wenig nachließ, und ich tat mein Bestes, um positiv zu bleiben und meine Aufmerksamkeit auf die Camper zu richten: „Spielt nicht mit der toten Schildkröte!“ „Wo hast du dein Handtuch hingelegt?“ „Kein Ringen oben auf dem Hochbett!“ All das war das Endergebnis mehr als wert: Ich sah, wie meine Camper sich amüsierten, wie sie herausgefordert wurden, alte Fähigkeiten zu verbessern und neue zu erlernen, wie sie Dinge auf die richtige Art und Weise taten – mit etwas Ansporn –, um positive Ergebnisse zu erzielen. Die ganze Erfahrung war sehr lohnenswert.

Als ich über meine Erfahrungen nachdachte – vor allem darüber, wie viel Aufopferung von einem Betreuer verlangt wird und warum manche Menschen sich trotz der harten Arbeit Jahr für Jahr für die Betreueraufgabe entscheiden – erschien es mir paradox. Auf einer menschlichen, physischen Ebene scheint es unsinnig, so viel Zeit und Energie zu opfern, ohne eine greifbare Gegenleistung zu erhalten.

Sind die Betreuer eines Ferienlagers von Natur aus verrückt? Oder verstehen sie einfach nur die Freude am Dienen und Aufopfern?

## **Weil er uns zuerst geliebt hat**

Mit diesem Gedanken verlagerte sich mein Fokus. Ich begann, an all die Opfer zu denken, die Gott für uns, seine Kinder, gebracht hat. Ich dachte an das allergrößte Opfer, das unseres Herrn und Erlösers Jesus Christus, und daran, wie viel Liebe Gott wirklich für uns empfindet, weil er seinen Sohn schickte, um für unsere Sünden zu sterben.

Ich dachte an die Freude, die ich empfand, als ich sah, wie die Camper auf die richtige Weise Spaß hatten. Ich dachte an die Freude, die Gott empfinden muss, wenn er sieht, dass wir ein Leben in Fülle führen, so wie er es immer gewollt hat (Johannes 10, 10). Für die Welt ist das ein Geheimnis, aber nicht für Gottes

Volk. Wie der Apostel Johannes schrieb: „Ich habe keine größere Freude als die, zu hören, dass meine Kinder in der Wahrheit wandeln“ (3. Johannes 4).

Die vielleicht größte Belohnung des Camps war für mich, als ich eine unerwartete Dankesnachricht auf meinem Telefon vorfand, die einer der Camper hinterlassen hatte. Er dankte mir aufrichtig dafür, dass ich sein „Coach“ war, und zählte verschiedene andere Dinge auf, für die er dankbar war. Sein einfaches „Dankeschön“ war für mich mehr als genug.

Wie erfreut muss Gott sein, wenn er sieht, dass wir einen Lebensstil führen, der Segen hervorbringt, und wenn wir ihm für alles danken, was er getan hat. Ich erinnerte mich an ein Sprichwort darüber, wie sehr Gott möchte, dass wir Erfolg haben: „Gott ist unser größter Cheerleader“. Dem kann ich nur zustimmen!

Haben Sie die Segnungen gezählt, die Gott Ihnen persönlich gegeben hat, insbesondere sein Angebot der Gnade durch unsere Reue, die Taufe und die gehorsame Annahme des Opfers Christi? Ich möchte Sie ermutigen, dies zu tun – und an Gottes Freude zu denken, wenn wir ihm danken und ihm gehorchen.

Nicht jeder hat vielleicht die Möglichkeit, jungen Menschen als Berater oder Mentor zu dienen. Dennoch sind wir alle dazu bestimmt, in irgendeiner Form zu dienen – unsere Zeit und Energie zu opfern, um anderen zu helfen. Diese gebende Lebensweise ist für einen Großteil der Welt ein Rätsel. Aber es ist eine Lebensweise, die funktioniert – und sie bringt große Freude!

Wann immer Sie dazu in der Lage sind, arbeiten Sie daran, das Leben der Menschen um Sie herum zu stärken, ob jung oder alt. Sie werden es sich am Ende selbst danken.

—Jonathan Bueno

WFAS, Oktober 2023  
© 2023 Living Church of God  
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *How to Fast*  
*Diese Publikation darf nicht verkauft werden!*  
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,  
der revidierten Lutherbibel 2017 entnommen.  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

## Kontaktadressen

---

Hauptbüro Vereinigte Staaten:  
**Living Church of God**  
P.O. Box 3810  
Charlotte, NC 28227 – 8010

Großbritannien:  
**Living Church of God**  
Box 111, 43 Berkeley Square  
London W1J 5FJ  
Tel. /Fax: 0044 844 – 800 – 9322

Deutschland:  
**Welt von Morgen**  
Postfach 111 545  
D – 76065 Karlsruhe

<http://www.tomorrowworld.org>

<http://www.weltvonmorgen.org>

---