

Was ist Fasten?

Eine banale Frage. Jede und jeder hat darauf ihre bzw. seine je eigene Antwort: Weniger oder gar nichts Rauchen; Einschränkung oder Verzicht des Alkoholgenusses; weniger Essen, um einige überflüssige Kilos abzuspecken; Verzicht auf Fleisch oder Süßigkeiten; ...

All das dient sicherlich der Gesundheit, hat aber irgendwie mit Verzicht zu tun – und deshalb einen negativen Beigeschmack. Wer Fasten von dieser Seite her anschaut, wird nie so recht eine Freude damit haben. Im Sinne der Bibel will ich daher zu einer anderen Sicht einladen: Fasten als eine (neue) Hinwendung zu Gott, um den Sinn des (eigenen) Lebens neu zu bestimmen. In dieser Sicht ist dann Fasten kein Ziel mehr, sondern eine „Maßnahme“, um ein Ziel – nämlich den Blick auf Gott, die Mitmenschen und sich selbst – zu erreichen. Zu dieser Hinwendung will die Fastenzeit einladen – egal welche „Methode“ Sie wählen.

Ich stelle mir in der Früh einen Krug Wasser (daheim habe ich Almtaler Quellwasser) bereit. Jeder Schluck bewahrt mich davor auszutrocknen ... und ich werde für andere „genießbarer“. Ein Angebot, sich gleich heute mit Tausenden zu verbinden, um sich selbst und den Mitmenschen damit eine Freude zu machen.

Macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten.“ So lesen wir es im Neuen Testament. Und dabei war in der Zeit der Bibel das Fasten keine oberflächliche Übung, sondern das völlige Verzicht auf jegliche Speise und auch auf das Trinken, sowie sexuelle Enthaltsamkeit. Also: Fasten wurde damals im Judentum viel umfassender verstanden als heute im Christentum.

Verständlich, wenn sich Menschen bei solchen Anstrengungen ein Reagieren Gottes erwarteten – und enttäuscht waren, wenn sich das Entgegenkommen Gottes nicht einstellte. „Warum fasten wir, und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße, und du merkst es nicht?“ – so wird Gott im Alten Testament angeklagt. Und die Antwort Gottes bleibt nicht aus: „Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen ..., an die Hungrigen dein Brot auszuteilen ... und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.“

Bekanntlich kann man sich ja die Nachbarn weitgehend aussuchen – die Verwandtschaft nicht. Und diesen Verwandten will ich mich besonders in der Fastenzeit nicht entziehen, sondern auf sie zugehen.

Skandal im Hause Jesu

„Warum fasten deine Jünger nicht?“ wird Jesus vorwurfsvoll gefragt. Damals war für die Frommen (z.B. die Pharisäer oder die Anhänger von Johannes dem Täufer) mindestens an zwei Tagen in der Woche ein Fasten (mit völligem Verzicht auf Essen, Trinken und Sexualität) ganz normal. Bei diesem Fasten ging es nicht in erster Linie um das Sammeln von religiösen Verdiensten, sondern man wollte damit die religiöse Überzeugung ganz bewusst leben und damit Gott ehren.

Umso auffälliger ist es, dass von Jesus offenbar keine Impulse für eine derartige Praxis ausgehen. Ihm sagt man vielmehr nach: „Mit Zöllnern und Sündern isst er.“ Und er antwortet darauf: „Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken. ... Können die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist?“

Dieser religiöse Skandal kann und will erneut die Augen öffnen für die Mitmenschen – damals und heute. Wem kann ich heute zum Arzt werden ...?

Fasten als Hinwendung zu Gott

Für viele Menschen gehört das Fasten selbstverständlich zum religiösen Leben. In der Regel wird es geübt, damit man sich als Gläubige/r an einem bestimmten Tag - oder auch eine längere Zeit hindurch - in besonderer Weise Gott zuwendet und sich dabei auf den Sinn des Lebens (neu) besinnt. Die selbst auferlegte Enthaltbarkeit soll die Hinwendung zu Gott ausdrücken und fördern.

Damit sich möglichst viele an einer konkreten Fastenpraxis beteiligen können, wird heute zu Recht auf die Entscheidungsfähigkeit der Einzelnen gesetzt. Jede und jeder entscheidet selbst, worin sie bzw. er fasten will. Geschehen solche Fastenübungen in Gemeinschaft und zu festgesetzten Zeiten, so drücken sie zugleich die Einheit im religiösen Bekenntnis aus.

Egal welche Übung jemand für sich auswählt: Immer bleibt vor Augen, dass Fasten nur das Mittel ist, um das Ziel - nämlich die (erneute) Hinwendung zu Gott - zu erreichen. Als Zeichen meiner Hinwendung will ich heute das Vater unser ganz langsam - Wort für Wort - beten.

Fasten im Trauerfall

Fasten beim Trauerfall ist eine in vielen Religionen bekannte religiöse Haltung. Anlässlich des Ablebens eines nahe stehenden Menschen erinnern sich die Angehörigen selbst auch an die Vergänglichkeit des Lebens und verzichten auf grundlegende Lebensvollzüge.

Auch bei nationalen Katastrophen wird die Erinnerung an diese gelegentlich durch ein Fasten wach gehalten. Im Judentum sind das die Erinnerung an die Zerstörung des Tempels oder an die drohende Vernichtung, welche im Buch Ester beschrieben wird. Gerade die jüngeren Prophetenbücher des Alten Testaments kennen eine Reihe solcher Fasttage zur Erinnerung an die Zerstörung Jerusalems.

Doch es gibt auch die Verheißung Gottes, dass sich diese Trauertage einmal in frohe Festtage verwandeln werden, wenn Israel wieder hergestellt wird.

Ich denke an eine/n mir nahe stehende/n Verstorbene/n, zünde eine Kerze an und mache mir bewusst: Auch mein Leben ist begrenzt.

Fasten als Bitte

Diese Form bzw. Absicht des Fastens ist uns heute relativ fremd. In biblischen Zeiten sollte dieses Fasten Gebete und Bitten an Gott unterstützen, sei es zur Abwendung einer persönlichen oder auch einer gemeinschaftlichen Notlage.

So fastet z. B. David, damit sein Kind nicht stirbt. Die Bewohner von Ninive fasten, damit Gottes Gericht nicht kommt, wie der Prophet Jona verkündet hat. Auch die Israeliten fasten, die mit dem Priester Esra in die Heimat zurückkehren wollen, damit die Reise gut verläuft.

Wenn sich das Bittfasten auf die Vergebung von Schuld bezieht, finden wir in der Bibel den Ausdruck: „die Seele beugen“, „sich demütigen“. Insbesondere gilt das für den großen Versöhnungstag, der als hoher Feiertag gilt. Auch heute noch ist Jom Kippur der strengste Fasttag der Juden.

Im Laufe eines Tages höre ich oft die Formulierung „Ich möchte ...“ – und alles bleibt unverändert. Wesentlich konkreter, weniger frustrierend –und auch zielführender – ist dagegen der Entschluss „Ich will ...“, dem dann auch die Umsetzung folgt.

Fasten als (Fest-)Vorbereitung

Vor großen Ereignissen ist in der Bibel immer wieder vom Fasten die Rede. So stellen zwei Evangelisten bewusst vor das erste Auftreten Jesu sein Fasten in der Wüste.

Dem Volk Israel ist Enthaltbarkeit geboten in den Tagen vor der Offenbarung Gottes am Berg Sinai. Mose isst und trinkt nichts in der Zeit, da er von Gott die Worte des Bundes

empfängt. Ebenso verhält sich der Prophet Elija, als er zum Gottesberg geht, um Gott über die schlimmen Zustände im Land zu informieren.

Auch im Neuen Testament fasten und beten die Vorsteher der Gemeinde, bevor sie Barnabas und Saulus aussenden zur Mission.

Tag für Tag gehe ich einen Schritt weiter auf Ostern zu. Ich denke jetzt an die Auferstehung Jesu, schließe die Augen und konzentriere mich auf die inneren Bilder, die mir dabei bewusst werden.

FRANZ KOGLER

leitet seit 30 Jahren das Bibelwerk der Diözese Linz, wo er mit seinem Team versucht, möglichst vielen Menschen einen lebendigen Zugang zur Bibel schmackhaft zu machen – www.bibelwerklinz.at.