

Fasten

André Flury

Fasten ist heute im Trend. Viele lässt es aber auch ratlos zurück. Wo liegen die Wurzeln des Fastens und was könnte Fasten heute bedeuten?

In allen Kulturen und Religionen sind Bräuche des Fastens bekannt. Zumeist geht es um einen freiwilligen, zeitlich begrenzten Verzicht auf gewisse oder alle Nahrung und Getränke. Im Ersten / Alten Testament kennt Fasten verschiedene Orte und nimmt mehrere Funktionen wahr: Fasten gehört zum grossen Versöhnungstag Jom Kippur (vgl. Levitikusbuch 16). Das Volk zeigt durch das Fasten, dass es zur Versöhnung mit Gott und Menschen willig ist.

Auch in schlimmen Notzeiten wird zum Fasten aufgerufen. Besonders die Belagerung und Zerstörung von Jerusalem und dessen Tempel durch die Babylonier (587 v. Chr.) und später durch die Römer (70 n. Chr.) haben zu Gedenktagen geführt, die im jüdischen Kalender bis heute mit Fasten verbunden werden. Dieses Fasten in Notzeiten geht einher mit dem Aufruf zur Busse und zur Umkehr von falschen persönlichen, politischen oder wirtschaftlichen Wegen (vgl. Jonabuch 3).

Weiter wird in der Trauer um einen verstorbenen Menschen gefastet, dazu werden symbolische Zeichen beziehungsweise Rituale der Trauer vollzogen, wie Zerreißen der Kleider, Klagen und Weinen (vgl. 1. Samuelbuch 31,13; 2. Samuelbuch 1,11-12). Und schliesslich wird mit dem Fasten auch die Hoffnung verbunden, dass Gott einem begegnet und hilft (vgl. etwa Hanna im 1. Samuelbuch 1,7-10).

Fasten – Hunger – Leben in Fülle

Im Neuen Testament wird nach der Taufe Jesu sein 40-tägiger Aufenthalt des Fastens und Betens in der Wüste beschrieben (Markusevangelium 1,12-13). Die Erzählung spielt deutlich auf Mose an, der sich zwei Mal 40 Tage auf dem Gottesberg aufhielt (Exodusbuch 24,18; 34,28). Während Mose dort tiefste Gottesbegegnung erlebt und die Zehn Worte erhält, wird Jesus in der Wüste durch den Widersacher, das Lebensfeindliche (genannt Satan), in Versuchung geführt – dem er aber durch sein Gottvertrauen widersteht.

Andere Stellen sprechen davon, dass Jesus und seine Jünger*innen wohl nicht oder wenig fasteten, dies im Unterschied zu Johannes dem Täufer und seinem Kreis (Markusevangelium 2,18-22).

Vielleicht liegt ein Grund dafür darin, dass Jesus und die ihm Nachfolgenden eine Bewegung war, die Armut litt und lebte, – Hungernde aber müssen nicht extra mittels Fasten auf Nahrung verzichten.¹ Sie sehnen sich vielmehr nach einem Leben in Fülle für alle (Johannesevangelium 10,10). Begründet wird der Fastenverzicht der Jesusbewegung mit einem Bildwort: Solange Jesus bei seinen Jünger*innen sei, befänden sie sich wie an einem Hochzeitsfest, zu dem kein Fasten passe. Wenn Jesus sterbe, werde wieder gefastet werden (Markusevangelium 2,19-20). Gemäss der Bergpredigt sollen Fasten und die damit verbundenen wohlthätigen Werke (Almosen) zudem nicht zur Schau gestellt werden (Matthäusevangelium 6,1-4.16-18).

¹ Vgl. Luzia Sutter-Rehmann: Wut im Bauch. Hunger im Neuen Testament, Gütersloh 2014.

In den entstehenden christlichen Kirchen bekommt Fasten erst ab dem 3. Jh. n. Chr. eine zunehmende Bedeutung. Heute wird in Kirchen insbesondere die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern und teilweise auch vor Weihnachten begangen.

Zäsur – spirituelle Erfahrung

Heute verbreitete Bräuche wie der Verzicht auf Schokolade oder Alkohol, Heilfasten, Entschlacken usw. haben als Zäsur im Alltag durchaus einen Sinn. Sie können das Bewusstsein schärfen für Verhaltensmuster, die einem nicht gut tun und nicht gesund sind.

Fastenwochen sind für viele aus gesundheitlichen Gründen wichtig, körperlich wie seelisch-psychisch. Für religiöse Menschen kommt die spirituelle Dimension hinzu. Niklaus Brantschen, Jesuitenpater und Zen-Meister, hat Menschen in vielen Fastenwochen mit Nahrungsverzicht begleitet.² Er betont, dass zu diesem religiös-spirituellen Fasten das Beten und die Praxis der Solidarität unabdingbar dazugehören:

«Das Gebet und die tätige Nächstenliebe sind die zwei Flügel des Fastens, ohne die es nicht abheben kann [...] Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir also leben. Aus dieser tiefen Verbundenheit mit allen und allem wächst die Bereitschaft, sich für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung einzusetzen.» – Niklaus Brantschen

Jesaja

Religiös motiviertes Fasten bezieht sich nicht in erster Linie auf sich selbst, es ist keine «Selbstoptimierung». Schon das biblische Jesajabuch fordert eindringlich dazu auf, dass unter Fasten vor allem das Engagement für soziale Gerechtigkeit zu verstehen ist:

«Nein», spricht GOTT, «das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte» (Jesaja 58,6-8).

Unrechtsstrukturen verändern

So verstandenes Fasten zielt auf das ethische Verhalten jedes Einzelnen und der ganzen, heute globalisierten Gesellschaft. Es muss zu konkretem Handeln führen. Wir alle ebenso wie Wirtschaft und Politik sind hier gefordert. Konkret können wir beispielsweise Fairtrade-Kleider und -Essen kaufen, den Klimaschutz fördern (auf Auto, Flug und Fleisch... verzichten, zudem Klima-Fasten), der Raffgier der 5-10% Reichsten dieser Welt Einhalt gebieten, gegen die Ausbeutung von Menschen und Natur durch Grosskonzerne eintreten (aktuell: Konzernverantwortungsinitiative),³ uns gegen sexuelle Gewalt wehren und die Rechte der Frauen weltweit stärken, wie es etwa Terre des femmes⁴ oder die kirchlichen Hilfswerke⁵ tun. – Dies alles und vieles mehr nicht nur 40 Tage lang, sondern alle Tage unseres Lebens.

² Vgl. z. B. *Niklaus Brantschen*: Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu? Freiburg i. Br. 2. Aufl. 1992.

³ Vgl. aktuell in der Schweiz die Konzernverantwortungsinitiative, <https://konzern-initiative.ch> (21.3.2019).

⁴ Vgl. <https://www.terre-des-femmes.ch/de/>; <https://www.frauenrechte.de> (21.3.2019).

⁵ Vgl. Fastenopferkampagne 2019 «Gemeinsam für starke Frauen. Gemeinsam für eine gerechte Welt», <https://sehen-und-handeln.ch> (21.3.2019).