

FASTEN

BIBLISCH BETRACHTET



Es gibt für uns Christen keine Lehrmeinung oder Gebote darüber – nur Berichte (z. B. Hanna: Lk. 2,37). Aus einem Gleichnis Jesu können wir vermuten, dass die Pharisäer zur damaligen Zeit zwei Mal wöchentlich gefastet haben (Lk. 18,12). In 3. Mose 16,29 lesen wir Gottes Gebote zum Jom Kippur und die Anordnung, für eine gewisse Zeit zu verzichten. Wir müssen hier aber aufpassen: Das ist Teil des jüdischen Gesetzes, das für uns nicht gilt – in dem Sinne, dass wir es einhalten müssen, um vor Gott zu bestehen.

Wir lesen aber, wie wir es nicht machen sollen (Mt. 6,16-18):

16 Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn weg. 17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 18 damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.

Jesus macht klar, worauf es Gott ankommt: Nicht auf Äußerlichkeiten oder einen bestimmten Akt. Für ihn ist das Fasten etwas sehr Persönliches, etwas Intimes zwischen einem selbst und Gott.

Wir wissen von Jesus, dass er (mindestens einmal) gefastet hat (Mt. 4,1-11), das war, als er nach seiner Taufe vom Heiligen Geist in die Wüste geführt wurde.

Warum machen wir uns eigentlich Gedanken darüber? In den Evangelien nach Matthäus, Markus und Lukas wird Jesus die Frage gestellt, warum seine Jünger nicht fasten.

Mt. 9,14-15 (Mk. 2,18-20; Lk. 5,33-35):

14 Dann kommen die Jünger des Johannes zu ihm und sagen: Warum fasten wir und die Pharisäer oft, deine Jünger aber fasten nicht? 15 Und Jesus sprach zu ihnen: Können etwa die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da der Bräutigam von ihnen weggenommen sein wird, und dann werden sie fasten.

FASTEN – WOZU, WARUM, WOFÜR?

In der heiligen Schrift finden wir einige Berichte darüber, warum die Menschen damals gefastet haben. Sie zeigen Gründe, warum einzelne Menschen, Gemeinden oder ganze Völker gefastet haben.

Man kann also fasten ...

- zur Buße oder zur Umkehr

und so sein „Zerbrochen-Sein“ und Reue zu zeigen.

Ein Beispiel lesen wir in Jona 3,5. Da geht es um die Buße Ninives. Gott bestraft sie daraufhin nicht. Auch im Buch des Propheten Joel lesen wir, dass der Herr ein Fasten zur Umkehr ausruft (Joel 2,1).

Bei diesem Aspekt ist für uns wichtig, dass Buße (allgemein) und das Fasten die Sünde nicht wegwaschen. Und auch das Fasten ist nur Ausdruck der Buße, es begleitet sie als äußerlich sichtbares Zeichen. Was uns reinwäscht, ist das Blut Christi – ein für alle Mal.

- in Bedrängnis

Ein Beispiel finden wir hier in 2. Chronik 20,3. König Joschafat steht den überlegenen Ammonitern gegenüber und ruft aus Furcht in ganz Juda ein Fasten aus. In Begleitung mit Lobpreis siegte das Volk über die Ammoniter.

- als Zeichen der Demut

Esra demütigt sich am Fluss Ahawa vor Gott und bittet um einen geebneten Weg für das Volk, deren Kinder und deren Besitz auf der Reise nach Jerusalem (Esra 8,21). König Darius fastet auch als Zeichen der Demut, als Daniel in der Löwengrube ist (Daniel 6,19).

- für die Suche nach der Weisheit und Weisung Gottes

Ein Beispiel ist die frühe christliche Gemeinde, zu deren Mitgliedern der Heilige Geist während des Fastens spricht, dass sie Barnabas und Saulus aussenden sollen. Anschließend fasten sie nochmal bzw. weiter für ihre Sendung (Apg. 13,2-3). Barnabas und Paulus sind später in den Gemeinden von Lystra, Ikonion und Antiochia, sie setzen dort die Gemeindeleiter ein und befehlen sie durch Beten und Fasten dem Herrn an (Apg. 14,23).

- um seiner Trauer Ausdruck zu verleihen

In 2. Samuel 1,12 trauert und fasten David und das Volk Israel, weil Saul, Jonathan und viele in der Schlacht gegen die Amalekiter gefallen sind. In Psalm 35,13 verleiht David seiner Trauer um Kranke Ausdruck und betet für sie.

- bei Krankheit & um Heilung

Gott sträuft David, indem er seinen Sohn, den er mit Batseba bekommen hat, erkranken lässt, nachdem er Uria hat umbringen lassen. In 2. Samuel 12,16 lesen wir dann, dass David umkehrt und um des Jungen willen fastet. Jesus sagt bei der Heilung eines Jungen, der von einem Geist besessen ist, zu seinen Jüngern, dass durch Gebet und Fasten ein Geist ausgetrieben werden kann (Mt. 17,21; Mk. 9,29).

„Falsches“ Fasten?

In der Apg. 23,12 lesen wir, dass die Juden Paulus umbringen wollen und deshalb fasten. Noch in derselben Nacht konnte Paulus aber fliehen. In Jesaja 58 ist die Rede von falscher und echter Frömmigkeit und vom Fasten.

Wir können Gott durch unser Fasten nicht beeindruckten – und das müssen wir auch nicht. In allen Beschreibungen wird aber deutlich, dass ein Fasten ohne das eigene Leben und seine Gewohnheiten zu ändern vor Gott nichts bringt. Es kommt also auf die Herzenshaltung an. Es braucht eine innere Demut und die Erkenntnis, mit einem offenen Herzen vor Gott zu stehen. Während die Gründe für das Fasten ganz unterschiedlich sein können, ist die Grundhaltung immer die Gleiche: Die Beziehung zu Gott zu vertiefen oder wiederherzustellen.

PRAKTISCHE UMSETZUNG, UMFANG

	Zeitraum/Regelmäßigkeit	Bibelstelle
Darius-Fasten	Einzelne Mahlzeiten	Dan. 6,19
Hanna-Fasten	Einzelne Tage	Lk. 2,36-38
Esther-Fasten	Drei Tage	Est. 4,15-16
Daniel-Fasten	Eingeschränktes Fasten	Dan. 1; 9; 10
Jesus-Fasten	40 Tage fasten	Mt. 4,1-11
Mose-Fasten		5.Mose 9,18
Pharisäer-Fasten	2-mal pro Woche	Lk. 18,12

FASTEN IN DER KIRCHENGESCHICHTE



IM JUDENTUM

Rein historisch gab es im Judentum nur einen einzigen vorgeschriebenen Fastentag: den Versöhnungstag. Doch es galt als Zeichen von Frömmigkeit, zweimal in der Woche zu fasten, am Montag und am Donnerstag. So macht es auch der Pharisäer in Lk. 18,12. Außerdem werden Fastentage zu besonderen Anlässen ausgerufen, zum Beispiel bei Festtagen oder in Notzeiten.

Für die Juden war das Fasten eine flehentliche Bitte an Gott, als Zeichen, dass sie es mit dem Beten ernst meinen, oder als Sühne und Buße. Dadurch bekannten sie sich vor Gott als Sünder und baten um Hilfe und Vergebung. Das war bei den Juden sehr wesentlich, da Not immer als ein Zeichen von Strafe Gottes verstanden wurde.

IN DER FRÜHEN KIRCHE (1. bis 3. Jahrhundert nach Christus)

Die frühe Kirche übernahm die Übung, zweimal in der Woche zu fasten. Doch sie wollte sich vom Judentum unterscheiden und fastete am Mittwoch und Freitag als Erinnerung an die Kreuzigung Jesu.

Zusätzlich wurde in der Karwoche 5 Tage lang gefastet. Später – am Ende des 3. Jahrhunderts – wurde die ganze Fastenzeit über gefastet (40 Tage). Dieses lange Fasten wurde als „Fasten bis zur 9. Stunde“ verstanden. Es wurde also bis 15 Uhr gefastet.

Dabei wurde auch auf tierische Produkte verzichtet wie Fleisch, Eier, Milch und Käse. Und selbst Gemüse und Kräuter wurden bevorzugt roh gegessen. Die Bedeutung des Fastens war nicht immer klar beschrieben. Fasten gilt in vielen Kulturen als religiöser Ritus und so wurde er auch ins Christentum übernommen. Oft als Selbstkasteiung oder eben auch als Buße.

IM MITTELALTER

Mit der Entstehung der Kloster und der Regeln von Augustinus oder Benedikt gab es nun detaillierte Anweisungen für das Fasten. Doch keine Einheit. Jede Regel interpretierte das Fasten unterschiedlich. Manche Orden verboten zum Beispiel den Genuss von Fleisch und Wein ganz, andere nur zu den Fastenzeiten. Manchmal bedeutete Fasten der Verzicht auf Nahrung den ganzen Tag lang, manchmal aber nur bis 15 Uhr oder bis zum Abend.

Der Grund für das Fasten wird auch hier nicht immer genau dargestellt. Benedikt von Nursia spricht aber vom Fasten als etwas Positives und Fröhliches. Es geht ihm darum, sich innerlich auf Gott vorzubereiten und die Alltagsorgen hinter sich zu lassen. Im Grunde soll das Fasten helfen, intensiver Zeit mit Gott zu verbringen.

BENEDIKTSREGEL KAPITEL 49:

1 Der Mönch soll zwar immer ein Leben führen wie in der Fastenzeit (Quadragesima).

2 Dazu aber haben nur wenige die Kraft. Deshalb raten wir, dass wir wenigstens in diesen Tagen der Fastenzeit in großer Lauterkeit (puritate) auf unser Leben achten.

3 und alle gemeinsam in diesen heiligen Tagen die früheren Nachlässigkeiten tilgen.

4 Das geschieht dann in rechter Weise, wenn wir uns vor allen Fehlern hüten und uns um das Gebet unter Tränen, um die Lesung, die Reue des Herzens und um Verzicht mühen.

5 Gehen wir also in diesen Tagen über die gewohnte Pflicht unseres Dienstes hinaus durch besonderes Gebet und durch Verzicht beim Essen und Trinken.

6 So möge jeder über das ihm zugewiesene Maß hinaus aus eigenem Willen in der Freude des Heiligen Geistes Gott etwas darbringen;

7 er entziehe seinem Leib etwas an Speise, Trank und Schlaf und verzichte auf Geschwätz und Albernheiten. Mit geistlicher Sehnsucht und Freude erwarte er das heilige Osterfest.

8 Was aber der einzelne als Opfer bringen will, unterbreite er seinem Abt. Es geschehe mit seinem Gebet und seiner Einwilligung;

9 Denn was ohne Erlaubnis des geistlichen Vaters geschieht, wird einmal als Anmaßung und eitle Ehrsucht gelten und nicht belohnt.

10 Also werde alles mit Einwilligung des Abtes getan.

FASTEN HEUTE

Fasten ist aus der Mode gekommen, drängt aber nun immer weiter in die moderne Welt hinein. Besonders der große Durst nach übernatürlichen Erfahrungen und nach Selbstdisziplin haben das Fasten wieder „salonfähig“ gemacht. Besonders beliebt sind Einschränkungen im persönlichen Leben mit dem Ziel, schlechte Einflüsse zu verbannen und gesünder für Leib und Seele zu leben.

Eine Gefahr, die damit einhergeht, ist eine gewisse Lebensverneinung. Fasten und Verzicht werden als disziplinäre Notwendigkeit gesehen und durch das schlechte Gewissen angetrieben. Das Verzichten bietet keinen Raum mehr zum Feiern und Freuen.

Eine weitere Gefahr ist die Verneinung des Leibes. Fasten kann zur Magersucht ausarten. Doch das ist nur das Extrem. Man nutzt ein religiöses Mittel (das Fasten), um die Schöpfung Gottes (den Körper) zu verleugnen und zu quälen.

Auch die Angst und die Enttäuschung können das Fasten prägen. So kann die Angst des Versagens Schuldgefühle hervorbringen. Man bemerkt, dass man die selbsterlegte Fastenzeit nicht aushält, und ist frustriert. Man denkt Gott betrogen zu haben, was zu einer geistlichen Zurückhaltung in der Gottesbeziehung führen kann.

Ein weiteres Problem, das beim Fasten auftaucht, sind die negativen Gedanken: Ärger, schlechte Laune, Reizbarkeit, Lustlosigkeit, usw. Der Umgang damit ist oft schwer, da man ja gerade einen „heiligen“ Ritus praktiziert und diese Gefühle nicht dazu passen. Gerade da ist es wichtig, diese Gedanken zuzulassen und zu prüfen.

Warum tauchen diese Gedanken nun auf? Was müsste passieren, dass sie aufhören/sich lösen? Das Fasten bringt eben Dinge hervor, die im Untergrund manchmal unterdrückt werden.

Es gibt viele unterschiedliche Verständnisse darüber, was mit der Fastenzeit bewirkt werden soll. Klar ist aber, dass die Fastenpraxis biblisch ist und empfohlen wird, um Gott näher zu kommen. Fasten wird in der Bibel als positiv beschrieben. Es ist keine Zeit der Trauer und des Rückzuges. Es ist eine Zeit der aktiven Zuwendung zu Gott. Rein körperlich spricht auch – bei ein-Tag-fasten – auch nichts gegen einen normalen Tagesablauf mit Arbeit und Konzentration.

Ebenfalls ist Fasten kein Zwang, der Angst und Schuld hervorrufen soll. Es ist eine Übung. So wie im Sport. Ich werde keinen Marathon aus dem Stand schaffen, ich muss mich langsam herantasten. Wenn ich den Marathon nicht aus dem Stand schaffe, werde ich das Laufen nicht gleich aufgeben und mich frustriert zurückziehen. Ich werde weiter üben. Ähnlich ist es beim Fasten. Es geht hier um die innere Einstellung und Öffnung zu Gott. Wenn ich die Fastenzeit, die ich mir vorgenommen habe, nicht schaffe, bedeutet dies nicht, dass ich vor Gott gesündigt habe. Ich brauche nur Übung.

FASTEN – WARUM UND WAS EIGENTLICH?



Unter (biblischem) Fasten verstehen wir nicht den Verzicht auf Luxusgüter, zu denen z. B. Süßigkeiten, Fernsehen und das Smartphone zählen. Das fällt eher in die verantwortungsvolle Alltagsgestaltung (Selbstbeherrschung ist ja eine Frucht, die der Heilige Geist in uns hervorbringt). Sicherlich ist es gut, eine Stunde früher aufzustehen und zu beten oder auf Luxusgüter zu verzichten – und wer möchte, kann das auch (zusätzlich) tun. Allerdings wird in der Bibel diesbezüglich nicht von Fasten gesprochen. Verzicht mit dem richtigen Herz ist gut und wunderbar für die Gottesbeziehung – keine Frage – aber Verzicht beschreibt es ganz gut.

Unter Fasten verstehen wir den Verzicht auf feste (lebensnotwendige) Nahrung (wobei man bei einem ein- oder mehrtägigen Verzicht im Normalfall nicht von lebensbedrohlich sprechen kann) und das bewusste Zeit nehmen für die Beziehung mit Gott (im Gebet, Lobpreis, Stille, ...). Wir sehen Fasten also als einen bewussten Verzicht, der das Gebet bestärkt und die persönliche Wichtigkeit eines Anliegens unterstreicht.

Wir möchten in der diesjährigen Fastenzeit und an den Fastentagen dem Bibellesen und dem Gebet mehr Raum geben als üblich und uns bewusst mehr Zeit für Gott nehmen. Wir möchten uns nicht damit rühmen, sondern es ein unauffälliges Ritual sein lassen, weil Fasten eine persönliche Sache zwischen mir und Gott ist. Fasten soll bei uns weder zu einer Religion noch zu einem bloßen Ritual werden. Wir fasten nicht, um Gott zu gefallen oder um uns einen Platz im Himmel zu erhungern. Fasten sehen wir nicht als Möglichkeit abzunehmen oder als heilsabhängig und somit nicht als Pflichtprogramm, das man als „guter Christ“ leisten muss.

Ob und wie oft jemand fastet, soll jedem selbst überlassen bleiben. Dabei darf nie Druck auf andere Personen entstehen. Ausnahmen vom Fasten sind dabei sinnvoll und unserer Meinung nach mehr im Willen Gottes als ein zwanghaftes Festhalten an Geplantem: In Schwangerschaft, Krankheit oder anderen körperlichen Belastungen sehen wir (längeres) Fasten nicht als sinnvoll. Lassen es organisatorische Umstände nicht zu, sich zurückzuziehen (z. B. in der Mittagspause auf der Arbeit), so erkennen wir es als gut an, dies nicht zu tun.

Wir möchten uns über die Schwierigkeiten beim Fasten bewusst sein: es ist normal, wenn Konzentration, körperliches Wohlbefinden ab- und Versuchungen und das Hungerempfinden zunehmen.

Der Sinn dieser Enthaltensamkeit besteht darin, für kürzere oder längere Zeit die Bande zu lösen, die uns an die materielle Welt und an unsere Umgebung knüpfen, um auf diese Weise die ganze Kraft der Seele auf das Unsichtbare und Ewige zu konzentrieren.

Ole Hallesby