

Fröhliches Fasten

Am kommenden Mittwoch („Aschermittwoch“) beginnt wieder die Fastenzeit. Daher möchte ich in dieser Predigt mit Ihnen darüber nachdenken, was die Bibel über den Sinn und die Gestaltung von Fastenzeiten zu sagen hat. –

Eine Bitte zuvor: Versuchen Sie in den nächsten Minuten einmal nicht an Heilfasten oder gezielte Gewichtsabnahme zu denken. Dazu sagt die Bibel nämlich nichts – und ich besitze darin auch keine Erfahrungen, die ich hier weitergeben könnte.

Aber Fasten ist schon ein biblisches Thema, und zwar nicht nur zum Theoretisieren, sondern ein alltags-taugliches Thema zum Praktizieren.

Vordergründig wird **Fasten** vor allem **als Verzicht** empfunden. Prüfen Sie sich selbst, wie leicht oder schwer es Ihnen fällt, auf etwas Schönes zu verzichten. Das macht nicht viel Spaß! Den Menschen zu biblischen Zeiten ging das genauso. Und noch schlimmer wird es, wenn man nicht freiwillig, sondern gezwungenermaßen verzichten soll.

Etwa vor einem Jahr hat für uns alle eine Verzichtswelle begonnen, die bis dahin unvorstellbar erschien. Es fing ziemlich genau damit an, dass in Eisenach der „Sommergewinn“ abgesagt wurde. Aber nicht nur ein Volksfest fiel aus, das man verschmerzen kann, sondern nach und nach brach ganz vieles ein: Schulunterricht, Handel und Gastronomie, Gottesdienste und Kulturveranstaltungen; schmerzlich vermisste Verwandtenbesuche und verhinderte Urlaubsreisen; dazu sehr erschwerte Behördengänge und, und, und ... Inzwischen sind alle vier Jahreszeiten darüber hingegangen und es ist noch kein Ende abzusehen. Nicht jeder ist bereit, diesen aufgezwungenen Verzicht hinzunehmen: Es gibt besorgte Überlegungen, berechnete Proteste, aber auch Aggressionen, die durch nichts zu rechtfertigen sind. All das zeigt doch, wie wenig selbstverständlich wir auf Gewohntes verzichten können!

Auf diesem Hintergrund hören wir, was Jesus seine Jünger über das Fasten gelehrt hat:

Matthäus 6,16 Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. 17 Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 18 damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

„Macht kein finsternes Gesicht!“ – das ist gar nicht so einfach, wenn einem ein Verzicht auferlegt wird; wenn etwas weggenommen wird, das man liebgewonnen hatte – und ganz besonders, wenn ein geliebter Mensch von unserer Seite gerissen wird ...

Ja, tatsächlich: Der Ursprung biblischen Fastens liegt in der Totenklage:

Als Israels erster König Saul im Krieg umgekommen war, begruben ihn die Männer der Stadt Jabesch und fasteten sieben Tage lang (*1.Samuel 31,13*). Und als ein Kind des nächsten Königs David im Sterben lag, fastete er und schlief nachts auf dem bloßen Boden. *Die Ältesten seines Hauses kamen zu ihm, um ihn dazu zu bewegen, von der Erde aufzustehen. Er aber wollte nicht und aß auch nicht mit ihnen (2.Samuel 12,17).*

Mit dem Fasten brachte man seine Trauer zum Ausdruck: da steht einem der Sinn nicht nach Genuss, Schmuck und Festfreude. - Und auch dies kennen wir: dass man vor Angst und Traurigkeit keinen Bissen hinunter bekommt.

Solches Fasten ergibt sich also ganz spontan – eben, wenn der Anlass dazu besteht. – Genauso, wie es Anlässe gibt, bei denen auf keinen Fall gefastet werden kann, eine Hochzeit zum Beispiel. So sagte Jesus: *Können denn die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam weggenommen sein; dann werden sie fasten. (Matthäus 9,15).*

Trotzdem gab es auch Fastenzeiten, die im Kalender feststanden – unabhängig von der persönlichen Gefühlslage – so wie wir das eben sieben Wochen vor Ostern kennen.

Da ist vor allem an den Großen Versöhnungstag zu denken (= Jom Kippur), etwa vergleichbar mit unserem Buß- und Betttag: *Am zehnten Tage des siebenten Monats sollt ihr **fasten und keine Arbeit tun**, weder ein Einheimischer noch ein Fremdling unter euch. Denn an diesem Tage geschieht eure Entsühnung, dass ihr gereinigt werdet; von allen euren Sünden werdet ihr gereinigt vor dem HERRN. Darum soll es euch ein hochheiliger Sabbat sein, und ihr sollt fasten. Eine ewige Ordnung sei das. (3Mose 16,29-31)*

Hier wird das Fasten als ein Ausdruck der Demütigung vor Gott verstanden. Menschen trauern nicht nur, wenn sie liebe Angehörige verloren haben oder wenn ihre gewohnten Sicherheiten verlorengegangen sind, sondern auch wenn sie das heile Verhältnis zu Gott verloren haben, weil sie in Sünde geraten sind! Das ist doch wirklich ein Grund zum Traurigsein – oder kennt man das gar nicht mehr?

Die Menschen in unserem Land haben im vergangenen Jahr viel Angst, Ärger und Traurigkeit zum Ausdruck gebracht: Über empfundene Bevormundung, über wirtschaftliche Verluste und über die Perspektivlosigkeit der Verantwortungsträger wird reichlich geklagt. Über die Gottvergessenheit so vieler „großer“ und „kleiner“ Leute dagegen kaum – auch von kirchlicher Seite nicht. Und wenn sich jemand in dieser Richtung äußert, wenn jemand so wie die biblischen Propheten einen Zusammenhang herstellt zwischen Gottvergessenheit und Krise, dann wird er schnell als religiöser Spinner abgetan. Aber sich unter Gottes korrigierende Hand zu beugen, bewusst auf Ablenkungen zu verzichten um Zeit und Ruhe zur Begegnung mit Gott zu finden, das wäre ein segensreiches **Fasten** – der Essensverzicht stünde dabei erst im Hintergrund.

Wenn der Essensverzicht in den Vordergrund gerückt wird, besteht die große Gefahr einer Unaufrichtigkeit (oder Heuchelei, wie Jesus es genannt hat). Dann geht es nämlich nicht mehr um die Herzeshaltung, nicht mehr um ein demütiges Umdenken und verändertes Verhalten, sondern nur um eine Zurschaustellung: „Seht, welchen Verzicht ich mir auferlege!“

Der Verdacht liegt zumindest nahe, dass für manche Menschen das Fasten eine Alibi-Funktion hat: Man verzichtet auf etwas, das einem nicht weiter schwer fällt, um damit von echter Umkehr abzulenken, zu der man nicht bereit ist.

So jedenfalls musste es der Prophet Jesaja im Namen Gottes anmahnen:

*»Warum fasten wir und du siehst es nicht an? Warum kasteien wir unseren Leib und du willst's nicht wissen?«
Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter. 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.*

Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der HERR Wohlgefallen hat?

Das aber ist 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, reiße jedes Joch weg!

Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entziehe dich nicht deinem Fleisch und Blut! (Jesaja 58,3-7)

Noch einmal: Gott geht es nicht um Äußerlichkeiten. Es geht ihm nicht darum, einer Formalität Genüge zu tun. Sondern er will, dass wir anfangen, gerecht und barmherzig zu handeln. Und das sind meist nicht die großen und auffälligen Taten, für die man eine Auszeichnung bekommen könnte, sondern das ganz alltägliche Wohlverhalten: Ehrlichkeit, Mitgefühl, Entgegenkommen, Freundlichkeit. – Das klingt so selbstverständlich, und doch fällt uns gerade das oft schwerer, als gelegentlich mal auf einen erlaubten Genuss zu verzichten.

Wie gesagt, in der Bibel ist häufig vom Fasten die Rede. Aber nur an einer einzigen Stelle finden wir, dass Gott geboten hat zu fasten: an dem erwähnten Großen Versöhnungstag. Alles andere Fasten war freiwillig oder ergab sich aus einer Notsituation heraus. Einige Male lesen wir, dass Herrscher ihre Untertanen zum Fasten (und Beten) aufgefordert haben, um in einer kritischen Lage Unheil vom Land abzuwenden (2.Chronik 20,3-4; Jeremia 36,9; Jona 3,6-9).

Und wie hat es Jesus gehalten?

Jesus hat seinen Jüngern das Fasten freigestellt, und zwar unter der Bedingung, dass es unauffällig in den normalen Lebensrhythmus eingegliedert ist, also nicht aufdringlich oder provokativ gehalten wird.

Und Fasten darf nicht dazu missbraucht werden, Gott zu etwas abnötigen zu wollen – „geistlicher Hungerstreik“ wäre heidnisch und passt nicht zu dem kindlichen Gottvertrauen, zu dem Jesus uns ermutigt!

Christen erfahren verschiedentlich das **Fasten** nicht so sehr als Verzicht, sondern **als Gewinn**.

Etwa wenn sie sich nüchtern und aufmerksam auf eine Begegnung mit Gott vorbereiten wie Mose beim Empfang der Zehn Gebote (2.Mose 34,28) oder Jesus selbst am Anfang seiner öffentlichen Wirksamkeit (Matthäus 4,2).

Fasten kann mir helfen, mich in meinem Dienst für Jesus ganz auf IHN auszurichten und nicht mein „eigenes Programm abzuspulen“ (Apostelgeschichte 13,2; 14,23).

Und es kann mich unterstützen beim „Entschlacken“ des Körpers, der Seele, des Terminkalenders, der Vorratskammern ... Das wäre ein Segen, der in unserer Konsumgesellschaft verloren zu gehen droht.

Der große griechische Philosoph Sokrates (469-399 v.Chr.) befand sich einst mit einer Gruppe von Schülern in Piräus, der geschäftigen Hafenstadt von Athen. Dort sahen sie zu, wie ungeheure Mengen der verschiedensten Waren verladen wurden, um dann in der Stadt den kauflustigen Bürgern angeboten zu werden. Nachdem sie eine Weile dem lebhaften Treiben zugesehen hatten, strich sich Sokrates vergnüglich mit der Hand den langen Bart und sagte zu seinen Schülern: „**Wie viele Dinge gibt es doch auf unserer bunten Welt, die ich nicht brauche!**“

Fasten soll kein erzwungener Verzicht auf etwas Verbotenes sein, sondern freiwilliger Verzicht auf etwas Erlaubtes, und damit Ausdruck einer erstrebenswerten Freiheit und Unabhängigkeit.

Ich hatte eingangs auf die 7-wöchige Fastenzeit vom Aschermittwoch bis zum Karsamstag hingewiesen. Es mag für dieses **Fasten** unterschiedliche Begründungen geben:

- Für die einen ist es eine Art „Wiedergutmachung“ für den Übermut an den vorangegangenen Tagen des Karnevals.
- Für andere ist es ein Zeichen der Pietät, eine Form des Mitleidens mit Jesus Christus, an dessen Leidensgeschichte („Passion“) wir uns in diesen Wochen besonders erinnern.
- Und es ist eine Möglichkeit, sich wieder neu auf Gott zu konzentrieren, alles von IHM zu erwarten und den Kopf frei zu bekommen für die wirklich wichtigen Dinge.

Entscheiden Sie selbst, welche Begründung auf Sie zutreffen könnte!

Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre. (1.Korinther 10,31) Amen.