

Fasten, das nicht aus der Mode kommt Perspektiven fürs Fasten nach der Bibel

„Man muss auch einmal auf ein Opfer verzichten können“ ist ein Lieblingsausspruch eines Neutestamentlers, der in der Kindheit dazu angehalten worden war, in der Fastenzeit Opfer und Öpferchen zu bringen: auf Liebgewonnenes wie z. B. Süßigkeiten zu verzichten. Fasten als religiöse Übung ist im Westen nicht mehr in Mode, zumindest unter Christen. Man fastet allenfalls nach einer Schlemmerei, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Manche nehmen auch an der Aktion „Sieben Wochen ohne“ in der Fastenzeit teil. Viele bewundern Muslime ob ihrer Disziplin, die im Fastenmonat Ramadan von Sonnenauf- bis -untergang fasten. Allerdings beginnt dann am Abend meist das große Schlemmen im Kreis der Familie. Das ist die soziale Dimension des Fastens, die es auch in der Bibel gibt. Somit bedeutet das Fasten nicht immer, dass insgesamt weniger gegessen wird. Dennoch wird Verzicht eingeübt.

Was hat es auf sich, das Fasten, das alle Schriftreligionen kennen, nicht nur der Islam? Im Judentum achten auch jene, die nicht sehr religiös sind, wenigstens den großen Fasttag und höchsten Festtag, den Jom Kippur bzw. Versöhnungstag. Im westlichen Christentum ist für viele von der siebenwöchigen Fastenzeit immerhin noch der höchste Fasttag, der Karfreitag, übriggeblieben, im Gegensatz zur orthodoxen Kirche, in der noch viel mehr Christen sich in der Advents- und Fastenzeit tierischer Nahrung einschließlich aller Milchprodukte enthalten.

Fasten- wofür?

Sehen wir in die Bibel, die Ur-Kunde des jüdischen und christlichen Glaubens, wofür dort gefastet wird, so dient es zunächst einmal dazu, sich selbst in die Zucht zu nehmen, also der Selbstbeherrschung und -disziplin (vgl. Ps 69,11). Meist aber will man damit ein Anliegen unterstützen, eine Bitte an Gott. Z. B. will Ester beim König etwas für den jüdischen Glauben beim König erreichen, und alle, die sie unterstützen, fasten wie sie in Vorbereitung der Begegnung (Est 4,16). David will durch Gebet und Fasten Gott dazu bewegen, dass er sein Kind nicht sterben lässt (2 Sam 12,23). Er hört zu fasten auf, als es trotzdem stirbt. Zur Zeit des Propheten Jeremia wird das Volk aufgefordert zu fasten, um sich so vorzubereiten auf die Worte Gottes, die ihnen durch den Propheten verkündet werden, damit sie sie besser aufnehmen können (Jer 36,9). Das Fasten dient also dazu, gesammelter zu sein und sich besser öffnen zu können für Gott und abzusehen von den eigenen Interessen und der Ichbezogenheit. In der ganzen Bibel – AT wie NT – ist der große Versöhnungstag, der Jom Kippur, als *der* Fasttag schlechthin bezeugt (Lev 16,29-31; Apg 27,9). An ihm schenkt Gott Vergebung und Versöhnung von sich aus. Das Fasten des Menschen soll ihn bereiten und frei machen für die Verbundenheit mit Gott. Dtn 4,29 bringt das ebenfalls zum Ausdruck: „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen“, sagt Gott.

Fasten – wie?

An Fastenbräuchen bezeugt die Bibel: sich in Bußgewänder hüllen, das Haupt mit Asche bestreuen bzw. „in Sack und Asche gehen“ (Neh 9,1; Ps 35,13; Dan 9,3; Jona 3,5). Begleitet von Gebeten, Tränen oder Klagen, manchmal von Gottesdiensten samt Brand- und Speiseopfern (Z. B. Jer 14,12; Joel 1,14). Die Bußkleidung in ihrer Schlichtheit signalisiert nach außen und innen das Herausgenommensein aus den üblichen Verpflichtungen und Rollen (die vor allem auch in der Kleidung sichtbar sind) während des Fastens und der Konzentration auf das damit verbundene Anliegen.

Zur Zeit Jesu scheint das Fasten bei manchen religiösen Gruppen wie den Pharisäern (zwei Tage in der Woche) und Jüngern Johannes des Täufers beliebt gewesen zu sein (Mk 2,18-22 par). Jesus wird angegriffen, weil er seinen JüngerInnen nichts dergleichen anordnet. Gottes Heilsangebot ist nach Jesus dazu da, es voll Freude anzunehmen und mit keinerlei eigenen Vorleistungen verbunden. Darüber hinaus kritisiert er eine Fastenpraxis, die anderen verdeutlicht, was für ein bewundernswerter Mensch man ist und die letztlich auf Anerkennung aus ist. Das Fasten, das ein inneres Anliegen unterstützt, braucht nicht nach außen demonstriert zu werden. Als innere Haltung fördert es die Offenheit für Gottes Wirken; so hat es eine klare, kraftvolle und ungeteilte Ausrichtung (Mt 6,16). Jesus wendet sich also nicht grundsätzlich gegen das Fasten. Die ihm in der frühen Kirche Nachfolgenden, wie z.B. Paulus, kennen ebenfalls das Fasten (2 Kor 6,5). Manchmal aber scheint es auch mit Mangel einherzugehen, mit Hunger, Durst, Kälte unterwegs. Es wird also weniger gesucht, eher wird aus der Not eine Tugend gemacht (2 Kor 11,27).

Fasten nach Gottes Geschmack – eine prophetische Sicht

Jesus mit seiner Fastenkritik steht in einer Reihe mit Propheten vor ihm. Besonders eindringlich setzt sich Jes 58 mit dem Thema auseinander. Gott spricht durch den Propheten Jesaja das Volk an. Er hält ihnen vor, dass sie von ihm Recht und Gerechtigkeit fordern und dass sie ihm nahe kommen wollen, auch mit Fasten, dass da aber von Grund auf vieles verkehrt läuft. Sie lassen sich ihren Glauben in dieser Frömmigkeitsübung etwas kosten. Dafür erwarten sie aber auch etwas von Gott als Gegenleistung: „Warum fasten wir, und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße, und du merkst es nicht?“ (V. 3). Gott wird vorgeworfen, er funktioniere nicht wie erwartet. Gott wird so unter der Hand zum Handlanger und Geschäftspartner degradiert! Sie erwarten seine Solidarität, sind aber selbst unsolidarisch zu anderen, an denen Gott ebenso liegt wie an ihnen: Sie nützen ihre Arbeiter aus, streiten und sind gewalttätig. Alles in allem: Ihr Fasten ist eine äußerliche Übung mit gängigen Bußriten, an ihrer lebensschädigenden Haltung aber ändern sie nichts. Sie pausieren im Fasten selbst von der Arbeit, andere aber müssen weiter für sie schuften. Das Sozialverhalten ist verheerend, während sie von Gott Treue und Barmherzigkeit ihnen selbst gegenüber erwarten. Da wird mit zweierlei Maß gemessen!

„Das ist ein Fasten, wie ich es liebe!“ Fastenperspektiven aus der Bibel für heute

„Das ist ein Fasten, wie ich es liebe“, ist nach Gottes Willen ein Sich-Enthalten von jeder Art von Ichbezogenheit und Selbstsucht und dafür ein durch und durch mitmenschliches Verhalten. Aufgezählt werden acht Tätigkeiten, die in Variationen in die Kirchengeschichte als die acht Werke der Barmherzigkeit eingegangen sind (Jes 58,6f): aus Unrecht befreien, Stricke des Jochs entfernen, Versklavte freigeben, jeden Zwang aufheben, Brot an Hungernde verteilen, Obdachlose ins Haus aufnehmen, Nackte bekleiden, sich den Verwandten nicht entziehen. Die ersten vier haben alle mit Befreiung aus unfrei machenden Verhältnissen zu tun, die zweiten vier damit, Bedürftigen beizustehen und ihnen das zum Leben Fehlende zu geben: Lebensmittel, Heimat, Kleidung, Nähe. Wo Unmenschlichkeit abgelegt wird und Mühe um Mitmenschen auf sich genommen wird, bei dieser Art der Enthaltensamkeit und des Fastens im Blick auf ichbezogene Interessen werden versehrte Menschen heil. Verwundungen gesunden. Solches Fasten heilt auch die Gottesbeziehung und bewirkt Gottes Nähe und Beistand. Gerechtes Verhalten im Sinn von Barmherzigkeit führt zur Erfahrung, dass Gott die Gebenden selbst mit Licht, Leben und Nähe reich beschenkt. Es ist wie eine Quelle in den auf diese Weise Fastenden, welche die eigene Person stark macht und aufhellt. Taten der Liebe nähren die Schenkenden selbst. Solcher Art Fasten kommt nicht aus der Mode!

Anneliese Hecht

Link zum ausführlichen 6-seitigen Artikel „Fasten“ von Anneliese Hecht auf der Homepage des Bibelwerks:
https://www.bibelwerk.de/fileadmin/verein/Dokumente/Fasten_Aspekte_Hecht_19.pdf