

FASTEN IM CHRISTENTUM

VON ANDREAS MÜLLER

Fasten ist uns modernen Menschen aus vielen Bereichen bekannt. Menschen fasten, um schlanker zu werden, aus gesundheitlichen Gründen oder aus alter katholisch-kirchlicher Tradition. Wenn man als Mitglied einer evangelischen Kirche fastet, bekommt man schnell ein geläufiges Vorurteil zu hören: „*Evangelische Christen fasten nicht!*“ So denken heute wohl die meisten Menschen in Deutschland. Fasten, das ist ein alter religiöser Zopf, den die Reformatoren im 16. Jahrhundert radikal abgeschnitten haben und den heute auch die meisten katholischen Christen nicht mehr tragen. Fasten und evangelisches Christentum – das ließ sich viele Jahrhunderte nicht mehr recht miteinander verbinden. Erst in den letzten zwanzig Jahren fanden Aktionen wie „*Sieben Wochen ohne*“ einen breiten Anklang in der Öffentlichkeit. Christen, die des uneingeschränkten Konsumierens müde waren, besannen sich wieder auf die alte Fastenzeit vor Ostern. Sie übten und üben noch heute in dieser Zeit freiwilligen Verzicht auf Konsumgüter wie

Alkohol und sogar Fernsehen. Und selbst außerhalb der Fastenzeit wird im Bereich des evangelischen Christentums inzwischen wieder gefastet. Ein beredtes Beispiel dafür bietet das Kloster Kirchberg. Vier etwa zweiwöchige Fastenkurse stehen dort jährlich auf dem Programm. Haben also die evangelischen Christen dort ihre eigenen Wurzeln vergessen? Haben sich Praktiken in die evangelische Kirche eingeschlichen, die mit der ursprünglichen evangelischen Einstellung nichts zu tun haben? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns zunächst den Anfängen des evangelischen Christentums, nämlich der Zeit der Reformation zuwenden. Im nun folgenden ersten Hauptteil meines Beitrages werde ich daher ein Beispiel aus dem Bereich der Zürcher Reformation darstellen. Die Zürcher Reformatoren, allen voran Huldrych Zwingli, haben mit den meisten Formen der alten katholischen Volksfrömmigkeit radikal gebrochen. Das ging so weit, daß nicht nur die Reliquien der Zürcher Stadtheiligen Felix, Regula und

Exuperantius aus dem Zürcher Großmünster ebenso entfernt wurden wie die dortige Orgel und der Altar, der durch einen einfachen Holztisch ersetzt wurde. Zwingli hatte im Gegensatz zu Luther und seinen Freunden vielmehr auch auf andere Ausdrucksformen christlicher Frömmigkeit radikal verzichtet, sowohl auf die festlichen gottesdienstlichen Gewänder der Geistlichen als auch auf religiöse Bilder und – zumindest chronologisch zuallererst – auch auf das Einhalten der vorösterlichen Fastenvorschriften. An seinem Beispiel läßt sich die Haltung der Reformatoren zum Fasten wohl am prägnantesten darstellen.

In einem zweiten Schritt werde ich – freilich nur sehr grob – einige biblische Perspektiven zum Fasten bieten. Um letztlich einige positive Aussagen zum Fasten im Bereich evangelischer Kirchen zu machen, werde ich ferner Theorie und Praxis des Fastens im frühen Mönchtum und in der ostkirchlich-orthodoxen Tradition vorstellen. Bevor wir uns aber als evangelische Christen überhaupt dem Fasten ernsthafter zuwenden wollen, zunächst also ein paar Gedanken zur Fastenpraxis aus der Sicht des Zürcher Reformators Zwingli:

ZWINGLI Zwinglis Äußerungen zur Fastenfrage standen am Anfang seines öffentlichen Eintretens für die Reformation. Dabei schrieb er zunächst nicht etwa einen humanistisch-ausgewogenen Traktat zur

Fastenfrage, noch bediente er sich einer anstrengenden Disputation mit den gelehrten Köpfen der Zürcher oder Schweizer Geistlichkeit. Zwingli und seine Freunde bedienten sich vielmehr einer radikalen prophetischen Zeichenhandlung. Am 9. März des Jahres 1522, dem ersten Sonntag der Fastenzeit, versammelten sie sich im Haus des berühmten Buchdruckers Christoph Froschauer. Am frühen Abend verspeisten nun die etwa 12 Teilnehmer zwei sorgsam zerteilte Würste – ein wahres Abendmahl in evangelischer Freiheit. Als eine solche Verkündigung evangelischer Freiheit ist das demonstrative Wurstessen auch verstanden worden. Bald folgten weitere Fastenbrüche in Zürich. Zwingli, der selber keine Wurst bei dem Fastenessen gegessen hatte, sah sich angesichts der aufkommenden Unruhen in Zürich genötigt, in einer Predigt zum Fastenproblem Stellung zu nehmen. Die am 16. April 1522 gedruckte Fassung der Predigt, die unter dem Titel *Vom Erkiesen und der Freiheit der Speisen* erschien, gewährt einen guten Einblick in die Haltung des Reformators gegenüber der Fastenfrage. Die Inhalte dieser Schrift faßt der Basler Reformationsgeschichtler Ulrich Gäbler in prägnanter Weise zusammen: *„Zwingli rechtfertigt seine Veröffentlichung mit dem Hinweis auf seine Verantwortung als Seelsorger. In einer Zeit, da sich verschiedene Haltungen gegenüber der Fastenfrage herausgebildet hätten, sei es sei-*

ne Pflicht, die Meinung der Bibel zu Gehör zu bringen. Nach einer Erörterung von Bibelstellen, besonders aus den Paulusbriefen, stellt Zwingli fest, daß ein Christ alle Speisen essen dürfe, weil sie für sich genommen weder gut noch schlecht seien. Erst durch ihren Mißbrauch nehme der Mensch Schaden. Hierauf geht Zwingli auf vier Einwände ein: 1. Zwar seien alle Speisen allen Christen erlaubt, doch gebe es zu gewissen Zeiten (also während der Fasten oder freitags) Ausnahmen von dieser Regel; 2. dürfe man während der Fastenzeit Fleisch essen, käme die Enthaltensamkeit überhaupt außer Übung; 3. das Fastengebot sei wohl ein menschliches Gebot, doch könne man nicht ohne weiteres eine solche Vorschrift der frommen Vorfahren abschaffen; 4. Fleischessen in der Fastenzeit gebe den Schwachen im Glauben Anstoß. Hierauf antwortet Zwingli der Reihe nach. Aus der Bibel, dem ‚göttlichen Gesetz‘, wie Zwingli sagt, lassen sich keine allgemein geltenden Speisevorschriften ableiten. Die Seligkeit hänge nicht daran: ‚Wiltu gern vasten, thu es; wiltu gern das fleisch nit essen, iß es nüt, laß aber mir daby den Christenmenschen fry‘. Eine Fastenvorschrift zu übertreten sei keine Sünde und könne deshalb auch nicht mit kirchlichen Strafen belegt werden. Es stimme, man solle sich vor Ärgeris und Anstoß hüten, doch habe der Prediger dem Schwachen gegenüber auch eine Erziehungsaufgabe. Man müsse die evangelische Freiheit einüben. Diese Freiheit erfahre nur dann eine Beschränkung, wenn offener Aufruhr drohe. Zwingli

tritt also dafür ein, den Fastenbruch in die Privatsphäre zu entlassen.“ Zwingli geht es bei seinen Ausführungen demnach keineswegs um die Frage, ob Fasten generell erlaubt sei oder nicht. Er hat vielmehr gar nichts gegen das Fasten einzuwenden. Zwingli richtet sich gegen die strikten kirchlichen Fastenvorschriften, die jeder Christ zwangsweise zu befolgen hat. Ähnlich wie Luther macht sich Zwingli denen gegenüber für die „Freiheit des Christenmenschen“ stark. Diese Freiheit besteht allerdings – und das im Gegensatz zu Luther – für Zwingli nicht vom Gesetz überhaupt. Die Freiheit besteht vielmehr gegenüber den menschlichen Geboten und Ordnungen im Bereich der Kirche. Fasten läßt sich somit auch nicht mehr als ein kirchlich vorgeschriebenes gutes Werk verstehen, das den Christen – wie z. B. von Thomas von Aquin behauptet – Nachlaß der Sünde erwirkt.

Obwohl also selbst Reformatoren wie Zwingli keine generelle Kritik am Fasten übten, wurde das Kind dennoch bald mit dem Bade ausgeschüttet und das Fasten im Bereich des evangelischen Christentums kaum noch praktiziert. Ähnlich wie in vielen anderen Bereichen mag das auch mit einem Prozeß zunehmender Konfessionalisierung zusammengehangen haben: Fasten galt wie zum Beispiel die Bekreuzigung im Gottesdienst als katholisch und war daher abzulehnen. Mit der Aufklärung ging schließlich sogar das Fa-

REMBRANDT HARMENSZ. VAN RIJN (1606-1669): DIE HEILIGE FAMILIE, RADIERUNG 1632

sten am Karfreitag und vor dem Abendmahl zunehmend verloren.

FASTEN IN DER BIBEL Fasten als solches läßt sich allerdings keineswegs auf die Entwicklung eines kirchlichen Regelwerks zurückführen. Die Ursprünge für die Fastenpraxis liegen vielmehr in der Bibel selbst. Dort wird sogar von Jesus, der im Gegensatz zu Johannes dem Täufer ganz und gar nicht als strenger Asket galt (s. Mt 11, 18 f.), berichtet, daß er sich vierzig Tage fastend in die Wüste zurückgezogen habe (s. Mt 4, 1-11 par.). In dieser Zeit, die man heute vielleicht mit dem Begriff *Retraite* oder *Einkehrzeit* bezeichnen würde, kam es zu der bekannten Versuchung Christi durch den Teufel. Nicht zufällig hat sich in der späteren kirchlichen Tradition eine Fastenzeit von 40 Tagen vor Ostern entwickelt. Wie Jesus sich vierzig Tage – als Vorbereitung auf sein Wirken in der Welt – vom göttlichen Geist geleitet fastend in die Wüste zurückzog, so fasteten nun die Christen vierzig Tage als Vorbereitung auf das Fest des Lebens.

Auch andere bekannte alttestamentliche (s. z. B. Moses Ex 34, 28) und neutestamentliche Persönlichkeiten haben gefastet. Selbst der Apostel evangelischer Freiheit Paulus gehörte wohl zu den Naziräern (s. Apg. 21, 26; ferner Apg 18, 18), einer Gruppierung frommer Juden, die sich durch ihr Fasten auszeichneten. Und er hat die Fastenpraxis als solche nirgends verworfen.

FRÜHES MÖNCHTUM Bevor wir uns mit dem Fasten in den orthodoxen Kirchen des christlichen Ostens beschäftigen, möchte ich zunächst noch die Wurzeln dieser Praxis betrachten. Über die Bibel hinaus hat das frühe Mönchtum auf die Ostkirchen prägend gewirkt. Diese sind nämlich viel stärker als unsere westlichen Kirchen durch mönchische Praktiken bestimmt. Ein großer Teil des gemeinschaftlichen kirchlichen Lebens ist durch die Praxis der Mönche beeinflusst, insbesondere ein großer Teil der gottesdienstlichen Praxis. Auch das Fasten wird in Klöstern und in der Welt ähnlich gehandhabt, wenn auch die Klöster z.T. noch strengere Vorschriften haben. Um grundlegende Gedanken der orthodoxen Fastenpraxis zu verstehen, lohnt es sich also, die Ausführungen der frühen Mönche des 4.-6. Jahrhunderts zu betrachten.

Die Mönche und Nonnen insbesondere der ägyptischen Wüste fasteten nicht um des Fastens selber willen. Sie sahen darin auch nicht ein notwendiges Werk, um die Gnade Gottes zu verdienen. Wohl aber sahen sie darin eine Möglichkeit, sich auch körperlich auf die Begegnung mit Gott, und sei es in Form von mystisch-ekstatischer Vereinigung, vorzubereiten. Insofern diente das Fasten dem Heil, der Vorbereitung auf das Himmelreich: Fasten half den Wüstenvätern und -müttern, sich auf das Eigentliche zu konzentrieren, mit Hilfe des Körpers frei zu werden von dessen Bedürfnissen.

Dafür wird in den Sprüchen der Wüstenväter häufig das Bild vom christlichen Athletentum verwendet.

Die von den Mönchen und Nonnen der Wüste unternommene Anstrengung diente in erster Linie der besseren Kontrolle ihres Körpers. Indem sie ihren Körper mittels des Fastens besser unter Kontrolle bekamen, erhofften sie sich auch Auswirkungen auf den Geist bzw. die Seele. Als Beispiel für die engen psychosomatischen Verbindungen kann ein Ausspruch des Abbas Agathon dienen, in dem er sich dafür ausspricht, sowohl die äußeren Anstrengungen als auch die Wachsamkeit über das Innere anzustreben: *„Der Mensch gleicht einem Baume. Die körperliche Anstrengung, das sind die Blätter, die Wachsamkeit über das Innere ist die Frucht. ... Auch der Schutz der Blätter ist notwendig und ein schönes Äußeres: das ist die körperliche Anstrengung.“*

Das Fasten dient wie auch andere Übungen des Körpers bei den Wüstenvätern also in allererster Linie dem inneren Scharfblick. Durch das Fasten erreichen die Mönche die körperliche Ruhe, die Kontrolle über kulinarische und sexuelle Begierden. Und diese führt letztlich zur geistigen, inneren Ruhe und Reinheit. Der Zusammenhang wird in mehreren Sprüchen der Wüstenväter verdeutlicht. Ein besonders direkter Ausspruch findet sich im Mund des Altvaters Thitoe: *„Ein Bruder fragte den Altvater Thitoe: ‚Wie kann*

ich mein Herz bewahren?‘ Der Greis antwortete ihm: ‚Wie können wir unser Herz bewahren, wenn Mund und Bauch offenstehen.“

Noch deutlicher wird das Fasten als Voraussetzung für geistliche Prozesse bei Johannes Sinaites, genannt Klimakos, festgemacht, der dem Fasten ein ganzes Kapitel in seiner *„Leiter zum Paradies“* widmete: Fasten befreit auch nach ihm von innerer Unruhe, ja eröffnet den Weg zu innerer Reinheit und letztlich zum Himmel. Johannes kann dementsprechend die Notwendigkeit zu fasten in recht radikalen Bildern ausdrücken: *„So wie wohlbeleibte Vögel nicht fähig sind, zum Himmel zu fliegen, so auch derjenige nicht, der sein Fleisch nährt und pflegt.“*

Die Art des Fastens war dabei für die Wüstenväter relativ variabel, sowohl was die Fastenspeisen als auch die Häufigkeit der Mahlzeiten betraf. Jeder Wüstenvater und jede Wüstenmutter hatten hier ihre eigene Regeln. Zwei Dinge waren ihnen aber allgemein wichtig: Der Fastende sollte seine Praxis nicht überspannen, vielmehr sehr genau auf seine Grenzen achten. Leistungsdruck ist hier nicht angesagt. Dieser Gedanke ist eng mit dem zweiten verknüpft, daß Fasten nicht der Eitelkeit dienen dürfte. Gegen einen falschen Leistungsdruck beim Fasten wendete sich z. B. die Wüstenmutter Synkletike mit folgendem Ausspruch: *„Es gibt eine überspannte Askese, die vom Feinde ist. Denn auch seine Schüler üben sie.*

Wie nun unterscheiden wir die göttliche, die königliche Askese von der tyrannischen, dämonischen? Offenkundig durch das Maß. Alle deine Zeit sollst du eine Norm für das Fasten haben. Faste nicht vier oder fünf Tage, und brich es nicht die übrige Zeit durch die Fülle der Speisen. Denn überall ist die Maßlosigkeit verderbenbringend. Solange du jung und gesund bist, faste. Soviel du kannst, häufe dir einen Schatz an (geistlicher) Nahrung auf, damit du Ruhe findest, wenn du nicht mehr kannst.“

Das Maß, daß man sich beim Fasten setzen muß, ist nach den eigenen Möglichkeiten zu bestimmen. Es ist aber auch zu beachten, um nicht der Eitelkeit zu verfallen. Gerade diesen Punkt hat Johannes Sinaites, der sehr ausgefeilte psychologische Beobachtungen angestellt hat, besonders betont und auch in seinem eigenen Leben umgesetzt. Ihm ist deutlich, daß man Fasten wohl um der Eitelkeit willen nicht übertreiben soll, daß aber auch das Absehen von Fastenvorschriften sehr wohl mit Eitelkeit in Verbindung stehen kann: *„Allen strahlt überschwenglich die Sonne, und bei jedem Erfolg freut sich die Eitelkeit. Damit meine ich: Faste ich, so werde ich eitel, und breche ich das Fasten, um nicht in meiner Tugend erkannt zu werden, werde ich schon wieder eitel ... Das Fasten des Eitlen bleibt ohne Lohn und sein Gebet ohne Wert, denn beides führt er aus um des Lobes der Menschen willen. Ein eitler Asket fügt sich doppeltes Unrecht zu: Er reibt sich*

den Leib auf und erhält dafür keinen Lohn.“

Für den evangelischen Christen mag in den Texten der Wüstenväter der Gedanke, daß Fasten Lohn hervorbringen kann, problematisch sein. Seit der Reformation wittert man hier Werkgerechtigkeit. Sicher ist für den orthodoxen Christen noch heute der Gedanke, durch die eigenen Werke auch Lohn zu erwirken, selbstverständlich. Dabei will er aber das Gnadenhandeln Gottes keineswegs einschränken. Bei den Wüstenvätern und -müttern geht es, zumal sie die Notwendigkeit der Demut unterstreichen, keineswegs darum, mit dem Fasten Gott Heil abzunötigen. Betrachten sie das Fasten als ein Tor zum Paradies, so hängt das vor allem mit ihrer Erfahrung zusammen, durch das Fasten innerlich zur Ruhe zu kommen, frei zu werden von den eigenen Leidenschaften. Diese Erfahrung findet zusammengefaßt ihren Ausdruck in einer Definition, die sich wiederum bei Johannes Sinaites findet: *„Fasten ist Nötigung der Natur und Einschränkung der Gaumenfreuden, Wegschneiden der Entfachtung des Körpers, Abschneiden schlechter Gedanken, Freiheit von Träumen, Reinheit des Gebetes, Leuchte der Seele, Wachsamkeit des Geistes, Lösung der Entfachtung, Tor zur Ergriffenheit, demütiges Seufzen, heiteres Gerührtsein, Ruhender Geschwätzigkeit, Gelegenheit zur Ruhe, Wächter des Gehorsams, Erleichterung des Schlafes, Gesundheit für den Körper, Urheber der Leiden-*

*schaftslosigkeit, Erlaß der Sünden,
Tor zum Paradies und sein Genuß.“*

ORTHODOXIE Die Fastenpraxis in den orthodoxen Kirchen ist keineswegs einheitlich. Sowohl in der Intensität des Fastens als auch in der Art der Fastenspeisen bestehen Unterschiede. Im Blick auf die Laien sind die meisten Fastentage in der koptischen orthodoxen Kirche Ägyptens und in der äthiopischen orthodoxen Kirche festzustellen. Im Bereich der byzantinisch geprägten Orthodoxie, also u. a. der griechischen und der russischen orthodoxen Kirche, wird das strengste Fasten von den Mönchen ausgeübt. Im Folgenden will ich besonders das Fasten in dieser Ausprägung der Ostkirche vorstellen. Dabei schildere ich das Ideal, keineswegs die von allen Christen praktizierten Formen des Fastens. In Griechenland habe ich beispielsweise viele selbst kirchennahe Christen kennengelernt, die letztlich nur in der Karwoche oder sogar nur am Karfreitag streng fasten. Dazu führt auch die im Westen unbekanntere Unterscheidung der Anwendung kirchlicher Regeln wie der Fastenregeln gemäß der Genauigkeit (*kat' akribeian*) oder gemäß dessen, was dem einzelnen Christen zuträglich und geistlich nützlich ist (*kat' oikonomian*). Diese Unterscheidung führt dazu, daß die Fastenregeln von vielen insbesondere kranken oder unter besonderen Belastungen stehenden Menschen nicht angewendet werden müssen.

Innerhalb der Orthodoxie lassen sich – wie auch in den westlichen Kirchen – grob zwei unterschiedliche Arten von Fastenzeiten unterscheiden. Diese Fastenzeiten erfüllen tendenziell auch unterschiedliche Funktionen. Zum einen meine ich dabei das Fasten vor den großen Kirchenfesten, an dessen Anfang historisch gesehen die vorösterliche Fastenzeit stand (Quadragesimalfasten). Daneben wird in der Ostkirche das Wochenfasten, d. h. die Beachtung bestimmter Fastentage innerhalb der Woche geübt. Da dieses beinahe das ganze Jahr prägt, möchte ich zunächst darauf eingehen. Diese in der jüdischen Fastenpraxis (s. Lk 18, 12) verwurzelte Form des Fastens dürfte historisch noch ursprünglicher als das Fasten vor dem Osterfest (über den Karfreitag hinaus) sein. Schon im frühen Christentum wurde sie allerdings unter deutlicher Abgrenzung vom Judentum ausgeübt: Man fastete nicht mehr wie die Juden am Montag und am Donnerstag, sondern am Mittwoch und am Freitag (s. Did 8, 1). Im orthodoxen Mönchtum fastet man darüber hinaus heute auch am Montag, so daß sich allwöchentlich drei Fastentage auch außerhalb der großen Fastenzeiten ergeben. Zumindest der Mittwoch und der Freitag werden mit der Passionsgeschichte in Verbindung gebracht: Am Freitag fastet man im Gedenken an den Tod Christi für die Menschen, am Mittwoch im Gedenken an den Verrat Christi

durch Judas. Fasten steht somit auch mit menschlicher Schuld in engem Zusammenhang. Es dient, wie das auch aus den Erzählungen des Alten Testaments bekannt ist, dem Kampf gegen die menschliche Sünde. Ähnliche Funktion haben auch die orthodoxen Fasttage am Fest der Kreuzeserhöhung (14. Sept.) und der Enthauptung Johannes des Täufers (29. August) u. a. Dabei bereitet das allwöchentliche Fasten ferner auf den Auferstehungstag vor, der in der orthodoxen Tradition über Ostern hinaus an jedem Sonntag gefeiert wird. Auf diesem Hintergrund ist es verständlich, daß das Wochenfasten insbesondere in der Zeit zwischen Ostern und Pfingsten aufgehoben ist.

Eine vierzigstägige Fastenzeit vor dem Osterfest wird erstmals im Kanon 5 des ersten ökumenischen Konzils von Nizaea im Jahr 325 n. Chr. erwähnt. Neben dieser Fastenzeit und z.T. in Anlehnung an sie entstanden im Rahmen der orthodoxen Ostkirchen noch drei weitere größere Fastenzeiten: das vierzigstägige Fasten vor Weihnachten, das sogenannte Apostelfasten zwischen dem Sonntag nach Pfingsten und dem Fest der Apostel Petrus und Paulus am 29. Juni und das Marienfasten vom 1.-15. August, dem Gedächtnistag der Entschlafung Mariens. Diese Fastenzeiten sind also in einer gewissen Regelmäßigkeit – grob den vier Jahreszeiten entsprechend – über das Jahr verteilt. Auch sie nehmen natürlich den Bußcharak-

ter bzw. das Gedenken an die Sündhaftigkeit des Menschen wiederum auf, erfüllen aber noch eine weitergehende Funktion. Sie dienen der Vorbereitung der großen Feste, die an Ostern, Weihnachten, Mariae Entschlafung und Peter und Paul gefeiert werden. Durch die Fastenzeit wird besonders bei Ostern und Weihnachten der Festcharakter hervorgehoben, entsteht ein deutlicher Bruch beim Beginn der Feste der Auferstehung und des Lebens. Solch einen Vorbereitungscharakter hat auch u. a. der Fasttag vor dem Fest der Theophanie, bei uns Epiphania, am 5. Januar. Ähnliches gilt für die Vorbereitung auf die unmittelbare Begegnung mit dem Göttlichen, das Fasten orthodoxer Christen vor dem Empfang der Eucharistie und anderer Sakramente.

Fasten bedeutet in der Orthodoxie nicht unbedingt vollkommenes Enthalten von allen Speisen. Wie schon bei den Wüstenvätern wird quantitative und qualitative Enthaltung von Speisen unterschieden. Eine Übersicht über die in Griechenland zugelassenen Speisen in der Fastenzeit bietet der Titularbischof Euthymios (Stylios) von Acheloos in seinem *Kleinen Christlichen Lexikon*. Er schreibt über die konkrete Durchführung der Fastenpraxis: *„Nahrungsverzicht vom Morgen bis zur neunten Stunde (3 Uhr nachmittags). Danach ist Brot und Wasser zugelassen (strenges Fasten). Diese Art von Fasten wird in erster Linie von Mönchen ausgeübt. Für die Weltchristen*

Rondel

*Verflossen ist das Gold der Tage,
Des Abends braun und blaue Farben:
Des Hirten sanfte Flöten starben
Des Abends blau und braune Farben
Verflossen ist das Gold der Tage.*

GEORG TRAKL (1887-1914)

umfaßt das Fasten den Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte und Eier. In der großen Fastenzeit vor Ostern fehlt auch Fisch auf dem Speiseplan. An Fastentagen essen die Christen in der Regel mit Olivenöl angemachte Speisen. Der Verzicht auch auf Öl fällt auf den ersten Montag der Fastenzeit, die Karwoche, das Fest der Kreuzeserhöhung am 14. September, den Tag vor Epiphania (5. Jan.) und den Gedenktag der Enthauptung Johannes des Täufers (29. Aug.).“

Über diese Regeln hinaus ist auch ein Verzicht auf Wein in der Fastenzeit häufiger zu beobachten, insbesondere in den Klöstern.

Erfindungsreiche orthodoxe Christen haben zahlreiche Möglichkeiten entdeckt, die zunächst einmal sehr streng klingenden Fastenvorschriften doch erheblich aufzulockern. Sind z. B. Fische in der großen Fastenzeit verboten, so sind andere Meeresfrüchte mit der Begründung, daß sie keinen Blutkreislauf hätten, erlaubt: Der Absatz von Tintenfischen, Muscheln u. ä. Delikatessen ist daher z. B. in Griechenland in der Fastenzeit am größten. Kluge Zuckerbäcker haben inzwischen Schokolade entwickelt, die nicht mit Milch hergestellt wird und daher als Fastenspeise gilt. Die Frau eines frommen Thessalonicher Theologieprofessor hat das m. E. beste Kochbuch mit Rezepten von Fastenspeisen herausgebracht. Wer an einer Tafel mit derartigen Fastenspeisen eingeladen ist und womöglich zum Nachtsch auch noch Fastensüßigkeiten vorgesetzt bekommt,

wird sich fragen, was das noch mit den ursprünglichen orthodoxen Fastenregeln zu tun hat. Ich kann aber versichern, daß es in Klöstern z. B. auf dem Berg Athos auch die radikalen Formen von Nahrungsaskese gibt, die man sich unmittelbar nach meinen obigen Ausführungen vorstellen darf.

Zwei Dinge sind im Blick auf das orthodoxe Fasten hervorzuheben: 1. Fasten bedeutet hier nicht unbedingt radikales Hungern, sondern kann auch nur Verzicht auf bestimmte Speisen bedeuten. 2. Wenn man fastet, dann – ganz dem Neuen Testament entsprechend – nicht zur Schau vor den Menschen. Selbst in alten Mönchstexten ist immer wieder die Frage diskutiert worden, ob man angesichts von Gästen das Fasten nicht zu brechen und nachher umso intensiver fortzusetzen habe. Fastende Menschen, so hörte ich einmal von einem orthodoxen Metropoliten, sollten nicht griesgrämig und leidend, sondern fröhlich und dankbar aussehen. Fastenzeit ist für Orthodoxe eine Zeit der Buße und der Reinigung von der Sünde, was den Menschen fröhlich stimmen sollte. Fasten ist kein Werk, das der Mensch vor anderen demonstrativ durchführt, um Anerkennung zu finden. Fasten ist vielmehr ein Ausdruck der Hingabe an Gott.

EVANGELISCHES FASTEN Im Sinne einer Hingabe an Gott läßt sich Fasten natürlich auch evangelisch verstehen. Theologisch gesehen

halte ich es zumindest für möglich, Fasten als eine dankbare Rückbesinnung auf unsere Gottesbeziehung zu verstehen. Dabei ist allerdings von evangelischer Seite deutlich zu betonen, daß wir mit dem Fasten als unserem Werk Gott kein Stück näher kommen. Der Grund unserer Beziehung zu Gott kann nicht von uns gelegt werden – Gott hat das bereits getan. Das Fasten ermöglicht Christen aber, insbesondere in Zeiten der Vorbereitung und der Besinnung sich noch intensiver auf das zu konzentrieren, was eigentlich durchs Leben trägt, nämlich die Nähe Gottes. Fasten ist also kein gutes Werk, Fasten ist theologisch gesehen höchstens ein Mittel zur Besinnung auf uns selbst und letztlich auch auf Gott, wie dies z. B. auch gottesdienstliche Handlungen sein können. Fasten gehört insofern absolut in unsere Privatsphäre. Und Fasten als Mittel zur Besinnung steht jedem Christen vollkommen frei.

Evangelisches Fasten kann dementsprechend ähnlich wie das orthodoxe nicht als eine Demonstration nach außen hin verstanden werden. Gegen eine scheinheilige, nach außen gerichtete Fastenpraxis wettet schon Jesus selbst in der Bergpredigt: *„Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, um sich mit ihrem Fasten vor den Leuten sehen zu lassen. Wahrlich ich sage euch: Sie haben ihren Lohn dahin. Du aber salbe, wenn du fastest, dein*

Haupt und wasche dein Angesicht, damit du mit deinem Fasten dich nicht den Leuten zeigest ...“ (Mt 6, 16).

Fassen wir also, nachdem deutlich geworden sein dürfte, daß auch Aktionen wie *„sieben Wochen ohne“* nicht dazu dienen sollten, daß wir uns als besonders fromme und asketische Christen vor anderen darstellen, positiv zusammen, was Fasten für evangelische Christen bedeuten kann.

1. Zunächst einmal kann es auch für uns darum gehen, uns in der Zeit des Fastens auf Wesentliches zu konzentrieren. Wer einmal längere Zeit Totalfasten oder Saffasten gemacht hat, weiß, daß man spätestens am dritten Fasten tag eine neue Art von Aufmerksamkeit hat. Alle Sinne, insbesondere natürlich auch der Geruchssinn, werden wesentlich sensibler. Sensibler denkt man aber auch über viele Dinge nach. Mir geht es beim Fasten immer so, daß ich plötzlich viel mehr Zeit zum Nachdenken, zur Konzentration auf mich selbst und auf das, was mich trägt, habe. Ich überlege mir genauer, wofür ich meine Kraft einsetzen möchte. Viele innere Ablenkungen sind, wie das auch schon die Mönche in der ägyptischen Wüste bemerkt hatten, beim Fasten nicht mehr so stark. Womöglich läßt durch den Hunger die Lust auf Befriedigungen über die eingeschränkte Nahrungsaufnahme hinaus wirklich nach. Ich habe das bei mir jedenfalls erfahren können. Sinnvoll ist es, wenn man

in solchen Fastenzeiten eine geistliche Begleitung hat, sei es in Form eines Buches oder sei es in Form eines Menschen, der einem in geistlichen Erfahrungen ein wenig voraus ist und einen auf wesentliche Dinge hinweisen kann. In der Zeit des Fastens ist man für solche Dinge empfänglich. Und in der Zeit des Fastens kann man so auch zu wesentlichen Lebensentscheidungen gelangen. Letztlich wird diese Konzentration auf Wesentliches auch bei den Fastenaktionen der Evangelischen Kirchen unter dem Motto „*sieben Wochen ohne*“ geübt. Die Aktionen werden jedes Jahr unter ein bestimmtes Thema gestellt.

2. Eng mit diesem ersten Punkt verbunden ist die Möglichkeit, Fasten als Akt der Befreiung zu erleben. Durch das Fasten erfährt man sich zumindest vorübergehend als frei von Zwängen, die uns sonst in der Welt und an die Welt binden. Es ist eine beeindruckende Erfahrung, zu sehen, daß es auch einmal ohne so elementare Dinge wie die Nahrungsaufnahme geht. Auch diese Tatsache kann uns dazu anregen, darüber nachzudenken, von was wir sonst frei werden könnten. Jesus hat am Ende seiner Fastenzeit in der Wüste auf Reichtum und Macht in der Welt freiwillig verzichtet. Auch für uns ist es möglich, zu solchen Freiheits- und Verzichtserfahrungen im Kontext des Fastens zu gelangen. Es kann sehr befreiend sein, im Rahmen des „*sieben Wochen ohne*“ z. B. zu merken, daß das Leben ohne Fern-

seher auch machbar ist, oder daß ich nicht unbedingt Wein brauche, um glücklich zu leben.

Freilich sind an diesem Punkt Gefahren angesagt. Fasten sollte nicht dazu führen, daß man die guten Gaben Gottes letztlich verachtet und meint, ganz ohne sie auskommen zu müssen. Wenn Fasten nicht nur zur Erfahrung von Freiheit, sondern zum Haß auf die Welt, die doch gute Schöpfung Gottes ist, führen sollte, dann wäre das fatal. Ebenso fatal wäre es, wenn die Erfahrung der Freiheit in Krankheiten wie der Magersucht enden würde. Auch diesbezüglich ist eine gute Anleitung beim Fasten und auch beim Fastenbrechen für viele Menschen unabdingbar. Der Weg aus dem Fasten heraus ist mindestens genauso schwer wie der Weg ins Fasten hinein. Er muß mit Bedacht, sowohl körperlich als auch geistig, gegangen werden.

3. Bei der Darstellung der orthodoxen Fastenpraxis ist deutlich geworden, daß Fasten auch ganz eng mit Erinnern in Verbindung steht. Auch diese Dimension des Fastens ist evangelischen Christen möglich. Freilich ist es im Bereich unserer Kirche unüblich, beispielsweise am Freitag zu fasten. Theologisch gesehen spricht aber eigentlich nichts dagegen. Es ist sogar durchaus sinnvoll, sich an bestimmten Tagen, auch über den Sonntag hinaus, das Heilswerk Christi an uns zu vergegenwärtigen. Und ebenso sinnvoll kann es sein, daß wir uns an die Rolle erin-

nern, die wir Menschen in diesem Heilswerk gespielt haben. Die Erinnerung an den Verrat Christi und seine Kreuzigung durch Menschen, die Erinnerung daran, daß Menschen ihr Heil nicht nur mit Füßen getreten, sondern auch ans Kreuz geschlagen haben, kann durchaus auch für uns heute als Warnung dienen. Eine Erinnerungshilfe kann, muß aber freilich nicht das Fasten an entsprechenden Erinnerungstagen sein.

4. Letztlich sehe ich im Fasten eine gute Möglichkeit der Vorbereitung auf große Feste. Der feierliche Charakter des Oster-, aber auch des Weihnachtsfestes, wird durch die Fastentage zuvor noch einmal besonders unterstrichen. Was es bedeutet, daß Christus Licht und Leben in die Welt gebracht hat, kann man am besten auf symbolische Weise nachvollziehen. Erlebt man durch das Fasten in der Passionszeit ein Stück weit seinen eigenen Tod vorab, so wird einem die österlich gedeckte Tafel auch zu einer kleinen Aufer-

stehung vorab. Ich denke, daß Menschen der Postmoderne solche symbolhaften Handlungen durchaus noch eine Hilfe sein können, existentielle theologische Aussagen am eigenen Leibe nachzuvollziehen. Wie bei vielen religiösen Handlungen besteht freilich die Gefahr, deren religiösen Hintergrund nicht genügend zu bedenken und sie vollkommen zu veräußerlichen. Als Warnung, daß Fasten auch vollkommen fehlgeleitete Bahnen der Vorbereitung einschlagen kann, diene daher ein kurzer Ausschnitt aus dem bereits zitierten Standardwerk des alten Mönchtums, der Leiter des Johannes Sinaites. Er schreibt dort beinahe ein wenig zynisch über den gefräßigen Mönch: *„Lange zuvor zählt er die Tage bis Ostern, und Tage vorher bereitet er das Eßgelage vor. Der Knecht des Bauches überlegt sich, mit welchen Speisen er die Festtage begehen wird, der Knecht Gottes dagegen, welche Gnadengaben er im Überfluß haben wird.“*