

# Fasten

Referat im Rahmen der Evangelischen Erwachsenenbildung 22.2.2007

*Zwei biblische Aussagen zum Thema vorweg:*

*Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt.*

*17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht,*

*18 damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. (Matth 6, 16-19)*

Das sagt Jesus in der Bergpredigt.

Und Gott sagt durch Jesaja (in Jes 58, 5-9):

*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?*

*6 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, rei jedes Joch weg!*

*7 Brich dem Hungrigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, fhere ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Fleisch und Blut!*

*8 Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des HERRN wird deinen Zug beschließen.*

*9 Dann wirst du rufen, und der HERR wird dir antworten.*

In beiden Fällen ist das Fasten eine religiöse Übung; es zielt auf den Kontakt mit Gott und hat den Mitmenschen im Blick.

Der Begriff „fasten“ stammt aus dem Gotischen. „Fastan“ bedeutet das Bewachen und Festhalten einer Sache, im engeren Sinn das Festhalten an/ das Einhalten von Speisevorschriften und Enthaltensamkeitsgeboten.

## Inhalt

1. Fasten religionsgeschichtlich
2. Fasten in der Bibel, der Kirchengeschichte und anderen Kulturen
3. Fastenbräuche
4. kurzes Fazit

### 1. Fasten religionsgeschichtlich

Die Praxis des Fastens, also der reduzierten Nahrungsaufnahme, kennt jede Kultur. Sie dient **religiösen, seelisch-geistigen, medizinisch-körperlichen oder politisch-sozialen** Zwecken.

Religionsgeschichtlich bedeutet Fasten Nüchternheit, die zu verschiedenen Anlässen geboten sein kann und häufig der Vorbereitung dient, weshalb vor großen Festen oder Ereignissen (zum Beispiel der Taufe) eine Fastenzeit liegt: Die Adventszeit vor Weihnachten, die Passionszeit vor Ostern.

Wird nur eine bestimmte Nahrung (z.B. Fleisch), ein Suchtmittel (z.B. Alkohol) oder ein Verhalten (zum Beispiel Geschlechtsverkehr) weggelassen, spricht man von **Abstinenz** (Enthaltsamkeit). Hierzu können Kleidungsvorschriften kommen (Büßergewand) und Stigmata (Sach 13,4ff; 1 Kön20,35ff).

Das Fasten leitet sich zunächst religiös her, kann individuell oder kollektiv gestaltet sein und gestaltet sich als teilweiser oder völliger Verzicht auf alle oder bestimmte Nahrungsmittel bzw. auf Genussmittel.

Es dient dabei der Reinigung der Seele, der Abwehr des Bösen, der Trauer, der Buße, dem Streben nach Konzentration, Erleuchtung oder Erlösung, bezieht sich also auf den Fastenden selbst.

Das politische Fasten eines Mahatma Gandhi oder der Hungerstreik gehen über die religiöse Motivation und die Person des Fastenden hinaus.

Das Fasten enthält ein Speisetabu: Speisen können entweder als gefährlich oder als heilig angesehen werden, und das Fasten verhindert, dass der Mensch von hungrigen Dämonen überfallen wird oder dass z.B. die heilige Erstfrucht des Ackers mit profaner Speise vermischt wird.

Das Fasten soll der Leichtlebigkeit entgegenwirken oder zielt auf göttliches Erbarmen (do-ut-des-Gedanke).

Fasten versetzt in Ekstase. In diesem Zustand gelangen bei den Religionen der Naturvölker die Jäger, Krieger, Medizinmänner, Priesterinnen und Priester zu überdurchschnittlichen Fähigkeiten: Sie schauen Zukünftiges, haben außergewöhnliches Jagd- und Siegersglück, werden Meisterinnen und Meister therapeutischer Magie (Schamanismus).

Die griechischen Seherinnen erleben den Enthusiasmus eines Orakelempfangs nach 24stündigem Fasten. Dieses sogenannte Offenbarungsfasten findet sich ebenso bei den Religionsstiftern: Mose bereitet sich fastend auf den Empfang der Tora vor (Ex 34,28), Mohammed auf den Koran; Entsprechendes wird von Buddha und Jesus berichtet.

Religionsgeschichtlich betrachtet ist das Fasten durchaus umstritten. Im Iran etwa sündigt der Mensch durch Fasten, da die nährenden Speisen zur Schöpfung des guten Gottes Ahura gehören, so dass der Sich-Sättigende mehr vom guten Geist erfüllt ist als der, der das nicht tut.

Jesus beschreibt das Reich Gottes als Freudenmahl und Hochzeitsfest. Seine Speisungswunder (auch z.B. das Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg Matth 20) machen deutlich, dass sich die Herrlichkeit Gottes gerade nicht in Mangel sondern in Fülle gestaltet.

## **2. Fasten in der Bibel, der Kirchengeschichte und anderen Kulturen**

Nach katholischer Auffassung hat Gott bereits im Paradies ein Fastengebot ausgesprochen (was aber per Definition eher Abstinenz war).

Die levitischen Speisegesetze sind als Vorläufer der Fastengebote anzusehen.

Bei Jer 14,10+11 erfahren wir, dass Gott Fürbitte und Fasten des Propheten für das Volk nicht erhört, wenn die Gesinnung fehlt.

Mehrfach berichtet die hebräische Bibel vom Fasten aus Trauer: beispielsweise fastet König David nach dem Tod eines Sohnes, die Einwohner von Jabesch fasten aus Trauer über den Tod Sauls (1. Sam 31,11-13).

Im heutigen jüdischen Traueritual schließt die Bestattungszeremonie gewissermaßen bewusst mit dem Gegenteil, einem Sättigungsmahl für die Trauernden ab und markiert damit die Rückkehr zum Leben.

Trauernde berichten häufig von Appetitlosigkeit. So scheint der Körper selbst in bestimmten Belastungen eine Fastenzeit anzustreben.

Im Psalter lesen wir vom Fasten als Begleitung des Gebets für Kranke (Ps 35,13)

Der Pharisäer, der sich im Gebet vor Gott über den Zöllner erhaben glaubt, brüstet sich damit, dass er zweimal die Woche fastet (Lk 18,10-14).

40 Tage lang fastete Jesus in der Wüste.

Die Zahl 40 hat in der jüdisch-christlichen Tradition einen hohen Symbolwert: Die Sintflut dauerte 40 Tage und Nächte. 40 Tage war der Prophet Elia zum Berg Horeb unterwegs. 40 Tage verbrachte Mose auf dem Berg Sinai, um das Gesetz zu erhalten. 40 Jahre dauerte die Wüstenwanderung des Volkes Israel, nachdem Gott sie aus der Sklaverei und aus der Hand des Pharaos befreit hatte.

Bevor Jesus seinen Weg in die Öffentlichkeit begann, fastete er 40 Tage in der Wüste. Dann bekam er Hunger und der Versucher trat an ihn heran. Ohne Versuchung geht kein Weg durch die Fastenzeit.

Jesus hält dem Versucher entgegen:

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.“ (Matth 4,4) Damit zitiert Jesus die hebräische Bibel und bezieht sich ausdrücklich auf die Wüstenwanderung des Volkes Israel (5. Mose 8,3).

Ein 40tägiges Fasten ist seit dem vierten Jahrhundert in der Kirche bezeugt. Die Tage zwischen Aschermittwoch und Ostern sind eine 40tägige Fastenzeit, von der die Sonntage ausgenommen sind (Es sind eigentlich 44 Tage.). Als Tag der Auferstehung Christi ist jeder Sonntag ein kleines Osterfest.

Das Judentum kennt mehrere Zeiten des Fastens - zum Beispiel zu Jom Kippur, dem „Großen Versöhnungstag“, an dem der Priester im Heiligtum für die Sünden des ganzen Volkes sühnt (siehe 3. Buch Mose 16, 29-31). Ferner entwickelte sich eine jüdische Praxis, dass man zweimal pro Woche (teil)fastete. Dies wurde zunächst von den Christen übernommen, allerdings in bewusster Abgrenzung von Montag/Dienstag und Donnerstag auf Mittwoch und Freitag verlegt.

Das frühe Christentum kennt das Fasten vor der Taufe; das Fasten vor Ostern oder im Advent kam später hinzu. Später wurde das Fasten auch in Zusammenhang mit einzelnen Heiligenfesten und mit Beichte und Buße verordnet.

Die Evangelischen standen dieser religiösen Praxis skeptisch gegenüber, weil das Fasten auch missverstanden werden kann als ein religiöses Werk, um Gott zu beeinflussen. Ulrich Zwinglis Reformation in der Schweiz begann mit einem demonstrativen Wurstessen während der Fastenzeit (1522).

Martin Luther hat zwar auch gefastet, es aber als „Gute Werke“ abgelehnt: Der Mensch werde *nicht durch das Fasten angenehm bei Gott, sondern allein durch die Gnade, allein durch den Glauben*. Im kleinen Katechismus nennt er das Fasten eine feine äußerliche Zucht.

Die Augsburgerische Konfession stellt grundsätzlich fest: „Gott will, dass wir allezeit mäßig und nüchtern leben und, wie die Erfahrung zeigt, so helfen dazu nicht fest bestimmte Fasttage.“ Das heißt, dass für Evangelische eine ständige Nüchternheit über das katholisch-volkstümliche Verhalten des Ab-und-zu-Fastens und des dann umso mehr Feierns (Fastnacht - Aschermittwoch) noch hinausgeht. Besonders erst genommen wurde dieser Ansatz in reformierten Kirchen. Zu einem nüchternen Leben gehörte auch der Verzicht auf spazieren gehen, tanzen und jede andere Art von Vergnügung. Bei den Puritanern war auch Sexualität als Freude ausgeschlossen, Geschlechtsverkehr nur in äußerster Dunkelheit, möglichst bekleidet, mit geschlossenen Augen und möglichst kurz auszuführen.

In der Regel erlaubt das religiöse Fasten eine einmalige Sättigung am Tag. Davon zu unterscheiden sind Abstinenztage, die in den Orden streng eingehalten wurden. Allerdings kam bald der Grundsatz auf, dass Flüssiges das Fasten nicht breche.

Die Orthodoxe Kirche kennt vier mehrwöchige Fastenperioden pro Jahr, teilweise mit völligem Verzicht auf tierische Nahrungsmittel, Alkohol sowie Fett und Öl. Der Sonnabend ist fastenfrei als Freudentag über die Vollendung der Schöpfung. Hier dauert die Fastenzeit 8 mal 5 Tage (ab Sexagesimae). In der Fastenzeit gibt es auch eine Abstinenz von der Eucharistie.

Das Fasten ist in der Ostkirche Zeichen der Trauer über die Sünde und Erhebung über die Lust der Welt. Im Unterschied zur Westkirche: In der römischen Kirche gilt das Fasten als Gehorsam, Verdienst und Mittel gegen die Sinnlichkeit (1Kor 9, 24 ff.).

Der Islam nennt das Fasten eine der „fünf Säulen“, also Grundpflichten neben dem Glaubensbekenntnis, dem Gebet, dem Almosengeben und der Pilgerreise nach Mekka. Er schreibt das *Tagesfasten* für den Monat Ramadan vor - der wegen des Mondkalenders allmählich durch die Jahreszeiten wandert.

Im Buddhismus und Hinduismus ist das Fasten ein Weg zur Vollkommenheit. Gleichzeitig lehnen einige hinduistische Strömungen das Fasten (und anderen Oberservantismus) als Weg zur Erleuchtung ab.

Gandhi sagte: „Das Fasten ist ein Stück meines Wesen. Ich kann es nicht mehr entbehren, so wenig wie meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere.“

Aus dem alten Ägypten wissen wir, dass ein 40tägiger Verzicht auf Fisch in der Laichzeit gehalten wurde. Das haben die Koptische Christen von ihren Vorfahren übernommen und auf das Christentum übertragen.

### 3. Fastenbräuche

Die Tradition des freitäglichen Fleischverzichts hat ihren Ursprung in der Erinnerung an den Tod Jesu. Vor allem in den Klöstern wurde die Fastentradition beachtet. Als stärkendes Getränk für die Mönche in der Fastenzeit wurde das Bier entwickelt. Im 16. Jahrhundert legitimierte die katholische Kirche Schokolade als Speise, die während der Fastenzeit erlaubt war.

Das Fasten (ieiunium) ist von der Abstinenz zu unterscheiden. Fasten und Abstinenz sind in der katholischen Kirche für Priester und Laien verpflichtend. Fasten bezieht sich auf die Quantität, Abstinenz auf die Qualität. Fasten erlaubt nur eine einmalige Sättigung am Tage, gewöhnlich am Mittag (comestio), und je einen Imbiss am Morgen (ientaculum) und am Abend (collatio), die beide zusammen nicht das Quantum der comestio erreichen dürfen. Nach dem Kirchenlehrer (18. Jh) Alfonso Maria de Liguori sind morgens 2 und abends 8 Unzen (60 bzw. 240 gr.) gestattet.

Für Flüssigkeiten gilt der Grundsatz »Liquidum non frangit ieiunium«, soweit nicht der Genuss von Milch, Kakao, Fleischbrühe u. ä. wegen des Nährwertes eine Umgehung bedeutet.

Beim Fasten kann Fleisch genossen werden, Abstinenz dagegen verbietet den Fleischgenuss einschließlich Knochenmark und Fleischbrühe, ohne die Menge der übrigen Speisen einzuschränken.

Seit dem 13 Jahrhundert gilt, dass alle katholischen Christen vom 7. Lebensjahre an lebenslänglich zur regelmäßigen Abstinenz verpflichtet sind, zum Fasten vom 21.-60. Lebensjahr. Dispens ist bei berechtigtem Grund möglich (Armut, Krankheit, geistige und körperliche Schwerarbeit). - Es gibt im Kirchenjahr Fasttage mit und ohne Abstinenz.

Fasttage sind alle Freitage des Jahres, sofern nicht auf den Freitag ein gebotener Feiertag fällt. Fasttage *mit Abstinenz* sind der Aschermittwoch, die Freitage der Quadragesima (Passionszeit), die Quatembertage (Advent: Mittwoch, Freitag

und Sonnabend nach Lucia, 13.12.), Pfingsten und Kreuzerhöhung (14.9.), dazu die Vigilien von Weihnachten, Pfingsten, Mariä Himmelfahrt und Allerheiligen. Alle übrigen Wochentage der Quadragesima verlangen nur das Fasten.

Sinn und Zweck der quantitativen und qualitativen Speisebeschränkung ist in der Askese, im Gehorsam und in der Hinwendung zu den ewigen Dingen begründet.

Thomas von Aquin definiert: »Das Fasten geschieht vornehmlich in dreifacher Absicht: Erstens soll es die Begierden des Fleisches zügeln; sodann dient es dazu, den Geist leichter zur Betrachtung des Erhabenen emporzuheben; drittens soll es zur Genugtuung für die Sünden verhelfen«

An den drei Sonntagen der Vorfastezeit wurden in der Gemeinde sogenannte Fastenbriefe verlesen. Das sind Hirtenbriefe der Bischöfe, die sich allmählich zu grundsätzlichen Stellungnahmen zu aktuellen Fragen entwickelten.

Zu den Nahrungsgeboten kann ein Schweigegebot hinzukommen.

Liturgisch entspricht dem, dass in den Gottesdiensten der Passionszeit das Halleluja, das Tedeum und das Gloria schweigen, also alle Gesänge der Freude.

Seit 24 Jahren gibt es die Aktion „Sieben Wochen ohne“, eine Initiative der evangelischen Kirche, die ermutigen will, sieben Wochen lang auf Dinge und Verhaltensweisen zu verzichten, von denen wir in Abhängigkeit geraten können: den Verzehr von Süßigkeiten, Alkohol, das Rauchen, das Fernsehen, (schnelles) Autofahren, Kleidung kaufen, die ständige Erreichbarkeit (Handy), tratschen oder andere Gewohnheiten.

Die Fastenzeit im Frühjahr beginnt mit Aschermittwoch. Die tolle Nacht davor, die Fastnacht steht in großem Kontrast dazu.

Der Aschermittwoch hat seinen Namen vom Ritus des Aschenkreuzes.

Die Palmzweige des Vorjahres werden verbrannt. Der Priester weicht die Asche und spricht darüber: „Gott, du willst nicht den Tod des Sünders, du willst, dass er sich bekehrt und lebt. Erhöre unsere Bitten! Hilf uns, die 40 Tage der Buße in rechter Gesinnung zu begehen. Verzeihe uns unsere Sünden, erneuere uns nach dem Bild deines Sohnes und schenke uns durch seine Auferstehung das unvergängliche Leben.“

Der Priester streicht mit der Asche ein Kreuz auf die Stirn des Gläubigen als Zeichen der Vergänglichkeit, der Umkehr und der Erneuerung.

Israeliten und Ägypten, Griechen und Araber kennen das Symbol der Asche als Zeichen der Vergänglichkeit und der Reinigung. Zur Buße geht man „in Sack und Asche“.

Asche ist auch ein Zeichen der Fruchtbarkeit. Zu diesem Zweck wurden die Stoppelfelder abgebrannt. Die Sage vom Vogel Phönix, der sich aus der Asche erhebt, bewahrt dieses Wissen. Und die moderne Naturwissenschaft findet wiederum dort hin. So formuliert der Forscher Wernher von Braun: „Die heutige Wissenschaft kennt keine totale Auflösung oder Vertilgung; alles, was sie kennt, ist Verwandlung. In unserer Welt kann nichts einfach verschwinden, ohne eine diskrete Spur zu hinterlassen.“

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Wandlung und wird daher als religiöse Bußezeit gesucht. So heißt es in Joel 2,12f:

*So spricht Gott: bekehret euch zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, mit Weinen, mit Klagen! Zerreiet eure Herzen und nicht eure Kleider und bekehret euch zu dem HERRN, eurem Gott! Denn er ist gnädig, barmherzig, geduldig und von großer Güte.*

#### **4. Fazit**

Die Praxis des Fastens ist bis heute durchaus umstritten. Medizinisch wird sie gewertet als Erholung für den Körper; von den Gegnern wird sie dagegen als unnötiger Stress beschrieben.

Würde Jesus heutzutage fasten? Ein modernen Philosoph (Prof. Stefan Grätzel) hat diese Frage kürzlich entschieden verneint.

Religiös kann die Praxis des Fastens als Ausdruck der Selbsterhebung verstanden werden ebenso wie der Demut.

In beiden Fällen versteht sie sich also nicht von selbst, sondern muss eingebettet sein in den Kontext, der sie definiert. Dieser Kontext kann in Ihrem Falle die evangelische Kirchengemeinde Oppenheim sein, die Sie bei dieser Unternehmung medizinisch fachkundig und spirituell begleitet.

Wir laden Sie ein, eine Woche lang mit unserer Gemeinde die Erfahrung des Fastens zu unternehmen.

In Saulheimer Heilpraktikerin Sigrid Koenen wird das Projekt medizinisch und naturheilkundlich begleiten.

## Termine der Fastengruppe im Rahmen der Evangelischen Erwachsenenbildung im Martin-Luther-Haus, Oppenheim

Donnerstag, 22. Februar 20.00 Uhr	Vortragsabend über die alte Tradition des Fastens (ohne Teilnehmergebühren) <b>für alle Interessierten</b> (auch wenn Sie nicht an der Fastengruppe teilnehmen möchten)
Vier Treffen der Fastengruppe:  1.) Mittwoch, 14. März 20.00 Uhr	Fasten nach Buchinger  Material- und Informationsabend für Menschen, die fasten möchten; an diesem Abend erhalten Sie schriftliche Informations-Materialien, Tees usw.; bis dahin Anmeldung und Zahlung der 50 € Teilnehmergebühr; mindestens 8 Teilnehmer/innen, maximal 15
2.) Montag, 19. März 18.00 Uhr (bei Bedarf weitere Gruppe um 20.00 Uhr)	Erfahrungsaustausch der Fastengruppe, Informationen und einfache Körperübungen
3.) Mittwoch, 21. März 20.00 Uhr (bei Bedarf auch noch 18.00 Uhr)	Erfahrungsaustausch; Information übers Fastenbrechen
4.) Mittwoch, 28. März 20.00 Uhr	Nachtreffen der Fastengruppe

Frau Koenen wird nun noch die medizinischen Abläufe darlegen.

Manuela Rimbach-Sator, Oppenheim 19.02.2007

Lit.:

Religion in Geschichte und Gegenwart 3. Auflage

Erich Purk: Weniger ist mehr