

„Das ist ein Fasten, wie ich es liebe!“

Fasten in biblisch-theologischer Sicht

Einführende Bemerkungen – Zwischen Disziplin und Laissez-faire

1. Fasten in der Bibel – Begriff

2. Fasten – wann?

Rituelle Fasttage

Jom Kippur und weitere Fasttage

3. Fasten in der Bibel – wofür?

4. Fasten im AT – wie?

äußere Riten

innere Haltungen und religiöse Riten

Fasten als Umkehrübung

5. Fasten – im größeren Zusammenhang

6. Fasten nach Gottes Geschmack – eine kritische prophetische Sicht

Fasten nach Sach 7

Fasten nach Jes 58: Werke der Barmherzigkeit

7. Fasten im NT – in welcher Haltung?

Fastenpraxis jüdischer Gruppen zur Zeit Jesu

Jesu Fastenpraxis nach den synoptischen Evangelien

8. Fasten in der Urkirche

Fastenkritik

asketische Tendenzen

9. Fasten – kirchengeschichtliche Weiterentwicklung

10. Schlussimpuls

Ein Fasten, das nicht aus der Mode kommt

Fasten als Sozialverhalten: Quelle erfüllten Lebens

Einführende Bemerkungen – Zwischen Disziplin und Laissez-faire

„Man muss auch einmal auf ein Opfer verzichten können“ ist ein Lieblingsauspruch eines Neutestamentlers, der in der Kindheit dazu angehalten worden war, in der Fastenzeit Opfer und Öpferchen zu bringen. Er sollte auf Liebgewonnenes wie z. B. Süßigkeiten 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. Viele bewundern Muslime ob ihrer Disziplin, im Fastenmonat Ramadan von Sonnenauf- bis -untergang zu fasten. Allerdings beginnt dann am Abend meist das große Schlemmen im großen Kreis der Familie. So bedeutet das Fasten nicht immer, dass insgesamt weniger gegessen wird, manchmal sogar das Gegenteil. Dennoch wird Verzicht eingeübt. Wie ist das mit Fasten, Verzicht, Opfer, weniger, Selbstüberwindung? „Man muss einfach den inneren Schweinehund überwinden!“ sagen wir und praktizieren oft den Schweinehund-dreisatz, wie ein Spezialist in der Bücherwelt zum Schweinehund es formulierte: ausfallen lassen, schleifen lassen, sein lassen.

Geht es in der Bibel um Ähnliches oder ist es ganz anders?

Was hat es auf sich in der Bibel, 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 Aschermittwoch und der höchste Fasttag, der Karfreitag, übrig geblieben, im Gegensatz zur orthodoxen Kirche, in der noch viel mehr Christen sich in der Advents- und Fastenzeit tierischer Nahrung einschließlich aller Milchprodukte enthalten.

1. Fasten in der Bibel – Begriff

Fasten ist grundsätzlich Verzicht auf Essen und Trinken, zum Teil auch auf Sexualität (1 Kor 7,15). Das am meisten verwendete hebräische Verb ist „*sūm*“, das zugehörige Hauptwort „*sōm*“ (ca. 50-mal). Manchmal wird gesprochen von „*ānāh*“ im Sinn von sich erniedrigen, oft verbunden mit „sein Leben (hebräisch *nefes*) demütigen“ (mit Selbstminderungsriten verbunden, Lev 16; 23; Num 29-30; Ps 35,13). Dazu tritt die Formulierung, „nicht essen und trinken“ (Ex 34,28; Dtn 26,14; 1 Sam 1,8; Dan 10,2f).

Im Neuen Testament kommt der griechische Begriff „*nesténo*“ bzw „*nestéia*“ 20-mal vor. Er bedeutet einfach: nicht essen, fasten, auf Nahrung verzichten, hungern.

Fasten als Verzicht auf Nahrungsaufnahme unterscheidet sich biblisch von kultischen Speisegesetzen, die den Verzehr von bestimmten Tieren oder Nahrungsmitteln in Kombination mit anderen (z.B. Milch und Fleisch zusammen) verbieten. Verbunden ist das Fasten in der Bibel oft mit anderen Minderungsriten, z.B. dem Verhalten in einer Trauerphase oder mit Riten, welche die Kleidung betreffen oder Handlungen am Körper wie Bart- oder Kopfhaar scheren (z.B. Paulus anlässlich eines Gelübdes).

2. Fasten – wann?

Im AT ist als rituelles Fasten innerhalb der kultischen Vorschriften des Volkes Israel allein das am Jom Kippur (Versöhnungstag) vorgegeben. Er ist der Fasttag schlechthin (Apg 27,9). An ihm schenkt Gott Vergebung und Versöhnung von sich aus. Wahrscheinlich erst nach dem Exil bereiten sich die Glaubenden so auf die Versöhnung vor, die Gott ihnen an diesem höchsten Festtag schenkt. Eine sühnende Wirkung wohnt diesem Fasten nicht inne. Sie geht allein von Gott aus und wird durch den Hohepriester als Mittler geschenkt. Das Fasten aber soll den Menschen freimachen und für Gottes großes Geschenk der Verbundenheit bereiten und spürsam werden lassen (vgl. Lev 16,29-31).

Immer wieder werden in Notzeiten durch König, Priester oder Propheten Fastenzeiten ausgerufen (1 Sam 14, 24-30; 1 Kön 21,9.12.27). Oder Einzelne entschließen sich in persönlicher Not dazu.

Im Sacharjabuch (ältere Teile ab 520 v. Chr.) kamen vier Fasttage vor, wahrscheinlich auf die Exilszeit zurückgehend und nach dem Exil institutionalisiert als Erinnerungstage an schlimme Ereignisse:

- 17. Tammuz (4. Monat = Juni/Juli): Überwindung der Stadtmauer Jerusalems durch Nebukadnezar (Jer 39,2; 52,6f; 2 Kön 25,3f) und später durch Titus 70 n. Chr.);
- 9. Av (5. Monat = Juli/August): Trauer um die Zerstörung Jerusalems 587/586 v. Chr. (2 Kön 25,8ff; Jer 52,12ff), später Erinnerung an den gescheiterten Bar-Kochba-Aufstand (132-135 n. Chr.) und an die 1492 aus Spanien vertriebenen Juden;
- 3. Tischri (7. Monat = Sept./Okt.): Ermordung des Statthalters Gedalja (2 Kön 25,22ff, Jer 41,1f);
- 10. Tebet (10. Monat = Dezember/Januar): Belagerung Jerusalems (vgl. 2 Kön 25,1).

3. Fasten in der Bibel – 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, oft eine Bitte an Gott. Z. B. will Ester beim Perserkönig etwas für den jüdischen Glauben 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. Kräfte und Aufmerksamkeit werden durch die Reduktion anderer Funktionen und Tätigkeiten wie der Essenaufnahme gebündelt.

Dtn 4,29 bringt das ebenfalls zum Ausdruck: „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen“ sagt Gott.

4. Fasten im AT – 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 wird dies von **inneren Haltungen und religiösen Riten**: 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.

An **Funktionen** zeigen sich also insgesamt folgende:

- das Bußfasten (z.B. Jona 3 oder David in 2 Sam 16,16-23),
- das Trauerfasten (z.B. bei Sauls Tod, 1 Sam 31,13),
- das Fasten als Vorbereitung auf eine Gottesbegegnung oder ein Gotteswort oder auf Gottes Eingreifen (z. B. Est 4,16; Mose fastet 40 Tage auf dem Gottesberg, Ex 34,28; Hanna, 1 Sam 17-10; im Danielbuch, Dan 9,3; 10,3).

Fasten kann die Klage und den Trauerprozess begleiten, zum einen, weil es manchem da ohnehin den Appetit verschlägt aus Anteilnahme am lebensmindernden Schicksal anderer oder aus Betroffenheit am eigenen. Zum anderen wird die Kraft so gebündelt für die Trauerarbeit und den Prozess der Umkehr bzw. Wende beim Beklagen.

Not braucht eine Wende zum Besseren, zu mehr Leben. Ist die Not durch Fehlverhalten herbeigeführt worden, braucht sie **Umkehr** der schuldig Gewordenen. Diese kann durch Gebet und innere Ausrichtung Einzelner aber auch vieler Unterstützer erreicht werden. Dtn 4,29 bringt das z. B. zum Ausdruck: „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen“ sagt Gott. Wir kennen von unserem Navigationsgerät den Satz, der uns manchmal bis zur Weißglut treibt, wenn es gerade nicht machbar ist: „Wenn möglich, bitte wenden!“

Fasten und sich des Lebens freuen.
Nicht alles beim Alten lassen,
sondern umkehren,
einen neuen Weg gehen,
loslassen,
weniger Gepäck mit sich herumtragen,
sich selbst spüren,
in sich hineinhorchen,
sich frei fühlen,
die neue Leichtigkeit genießen,
mit der Seele wieder in Berührung kommen.
Fasten und sich des Lebens freuen.

Christine Gruber-Reichinger

5. Fasten – im größeren Zusammenhang

Fasten geht Hand in Hand mit

- Beten, barmherzigem und gerechtem Handeln .

„Es ist gut zu beten und zu fasten, barmherzig und gerecht zu sein. Lieber wenig aber gerecht als viel und ungerecht.“ (Tob 12, 8, EÜ 1980). Fasten und Sozialverhalten gehören zusammen.

- Spenden geben mit Beten

„ 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. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 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.“ (Mt 6,16-18)

6. Fasten nach Gottes Geschmack – eine kritische prophetische Sicht

Fasten nach Sach 7

Im Sacharjabuch (Kapitel 7), das in den ältesten Teilen ca. 520 v. Chr. geschrieben ist, wird Kritik geübt an der Fastenpraxis des Volkes. 70 Jahre hat das Volk zwei Monate im Jahr gefastet, aber taten sie das wirklich für Gott? Sie haben nicht hingehört, dass es die Wirkung nur zeigt, wenn es verbunden ist mit „Güte und Erbarmen“, mit Engagement gegenüber den Ärmsten der Armen. So gerieten sie in die Katastrophe der Zerstörung des eigenen Landes und des Exils.

Fasten nach Jes 58

Besonders eindringlich setzt sich Jes 58 mit dem Thema der Fastenkritik auseinander. Gott spricht durch den Propheten 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 zwar 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“, 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 Enthaltbarkeit 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. Diese Art von Fasten kommt nicht aus der Mode!

Werke der Barmherzigkeit heute laut Katechismus

- Geistliche Werke der Barmherzigkeit:
 - die Unwissenden lehren
 - die Zweifelnden beraten
 - die Trauernden trösten
 - die Sünder zurechtweisen
 - den Beleidigern gern verzeihen
 - die Lästigen geduldig ertragen
 - für die Lebenden und Verstorbenen beten
- Leibliche Werke der Barmherzigkeit *nach* Mt 25, Tob 1,17f; 2,3f; 4:
 - Hungrige speisen
 - Obdachlose beherbergen
 - Nackte bekleiden
 - Kranke besuchen
 - Gefangene besuchen
 - Tote begraben
 - Almosen geben

7. Fasten im NT – in welcher Haltung?

Fastenpraxis jüdischer Gruppen zur Zeit Jesu

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 Jüngern und Jüngerinnen nichts dergleichen anordnet.

Jesu Fastenpraxis nach den synoptischen Evangelien

In allen drei synoptischen Evangelien steht am Anfang des öffentlichen Wirkens Jesu unmittelbar nach der Gottesoffenbarung bei seiner Taufe ein 40-tägiger Aufenthalt mit Fasten in der Wüste (Mk 1,13f par Mt 4,1-11; Lk 4,1-13). Die „Vierzig“ ist in der Bibel eine Entwicklungs-, Reifungs- und Bewährungszahl. Vergleichbar dem 40-jährigen Aufenthalt des Gottesvolkes in der Wüste, in der sich die Gottesbeziehung bewähren soll, begleitet das Fasten bei Jesus das Versucht-werden durch „Satan“ (= Gegner, der sich gegen Gott stellt). Bei Matthäus und noch mehr bei Lukas werden die Versuchungen ausgestaltet:

- Steine zu Brot werden lassen gegen Hunger: Gott zu egoistischem Zweck benutzen wollen;
- irdische Macht erhalten wollen durch Unterwerfung unter gottwidrige Mächte;
- Gottes helfende Kräfte und Zusagen testen.

Die Überwindung dieser Versuchungen führt in eine die Tauferfahrung vertiefende Gottesbeziehung hinein. Eine Verbundenheit mit allem Seienden ist die Folge: Nähe zu Engeln als geistigen Kräfte und Tieren als Lebewesen in der Wüste.

In der Mitte der Bergpredigt, deren Thema „Gerechtigkeit“ im Sinn einer gelingenden Menschen- und Gottesbeziehung zu verstehen ist, stehen als Dreiklang zusammen: Almosen geben, beten und fasten, wobei das Vaterunser dessen innerster Kern ist (Mt 6,1-18).

Zum Ausdruck kommt hier besonders, was Fasten nicht sein soll:

- Vorleistung für Gottes Heilshandeln;
- Anerkennung durch andere;
- äußere Übung.

Stattdessen soll das Fasten bezogen sein auf die innere Gottesbeziehung, die ungeteilte Ausrichtung auf Gott. In Bildern von der Hochzeit, während der nicht gefastet wird, verkündet Jesus die angebrochene Heilszeit als Freudenfest, während dessen nicht gefastet wird. Jesus steht somit mit seinen Jüngern als „Fresser und Säufer“ im Gegensatz zu der Fastenpraxis anderer jüdischer Gruppierungen.

Gottes Heilsangebot ist nach Jesus also dazu da, es voll Freude anzunehmen. Es ist mit keinerlei eigenen Vorleistungen verbunden. Darüber hinaus kritisiert Jesus 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.

8. Fasten in der Urkirche

Fastenkritik

Dass Jesus eher kritisch zur Fastenpraxis seiner Zeit stand, das setzt sich nach Ostern in seiner Nachfolgemeinschaft fort.

In den sieben echten Paulusbriefen (Röm, 1/2 Kor, Gal, Phil, 1 Thess, Phlm) kommt das Fasten fast gar nicht vor. In 2 Kor 6,6 und 11,27 ist es eher als aufgezwungenes Handeln auf den beschwerlichen Missionsreisen zu verstehen. Auf Opferfleisch, das heidnischen Göttern geopfert wurde, wird allenfalls wegen skrupulöser Mitchristen verzichtet, eigentlich gilt Freiheit im Essen und Trinken (1 Kor 8f; 10,27-29).

Im Kolosserbrief (Kol 2) sowie in 1 Tim (4-5) und Hebr (13,9) werden Enthaltungen von jüdischen Speisevorschriften, in denen es auch um Enthaltungen geht, abgelehnt

asketische Tendenzen

Gegenüber dieser fastenkritischen Praxis lassen sich auch einige wenige Tendenzen hin zu asketischer Praxis feststellen. So werden ab und zu Zusätze im Bibeltext eingefügt. Beispiel Mk 9,29: Eine spätere Handschrift fügt ein „und durch Fasten“ beim exorzistischen Heilen durch Gebet.

Lukas, der Verfasser des Lukasevangeliums und der Apostelgeschichte, sieht Fasten immer wieder als förderlich für die Aufnahme von Gottes Wort und Wirken an. Z. B. die Prophetin Hanna in Lk 2,37, die sich mit Fasten und Beten für die Begegnung mit dem Messias Jesus vorbereitet. Die Gemeinde in Antiochia, die sich auf die Sendung der Apostel Barnabas und Paulus vorbereitet (Apg 13,2), fastet, die Wahl und Einsetzung von Verantwortlichen in den von den beiden gegründeten christlichen Gemeinden wird so vorbereitet, Apg 14,23.

9. Fasten – kirchengeschichtliche Weiterentwicklung

In biblischer Zeit, aber nicht in der Bibel selbst, sondern in der sog. Didache (Zwölf-Apostel-Lehre) um 90-100 n. Chr., ist ein Fasten in der christlichen Gemeinde bezeugt, das sich auf jüdische Festtage bezieht, aber in Abgrenzung davon zu eigenen anregt: „Euer Fasten aber soll nicht gemeinsam sein mit den Heuchlern; sie fasten nämlich am 2. und 5. Tag der Woche (Montag und Donnerstag), ihr aber fastet am 4. Tag und am Rüsttag (Mittwoch und Freitag). Man merkt: Man will mindestens so fromm sein wie die Juden, die nicht an Jesus als Messias glauben, aber jene abwerten und deren Praxis mit eigenen Tagen umwidmen (vgl. Sabbat – Sonntag – Freitag bei Juden, Christen, Muslimen). Seit dem 2. Jhd. n. Chr. ist ein zweitägiges Trauerfasten am Karfreitag und -samstag im Gedenken an Jesu Tod und Sein im Grab bezeugt, das im 3. Jhd. auf eine Woche ausgedehnt wird (Karwoche = Woche der Tränen). In Rom kommt bald ein dreiwöchiges Fasten hinzu, das bis ins 5. Jh. zu einem 40-tägigen Bußfasten ausgedehnt wird: eine Bußzeit für Sünder, die beim Abendmahl am Gründonnerstag endete und zugleich eine Taufvorbereitungszeit war für Täuflinge, die in der Osterzeit getauft wurden. Biblische Grundlage ist die Anbindung an Jesu 40-tägigen Aufenthalt in der Wüste im Anschluss an die Taufe als Bewährungszeit und Vertiefung der Gotteserfahrung (Mk 1, 12 f par). erinnert wurde aber auch an die 40 Tage in der Arche als Rettung vor der Sintflut (Gen 7,4-6), die 40 Jahre des Gottesvolkes in der Wüste (Ex 16,35) und die 40 Tage des Mose auf dem Berg (Ex 24,18) bzw. des Elija auf dem Weg zum Gottesberg und seiner Gottesbegegnung dort (1 Kön 19) sowie vor allem an die Bußzeit der Niniviten in Jona 3. Dort wird die Zerstörung der Übeltäter abgewendet.

Ab dem 5. Jhd. wurden im Westen die Sonntage als kleine Auferstehungsfeiertage aus der Zählung herausgenommen. So dauerte die Fastenzeit vom Aschermittwoch bis Palmsonntag, und danach kam als besondere Fastenzeit die Heilige Woche. Ab Ende des 11. Jhd. bzw. Anfang des 12. Jhd. begann die Fastenzeit mit dem Ascheritus, den Papst Urban II. empfahl.

Im Mittelalter wurde nur einmal am Tag eine Mahlzeit zu sich genommen, meist am Abend. Verboten waren Fleisch, Milchprodukte, Eier, Alkohol. Unser Faschingsgebäck an den Tagen vorher mit Milch, Eiern und Schmalz hat den Grund, dass man diese Lebensmittel aufbrauchen musste.

Römisch-katholisch geht die Fastenzeit bis zum Abendmahl am Gründonnerstag, danach folgt das Osterfasten von Karfreitag bis zur Osternacht als Trauerfasten. Vor dem 2. Vatikanischen Konzil gab es ein Fastengebot vor der Kommunion, an Mittwochen und Freitagen, als Vigil vor Hochfesten und Heiligenfesten. Das Fleischfasten an Freitagen galt bis in die 1960er Jahre und wird zum Teil noch praktiziert. Es kann aber seither auch durch einen anderen Verzicht ersetzt werden. Vorgeschriebene Fast- und Abstinenztage sind Aschermittwoch und Karfreitag. Papst Paul VI. regte als Begleitriten zum Fasten an: Askese und Buße, Gebet, Gottesdienste, Andachten und Almosen bzw. Werke der Barmherzigkeit. Manche Gemeinden veranstalten sog. Fastenessen, z.B. am Mittwoch und Freitag, die vor dem Konzil Fasttage waren, als Zeichen der Solidarität mit den Armen der Welt.

Die orthodoxen Kirchen kennen vier Fastenzeiten: die Heilige und Große vierzig tägige Fastenzeit, die 7 Wochen vor Ostern beginnt; die Apostelfastenzeit mit leichtem Fasten vom Sonntag nach Pfingsten bis Peter und Paul, die Maria-Entschlafungszeit 1.-14.08. und die Philippusfastenzeit vom 15.11-24.12. vor Weihnachten (Advent). Unterschieden wird strenges Fasten mit veganem Leben (Mo-Fr Fastenzeit und Karwoche), leichtes Fasten (Sa., So Fastenzeit) mit veganem Leben, dazu Wein, Öl, Weichtiere, sodann Fisch, z.B. Palmsonntag, wo Fisch gegessen werden darf.

Evangelische Christen sehen Fasten zurückgehend auf Luther als individuelles Training für Christen. So lautet in der Fastenzeit das Motto: sieben Wochen ohne (2016 Enge, 2018 Kneifen, 2019 Lügen).

Christen im Westen, die fasten, nehmen sich den Verzicht auf etwas vor, das sie eher abhängig macht, also geht es vor allem um Selbstdisziplinierung. Die katholische Kirche empfiehlt für das Fasten eine volle Mahlzeit am Tag und zwei kleine Stärkungen, den Verzicht auf Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol u. a. Als Begleitung des Fastens wird zum Beten und Geben angeregt. Zu Buße und Umkehr von lebensschädlichem Verhalten wird aufgerufen. Die christlichen Fastenratgeber verstehen die Fastenzeit als körperliche, geistige und geistliche Übungszeit, die Christsein intensiviert und einübt.

10. Schlussimpuls

Ein Fasten, das nicht aus der Mode kommt

Schauen wir zum Schluss auf die Bibel und ihre Grundorientierung als Fasten, das nicht aus der Mode kommt:

1. Fasten ist in erster Linie ein Verzicht auf egoistisches Verhalten, auf Selbstverwirklichung auf Kosten anderer. Fasten heißt als Sozialverhalten: sich Mühe geben in der Solidarität, in der Stärkung schwacher Mitglieder durch Verzicht auf eigene Stärkung.
2. Fasten kann beim Bündeln der inneren Kräfte helfen.
3. Fasten als Reduktion auf Wesentliches kann die Gottesbeziehung sichtbar und spürbarer machen. Fasten als Mut zur Lücke?
4. Fasten braucht Ziel und Entschlusskraft.



Fasten als Sozialverhalten: Quelle erfüllten Lebens

Das Leben hellt sich auf,
wird zur Lebensfülle,
zum Quell,
aus dem der Mensch schöpft
und unerschöpflich
gestärkt wird.

Fasten – immer neu wird es mit Sinn gefüllt von den Menschen, die seine Früchte genießen.