

IM SPIEGEL DER ZEIT

Religiöses Fasten – noch zeitgemäß?

Fasten ist in aller Munde, es wird immer und überall gefastet – und doch scheint religiöses Fasten in der derzeitigen Praxis der Kirche in einer Krise und besonders die vorösterliche Buß- oder Fastenzeit nicht mehr zeitgemäß zu sein. Ein Grund hierfür ist sicherlich die schwindende Kenntnis der christlichen Traditionen und Werte. „Religion in traditioneller Form ist wenig gefragt oder wird reduziert auf Anlässe zu Familienfesten. Bisher gültige Wertvorstellungen dörren aus, der Alltag wird von immer mehr medial vermittelten Wert- und Wunschvorstellungen beeinflusst, überzogene Erlebniswerte statt Sinn- und Gebrauchswerte bestimmen den Alltag.“¹ Während älteren Gläubigen noch vermittelt wurde, dass Verstöße gegen das Fastengebot schwere Sünde seien, erleben sie heute, wie wenig Bedeutung es besitzt: Dreißig- bis Vierzigjährige stehen der Verpflichtung zum Fasten unschlüssig gegenüber, Jugendliche hingegen haben oft nicht nur kein Interesse an der kirchlichen Tradition, sondern grundsätzlich wenig Erfahrung mit Warten und Verzicht.²

1. Christliche Fastentradition

In dieses Defizit hinein sind auf der Grundlage medizinischer und naturwissenschaftlicher Methoden Bewegungen entstanden, die leibliches Fasten mit spirituellen Elementen verbinden. Fasten gilt hierbei als freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Genussmittel mit besonderer Beachtung der leib-seelischen Komponente.³ Können diese Fastenbewegungen Möglichkeiten aufzeigen, die Praxis der Kirche neu zu beleben? Greifen sie nicht sogar auf ureigenste Traditionen und Werte des Christentums zurück, die nur wieder entdeckt werden müssen, um zu einem vertieften Verständnis des Fastens (zurück) zu finden?

Die Bibel erzählt an vielen Stellen vom Fasten, so im Alten Testament als Zeichen der Buße und Demut oder der Trauer um Verstorbene (z.B. Jer 36,9; Ps 109,24). Im Buch Tobit wird das Fasten in Verbindung mit Gebet, Barmherzigkeit und Gerechtigkeit genannt (12,8). Jesus hat vor seinem öffentlichen Auftreten vier-

¹ P. Müller, *Leben spüren. Mein spiritueller Fastenbegleiter*. München 1999, 18.

² Vgl. B. Siebenbrunner, *Die Problematik der kirchlichen Fasten- und Abstinenzgesetzgebung. Eine Untersuchung zu dem im Zuge des Zweiten Vatikanischen Konzils erfolgten Wandel*. Frankfurt 2001, 2f.

³ „Fasten“ meint eine Beschränkung der Speisemenge, „Abstinenz“ die Enthaltung von bestimmten Nahrungs- und Genussmitteln oder Verhaltensweisen. Beides ist zu unterscheiden von Diäten, für die die leib-seelische Komponente keine Grundbedingung ist, und vom unfreiwilligen Hungern aus Mangel; vgl. *aaO.*, 180ff.

zig Tage in der Wüste gefastet (Mt 4,1–11), die christlichen Gemeinden hielten von Anfang an am Fasten fest (vgl. Apg 13,2; 14,23). Grundsätzlich unterscheiden biblische Befunde zwischen Trauerfasten, Buß- oder Reinigungsfasten zur Erlangung von Heil, prophetischem Fasten, das für Offenbarungen disponiert, und Gemeinschaftsfasten.⁴ Neben *Hieronymus* und *Ambrosius* beschäftigte sich besonders *Augustinus* mit dem Fasten. Bei den Wüstenvätern wie im frühen Mönchtum hatten Verzicht und Enthaltensamkeit große Bedeutung. Wichtig wurde später vor allem die Regel des *Benedikt von Nursia*, der bereits körperliches und spirituelles Fasten miteinander verbindet (vgl. *Regula Benedicti*, c. 49).⁵

Seit etwa dem 4. Jahrhundert gibt es die christliche Fastenzeit. In der alten Kirche wurden die Taufbewerber in der Fastenzeit einen beschwerlichen Bußweg geführt, damit sie frei würden von allen heidnischen Bindungen; dabei stand das Fasten als Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel im Vordergrund. Dieser Bußweg hatte seinen Höhepunkt in der Feier der Osternacht, in der dann die Bewerber getauft und in die Gemeinschaft der Kirche aufgenommen wurden.

Im Codex Iuris Canonici von 1917 (CIC/1917) findet sich eine erste kirchenrechtlich-systematische Darstellung der kirchlichen Fasten-Regelungen.⁶ Neben dem CIC/1917 regelten bis zum II. Vatikanischen Konzil Fastenordnungen, Moralthandbücher und Katechismen die Praxis. Dabei war eine kasuistische Handhabung bestimmend, nach der Verstöße gegen das Fastengebot als schwere Sünde galten. In der Folge wurde kirchliches Fasten häufig als Zwang empfunden, die kirchlichen Fastengebote „wurden umgangen und durchlöchert, sie riefen wachsenden Widerstand hervor, der zu immer weitergehenden Dispensen führte, häufig begründet mit der Furcht vor gesundheitlichen Schäden. Übrig blieben erstarrte, sinnentleerte Formeln.“⁷

Einen Einschnitt bewirkte das II. Vatikanische Konzil durch die Betonung des Bußcharakters: Die Konstitution über die heilige Liturgie ›*Sacrosanctum Concilium*‹ (SC) bekräftigt das Fasten am Karfreitag und bestimmt die Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern vor allem von der Buße her. Keine Aussagen finden sich zur Abstinenz.⁸ Die Zeit nach dem Konzil ist gekennzeichnet durch Fastenordnungen der deutschsprachigen Diözesen, den Codex Iuris Canonici von 1983 (CIC/1983), Katechismen, Papstbotschaften und Hirtenbriefe. Auch hier wird das Fasten als Teil der Bußpraxis betont.⁹ SC (art. 109f.) zeigt eine grundsätzliche Ausrichtung des

⁴ Vgl. A. Bilgri/K.-W. Gérard, *Das Kloster-Andechs-Fastenbuch. Auf der Suche nach dem Wesentlichen*. Augsburg 2002, 16f.; A. Paus, Art. *Fasten. I. Religionsgeschichtlich*, in: ³LThK 3 (1995), 1187f.

⁵ Vgl. B. Adam, *Klösterliches Fasten*. Bindlach 2006, 19ff. 27–31.

⁶ Vgl. A. Grün, Art. *Fasten. IV. Historisch-theologisch*, in: ³LThK 3 (1995), 1189f.

⁷ Vgl. H. Lütznier, *Wie neugeboren durch Fasten*. München 2004, 16 u. A. Grün, *Fasten*. Münsterschwarzach 2006, 7.

⁸ Die apostolische Konstitution ›*Paenitemini*‹ (1967) greift ebenfalls die Buße als leitendes Prinzip des Fastens auf und entfaltet diesen Gedankengang. Auch das Thema Abstinenz kommt zur Sprache und detaillierte Weisungen zur Fastenpraxis werden genannt.

⁹ Vgl. B. Siebenbrunner, *Problematik* (Anm. 2), 217f. u. M. Klöckener, Art. *Österliche Bußzeit*, in: ³LThK 7 (1995), 1174f.

Fastens auf Buße hin auf und nähert sich damit zugleich wieder der frühchristlichen Praxis an. Diese Ausrichtung wurde jedoch im Anschluss an das Konzil nicht entsprechend differenziert und ausgeführt, es erfolgte keine klare Konzeption der Einbindung in die Bußpraxis, was neben der Ausdünnung der kasuistischen Fastengebote eine Chance zur Wiederbelebung und Neuorientierung christlichen Fastens hätte sein können.

2. Einbindung in den Bußvollzug

Aufgrund der derzeitigen Krise der kirchlichen Fastenpraxis und der Anregungen durch das II. Vatikanische Konzil plädiert Barbara Siebenbrunner für eine neue Begründung und Verwurzelung des Fastens durch eine bewusste Einbindung in den Bußvollzug, besonders da Buße „sowohl die Einladung zum Heil als auch den Aufbruch zum Heil“ umfasst. Buße meint immer auch Absage und Entsagung:

„Es ist notwendig, dem zu entsagen, was behindert oder sogar verhindert. Es ist notwendig, dem zu entsagen, was unfrei und befangen macht. Das Verstricktsein in sündige Strukturen kann sich heute im übersteigerten Macht- und Gewinnstreben, in der puren Genusssucht im Essen und Trinken und in der Sexualität, im übersteigerten Drang zur Selbstverwirklichung und im ausschließlichen Profitdenken manifestieren. Die Absage an diese das Heil gefährdenden Verhaltensweisen ist eine wesentliche Dimension von Buße und findet in ‚Entsagung‘ einen entsprechenden Terminus. Dieser ermöglicht es, die der Buße zugeordneten Vollzüge Fasten, Abstinenz, Askese, Verzicht und Überwindung in einem Oberbegriff zu subsumieren; Fasten und Abstinenz können als Konkretisierungen der Entsagung erachtet werden. Durch die Entsagung sollen die negativen Strebungen in die nötigen Schranken gewiesen werden.“¹⁰

Innerhalb der Buße ist Entsagung dort nötig, wo die Initiative des Menschen, sein Aufbruch zum Heil, verortet ist. Hier können die Wirkungen der Fastenbewegungen und -methoden einen Weg weisen. Sie betonen Körper *und* Seele, Gesundheit *und* religiöse Wirkung. Die Entscheidung zum Fasten ist ein erster Schritt in eine neue Richtung, da die Überwindung des Gewohnten und Bereitschaft zur Veränderung nötig sind.

C.G. Jung beschreibt Fasten als Zugang zum Unbewussten, als Mittel zur persönlichen Askese, als Einigung des Körpers und der Seele. Hellmut Lützner spricht von einem Impuls zu positiver Veränderung und neuer Lebensqualität, die Leichtigkeit, Zuversicht, Offenheit für Gott beinhaltet und Abhängigkeiten aufzeigt. Körperliche Beschwerden wie Kopfwahl, Herzrasen und Kreislaufprobleme können allerdings sogar zu Existenzängsten führen und Gedanken an das eigene Sterben wecken.¹¹

3. Fastenbewegungen

Besonders in Klöstern und klösterlichen Gemeinschaften wird seit einigen Jahren der Wert des Fastens neu entdeckt und in Kursen vermittelt. In Pfarrgemeinden

¹⁰ B. Siebenbrunner, *Problematik* (Anm. 2), 177.

¹¹ Vgl. *aaO.*, 186f.

wird häufig in Gruppen gemeinsam gefastet. Vor allem das Heilfasten erlebt großen Zulauf. Ohne feste Nahrung bei reichlich Tee und Wasser wird der Körper entschlackt. Meist stellt sich trotz zeitweisen Hungers körperliches und seelisches Wohlbefinden ein. Man wird nicht selten sensibler für die Umgebung und erkennt, mit wie wenig man auskommen kann. Gleichzeitig öffnet sich der Geist für Lebens- und Sinnfragen. So tut diese Fastenkur zugleich der Seele gut. Heilfasten kann meinen, dass man durch das Fasten wieder heil und gesund werden möchte. Dieses Heil-Sein hat dabei eine ganzheitliche Bedeutung als Ganz-Sein von Körper und Geist. Daneben kann Heilfasten noch weiter gefasst werden und Einschränkung der Ernährung mit dem Ziel bezeichnen, Heil zu (er)wirken.¹² Heilfasten in diesem Sinne nimmt besonders die spirituelle und geistige Ebene wahr und entfaltet in einem weiteren Schritt ‚Außenwirkung‘ durch Gottesbezug und Nächstenliebe. Dies soll im Folgenden exemplarisch an einigen Fastenbewegungen aufgezeigt werden:

Vielfach wird die Lehre *Hildegards von Bingen* (1098–1179) als Vorläufer der heutigen Fastenbewegungen gesehen. Als Äbtissin eines Benediktinerinnenklosters stand sie in der Tradition der Klostermedizin, der damals gängigen Säftelehre sowie der Mystik ihrer Zeit. „Die Mystikerin Hildegard von Bingen ist eine der berühmtesten Frauen des Mittelalters. Sie verfügte über die mystische Schau der Verbundenheit aller Aspekte der Schöpfung und des Schöpfers.“¹³ In ihren Schriften finden sich heilkundliche Ausführungen, die das Fasten und seinen körperlichen wie spirituellen Nutzen betonen. Die Anweisungen hierzu sprechen von sechs bis zehn Tagen mit ein- oder zweimal täglich einer Fastensuppe aus Dinkelkörnern mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen und Fencheltee, Einläufen, Leberwickeln sowie meditativen Übungen. Bewusstes Fasten nach Hildegard „geschieht in demütiger Haltung und fördert die geistige Klarheit.“¹⁴ Fasten als Weg der Mystik ermöglicht, sich der Gegenwart des Schöpfers zu nähern. „Erst im Zusammenspiel von körperlicher und geistig-seelischer Dimension kann das Fasten seine heilbringende Wirkung voll entfalten. Der Mensch wird auf allen Ebenen wieder ‚heil‘ und ‚ganz‘.“¹⁵

Hildegards Lehren sehr nahe steht als Pionier der neueren Fastenbewegungen *Otto Buchinger* (1878–1966), der als erster den Begriff Heilfasten (1935) verwendete und Fasten in seiner Klinik als Therapie betrieb.¹⁶ Ursprünglich nur für Kranke gedacht, dauert Fasten nach Buchinger mehr als zwei Wochen und umfasst Nahrungsentzug, Entschlackung und Aufbau Tage, um neu an Nahrung zu gewöhnen. Seelische Wirkungen des Fastens werden bewusst wahrgenommen, Krisen sind eingeplant und sogar gewünscht¹⁷, weshalb Fasten nach Buchinger immer psychologische Betreuung beinhaltet. Aus diesem Grund urteilt Buchinger selbst: „Ich bilde mir zwar nicht

¹² Vgl. Th. Grethlein, *Heilfasten – Einklang von Körper und Seele*. Augsburg 1995, 10.

¹³ L. Reutter, *Heilfasten nach Hildegard von Bingen. Leib und Seele reinigen*. Baden, München 2006, 13.

¹⁴ Vgl. *aaO.*, 10.

¹⁵ *AaO.*, 22.

¹⁶ Vgl. O. Buchinger, *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg*. Stuttgart 2005.

¹⁷ Vgl. Th. Grethlein, *Heilfasten* (Anm. 12), 33f.

ein, dass ich der einzige Fastenpionier im deutschen Sprachraum bin, wohl aber darf ich annehmen, dass ich wie kein zweiter den engen Zusammenhang zwischen Fasten und Religion klar erkannt und folgerichtig im Auge behalten habe.“¹⁸

Der Arzt *Franz Xaver Mayr* (1875–1965) wurde durch seine Milch-Semmel-Kur bekannt, die eine schonende Entgiftung und Regeneration ermöglichen soll. Flüssiger Milchbrei (drei Semmeln und ein halber Liter Milch) als einzige Nahrung sowie ein Ess- und Kautraining bewirken eine Säuberung, Schonung und Schulung der Darmflora über ca. drei Wochen. Doch ist für Mayr auch die Selbstfindung ein wichtiges Thema: „Wer ganz auf den Körper zielt und nur Entgiftung im Sinn hat, wird bemerken, wie er sensibler wird und sich auch sein Geist öffnet und weitet. Wer es dagegen auf höhere spirituelle Ziele abgesehen hat, kann durch Fasten erleben, wie sehr der Körper dazugehört. Den Überfliegern wird er beim Fasten leicht zum Anker. Den Erdschweren, nur auf das Diesseits Bezogenen verleiht das Fasten dagegen oft Flügel, die ihre Seele in ungeahnte Höhen tragen.“¹⁹

Die Nachfolger Buchingers und Mayrs entdeckten Fasten für gesunde oder lediglich übergewichtige Menschen. Die Möglichkeit selbständigen Fastens zeigt besonders *Hellmut Lützner* mit seiner Fastenwoche auf, die ohne ärztliche Begleitung durchgeführt werden kann. Nach einem Abführtag wird an fünf Tagen nur flüssige Nahrung (Brühe oder Gemüsesäfte) zu sich genommen, anschließende Aufbau Tage führen wieder zur normalen Ernährung. Dabei betrifft Fasten „den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.“²⁰ Ähnlich bekannt und weit verbreitet ist das so genannte *Soft-Fasten* als ein- bis dreitägiges Kurzprogramm oder sechswöchige *Breuß-Kur*, wobei nur frisch gepresste Säfte, kein Eiweiß, kein Fett und nur wenig Ballaststoffe zu sich genommen werden dürfen.

Das Ineinander von Entgiftung und Entspannung beim (Heil-)Fasten verbindet die körperliche und die seelische Ebene. Schadstoffe werden aus Körper und Seele entfernt, werden losgelassen:

„Loslassen, das diesen Namen verdient, ergibt sich sowieso nur, wenn Körper und Seele Hand in Hand arbeiten. Dann allerdings ist die gegenseitige Unterstützung geradezu wundervoll. Bei der Psychotherapie etwa erleben wir seit Jahren, um wie viel leichter das Loslassen seelischer Unterwelteinhalte fällt, wenn zugleich auf der körperlichen Ebene die Altlasten des Darms entsorgt werden. Zugleich aber erleichtert auch die Psychotherapie ihrerseits das konkrete Loslassen im Darm und fördert oft Dinge zu Tage, die konventionelle Entschlackungsmaßnahmen überstanden und genauso lange im Darm gelegen haben, wie die entsprechenden Schatten die Seele belasteten.“²¹

Besonderer Wert wird auf das körperliche Fasten gelegt, denn: „Körperliches Fasten löst körperliche Verspannungen und Verkrustungen. Das gilt auch bei reduzier-

¹⁸ O. Buchinger, *Zur Wiedereinführung des Fastens. Bemerkungen eines Fastenarztes*, in: P.-R. Regamey (Hrsg.), *Wiederentdeckung des Fastens*. München 1963, 7–13, hier 7.

¹⁹ Zit. n. R. Dahlke, *Entschlacken, Entgiften, Entspannen. Natürliche Wege zur Reinigung*. Hamburg 2005, 95.

²⁰ Vgl. H. Lützner, *Wie neugeboren* (Anm. 7), 16.

²¹ R. Dahlke, *Entschlacken* (Anm. 19), 16.

ter und bewusst vollwertiger Nahrungsaufnahme. Nur dauert es hier länger.“²² Dies gilt in einem nächsten Schritt gleichermaßen für die geistig-spirituellen Wirkungen des Fastens, die ganzheitlich von den körperlichen Vorgängen beeinflusst und gefördert werden.

Fastenbewegungen betonen Körper, Geist und Seele und können auf dieser Basis kirchlich-christlichem Fasten Anregungen für eine Neubelebung der Fastenpraxis schenken – eine Neubelebung und Rückbesinnung auf die Wurzeln christlichen Fastens, die in ihren Inhalten den Fastenbewegungen in weiten Teilen sehr nahe stehen.

4. Fasten, Beten, Almosengeben – die drei Säulen christlichen Fastens

Fasten bedeutet mehr als Verzicht auf Fleisch. Es kann zu einer Zeit der Besinnung, der Prüfung des eigenen Lebens werden. Fasten ist eine Chance, den eigenen Gottesbezug zu entdecken oder zu beleben. In der Enthaltensamkeit kann das wirklich Wichtige im Leben neu erkannt werden. Dabei ist Fasten „nicht eine Einzeldisziplin; es ist auch keine Zweierkombination: Fasten und Spiritualität. Es ist im Grunde immer die Dreierkombination: Fasten, Spiritualität und Solidarität. In der Sprache des Alten Testaments heißt dies: ‚Fasten, Beten, Almosengeben‘ (Tobit 12,8).“²³ Der Mensch ist ganzheitlich in seinen Bezügen zu sich selbst, zu Gott und zu den Mitmenschen angesprochen. Nur in der Einheit dieser drei Bezüge kann er ‚ganz‘ werden, können Leben und Liebe gelingen.²⁴

Missverständnisse treten meist dann zutage, wenn nur eine Seite des Fastens betrachtet wird: nur die gesundheitliche oder spirituelle oder sozial-politische.²⁵ Die Wirkungen des Fastens betreffen immer den Menschen als Ganzes, „sie liegen im leib-seelisch-geistigen, im spirituellen und im mitmenschlich-sozialen Bereich. Alle drei Bereiche sind, es sei wiederholt, aufs Engste miteinander verbunden und bilden ein Ganzes.“²⁶ Fasten, Gebet und Almosen gelten „als Äußerungen der Buße gegenüber sich selbst, gegenüber Gott und gegenüber den Mitmenschen“.²⁷

²² P. Müller, *Leben spüren* (Anm. 1), 24. Grethlein, *Heilfasten* (Anm. 12), 85, bevorzugt zur Darmreinigung gesunde Mischkost mit wenig Kalorien, genügend Kohlehydraten und Eiweiß als Kur von einer Woche ohne die Risiken längeren Fastens. Auch hier wird die körperliche und seelische Bedeutung des Fastens als Besinnung auf sich selbst gesehen.

²³ N. Brantschen, *Fasten neu erleben. Warum, wie, wozu?* Freiburg 2006, 37.

²⁴ Vgl. Benedikt XVI., Generalaudienz, Mittwoch 1. März 2006: http://www.vatican.va/holy_father/benedict_xvi/audiences/2006/documents/hf_ben-xvi_aud_20060301_ge.html (Stand: 02.01.2008); zur Einheit der Liebe vgl. M. Hoffmann, *Selbstliebe. Ein grundlegendes Prinzip von Ethos*. Paderborn 2002, 241ff.

²⁵ Vgl. N. Brantschen, *Fasten* (Anm. 23), 9.

²⁶ Vgl. aaO., 14.

²⁷ Vgl. *Katechismus der Katholischen Kirche*. München 1993, n.1434

Fasten – Ganzheitliche Selbsterkenntnis

Bewusster Verzicht soll eine Sensibilisierung und eine Rückbesinnung auf wirklich Wichtiges und die wahren Werte des Lebens fördern. Durch Nahrungseinschränkung und Kontrolle über die eigenen Bedürfnisse soll das Bewusstsein geschärft und gestärkt werden. Fasten ermöglicht Besinnung auf das Wesentliche, indem wir Überflüssiges weglassen. Dadurch schenkt Fasten Freiheit und einen bewussten Umgang mit sich selbst, anderen und mit Lebensgütern. Fasten ist ein ganzheitliches Geschehen, umfasst Körper und Geist, weshalb es gleichzeitig eine spirituelle Dimension besitzt. Der Mensch löst sich von vielen Dingen und sucht nach den tieferen Werten, letztlich nach dem eigenen Selbst.

Die christliche Tradition betont in besonderer Weise die körperliche Dimension des Fastens. Dies ist keine Abwertung des Körpers, sondern nimmt ihn in seiner wichtigen Bedeutung für seelisches und geistliches Empfinden wahr. „Athanasius spricht davon, dass das Fasten den Leib heiligt. Der Leib wird durch das Fasten Tempel des hl. Geistes. Er wird durchlässig für den Geist Gottes. Der Mensch gehört dem Herrn nicht nur der Seele, sondern auch dem Leibe nach. Wir haben nicht bloß einen Leib, wir sind unser Leib.“²⁸ Fasten entgiftet den Körper, entlastet Herz und Kreislauf, gibt neue Energie, hilft gegen viele Krankheiten und Beschwerden (wie Asthma, Bluthochdruck, Arthrose, Migräne) und bewirkt auf seelischer Ebene Konzentrationssteigerung, Schärfung der Sinne und Besinnung. Durch körperliches Fasten wird ebenfalls der Geist beeinflusst.

„Wer das Fasten in der rechten Weise übt, der wird also demütig. Wie ist das zu verstehen? Zunächst konfrontiert es uns mit uns selbst, mit all unseren Wünschen und Bedürfnissen, mit unseren Gedanken und Gefühlen, mit unseren Schattenseiten. Die Erkenntnis des eigenen Schattens macht schon ein Stück demütiger. Das Fasten führt uns darüber hinaus an die eigene Grenze. Es zeigt uns sehr deutlich auf, dass wir Menschen sind mit Leib und Seele, dass wir uns über unseren Leib nicht erheben können. Es erinnert uns daran, dass wir unseren Leib nicht abwerfen und mit ihm auch nicht beliebig verfahren können. Wir müssen ihn akzeptieren, gerade auch in seiner Bedürftigkeit. Wir müssen ihm sein Recht lassen. Im Fasten werden wir mit dem eigenen Mangel konfrontiert. Wir sind uns selbst nicht genug, wir ruhen nicht in uns. Wer hungrig vor Gott sitzt, der spürt seine Sehnsucht nach Erfüllung.“²⁹

Das Fasten eröffnet den Kampf gegen die Laster und Versuchungen auf körperlicher Ebene. Gleichzeitig wird dadurch aber immer der Wille des Menschen angesprochen, die Kraft, Versuchungen wahrzunehmen und ihnen zu widerstehen. Denn der „Kern aller Versuchungen ... ist das Beiseiteschieben Gottes, der neben allem vordringlicher Erscheinenden unseres Lebens als zweitrangig, wenn nicht überflüssig und störend empfunden wird. Die Welt aus Eigenem, ohne Gott, in Ordnung zu bringen, auf das Eigene zu bauen, nur die politischen und materiellen Realitäten als Wirklichkeit anzuerkennen und Gott als Illusion beiseitezulassen, das ist die Versuchung, die uns in vielerlei Gestalten bedroht.“³⁰ Der Fastende begegnet dem, was Körper und Seele „ganz besonders in Gefangenschaft zu nehmen versucht, nämlich

²⁸ A. Grün, *Fasten* (Anm. 7), 22f.

²⁹ *AaO.*, 37.

³⁰ Vgl. Benedikt XVI., *Jesus von Nazareth*. Freiburg 2007, 57.

die Laster der Völlerei, der Unzucht und der Habgier.“³¹ Körperliches Fasten muss folglich mit geistigem verbunden sein als Enthalten von schlechten Gedanken, Stolz, Machtgier und Geltungssucht. Es steht in engem Bezug zum geistigen Erleben. „Unfriede entsteht aus der Maßlosigkeit, aus dem Beherrschtwerden von Leidenschaften und Trieben. Das Fasten nimmt den Menschen in Zucht, es befreit ihn von der Herrschaft seiner Leidenschaften und schenkt so inneren Frieden.“³² Der fastende Mensch ist vor sich selbst und vor Gott gestellt. Er erkennt sich selbst in seiner Freiheit und Größe wie seinen Grenzen und Abhängigkeiten von Gott und Mitmenschen. Selbst ein Versagen birgt die Chance, sich selbst besser kennen zu lernen und Grenzen zu verändern. Fasten ist nicht erfolgsorientiert. Es zählt nicht Leistung, sondern eine innere Sensibilisierung und Orientierung auf Werte wie Güte, Barmherzigkeit und Demut. Der Mensch soll lernen, sich mit seinen negativen Seiten und Gefühlen auszusöhnen und neu zu werden. „Im Fasten schaltet der Mensch bekanntlich von der äußeren Ernährung auf die innere um. Dieser psychosomatische Vorgang hat zur Folge, dass er aus dem Außer-sich-Sein zur Mitte seiner selbst geführt wird und zur Ruhe kommt. Mit anderen Worten: Die Umschaltung erleichtert die Einkehr und Selbstfindung.“³³

Wenn wir bei Enttäuschungen, Stress oder Frustration davon reden, dass wir ‚etwas brauchen‘, greifen wir nur zu gern auf Essen und sogar Süßigkeiten zurück. Wir benutzen Essen als Mittel gegen ein Gefühl der Leere, das aus der Sehnsucht nach menschlicher Nähe, nach Erfüllung überhaupt entsteht. Da jedoch der Esstrieb ein grundlegender menschlicher Trieb ist, geben wir ihm leicht nach, ohne nach tieferen Gründen zu fragen.

„Fasten ist so gesehen auch eine Übung des Nicht-haben-Müssens, ein Bekenntnis zur Bedürfnislosigkeit, mit dem man den eigenen Wünschen einmal Grenzen setzt. Manchmal kann unsere Flucht ins Unverbindliche, in Verdrängung, Betriebsamkeit oder resignierte Traurigkeit auch Angst vor dem Geheimnisvollen in unserem Innersten sein, die Flucht vor dem wirklichen Ich.“³⁴

Fasten bedeutet, dem wahren Ich (neu) zu begegnen und dem Leben (wieder) eine neue Richtung zu geben. Der fastende Mensch erlebt seine eigene Bruchstückhaftigkeit und erkennt, dass er selbst sich nicht genug sein kann. Er erkennt, dass er der Erlösung und Vergebung bedarf. Nicht selten ist dies der Grund dafür, dass besonders Fastende Gespräche mit Seelsorgern suchen.³⁵ Fasten kann zur Öffnung der eigenen Unvollkommenheit gegenüber führen und so zur Versöhnung mit sich selbst und zur Versöhnung mit Gott – zur Umkehr zu Gott.

³¹ Vgl. B. Müller, *Das Fasten der Mönche*. München ³2004, 113f.

³² A. Grün, *Fasten* (Anm. 7), 25.

³³ N. Brantschen, *Fasten* (Anm. 23), 25.

³⁴ B. Müller, *Das Fasten der Mönche* (Anm. 31), 47.

³⁵ Vgl. aaO., 130.

Gebet – Fasten und Gottesbezug

So führt das Fasten auf einfache und eindringliche Weise zur zweiten Säule: zu Gebet und Gottesbezug. In der Ruhe gelingt der Kontakt zu sich selbst, seinen Wünschen und Werten. Dadurch kann der Fastende ebenso die Beziehung zu Gott neu oder vertieft erfahren. Dabei steht das Gebet „nicht neben dem Fasten und dem Almosengeben, sondern hat eine innere Beziehung dazu. Viele meinen heute, das Beten sei als Zwiegespräch mit Gott ein rein geistiger Akt. Doch die Alten verstanden das Gebet immer schon als Beten mit Leib und Seele. Das zeigt sich einmal in den Gebetsgebärden.“³⁶ Gebetshaltungen im Gottesdienst, getanzte Gebete, Meditationshaltungen u.a. verstärken und vertiefen das Gebet. Eine positive Folge des Fastens ist zudem die gewonnene freie Zeit, die dadurch entsteht, dass Kochen und Mahlzeiten entfallen. Diese ‚geschenkte‘ Zeit sollte genutzt werden für die Fragen und Gedanken, die das Fasten aufwerfen kann. Sie kann in Gebet und Meditation fruchtbar werden.

„Das ist das eigentliche und zentrale Programm der Fastenzeit: auf das Wort der Wahrheit hören, die Wahrheit leben, sprechen und tun, die Lüge, die die Menschheit vergiftet und das Einfallstor für alle Übel ist, zurückweisen. (...) Die Fastenzeit spornt uns dazu an, unser Leben vom Wort Gottes durchdringen zu lassen und so die grundlegende Wahrheit kennenzulernen, nämlich: wer wir sind, woher wir kommen, wohin wir gehen müssen, welches der Weg ist, den wir im Leben einschlagen sollen.“³⁷

Das Gebet als Oberbegriff für die zweite Säule ganzheitlichen christlichen Fastens umfasst neben dem persönlichen Gespräch mit Gott (als Gebet im engeren Sinn) das Hören und Lesen des Evangeliums, liturgische Feiern, Mitfeier der Eucharistie, Kreuzweg- und Rosenkranzandachten, Meditation und Exerzitien sowie die Beichte als Sakrament der Versöhnung.

Das Fasten kann – wie bereits erwähnt wurde – zur Erkenntnis der eigenen Bruchstückhaftigkeit und ihrer Hinnahme führen. Gleichzeitig erkennt der Mensch, wessen er wirklich bedarf. Reue über falsche Abhängigkeiten kann Umkehr ermöglichen als Abkehr von ihnen und der eigenen Schuld. Das Bekennen der Schuld ist wichtiger Bestandteil der Buße neben Reue und Umkehr als Abkehr von der Sünde (vgl. Jak 5,16). Im Bekennen steht der Mensch vor den Mitmenschen oder vor Gottes Angesicht zu seiner Schuld. Aus diesem Grund ist die Beichte ein fundamentaler Teil des Bußsakraments.

Grundlegend für die Beichte ist das Verständnis der Sünde nicht nur als Zerstören zwischenmenschlicher Beziehungen, sondern überdies des Gottesbezugs. Dieser Gedanke ist in unserer Zeit zunehmend verloren gegangen.³⁸ Das zeigen am deutlichsten die sinkenden Beichtzahlen in den Gemeinden. Der Sündenbegriff als Schuld vor Gott ist kaum mehr präsent. Schuld ist einerseits eine persönliche Ange-

³⁶ Vgl. A. Grün, *Fasten* (Anm. 7), 43.

³⁷ Vgl. Benedikt XVI., Generalaudienz, Mittwoch 1. März 2006 (Anm. 24).

³⁸ Zum Sakrament der Buße vgl. K. Demmer, *Das vergessene Sakrament. Umkehr und Buße in der Kirche*. Paderborn 2005 u. H. Schlögel, *Profi und Profil. Zum Ethos pastoraler Berufe*. Regensburg 2000, 86–95.

legenheit, wurde aber andererseits noch nie so publik gemacht wie heutzutage in den Medien. Trotz allem krankt der moderne Mensch anscheinend an seiner Schuld und seinem Versagen. Dies versucht er mit Hilfe der Psychologie und sogar Astrologie zu beheben. Doch können diese häufig keine tief sitzenden und rational nicht erklärbaren Schuldgefühle nehmen. Oft ist der Mensch eben nicht in der Lage, alles mit sich selbst klären. Manches Versagen kann er nur demütig vor Gott bringen. Der Zuspruch der Vergebung und bedingungslosen Liebe Gottes kann Starres aufbrechen und einen Neubeginn ermöglichen. Die Möglichkeit von Beichtgesprächen ist eine zeitgemäße Form des Bußsakraments und versucht, den Bedürfnissen der Menschen nach einem deutlichen Gegenüber im Gespräch zu entsprechen. Daneben wird nach wie vor von vielen die größere Anonymität des Beichtstuhls geschätzt. Vornehmlich in der Fastenzeit als gebundener Zeit der Buße und Umkehr sollen Katholiken die Beichte ablegen. „Im Bußsakrament selbst ist an und für sich nur die Beichte (subjektiv) schwerer Sünden gefordert, und zwar nach dem IV. Lateranum (1215) wenigstens einmal im Jahr.“³⁹ Aber auch das Bekenntnis lässlicher Sünden als Ungenügen vor dem Anspruch Gottes ist ein wertvoller Läuterungsprozess und kann einen Neubeginn ermöglichen.

Das innere Verhältnis von Fasten und Gottesbezug ist, so Anselm Grün, im Alten Testament in der Erzählung vom Sündenfall des Menschen grundgelegt. Das Essen der verbotenen Frucht ist der Versuch des Menschen, wie Gott zu werden. Es scheint, dass er seine Unvollkommenheiten durch das Verspeisen der Frucht aufheben möchte. Im Gegenzug ist Fasten im Alten Testament Ausdruck von Buße und Sühne (vgl. 1 Kön 21,27ff.; Jon 3,5). Grün verfolgt diesen Gedanken noch weiter und verweist auf die Feier der Eucharistie. Diese war in früheren Zeiten immer mit vorhergehendem Fasten verbunden, da man für den Empfang der Kommunion nüchtern sein musste.⁴⁰

„Die Verwandlung unseres Essens und Trinkens in die höchste Form der Gottbegegnung in der Eucharistie zeigt, dass das Fasten im Grunde immer eine positive Funktion hat. Es will uns das Essen und Trinken nicht missgönnen, sondern vergeistigen. (...) Statt wie im Sündenfall aus Angst die Lücke des Nichts mit allem Möglichen zuzustopfen, um wie Gott zu werden, wird uns in der Eucharistie von Gott selbst die Speise gereicht, die uns zu Göttern macht. Die tiefste Sehnsucht, die der Mensch mit dem Akt der Nahrungsaufnahme verbindet, wird in der Eucharistie erfüllt. Wir bekommen im Essen und Trinken von Leib und Blut Christi Anteil an Gott, wir werden eins mit ihm. So ist die Eucharistie die eigentliche Überwindung des Sündenfalls, in dem der Mensch aus Angst seine Sehnsucht vorschnell selbst erfüllen wollte und damit nur immer tiefer in den Strudel der Angst geriet, die ihn von Gott wegführte.“⁴¹

Fasten als Vorbereitung auf die Gottesbegegnung – das gilt speziell für die Fastenzeit, die in ihrer Verwiesenheit auf Ostern den Verzicht ausdrücklich als Buße vor

³⁹ R. Berger, *Pastoralliturgisches Handlexikon*. Freiburg ³2005, 55.

⁴⁰ Vgl. A. Grün, *Fasten* (Anm. 7), 54f.: „Früher war die enge Verknüpfung von Fasten und Eucharistie den Christen bewusst, weil sie vor Empfang der Kommunion nüchtern sein mussten. Diese Übung entsprang der Ehrfurcht vor der Eucharistie, hat aber vermutlich seine Wurzeln auch in der antiken Überzeugung, dass ein Zaubermittel besser wirkt, wenn es nüchtern eingenommen wird.“

⁴¹ Vgl. aaO., 55f.

Gott betont. Buße, wie sie der Fastende als Versöhnung mit sich selbst und mit Gott erleben kann, wird als Zeichen der Umkehr immer zugleich das Verhältnis zu den Mitmenschen berühren.

Almosengeben – soziale Dimension des Fastens

Schon im Judentum war Almosengeben religiöse Praxis. Entsprechend kennt das Christentum die Tradition, durch Fasten erspartes Geld Not leidenden Menschen zu spenden und dadurch Solidarität zu bekunden. Heutzutage wird von der Kirche zu einem Fastenopfer aufgerufen, das vornehmlich den Entwicklungsländern zugute kommen soll.

Durch das Fasten wird dem Menschen bewusst, was alles er nicht braucht – aber ebenso, was er braucht. Im Gegenzug zur Unabhängigkeit von vielen Konsumgütern erkennt er nicht nur seine Verwiesenheit auf Gott, sondern ebenso auf seine Mitmenschen und den Wert von Beziehungen. Indem er anderen abgibt, kann er gleichzeitig menschliche Nähe fördern. Fasten ist Umkehr des Körpers wie des Geistes und Herzens. Wahres Fasten muss sich auswirken auf das ganze Leben, den Umgang mit sich selbst, Gott und den Menschen.

Die Fastenzeit bietet uns „einen asketischen und liturgischen Weg an, der uns, während er uns hilft, die Augen für unsere Schwachheit zu öffnen, das Herz für die barmherzige Liebe Christi öffnen lässt. Indem uns der Weg durch die Fastenzeit Gott näher bringt, ermöglicht er uns, den Nächsten und seine Nöte mit neuen Augen zu betrachten. Wer beginnt, Gott zu sehen, das Antlitz Christi zu betrachten, sieht auch den Bruder mit anderen Augen, entdeckt den Bruder, er entdeckt, was zu seinem Besten und was nicht gut für ihn ist, seine Bedürfnisse und Nöte. Deshalb ist die Fastenzeit als Hören auf die Wahrheit ein günstiger Moment, um sich zur Liebe zu bekehren, denn die tiefe Wahrheit, die Wahrheit Gottes, ist zugleich Liebe.“⁴²

„Der Begriff ‚Almosen‘ gefällt uns heute nicht mehr. Wir sprechen lieber vom ‚Teilen‘, vom ‚Engagement für andere‘ oder von ‚Nächstenliebe‘. Das jedoch ist in den alten christlichen Texten gemeint: Keine milde Gabe, sondern der Einsatz des ganzen Menschen für den anderen, konkretes und hilfreiches Handeln.“⁴³ Schon der Prophet Jesaja sieht Fasten untrennbar mit sozialem Handeln verbunden (58,5–7). Solches Fasten ist in unserer Zeit aufgrund von Arbeitslosigkeit und sozialer Armut in Deutschland ebenso zeitgemäß und notwendig wie aufgrund der großen Not in den Entwicklungsländern. Auch die Umweltproblematik ist hier angesprochen, der Umgang mit der Schöpfung: Fasten kann hinterfragend und korrigierend auf das Konsumverhalten wirken, etwa durch Autofasten, Konsumfasten u.a. – in Zeiten wachsender Müllberge und Diskussionen um den Klimawandel wohl mehr als aktuell.

⁴² Vgl. Benedikt XVI., Generalaudienz, Mittwoch 1. März 2006 (Anm. 24).

⁴³ P. Müller, *Leben spüren* (Anm. 1), 33.

5. Ganzheitlich-spirituelle Erneuerung

Fasten in seiner Bedeutung nicht nur für Gesundheit und Körper, sondern ebenso für Geist und Seele zeigt sich in den Erfahrungen und Erkenntnissen, wie sie aus dem so genannten Heilfasten und verwandten Methoden gewonnen werden können. Bei genauerer Betrachtung sind sie nicht weit entfernt von dem, was als ‚christlich-kirchliches Fasten‘ auf den drei Säulen Fasten, Gebet und Almosen beruht. Fasten kann ein „wirksames Mittel im Vollzug der Buße sein ..., indem es für den Aufbruch und den Weg zum Heil sowohl disponieren als auch darauf korrigierend einzuwirken vermag. Ebenso ist es eine Hilfe, um wachsam zu werden und zu bleiben.“⁴⁴ Als ganzheitliches Geschehen ermöglicht Fasten hilfreich eine Abkehr von falschen Abhängigkeiten, Rückbesinnung und Umkehr zum Wesentlichen.

So können aus den Erkenntnissen der Fastenbewegungen wichtige Impulse für die kirchliche Buß- und Fastenpraxis gewonnen werden, nämlich die leib-seelische Aufgabe des Fastens neu zu betonen sowie die Möglichkeit der neuerlichen Einübung in eine Haltung des Verzichtens. Das moralische Gut der Gesundheit erfährt die ihm gemäße Wertschätzung, ebenso wird deutlich, dass Fasten imstande ist, für den Glauben zu disponieren, Umkehr zu forcieren und ein Umdenken auf das Wesentliche zu ermöglichen. Aus diesem Grunde sollte Fasten in der kirchlichen Verkündigung verstärkt in seinem Bezug zur Buße aufgezeigt und erklärt werden, denn Buße ist „ein komplexes Geschehen; die Heilsbedürftigkeit des Menschen erfordert sie, Gottes Heilswirken ermöglicht sie, durch die Antwort der Gläubigen (Bekehrung) wird sie realisiert.“⁴⁵

Die Einladung Gottes zu Umkehr und Versöhnung anzunehmen und zum Heil aufzubrechen, kann mit Hilfe von Fasten, Abstinenz und Askese körperlich und seelisch unterstützt werden, weil sie eine innere Besinnung und Umkehr bewirken können. Auf körperlicher Ebene kann grundgelegt oder vertieft erfahren werden, was den Menschen unfrei macht und vom Wesentlichen abhält, und so das Bußgeschehen unterstützt werden. In dieser Bedeutung sollte Fasten in unserer Zeit gerade auf der Grundlage bekannter Fastenbewegungen kirchlich neu entdeckt und entwickelt werden. In Pfarreien und Diözesen kann dieses vertiefte Verständnis in Verkündigung und Seelsorge wie in der Diakonie fruchtbar werden, wenn die drei Säulen des christlichen Fastens in ihrer weit reichenden Bedeutung vermittelt und gelebt werden. Dazu sind Neuaufbrüche nötig, die das Fasten nicht so sehr befehlen als überzeugend und praxisorientiert empfehlen. Vielleicht können sogar neue und zeitgemäße Konzepte kirchlichen Fastens mit fast vergessenen Formen wie Tauf-Fasten oder Fasten als Vorbereitung auf wichtige Entscheidungen verbunden und weiterentwickelt werden.

Monika Hoffmann, Landshut

⁴⁴ Vgl. B. Siebenbrunner, *Problematik* (Anm. 2), 188f.

⁴⁵ Vgl. aaO., 220.