

Anselm Grün

Meine
innere Quelle
finden



Anselm Grün

EIN BEGLEITER FÜR
DIE FASTENZEIT

Meine
innere Quelle
finden

Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Die Bibelzitate wurden mit freundlicher
Genehmigung entnommen aus:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 1980 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

1. Auflage 2015

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2015

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Thomas Böhm

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand, Stefan Weigand

Umschlagmotiv: läns/photocase.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-89680-935-3

www.vier-tuerme-verlag.de

Einleitung 9

Gedanken über das Fasten 15

Fasten als Heilmittel für Leib und Seele 19

Fasten als Kampf gegen die Leidenschaften der Seele 21

Das Fasten intensiviert das Beten 23

1. Woche



Fasten 27

2. Woche



Reinigung 41

3. Woche



Trainingszeit in die innere Freiheit 51

INHALT

4. Woche

Mein Sprechen 59

5. Woche

Beten 67

6. Woche

Mitleid 77

Karwoche

Der Weg Jesu mit uns 85

Der Triumphzug Jesu – Palmsonntag 90

Jesus wird gesalbt – Montag der Karwoche 98

Die Ankündigung des Verrats – Dienstag der Karwoche 104

INHALT

Jesus übergibt uns sein Leben – Mittwoch der Karwoche 109

Zeichen der Liebe und angstvolles Gebet – Gründonnerstag 115

Es ist vollbracht – Karfreitag 124

Verwandlung im Reich des Todes – Karsamstag 132

Das Grab ist leer – Ostersonntag 137

Die Begegnung mit dem Auferstandenen – Ostermontag 147

Schlussgedanken 155

Zitierte Literatur 157

Einleitung

Die Fastenzeit ist ein Kontrastprogramm zu dem, was uns die Überflussgesellschaft heute anbietet. Statt immer mehr zu konsumieren, geht es um die Lust auf das einfache Leben, es geht um Verzicht und um die innere Freiheit vom Zwang, ständig zu konsumieren. Die Überflussgesellschaft zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Menschen immer mehr erregt, aber zugleich die Gefühle immer weniger werden lässt. Wir werden aufgefordert, immer mehr zu konsumieren. Doch wir verlernen, das, was wir konsumieren, zu genießen. Zuviel Konsum raubt uns die Fähigkeit des Genießens. Das gilt nicht nur für das Essen und Trinken, sondern auch für die ständigen Erregungen, die die Medien in uns hervorrufen. Wir gehen von einem Bild zum anderen über. Wir sind unfähig, ein Bild aufmerksam zu betrachten. Viele Bilder erregen uns, aber sie rufen keine tieferen Gefühle in uns wach.


Die Fastenzeit möchte die Erregungen vermindern, aber die Gefühle für das Leben verstärken. Daher ist sie eine heilende Zeit nicht nur für die, die sich auf die Fastenzeit einlassen, sondern auch für die ganze Gesellschaft, die durch die Fastenzeit der Kirche verunsichert wird.

Es braucht aber ein neues Selbstbewusstsein der christlichen Kirchen und der Christen, dass sie mit der Fastenzeit der Gesellschaft

einen Spiegel vorhalten und für die Gesellschaft eine wichtige Aufgabe erfüllen: den Konsumgeist, der auf immer mehr aus ist, infrage zu stellen und als Alternative ein einfaches Leben, das aber umso intensiver ist, vorzustellen und vorzuleben.

Die Kirche empfiehlt nicht nur dem Einzelnen, in der Fastenzeit zu fasten. Sie schafft vielmehr eine Kultur des Verzichtens, die die ganze christliche Gemeinschaft prägt. Diese Kultur prägt die Familie und die christliche Gemeinde. Es ist eine Gegenkultur zur Kultur des Überflusses. Gerade indem die Christen in diesen sieben Wochen vor Ostern versuchen, einfach zu leben, auf vieles zu verzichten, was während des Jahres selbstverständlich ist, stellen sie die Gesellschaft und ihre Konsumkultur infrage. Daher ist die Fastenzeit heute moderner denn je. Gerade auch in der asiatischen Kultur, wie wir sie in Taiwan und anderen asiatischen Ländern beobachten, ist die Fastenzeit eine Herausforderung für den Zeitgeist. Sie kann eine heilsame Zeit sein nicht nur für die, die einzeln, in der Familie oder in der Gemeinde fasten, sondern für die ganze Gesellschaft. Die Fastenzeit ruft in der Gesellschaft die Sehnsucht nach dem einfachen Leben wach. Damit erfüllt die Fastenzeit die Botschaft Jesu:

Ihr seid das Salz der Erde.



Matthäus 5, 13

Die Fastenzeit gibt der Gesellschaft einen anderen Geschmack, nicht den faden Geschmack des immer Gleichen, sondern den Geschmack von bewusstem Leben, von innerer Freiheit und von Einfachheit.

Die Kirche hat uns als Vorbereitung für das Osterfest die Fastenzeit geschenkt. Die Fastenzeit ist eine besondere Übungszeit. Es geht um

die Einübung in die innere Freiheit. Indem wir uns bewusst Verzicht auflegen – entweder Verzicht beim Essen und Trinken oder aber Verzicht auf Fernsehen, auf Internet, auf Auto, auf Rauchen, auf ständiges Einkaufen und so weiter – üben wir uns ein, frei zu sein von bestimmten Bedürfnissen. Die Fastenzeit ist also eine Trainingszeit. Und für diese Trainingszeit sollten wir uns einen Trainingsplan ausarbeiten. Einige Vorschläge für dieses spirituelle Training möchte ich in diesem Buch aufzeigen.

Das Ziel der Fastenzeit ist, dass wir die Quelle finden, aus der wir schöpfen können. Oft ist diese innere Quelle verschüttet durch die vielen Aktivitäten. Wir hetzen von einem Termin zum anderen und werden dadurch immer mehr dem Grund unserer Seele entfremdet. Manche stopfen sich auch zu mit Essen und Trinken. Sobald sie Leere spüren, müssen sie etwas essen. Damit hindern sie sich daran, in den Grund der Seele zu gelangen. Auf dem Grund der Seele sprudelt die Quelle des Heiligen Geistes, die uns lebendig macht. Doch oft genug ist die Quelle verschüttet. Vor lauter Beschäftigung haben wir die Beziehung zu unserem Herzen, zu unserer Seele, verloren. Im Fasten graben wir uns durch all das innere Chaos hindurch, um zur Quelle zu gelangen. Wenn wir mit dieser Quelle in Berührung sind, dann wird unser Leben fruchtbar. Dann blüht es auf. Daher ist die Fastenzeit bewusst vor den Frühling gesetzt. Was im Frühling in der Natur geschieht, das soll in uns Wirklichkeit werden: Aus der Erstarrung heraus soll neues Leben in uns aufblühen. Das Ziel der Fastenzeit ist daher Ostern.

Der heilige Benedikt versteht seine Anweisungen für die Fastenzeit als Vorbereitung auf Ostern:

Mit geistlicher Sehnsucht und Freude
erwarte der Mönch das heilige Osterfest.



Regel Benedikts 49,7

Daher soll die Grundstimmung der Fastenzeit die Freude sein.

Die Fastenzeit ist auch eine Zeit innerer Reinigung. Die Reinigung beginnt am Aschermittwoch mit der Segnung der Asche und mit dem Aschenkreuz, das den Menschen im Gottesdienst auf den Kopf gestreut wird. Asche war auf der einen Seite ein Zeichen der Buße. Sie drückt die Bereitschaft aus, dass wir die nächsten vierzig Tage bewusster leben wollen.

Buße heißt im Deutschen: besser machen. Wir wollen es also in diesen vierzig Tagen besser machen als sonst. Mit Asche hat man früher auch gereinigt. Daher ist die Asche ein Symbol für die Reinigung. Wir wollen im Fasten den Körper reinigen. Die Medizin hat das Fasten neu entdeckt als Reinigungskur. Viele Schlacken, die sich im Körper angesammelt haben, werden durch das Fasten herausgespült. Das Fasten verjüngt den Körper. Daher ist das Fasten vor dem Frühling wie eine Reinigungskur und Verjüngungskur für den Leib. Aber es geht im Fasten auch um die geistige Reinigung. Daher gibt es auch andere Formen des Fastens. Die evangelische Kirche in Deutschland führt in der Fastenzeit die Aktion »Sieben Wochen ohne« durch. In den Pfarreien gibt es Gruppen, die sich zusammenschließen und sich gegenseitig verpflichten, diese sieben Wochen »ohne« zu leben. Die einen verpflichten sich, sieben Wochen ohne Fernsehen zu ver-

bringen, andere wollen auf Fleisch verzichten, andere auf Alkohol oder auf Süßigkeiten. Andere üben, diese sieben Wochen zu leben, ohne über andere Menschen zu reden.

In diesem Übungsbuch möchte ich Anregungen geben, wie wir diese vierzig Tage vor Ostern bewusster gestalten können, damit es wirklich eine heilsame Zeit für uns wird, eine Zeit des Trainings in die innere Freiheit, eine Reinigungszeit und eine Zeit der Erneuerung unserer Spiritualität. Doch bevor ich konkrete Vorschläge für die Gestaltung dieser sieben Wochen mache, möchte ich einen Blick in die frühe Kirche und ihr Verständnis des Fastens werfen.

Gedanken über das Fasten

Die Kirche hat das Fasten nicht erfunden, sondern die Praxis des Judentums und die Anschauungen der griechisch-römischen Welt über das Fasten übernommen und weiterentwickelt. Das Judentum kannte nur einen für alle verpflichtenden Fasttag: den Versöhnungstag. Doch es galt als Zeichen der Frömmigkeit, zweimal in der Woche, am Montag und Donnerstag, zu fasten. So hält es auch der Pharisäer im Evangelium. (Lukas 18,12)

In besonderen Anliegen oder in Notzeiten wurden öffentliche Fasttage ausgerufen, um von Gott Hilfe zu erbitten. Die Juden verstanden das Fasten einmal als flehentliche Bitte zu Gott, als Zeichen, dass sie es ernst mit ihrem Beten meinten, dann aber auch als Sühne und Buße. Im Fasten bekennen sie sich vor Gott als Sünder und bitten um Vergebung und Hilfe.

Beide Aspekte gehören für die Juden zusammen, da für sie eine Not immer auch Zeichen ihres Ungehorsams Gott gegenüber ist. Im Fasten wollen sie zu Gott zurückkehren.

Dabei gab es im Judentum immer auch Phasen der Veräußerlichung des Fastens. Dagegen sind die Propheten aufgetreten. Sie haben ihre Glaubensgenossen an den eigentlichen Sinn des Fastens erinnert. So

fordert der Prophet Joël die Israeliten auf, indem er das Wort Gottes an sie richtet:

Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen. Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider, und kehrt um zum Herrn, eurem Gott.

Joël 2, 12f

Im Fasten sollen wir unser Herz für Gott öffnen und unser Herz an Gott binden. Der Prophet Jesaja kritisiert die Fastenpraxis, die er zu seiner Zeit vorfindet:

Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt? Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen.

Jesaja 58,5–7

Für Jesaja will das Fasten immer auch ein neues Verhalten gegenüber den Mitmenschen aufrufen. Es will die Herzen öffnen, damit wir uns den Menschen zuwenden, die unserer Hilfe bedürfen.

Die frühe Kirche übernimmt die Übung, zweimal in der Woche zu fasten. Doch sie setzt sich bewusst vom Judentum ab, indem sie in Erinnerung an die Gefangennahme und Kreuzigung Jesu den

Mittwoch und Freitag zu Fasttagen erklärt. Neben dem weniger strengen Wochenfasten wurde schon sehr bald als Vorbereitung auf Ostern gefastet, anfangs wohl nur ein bis drei Tage, dann die ganze Karwoche und schließlich ab Ende des dritten Jahrhunderts vierzig Tage lang. Während man jedoch an den beiden Tagen vor Ostern eine völlige Enthaltung von Speisen verlangte, fastete man am Mittwoch und Freitag und in der Fastenzeit entweder bis zur neunten Stunde (15.00 Uhr) oder, wie Benedikt es in seiner Regel vorschreibt, bis zum Abend. Die Mönche verschärften für sich die Fastenpraxis der Großkirche. Viele aßen nur jeden zweiten Tag, andere fasteten vor allem in der Fastenzeit fünf Tage lang und aßen nur am Samstag und Sonntag. Außerdem legten sie sich auch Beschränkungen in der Auswahl der Speisen auf. Sie verzichteten auf Fleisch, Eier, Milch und Käse und enthielten sich des Weines.

Die Großkirche verbot in der Fastenzeit den Fleisch- und Weingenuss. Es gab auch einige Richtungen innerhalb der Kirche, die generelle Fleisch- und Weinabstinenz forderten, so die Manichäer, Apotaktiten, Montanisten. Sie führten dabei nicht gesundheitliche Gründe an, sondern dualistische Motive: Fleisch und Wein waren für sie grundsätzlich schlecht. Gegen solche dualistischen Tendenzen wehrte sich die Kirche, indem sie darauf hinwies, dass Gott alle Tiere und Pflanzen geschaffen und sie dem Menschen zum Verzehr gegeben habe und dass daher alles gut sei. Die Kirche widersetzte sich einer Ideologisierung des Fastens und der Speiseverbote und kämpfte für die Freiheit, die Christus uns vom Gesetz und von jedem Gesetzesdenken gebracht hat.

Die Auseinandersetzung mit der Fastenpraxis des Judentums und einiger Strömungen in der griechischen Welt ist auch noch im Neuen Testament zu spüren. In der Bergpredigt wird vorausgesetzt, dass

die Christen fasten. Aber sie sollen sich darin von den Pharisäern unterscheiden, die ihr Antlitz verstellen, damit die Menschen sehen, dass sie fasten. Die Jünger sollen im Verborgenen fasten, nicht vor den Menschen, sondern vor dem Vater, und sie sollen es mit frohem Gesicht tun. (Matthäus 6,16–18)

Von Jesus selbst wird erzählt, dass er vierzig Tage lang in der Wüste gefastet habe. Aber gegenüber den Pharisäern macht er nicht den Eindruck eines Fastenden. Im Gegenteil, er isst und trinkt mit den Menschen, teilt ihre Freude, sodass man ihn sogar einen Fresser und Weinsäufer nennt. (Lukas 7,34) Auch seine Jünger müssen sich den Vorwurf gefallen lassen, warum sie nicht fasten wie die Pharisäer und die Jünger des Johannes. Und Jesus gibt zur Antwort:

Können denn die Freunde des Bräutigams trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da ihnen der Bräutigam genommen ist, dann werden sie fasten.

Matthäus 9,15f

Für Jesus ist das Fasten offensichtlich ein Zeichen der Trauer. Doch die Trauer hat für seine Jünger keinen Platz, da mit ihm die Zeit des Heils und damit der Freude angebrochen ist. Jetzt gilt es, sich von Gott beschenken zu lassen. An dieser Stelle spürt man die Auseinandersetzung der frühen Kirche mit der Praxis der Juden. Einerseits ist das Fasten durch das Kommen Jesu als des Messias überwunden, auf der anderen Seite aber ist das Kommen noch nicht endgültig. Es gibt weiter Sünde und Tod. Und erst wenn sie endgültig vernichtet sind, hat auch das Fasten seinen Sinn verloren. Jetzt aber fasten die Jünger, weil sie auf den Herrn warten. So erhält ihr Fasten einen neuen Sinn. Es ist nicht mehr so sehr Trauer und Buße, als ein Fas-

ten in Erwartung des kommenden Herrn. Im Fasten bekennen die Christen, dass das Heil noch nicht umfassend da ist, dass sie noch nicht ganz vom Geist Jesu durchdrungen sind. Sie strecken sich im Fasten nach dem Kommen Jesu aus, damit sie immer mehr von der Freude erfüllt werden über die Hochzeit, die Christus mit ihnen feiern wird, wenn er als der Bräutigam kommt.

Die frühe Kirche erwartete sich vom Fasten vor allem drei Wirkungen:

Fasten als Heilmittel für Leib und Seele

Eine erste Erwartung, die man an das Fasten stellte, war die heilende Wirkung auf Leib und Seele. Diese heilende Wirkung sah man in Zusammenhang mit der damaligen Auffassung, dass der Mensch mit manchen Speisen auch dämonische Kräfte in sich aufnahm. Ein Grund für viele Fastenvorschriften ist daher der Schutz vor dämonischer Infizierung. Weil man nicht krank werden will, enthält man sich der Speisen, die einen Krankheitsdämon in sich tragen. Ein weiterer Grund für das Fasten ist in der Antike die stärkende Wirkung. Diese Anschauung findet man vor allem in der Volksmedizin. Heilung erwartet man vom Fasten vor allem bei entzündlichen Krankheiten, bei Rheuma und Katarrh. Auch gegen Alpträume soll das Fasten gut sein.

Die griechischen Philosophenschulen erwarten sich vom Fasten aber nicht nur Schutz vor Krankheit und dämonischen Einflüssen, sondern auch eine Reinigung des Geistes, innere Zufriedenheit, Freiheit und Glück. Sie sehen es im Zusammenhang mit ihrem Lebensziel. Das Ziel der Kyniker zum Beispiel war die Selbstgenügsamkeit, die

Fähigkeit, auf alle nicht zur Existenz notwendigen Bedürfnisse zu verzichten. Der Weg zu diesem Ziel war für sie das Fasten. Für die Stoa war das höchste Ziel die *eudaimonia*, das Glück, das in der inneren Freiheit bestand, in einem vernunftgemäßen Leben, das nicht durch Emotionen und durch irrationale Motivationen getrübt ist. Auch in der Stoa nimmt die Nahrungsaskese einen breiten Raum ein. Sie ist das Training in die innere Freiheit, in ein vernunftgemäßes Leben. Es geht also bei den antiken Philosophenschulen immer um den ganzen Menschen, um die Erreichung seines endgültigen Zieles. Das Fasten ist auf dem Weg zu diesem Ziel ein wichtiges und erprobtes Mittel. Es heilt den Menschen an Leib und Seele, es führt ihn in die innere Freiheit, es ist ein Weg zur Selbstverwirklichung, zum inneren Glück.

Ähnliche Motive des Fastens kennen auch die großen Religionen, der Hinduismus, der Buddhismus und der Taoismus. In China gibt es das Verbot des nächtlichen Essens, da in der Nacht die Gefahr besteht, dass der Essende das Opfer von Dämonen wird. Der Islam hat im Fastenmonat Ramadan eine eigene Tradition des Fastens entwickelt. Für ihn ist das Fasten eine von Gott verordnete heilsame Arznei gegen die Leichtlebigkeit. Buddha bereitet sich durch Fasten auf seine Sendung vor, ähnlich wie Mohammed und Jesus. In allen Religionen ist das Fasten ein Weg der inneren Reinigung und des Sich-Öffnens gegenüber Gott und der göttlichen Kraft.

In der Tradition der antiken Philosophenschulen betonen auch die Kirchenväter in ihren Schriften die positiven Wirkungen des Fastens auf Leib und Seele. Johannes Chrysostomus spricht in einer Predigt einmal von der Arznei des Fastens, das »unser menschenfreundlicher Herrscher als liebevoller Vater« ersonnen hat. Weil sich der Mensch von Natur aus gerne der Lust hingibt und sein Maß nicht einhält,

muss er immer wieder fasten, um sich innerlich frei zu machen von übertriebenen Sorgen um die Dinge dieser Welt. So vermag er sich mehr den geistlichen Dingen zu widmen.

Johannes Cassian meint, dass die Menge der Speisen das Herz abstupft. Das viele Essen mindert die geistige Wachheit des Menschen. Durch das Fasten – so sagen die Kirchenväter – werden schädliche Stoffe aus dem Körper ausgeschieden. Auf diese Weise wird der Körper von manchen Krankheiten befreit. Und das Fasten regeneriert den menschlichen Körper. Diese Erkenntnis der Kirchenväter wird auch von der heutigen Medizin bestätigt, die Fastenkuren vor allem bei Rheuma und Arthritis empfiehlt. Doch für die Kirchenväter war nicht die rein körperliche Wirkung entscheidend, sondern die geistige Wirkung. Das Fasten vertreibt verkehrte Gedanken und schenkt dem Geist größere Klarheit.

Fasten als Kampf gegen die Leidenschaften der Seele

Die geistige Wirkung des Fastens beschreiben die frühen Mönche (4.–6. Jahrhundert) als Kampf gegen die Leidenschaften. Im Fasten begegnen wir unseren Leidenschaften. Manchmal stopfen wir mit Essen unseren Ärger zu. Wenn wir auf dieses Mittel des Zustopfens verzichten, werden wir konfrontiert mit unseren Emotionen. Und dann sollten wir diese Gefühle Gott hinhalten und von Gott reinigen und verwandeln lassen.

Das Ziel des geistlichen Weges war für die Mönche die Reinheit des Herzens. Das Fasten war dazu ein wichtiger Weg. Denn das Fasten konfrontiert uns mit der eigenen Wahrheit. Es stellt uns die Frage: Was ist der Grund meines inneren Friedens? Bin ich nur gut ge-

launt, wenn ich genügend gegessen und getrunken habe? Das Fasten deckt mir auf, wer ich bin. Und es drängt mich dazu, mich mit meiner eigenen Bedürftigkeit und mit meinen negativen Emotionen in die Liebe Gottes hineinzuhalten, damit Gottes Liebe mich innerlich reinige.

Dass Fasten ein Kampf gegen die Leidenschaften und Laster ist, zeigt uns die biblische Versuchungsgeschichte. Nachdem Jesus vierzig Tage gefastet hatte, wird er vom Teufel versucht. Und es sind drei grundsätzliche Versuchungen, mit denen wir alle konfrontiert werden.

Die erste Versuchung besteht darin, die Steine in Brot zu verwandeln. Das meint: Wir sind versucht, unseren Hunger sofort zu stillen. Und wir wollen, dass alles unserem Konsum dient. Der Stein ist in der Antike immer auch etwas Heiliges. Das Heilige lässt sich nicht konsumieren. Es ist unserem Zugriff entzogen. Wir sollen es ehren. Für viele Menschen gibt es nichts Heiliges mehr. Sie wollen alles konsumieren. Alles soll ihrer Bedürfnisbefriedigung dienen. Es ist auch die typische Versuchung unserer Überflusgesellschaft. Die Gier und Unzufriedenheit möchten immer mehr Ressourcen in Produkte verwandeln, die man benutzen und konsumieren kann. Wir können die Steine nicht einfach Steine sein lassen. Wir müssen sie für unsere Zwecke ausnutzen.

Die zweite Versuchung ist die Versuchung, sich mit seiner Spiritualität über die anderen zu stellen. Es ist die Versuchung, von der Zinne des Tempels zu springen, um allen die eigene Spiritualität zu beweisen. Auch das ist eine moderne Versuchung. Denn heute wird auch Spiritualität von manchen Gurus als etwas verkauft, das die Intelligenz steigert, das einen weiter aufsteigen lässt auf der menschlichen Entwicklungsleiter, das das eigene Ego aufbläht.

Die dritte Versuchung ist die Versuchung zur Macht und zum Reichtum. Wir wollen Gott dazu missbrauchen, unsere Macht, unseren Erfolg zu stärken und unseren Reichtum zu mehren. Es geht uns dann nicht um Gott, sondern um uns selbst. Die Erfolgstheologie, die in manchen christlichen Kreisen propagiert wird, ist dieser Versuchung der Macht erlegen. Sie benutzt Gott, um mehr Erfolg zu haben. Gott lässt sich aber nicht benutzen, wir sollen Gott dienen. Das Fasten will uns einladen, Gott zu dienen, anstatt Gott für uns zu benutzen.

Das Fasten intensiviert das Beten

Das Fasten wurde in der frühen Kirche mit dem Beten verbunden. Es intensiviert das Beten. Und das vor allem in zweifacher Hinsicht. Einmal vertieft das Fasten das Beten für andere. In der frühen Kirche hat man vor allem dann das Beten mit dem Fasten verbunden, wenn man in einer großen Not war, oder wenn man für einen anderen Menschen intensiv beten wollte. Wenn ich für einen anderen Menschen einen Tag lang faste und bete, dann ist das Gebet nicht nur ein kurzer Gedanke. Ich spüre die Verbindung mit dem anderen den ganzen Tag körperlich. Ich bete mit meinem Leib und mit meiner Seele. Ich fühle mich mit dem anderen verbunden. Ich setze mich für ihn mit meinem Leib ein. Im Fasten bekenne ich meine eigene Ohnmacht: Ich kann dem anderen nicht helfen. Ich schwäche im Fasten bewusst meinen Leib, um das Vertrauen allein in Gottes Hilfe zu setzen. So ist das Fasten – verbunden mit dem Beten – ein Hilfescrei des Leibes und der Seele zu Gott. Gott möge uns helfen, da wir uns und dem anderen nicht wirklich zu helfen vermögen.

Es gibt Menschen, die sich bei Konflikten mit anderen Menschen mit Essen und Trinken zustopfen. Sie wollen den anderen nicht mehr spüren. Sie schaffen durch das Sattsein eine Distanz zum anderen. Das Fasten öffnet uns in unserem Leib für den anderen. Wir nehmen den, für den wir beten, gleichsam in uns auf und tragen ihn in uns den ganzen Tag mit. Wir halten ihn in jedem Augenblick Gott hin. So ist das Fasten ein beständiges Beten und zwar ein Beten mit Leib und Seele. Wir setzen uns im fastenden Beten mit unserer ganzen Existenz für den ein, für den wir beten. Bei Fastenkursen lasse ich die Teilnehmer immer einen Tag lang bewusst für einen Menschen fasten. Das verwandelt oft die Beziehung zum anderen. Es stärkt unsere Hoffnung für den anderen. Manchmal entdeckten die Menschen beim Fasten auch, was sie dem anderen schuldig geblieben sind. Ein Mann musste sofort heimfahren, um sich mit seinem Sohn zu versöhnen. So intensiv hat ihn das Fasten für die Not seines Sohnes geöffnet.

Noch eine andere Wirkung hat das Fasten auf das Beten. Es ermöglicht dem Beter, wach zu sein, sich ganz und gar Gott zu öffnen. Die frühen Mönche hielten vor großen Festen Nachtwache, um die ganze Nacht zu beten. Das Fasten unterstützt das Wachen. Wer viel isst, der wird schläfrig. Das Fasten hält wach. Die Nachtwachen waren für die Mönche zugleich eine intensive Zeit, in der sie auf das Kommen des Herrn warteten. Da erfüllten sie die Forderung Jesu, dass sie fastend das Kommen des Bräutigams erwarten sollten. Das Fasten war Ausdruck ihrer Sehnsucht, dass Christus als der Bräutigam kommt und sie mit ihm das Fest der Einswerdung feiern dürfen.

Das Wachwerden durch das Fasten führt dazu, dass die Menschen vom fastenden Beten innere Erleuchtung erhofften. Schon die Griechen und Römer erhofften sich vom Fasten visionäre Träume und

Erkennen der göttlichen Geheimnisse. Tertullian, ein Kirchenvater des zweiten Jahrhunderts, verbindet das Fasten mit der Verklärung Jesu am Berg Tabor. Und er vergleicht Jesus mit Mose, der vierzig Tage auf dem Berg Sinai gefastet hat. Das hat dazu geführt, dass sein Antlitz gelehuchtet hat. Und er zitiert das Beispiel des Propheten Elija, der nach dem vierzigägigen Fasten Gott auf dem Berg Horeb im leisen Säuseln des Windes erfahren hat. Das Ziel des Fastens ist die Verklärung, die Verwandlung in Licht, die Erleuchtung durch das Licht Gottes. Das Fasten hat daher eine mystische Bedeutung. Es bringt uns in die Nähe Gottes und lässt uns das Geheimnis seiner Liebe und seines Lichtes klarer schauen. Tertullian meint:


Wenn der ewige Gott, wie er durch den Propheten Jesaja bezeugt, niemals hungert, dann wird die Zeit, wo der Mensch Gott gleich wird, die sein, wo er ohne Nahrung lebt.

Tertullian, Über das Fasten, 53 I

Tertullian führt auch die Prophetin Hanna als Beispiel dafür heran, dass »niemand leichter Christus erkennen kann als die öfter Fastenden«. Das Fasten – so sagt er – befähigt uns, der Erkenntnis verborgener Dinge teilhaftig zu werden. Es öffnet unsere Seele, dass wir das Licht Gottes schauen dürfen, dass wir selbst ganz von Gottes Licht durchdrungen werden.

Der griechische Kirchenvater Athanasius von Alexandrien (295–373) versteht das Fasten als einen Weg zum vertrauten Umgang mit Gott, so wie ihn die Engel haben:

Das Fasten ist das Leben der Engel, das jene, die sich ihm hingeben,
ins Reich der Engel versetzt.



Das Fasten gibt uns jetzt schon einen Vorgeschmack auf das Paradies. Es vergeistigt unseren Leib. Es entzieht ihn der Herrschaft des Bauches. Das Fasten hat für die Mönche keinen herben Geschmack. Es führt sie vielmehr an die Schwelle des Himmels. Und so ist das Fasten geprägt von der Freude des Heiligen Geistes, von der Liebe zu geistlichen Dingen. Das Fasten – so sagt ein anderer Kirchenvater, Philoxenes von Mabbug – lässt uns jetzt schon die Wirklichkeit des Wortes Jesu erfahren:

Das Reich Gottes ist in euch.



Lukas 17,21

I. Woche

Fasten

Für mich persönlich ist es eine gute Übung, die Fastenzeit mit einem Fastenkurs zu beginnen. Die vierzig Teilnehmer fasten dann fünf Tage lang. Dabei schweigen sie. Ich halte immer Einführungen in das Thema des Fastens und meditiere mit den Teilnehmern. Ich selbst faste immer mit. Es ist für mich ein guter Beginn der Fastenzeit. Dann kann ich auch die übrige Zeit klarer gestalten, indem ich in der Fastenzeit auf Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch verzichte. Manche halten das Fasten lieber in der Karwoche. Manche Familien verzichten in der Karwoche auf Fleisch und muten auch den Kindern zu, an diesen Tagen rein vegetarisch zu essen. Das ist auch ein gutes Ritual.

Viele können es sich nicht leisten, extra eine Woche frei zu nehmen, um an einem Fastenkurs teilzunehmen. In den Gemeinden wird oft angeboten, dass man als Gruppe eine Woche lang fastet. Man trifft sich dann an jedem Abend und macht gemeinsam ein geistliches Programm. Es ist gut, wenn man gemeinsam fastet. Denn sonst braucht es zuviel Disziplin, um es allein durchzuhalten. Und vor allem sollte immer der geistliche Aspekt des Fastens betont werden. Wir fasten nicht, um abzunehmen, sondern um uns für Gott zu öffnen und unser Beten zu intensivieren.

So möchte ich einen Vorschlag machen, wie eine Fastenwoche aussehen könnte und welche geistlichen Impulse man an den einzelnen Tagen geben könnte. Es gibt einfach ein paar Regeln, die man beachten muss, um gut fasten zu können. Das Fasten beginnt mit einem Obsttag. An diesem Tag beschränkt man sich darauf, viel Obst zu essen

und zu trinken. Das ist eine gute Vorbereitung auf das Fasten. Dann kommt der Entlastungstag. Da ist es gut, den Darm zu reinigen. Eine bewährte Art der Reinigung ist die Einnahme von Glaubersalz in einem Glas warmen Wassers. Manche nehmen dafür lieber das FX-Salz, das in jeder Apotheke erhältlich ist. Andere versuchen es mit einem Einlauf.

Dann fastet man fünf volle Tage. Wichtig ist, dass man an diesen Tagen sehr viel trinkt. Es sollten mindestens drei Liter pro Tag sein: Tee, Wasser, einmal am Tag Fruchtsaft und eine Gemüsebrühe. Es gibt natürlich auch andere Fastenarten. Da kann sich jeder in medizinischen Fastenbüchern erkundigen. Wenn sich am ersten oder zweiten Tag Kopfschmerzen einstellen sollten, hilft es, noch mehr zu trinken. Normalerweise vergeht es dann. Wenn man fastet, friert man leicht. Daher ist es wichtig, dass man sich warm anzieht.

Da Fasten Körpergeruch erzeugt, sollte man sich außerdem genügend duschen und trotz des Fastens regelmäßig die Zähne putzen. Nach den fünf Fastentagen beginnt dann das »Abfasten«. Das »Fastenbrechen« ist genauso wichtig wie das Fasten. Bewährt hat sich das Fastenbrechen entweder mit einem Apfel oder mit einem Stück trockenen Brotes, das man ganz langsam kaut und so den Geschmack genießt. In den ersten Tagen sollte man auf keinen Fall Fleisch essen und an den ersten beiden Tagen insgesamt nur sehr wenig essen, damit der Körper sich langsam wieder ans Essen gewöhnt. Bewährt haben sich Salat, Gemüse, Brot, Kartoffeln, Joghurt und Obst. Jeder hat da seine Methoden, die ihm guttun.

Meine Fastenkurse stelle ich immer unter ein Thema, das das Fasten inhaltlich füllt. Themen, die sich gut eignen, wären: der Auszug aus Ägypten, die Elijageschichte, der Auszug Abrahams: Auf dem Weg

sein. Ich möchte nur das Thema des Auszugs aus Ägypten vorstellen. In meinen Kursen halte ich jeweils morgens ein Referat darüber und gebe dann Fragen zur stillen Arbeit. Als Anregung für solche Fastenwochen möchte ich auf den folgenden Seiten das Thema und die Fragen auf fünf Tage aufteilen.