

# Geistlicher Impuls

## Fasten – damit uns die Augen aufgehen!

Fastenzeit – das bedeutet für viele, auf bestimmte Genüsse und Annehmlichkeiten zu verzichten. Kein Alkohol. Kein Fleisch. Keine Schokolade. Vielleicht auch Einschränkungen beim Freizeitverhalten. Weniger Internet. Weniger Fernsehen. Weniger Sofa. Doch die ewig gleichen Vorsätze haben viele von uns schon ermüdet. Deswegen bemühen sich einige Organisationen um mehr Kreativität bei den Fastenangeboten.



Die Evangelische Kirche ruft zum Beispiel seit 2008 die Aktion „**Sieben Woche ohne**“ ins Leben. Sieben Wochen ohne Zaudern. Ohne Ausreden. Ohne falschen Ehrgeiz. Ohne falsche Gewissheiten. Und in diesem Jahr: ohne Enge. Dieses „Ohne“ soll Appetit machen auf das „Für“. Diesmal: Für ein großes Herz! Die Fastenteilnehmer sind aufgerufen, ihre Achtsamkeit auf ihr Herz zur richten – ein Herz, das mitfühlt, das teilt und verzeiht.

Eine andere Fastenaktion lautet „**Sieben Wochen mit**“. Die Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland hat die ökumenische Initiative gestartet, sieben Wochen lang den Fokus auf regionale Produkte und Erzeugnisse aus Fairem Handel zu richten. Fastenzeit heißt hier, vor allem das Konsumverhalten zu überdenken.

Eine weitere Möglichkeit bieten **Exerziten im Alltag**, die besonders in der Fastenzeit angeboten werden. Auf dem Internetportal [www.oekumenische-alltagsexerziten.de](http://www.oekumenische-alltagsexerziten.de) gehen die geistlichen Übungen diesmal auf das Thema „Getröstet leben“ ein.

Die Beispiele lassen sich fortsetzen. Immer geht es um eine besondere Zeit, das eigene Denken und Tun kritisch zu beleuchten und in eine andere Richtung zu lenken. Es geht um ein besseres Verhältnis zu Gott, zu mir selbst und zu den Mitmenschen.

Ermutigung für das Fasten können wir in der **Heiligen Schrift** finden. Denn den großen Gottesbegegnungen gingen oftmals Fastenzeiten voraus. Moses aß und trank vierzig Tage nichts, als ihm Gott auf dem Berg Sinai erschien (Ex 34,28). Elias lief vierzig Tage ohne zu essen zum Berg Horeb, wo ihn Gott persönlich ansprach. (1 Kön 19,8). Und auch Ester berichtet vom gemeinschaftlichen Fasten als Voraussetzung dafür, dass Gott das Schicksal ihres Volkes zum Guten gewendet hat (Est 4,16).

Fasten muss dabei nicht unbedingt freiwillig geschehen. Beim Auszug des Volkes Israel aus der Abhängigkeit des ägyptischen Pharaos werden die Menschen in die Wüste geführt und damit in eine lebensfeindliche Welt, in Hunger und Durst.

Doch in diesen schweren Wüstenzeiten erlebt das wandernde Volk immer wieder auch, dass sein Gott eingreift und seine Not auf wundersame Weise abwendet. Davon erzählt zum Beispiel die Geschichte, als Gott in der Wüste Sin Brot vom Himmel regnen lässt. Er bedeckt die Wüste rund um das Lager mit Manna; es war „weiß wie Koriandersamen und sein Geschmack wie Kuchen mit Honig“ (Ex 16,31). Erstaunlich ist: Gott reagiert damit auf das Murren der Menschen, die lieber satt an den Fleischtöpfen Ägyptens gestorben wären, als weiter zu hungern.



© Sieger Köder, Da sagten sie zueinander: Manna? Was ist das? – Abbildung aus *Die Bilder der Bibel* von Sieger Köder. *Erschließende und meditative Texte*. Hrsg. von Gertrud Widmann, Ostfildern 1996.

Sieger Köder hat diese biblische Szene farbenfroh ins Bild gesetzt. Am Horizont beginnt schon der Morgen, die dunkle Nacht zu verdrängen. Die ersten Frauen und Männer sind aus ihren Zelten gekrochen und staunen über die seltsame Gabe, die am Boden liegt. Manche besehen sich die weiße Masse, andere kosten schon vorsichtig. Wieder andere greifen mit beiden Händen zu. Es gibt auch einen Mann, der noch abzuwarten scheint und das Geschehen aus der Ferne beobachtet. Vielleicht verschlafen auch einige das Wunder – die verschlossenen Zelte im Hintergrund lassen es vermuten.

Besonders auffällig sind die beiden Männer im Vordergrund. Sie tragen einen Gebetsschal und ihre Augen sind weit aufgerissen. Waren sie schon beim Morgengebet, als sie die Gottesgabe entdeckten? Oder bedeckten sie ihr Haupt aus Ehrfurcht, nachdem sie das Erbarmen Gottes sahen? Auf jeden Fall deuten ihre großen Augen darauf hin, dass sie etwas Ungewöhnliches, etwas völlig Neues in den Händen halten.

Im Rückblick erinnert Moses, dass der Hunger entscheidend für diese Gottesgabe war. Im Deuteronomium heißt es:

*„Durch Hunger hat er [Gott] dich gefügig gemacht und hat dich dann mit dem Manna gespeist, das du nicht kanntest und das auch deine Väter nicht kannten.“* (Dtn 8,3)

Für uns, die wir vielleicht auf der Suche nach einem sinnvollen Fastenvorsatz sind, kann die biblische Erzählung vom Manna eine wichtige Wegweisung sein: Nicht dem satten Volk gab sich Gott zu erkennen, sondern dem hungernden.

Die frühen Christen wussten noch besser um diesen Zusammenhang. Die **Wüstenväter** setzten das Fasten als wichtige Waffe im Kampf um ihr Seelenheil ein. Von Abbas Johannes Kolobos ist zum Beispiel folgender Spruch überliefert: *„Wenn ein König eine feindliche Stadt einnehmen will, dann be-mächtigt er sich zuerst des Wassers und schneidet die Zufuhr ab, und wenn sie am Verhungern sind, unterwerfen sie sich ihm. So ist es auch mit den Begierden des Fleisches: Wenn der Mensch mit Fasten und Hungern gegen sie zu Felde zieht, dann werden die Feinde gegen die Seele kraftlos.“* (Spruch 318)

Auch die **Kirchenväter** schätzen das Fasten. Basilius von Cäserea bringt in einer Predigt dafür ein Bild aus der Medizin: *„Wie die Würmer im Gedärm der Kinder durch gewisse sehr bittere Arzneien vertrieben werden, so tötet das Fasten, das wirklich diese Bezeichnung verdient und auch in die Seele eindringt, die tief wurzelnde Sünde.“*

Freilich birgt das strenge Fasten – das zeigt sich auch in der weiteren Geschichte des Christentums – die Gefahr von Übertreibung, Einseitigkeit und Verzweckung in sich. Aber das soll das Bild nicht verstellen, das uns Sieger Köder aus den biblischen Berichten anschaulich macht: Wenn der Mensch aus seinen bisherigen Abhängigkeiten aufbricht, wird er an Orte geraten, an denen er vor Hunger fast umkommt. Aber er betritt zugleich auch den Boden, auf dem unerwartet etwas völlig Neues fallen kann. Etwas, das uns die Augen aufgehen lässt.

14. Februar 2016

Text: Jeannette Gosteli