

## **2022-02-27 Fasten für Anfänger:**

Der 9. März 1522, ein Sonntag, der Sonntag Invokavit. Die Fastenzeit geht los. Ganz Europa fastet. Ganz Europa? Nein. In der Schweiz treffen sich einige bedeutende Personen in der Stadt Zürich bei Herrn Froschauer, einem Buchdrucker – Statt wie das Pflicht ist auf Fleisch zu verzichten, wird kräftig Wurst gegessen. Geräucherte Wurst steht auf dem Speiseplan. Eine bewusste Provokation gegen die kirchlichen Fastengebote, die damit angeprangert werden. Der Rat der Stadt ordnet eine Untersuchung an, in der Folge kommt es zu verbalen und körperlichen Auseinandersetzungen zwischen Fastengegnern und Befürwortern. Huldrych Zwingli, einer der großen Reformatoren neben Luther, setzt sich in der kommenden Woche mit der Freiheit der Speisen auseinander – er und seine Anhänger wollen auch die Fastenpraxis erneuern. Es geht darum, dass der Mensch sich Gottes Gnade nicht durch gute Werke verdienen kann. Es geht darum, dass nicht Biblisches nicht mehr befolgt werden muss.

Die Botschaft: Fasten brauchen wir nicht! Wir sind frei davon, wir können uns Gottes Gnade nicht verdienen.

Wieso also darüber reden?

Das Bibelprinzip, sola scriptura, allein die Schrift, das Wort Gottes, es wird in der Folge zu dem Kernpunkt der Reformation. Und die Bibel ist voll mit Stellen zum Thema Fasten im Neuen wie Alten Testament. Ich nehme euch mit auf einen nicht vollständigen Streifzug durch das Buch der Bücher:

**Fasten als Initiation:** Fasten wird verstanden als Aufnahme-ritual in eine neue Gemeinschaft – so fastet Paulus nachdem er dem auferstandenen Jesus begegnet ist 3 Tage und wird danach zum Anhänger des Christus. Jesus selbst wird vom Satan versucht und fastet 40 Tage in der Wüste nachdem er getauft wurde und danach beginnt seine öffentliche Wirksamkeit. (Mt4).

**Ekstatisches oder prophetisches Fasten:** Fasten, dass eine Gottesbegegnung vorbereitet oder begleitet. So zum Beispiel bei Mose, der auf dem Berg Sinai fastet, bevor er von Gott die 10 Gebote überreicht bekommt. Oder in Antiochia, da fasten Propheten und Lehrer der Gemeinde, und letztendlich bekommen sie vom Heiligen Geist den Auftrag, Paulus zu entsenden.

**Ethisch motiviertes Fasten:** Es geht darum ein gutes Werk zu tun. Die Prophetin Hanna dient Gott mit Fasten und Beten (Lk 2), erkennt aber auch in Jesus als Kind schon den Erlöser der Welt. Und auch Jesus selbst redet davon, wir kommen gleich nochmal drauf zurück, dass fasten einen Lohn hat.

**(Fasten als Enthaltungsgelübde, bzw. Gabe an Gott:** So machen es 40 Männer in der Apostelgeschichte 23, sie geloben weder zu Essen noch zu Trinken, bis sie Paulus umgebracht haben )

**Fasten als Ausdruck der Trauer:** In den Samuelbüchern wird davon berichtet, dass die Trauer über den Tod von König Saul 7 Tage lang mit Fasten, Zerreißen der Kleider, Klagen und Weinen begleitet wurde.

Zentral ist aber das **Bußfasten**, also das Fasten als Umkehr zu Gott. So fastet u.a. David als das Kind aus der Beziehung mit Batseba im Sterben liegt. Im Jonabuch fangen die Menschen in Ninive an zu fasten, als Jona ihnen ihren Untergang prophezeit, um ihre Umkehr deutlich zu machen.

In der **Kirchengeschichte** bekam vor allem der letzte Aspekt eine große Bedeutung. Buße, Umkehr und die Vorbereitung der Gottesbegegnung standen wohl im Mittelpunkt, sodass sich die verschiedenen Fastenzeiten entwickelten. Einmal natürlich die Fastenzeit vor Ostern, die bis heute die bekannteste ist. Daneben wurde aber auch in der Adventszeit gefastet, zur Vorbereitung auf das Kommen Gottes, außerdem gab es in der Woche zwei Fastentage: den Mittwoch als Tag des Verrats an Jesus, den Freitag als Tag der Kreuzigung. Beides auch unter dem Hintergrund für den Verrat und Tod Jesu Buße zu tun. Meist wurde auf Fleisch, teilweise auch auf Fisch verzichtet.

**Und bei uns?** Der eine fastet, die andere nicht, der eine Fleisch die andere fastet Soziale Medien. Die nächste fastet, um das Klima zu schützen, jemand anderes, um seinen Darm neu aufzubauen oder abzunehmen. Jemand anderes verzichtet auf das Rauchen, eine andere auf den Alkohol.

Ziemliches Durcheinander... Wieso haben wir bei diesem vielen Vorkommen und vielen Beispielen und vielen Bedeutungen keine konkreten Regeln mehr? Die Muslime, zumindest die die streng gläubig sind, die haben es da einfacher. Die fasten jedes Jahr einen Monat, den sogenannten Ramadan. Für sie ist es neben der Pilgerfahrt nach Mekka und regelmäßigem Gebet eine Pflicht, auch einmal im Jahr einen Monat zu fasten. Wäre das nicht auch was für uns? So klare Regeln, wenn wir da wieder eine Pflicht draus machen, bei all den biblischen Belegen?

So einfach ist es nicht. Denn neben den vielen positiven Berichten über das Fasten gibt es eine deutliche Kritik am Fasten. Jesus selbst, wir haben es in der Lesung gehört, kritisiert das Fasten. Jetzt ist nicht die Zeit dafür, denn das Reich Gottes ist angebrochen. Feiern und Fasten passt nicht zusammen. Und jetzt ist die Zeit zum Feiern, weil Jesus da ist. Damit liegt Jesus voll auf der Linie einiger alttestamentlicher Propheten. Jesaja in Kapitel 58 kritisiert die Fastenpraxis als heuchlerisch. Die Menschen fasten und erwarten dafür von Gott eine Gegenleistung, aber eigentlich machen die Menschen alles wie sonst auch. Stattdessen geht es darum, sich um die Armen und Hungrigen zu kümmern. Insgesamt wird also Nächstenliebe vor das Fasten gestellt. Das ist das deutlich bessere Werk, während Fasten, dass nicht mit anderem verbunden ist, wirkungslos bleibt. Gottes Aufmerksamkeit durch Fasten zu erzwingen, funktioniert nicht.

Was bleibt also?

Jesus redet in der Bergpredigt über das Fasten: Mt 6: 16 Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. 17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 18 damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.

1. Es gibt kein Fastengebot. Wenn ihr fastet, steht da. Es gibt eine prinzipielle Freiheit beim Thema Fasten. Das ist wichtig, auch im Vergleich zur Kirchengeschichte und hört man ja auch aus den verschiedenen Worten Jesu heraus. Es gibt keine Pflicht und das Fasten verändert nichts am Status vor Gott. Selbst wenn ich der beste „Faster“ bin, Jahr für Jahr perfekt faste, mich auf Gott ausrichte, das allein bringt mir nichts. Denn für Gott ist in erster Linie nicht entscheidend, was wir tun, sondern dass wir sein Geschenk annehmen können. Darum geht es in erster Linie. Und wenn die Konsequenz für dich persönlich aus diesem Geschenk ist, dass du fastest, dann faste gerne und gut. Dann wird am Fasten Freiheit deutlich, ich bin von Gott geliebt, unabhängig davon was ich geleistet habe. Ich bin frei vor Gott, durch seine Taten für mich. Und durch seine Taten für mich bin ich frei für die Welt – bin nicht abhängig von weltlichen Dingen. Um das einzuüben, kann fasten sinnvoll sein.

2. Trotzdem bleibt ein Lohn des Fastens. Es ist nicht wirkungslos, es verändert etwas. So sagt es der Text Der genaue Lohn – darüber kann man nur spekulieren. Vielleicht ist das wie bei Mose und anderen eine intensive Gotteserfahrung. Oder dass ich das brauche für einen neuen Lebensabschnitt, um neu anzufangen. Oder um mit einer schwierigen Sache abzuschließen. Entscheidend dabei ist, es ist etwas zwischen dir und Gott. es geht nicht darum sich selbst darzustellen, sondern es geht um etwas persönliches. Und dieses persönliche braucht eine geistliche Haltung – wenn ich mich überhaupt nicht auf Gott einlasse, dann bringt mir, zumindest im religiösen sinne, fasten nichts. Klar kann man trotzdem abnehmen oder sich selbst gut fühlen und dann ist das auch ok. Wenn du aber fasten willst, um Beziehung zu Gott zu stärken, dann ist eine Ausrichtung auf Gott wichtig. Die meisten Stellen in der Bibel zum Thema Fasten sind eng mit Gebet verknüpft. Zeit, die für andere Dinge wegfällt, könntest du z.B. mit Gebet füllen. Und ein Lohn in welcher Form auch immer ist dir zugesagt.

Am Mittwoch beginnt die Fastenzeit. Wir sind frei, etwas zu fasten, oder auch nichts zu fasten. Das ist eine eigene Entscheidung. Je nachdem was bei dir persönlich dran ist. Fastenzeit gibt die Chance, sich ganz besonders auf Gott einzustellen und vorzubereiten, ihm Raum einzuräumen, damit wir ihm begegnen können. Ich wünsche euch eine segensreiche Zeit, um Gott intensiv, vielleicht noch einmal ganz anders in dieser Zeit zu erleben!

AMEN