

Fasten – mit Passion?

Fernsehen, Fleisch, Alkohol, Schokolade, Nikotin, Shoppen... Für viele Menschen sind diese Dinge „Sowohl-als-auch“: einerseits Luxus oder Genussmittel – vielleicht gar „Passion“ –, andererseits Anlass zum Verzicht.

Fasten liegt im Trend. Die Kirchen hierzulande haben das längst entdeckt. Seit 1983 gibt es etwa „7 Wochen Ohne“. 7 Wochen lang – parallel zur christlich-kirchlichen Fastenzeit von 40 Tagen (außer den Sonntagen) – verzichten Menschen auf unterschiedlichste Dinge. In manchen Fällen wird aus dem Fasten wiederum so viel wie Körper- oder Seelenreinigung: es geht ums Abnehmen, ums Entschlacken oder Entgiften. Wer es professionell möchte, lässt sich sogar vom Arzt dabei begleiten. Oder vom Psychologen. Da wird dann penibel überwacht, wann das Fasten zu viel werden könnte. Man fordert sich selbst heraus; sehr oft geht es darum, irgendwie „besser“ zu werden. –

Wie passend im Zeitalter der Selbstoptimierung! Vor einiger Zeit prägte jemand Kluges den Satz: „Das ist kein *gutes* Leben, sondern ein *gut gemeintes*.“ Da ist viel dran. Der ursprüngliche Zweck vom Fasten liegt entsprechend auch nicht in der reinen Selbstoptimierung. Der Ursprung ist dagegen im wahrsten Sinne „religiös“ und unmittelbar auf Gott bezogen. Oder anders: Es geht durchaus um mich selbst – aber eben nur von Gott, von meinen Mitmenschen und von Gottes Schöpfung her!

Übrigens ist Fasten ein Phänomen, das im interreligiösen Dialog eine große Rolle spielen kann. Wie wir aus den Erfahrungen des „Viernheimer Forums der Religionen“ leicht sehen können, gilt das ganz besonders für die drei abrahamitischen Weltreligionen. Gleichwohl hier jeweils verschiedene Akzente natürlich zu finden sind.

Im Judentum ist beispielweise Tisch’a be’Av ein Tag, an dem man versucht, sich durch Fasten vor Augen zu stellen, was echte und existenzielle Entbehrung bedeutet. Neben anderen, auch zeitgenössischen, Motiven, geht es um den damaligen Verlust von Tempel und Heimat durch die Gewalt der Römer. Eine dreiwöchige Trauerzeit geht Tisch’a be’Av voraus. – Eid al-Fitr, das Fastenbrechen, am Ende des Ramadans ist inzwischen – im Islam als zweithöchstes Fest nach dem Opferfest – weitläufig bekannt als Inbegriff von Festlichkeit. Der Ramadan selbst ist ein ganzer Fastenmonat im Islam, der allerhöchste Bedeutung für Muslime hat; schließlich ist es auch der Monat, in dem der Koran herabgesandt wurde. – Nur wenige wissen, dass es im Christentum früher Weihnachtspätzchen und Schokolade erst an Weihnachten gab – der Advent hingegen war eine Fastenzeit. Nix mit Adventskalender und Co.! Geblieben als weit verbreitete Fastenzeit ist hingegen die vor Ostern, in der wir uns nun gerade befinden.

Aus christlicher Sicht geht es beim Fasten in erster Linie um Vorbereitung – und zwar auf die *Begegnung mit Gott* selbst am hochfestlichen Ostern. Statt sich eigenen Passionen, also den üblichen Leidenschaften, hinzugeben, wird „der Passion“ oder „des Leidens Christi“ gedacht. „Leiden“ und „Leidenschaft“ müssen hier unterschieden werden – so eng sie auch manchmal liegen mögen. Christi Leiden erinnert daran, dass Gott den Menschen nahe sein will; dass er das menschliche Leben so sehr bejaht, dass er „einer von ihnen“ wird, wie die christliche Tradition einmütig bekennt.

Um sich daraufhin zu öffnen, *mit Christus* das je „eigene Kreuz“ zu tragen, nimmt man sich vom Lebenswandel, den man üblicherweise pflegt, bewusster zurück. Es geht also nicht darum, sich selbst

zu optimieren, sondern den Blick von neuem zu öffnen auf Gott, seine Schöpfung und den Nächsten. Theologisch nennt man das auch „Umkehr“. Seitdem das ökologische Bewusstsein bei vielen immer mehr steigt, kann Fasten daher auch neue und ungewöhnliche Formen annehmen: beispielsweise „Plastik-“ oder „Auto-Fasten“. Aber auch das seit Jahrhunderten in der Volkstradition bewährte „Fleisch-Fasten“ könnte vor dem Hintergrund einer schöpfungsunwürdigen Massentierhaltung ganz neue Bedeutung haben. Vielleicht könnte Fasten sogar in Zeiten des Coronavirus dem Phänomen des „hysterischen Hamsters“ vorbeugen? Denn „Fasten“ oder „Umkehren“ meint auch immer wieder neu zu lernen, sich die eigenen Ängste von Gott nehmen zu lassen.

Im christlichen Alltag kann die Fastenzeit recht unterschiedlich aussehen:

Ob „Fasching“, „Karneval“, „Fastnacht“ oder „Zeit der Narren“ – auf jeden Fall darf noch einmal die Sau raus. Indem der Winter laut grölend vertrieben wird, bereitet man sich auf den Frühling vor, der mit Ostern so richtig beginnt. – Nachdem selbst die Berufspolitiker in derber Weise am „Politischen Aschermittwoch“ die eigenen Reihen geschlossen und die Kirchen das Aschekreuz ausgeteilt haben, beginnt offiziell die Fastenzeit (mancherorts mit regionalen Bräuchen, etwa dem Heringsessen).

Christen verbringen diese Zeit in aller Regel mit Andachten, Kreuzwegen und eben mit – Fasten. In aller Regel gibt es gemeindespezifische Schwerpunkte; die Viernheimer römisch-katholische Gemeinde zum Beispiel begeht die diesjährige Fastenzeit mit dem Motto „Brot in Asche gebacken“: unter anderem backt jeweils ein Mitglied ein Brot, das im Gottesdienst, anstelle der üblichen Hostien, geweiht und bei der Eucharistie verwendet wird. Mit „Asche to go“ wurde der diesjährige Aschekreuz-Brauch einmal anders gedacht; Asche auf dem Haupt ist schon in der Bibel ein Ausdruck für Trauer, Buße und Umkehr.

So manche evangelische Pfarrerrinnen und Pfarrer wiederum laufen in der Fastenzeit predigttechnisch zu Höchstleistungen auf.

Und nicht zuletzt wäre da auch noch, was der Apostel Paulus im 1. Korintherbrief (Kapitel 4) schrieb: „Wir sind Narren um Christi willen...“ Das soll jetzt zwar nicht heißen, dass Christen *immerzu* Fasching feiern; hat aber dafür vor allem in den Orthodoxen Kirchen eine sehr spezielle, wenngleich unbekanntere christliche Tradition über Jahrhunderte hinweg tief inspiriert, in der „Fasten“ und „Brechen mit gesellschaftlichen Konventionen“ zum Basisprogramm wurden. Die Anhänger nennen sich „Narren in Christo“. Bei ihnen gilt: „Fasten aus Leidenschaft“, oder besser: „Fasten aus Passion“.

Daniel Benz

Das „Viernheimer Forum der Religionen“, das den interreligiösen Dialog im Gemeinwesen pflegt, entstand aus einem Beteiligungsforum der Stadt Viernheim im Jahr 2014. Mittlerweile ist das Forum eines der acht Handlungsfelder der „Steuerung der Viernheimer Integrationsarbeit“ unter dem Vorsitz des Bürgermeisters Matthias Baaß.