

Über das Fasten

Predigttext: Jesaja 58, 3 – 12 / Mt 6, 16-18

Liebe Gemeinde,

Eine Episode aus einem Gespräch in der vergangenen Woche:

Eine Fachfrau aus dem Bereich einer öffentlichen Institution äusserte sich mir gegenüber. Sie hatte einen Anlass vorbereitet und darüber in einer Tageszeitung vorinformiert. Am selben Tag noch erhielt sie auf diese Vorinformation ein sehr kritisches wenn nicht sehr herablassendes Telefon auf dieses Inserat, von einer anderen Person, mit der Forderung, sie müsse unbedingt etwas am Anlass in der und der Form ändern, diese und jene erwähnte Person zu berücksichtigen ginge überhaupt nicht, sie müsse das so und so und so machen und überhaupt... Die Frage der Fachfrau an mich gerichtet war: Warum können Menschen sich nicht einfach zurücknehmen, uns unsere Arbeit machen lassen, zu der ich mir meine Überlegungen machte, und warum wird immer gleich gesagt, aber ich, ich, ich finde, ich fordere, das muss so und so sein. Warum können die Menschen ihr Ego nicht auch zurücknehmen?

Soweit diese Frau. Eine sehr gute Frage. Ich komme darauf zurück.

Wenn ich nach vielen Jahren des Fastens heute das Wort Fasten bedenke und näher mit ihnen betrachte, dann verbinde ich damit:

Verzichten, sich enthalten, entbehren, ablassen von, reduzieren, frei werden von, loslassen, frei werden für, sich zurücknehmen, leer werden, Raum geben, Schweigsam, stille werden,

Wenn man in letzter Zeit in die Lifestyleszene hinausschaut, dann könnte man meinen, Fasten, das weniger Essen, und alles, was mit weniger konsumieren zu tun hat, sei wieder hochmodern. Im heutigen Sprachgebrauch reden wir von einer übersättigten Gesellschaft.

Ist dieser neue Lifestyletrend eine Reaktion darauf? Und hat das schon etwas mit Fasten zu tun, wie die biblische Botschaft es versteht und uns weitergeben möchte?

Wie ist das mit dem Fasten und Verzichten unter christlichen Vorzeichen?

Seit Menschengedenken, in vielfältiger Weise, in allen Weltreligionen bis heute praktiziert, kommt Fasten in der Bibel als Ritual, als Übung der inneren Umkehr vor: als bewusste Hinwendung zum Leben, zu Gott und den Menschen. Auch da ist also schon anderes als Gesundheit und Wellness im Spiel. Es geht also sicherlich nicht vorrangig darum, schlanker zu werden. Richtig ist:

Der Verzicht auf das, was unseren Körper füllt, betäubt oder einengt, kann die Sinne für religiöse Erfahrungen schärfen. Wer weniger konsumiert und weniger Zeit mit Überflüssigem verbringt, wer merkt, dass er oder sie dieses oder jenes gar nicht wirklich braucht, entdeckt neue Freiräume. Spürt, was wirklich wichtig ist.

Heute müssen wir realisieren, Menschen sind "überevull" von äußeren Reizen, Essen, aber auch zugedeckt mit Terminen, oder auch voll von Vorstellungen, von Bildern, die man hat und sich macht über sich und die Welt, das Umfeld, in dem man sich bewegt, zugedeckt auch von Vorhaben, das und das und das und das muss ich, will ich noch machen, das und das brauche ich noch, sonst ist es mir nicht wohl, sonst fehlt mir was – kann so jemand noch etwas aufnehmen?

Der Prophet Jesaja und später Jesus kritisieren im Predigttext zunächst das Fastenritual ihrer Mitmenschen. Jesaja hält ihnen vor, dass das nach aussen sichtbare Fasten nicht jenes Fasten sei, das Gott gefällt. Jesaja ermahnt eindringlich und in kräftiger Bildsprache, sich nicht vor den Nöten der Welt zu verschliessen, dies aber nicht in der Haltung zu tun Gott damit zu beeindrucken, sondern mit einer gewissen Demut.

Das rechte Fasten solle sich darin zeigen, dass Fastende ihr Verhalten änderten: dass sie sich für die Bedürfnisse der benachteiligten Menschen öffnen, das Joch der Unterdrückung brechen und ihr Brot mit den Hungrigen teilen.

Jesajas Aufruf spricht das Wesentliche von jeglichem Verzichten an. Und das hat bis heute nichts

von seiner Aktualität verloren. Gott schafft Fastenden Raum, ihr Verhalten zu bedenken, gibt Raum, Anliegen vor Gott zu bringen, vor ihn hinzustellen und ihn prüfen zu lassen, welches Geistes Kind das eigene Fasten und Verzichten sei.

Es geht im weitesten Sinn um eine Haltensänderung, dh, Fasten auch als ethisches Handeln gegenüber der Welt, gegenüber anderen Menschen zu verstehen. Denn Verzicht macht Geist und Seele hellhöriger und öffnet den Raum für eine mögliche Neuausrichtung.

Mahatma Gandhi, einer der Grossen dieser Welt im 20igsten Jahrhundert, hat gesagt: „Ich kann auf das Fasten ebenso wenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere.“

Jesaja wirft dem Volk Gottes vor, die Chance der Neuausrichtung zu verpassen. Aber er bietet auch Hand. Er stellt ihnen dann ein anderes Fasten vor: ein Fasten, das aus dem eigenen Verzicht heraus zuerst das in den Blick nimmt, was anderen fehlt, woran Menschen, verfolgte Menschengruppen, von Unterdrückung geprägte und versehrte Menschen leiden. Ein solches Fasten war auch das Fasten Gandhis. Die geistige Kraft für sein Handeln, seinen Einsatz für das indische Volk, aber ebenso andere unterdrückte Volksgruppen in seinem Land, nahm er nicht nur, aber auch aus seinem Fasten, sprich aus dem, sich ganz zurückzunehmen, leer zu werden hinsichtlich seiner eigenen angestammten Bilder und Muster über das Zusammenleben der Menschen, um in der Leere, der Stille neue Gedanken, neue Einsichten wachsen zu lassen und dann Versöhnung selber zu leben und darauf hinzuarbeiten.

Sozusagen eine von aussen gesehene verrückte Idee – dieses Fasten - veränderte die Welt.

Wer in unserer übersättigten Gesellschaft körperlich fastet, verzichtet, sich zurücknimmt, kann sich besonders darauf freuen, nach dem Verzicht wieder an einen gedeckten Tisch zu sitzen, das geliebte Produkt wieder zu geniessen oder um so mehr zu schätzen. Er /sie hat sich in aller Freiheit zum Verzicht entschieden. Und das ist gut so, denn anders geht es nicht. Genau das unterscheidet Fastende von Hungerleidenden. Im Gegensatz zu Fastenden haben Hungernde keine Wahl. Jesaja scheint auf einen Ausgleich bedacht, dass jene, die frei entscheiden können, denjenigen helfen, die keine Wahl haben.

Das Ziel, durch Fasten frei zu werden, sich neu auszurichten und dem Göttlichen Raum zu geben, ist gleich geblieben seit Jesaja die Menschen darauf hinwies. Und auch heute gilt: Fasten nicht um des Fastens willen! Sondern Fasten als ein `aufmerksamer` werden für das, was nützt: im Blick auf die Menschen, in unserem Umfeld, auf Gottes Schöpfung. Und das ist was anderes als gesundheitliche Wellness.

Verzichten kann also auch heute bedeuten: tun, was in unserer Macht steht, und uns mit unseren Begabungen, Talenten und Möglichkeiten für benachteiligte Menschen zu engagieren und dafür anderes loszulassen. «Dann wird dich Gott beständig leiten, den unbändigen Durst deiner Lebenskraft stillen und deine müden Knochen wieder munter machen» (Jes 58,11).

Und Jesus in der Bergpredigt? Jesus vermutet zu Recht, dass religiöse Übungen sehr leicht in Selbstdarstellung abgleiten können. Und beim Fasten im engeren Sinn, dem Verzicht auf Essen, wird die Versuchung vielleicht am deutlichsten.

Jesus steht in der Tradition des Jesaja und ruft dazu auf vom Fasten kein Aufhebendes zu machen. Nicht zu Plagieren und sich als Fastende nicht zur Schau zu stellen, nicht schlecht gelaunt zu sein und sein Umfeld damit zu belasten, sondern seinen normalen Alltag zu bestreiten, zu lachen, sich zu pflegen, Gott die Ehre zu erweisen. Im Verborgenen, im Unscheinbaren, meint Jesus, enthält das Fasten die Chance, Gott näher zu kommen.

Wie sollte auch einer vor Gott in Erscheinung treten wollen, wo Gott doch eh' schon ins Verborgene sieht?

Damit befreit Jesus das Fasten, oder sagen wir, das persönliche Verzichten, vom Zwang und Druckmittel, und macht es zu einem existentiellen Vorgang. Ohne den Druck der Anerkennung kann Fasten tatsächlich zu einer befreienden und tiefen Erfahrung der Nähe Gottes werden. Der Lohn, den Jesus in Aussicht stellt, könnte die Erfahrung sein, dass Gott mir liebend zugewandt ist. Er erlöst mich vom Zwang zu Selbstdarstellung und äusserlichen Anstrengungen.

Und auch das könnte mit dem Lohn gemeint sein: Jesu Worte zum Fasten folgen in der Bergpredigt direkt auf seine Einladung zum Gebet und zum Aufruf zur Versöhnung. Menschen sollen einander immer wieder vergeben.

Wenn ich Menschen zuhöre, die Fastenerfahrungen machen - dann höre ich immer wieder, wie das Fasten dünnhäutiger und empfänglicher mache. Sensibler für andere Menschen und für das, was in der Welt vor sich geht. Wie auch das Fasten die Sinne und das Bewusstsein schärft dafür, dass vielleicht auch wir selber, mein eigener Glaube einen Wandel braucht in dieser übersättigten Zeit. Dass es ein sich zurücknehmen braucht. Weniger ich, ich, ich, (um wieder beim Beispiel vom Anfang zu sein) als ein Ich – Du, wir – Ihr, zusammen wollen wir unseren Glauben gemeinsam bedenken, leben und darüber nachdenken, was es bei uns zu tun gibt.

Mit dem wunderbaren, bis heute exemplarischen Bsp bei Jesaja vom Sabbatgebot, der Sonntagsruhe, will ich schliessen.

Gott ruht und auch der Mensch soll ruhen, soll sich an einem Tag der Arbeit enthalten, auf alles Tun verzichten, sich ganz zurücknehmen und Raum schaffen dafür, dass Gott ganz beim ruhenden Menschen ankommen kann. Nur wo Raum frei ist, kann Gott auch Platz nehmen; sowohl im Körper - als auch im Geist.

Ein schönes Bild des Jesaja für das Fasten, Verzichten, sich zurücknehmen.

AMEN