

Stichworte:

Fastenzeit
Kirchenjahr
Religion(en)
Speisegesetze

Fasten in den Religionen¹

Fasten in den Religionen

„Das Fasten ist gleich ursprünglich wie die Religion. Es hat letztere begünstigt, so wie Religion ihrerseits durch kluge Regeln das Fasten kultiviert und es vor Auswüchsen geschützt hat“ (Niklaus Brantschen). Die wesentlichen Motive und Ziele des Fastens finden sich in Mythen, im Volksglauben und in religiös-philosophischen Schriften der Völker. Sie lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- **Schädliche Kräfte**, die angeblich in den Speisen enthalten sind, sollen **ferngehalten** werden, um sich so vor bestimmten Krankheiten zu schützen. Das geschieht vor allem durch Meidung bestimmter Speisen (Fleisch, Innereien, Eier, Bohnen u. a.) und Getränke oder zeitbegrenzten Verzicht auf feste Nahrung. Das gilt zunächst allgemein, aber auch in besonders schwierigen Lebenssituationen, z. B. in Zeiten der Trauer.
- Neben der Trauer um den Verlust herrscht Angst vor den schädlichen Wirkungen des Totengeistes. Das führt im Volksglauben zum **Trauerfasten**. Fasten erscheint als ein Mittel, um sich gegen die unheimlichen Mächte, die sich mit dem Tod verbinden, zu schützen. Zairische Volksgruppen enthalten sich nach dem Tod eines Verwandten oder Freundes der Nahrung, die sie mit ihm geteilt haben oder die mit seinen Betätigungen verbunden war. So essen die Angehörigen eines Jägers oder Fischers mehrere Monate, wenn nicht mehrere Jahre, kein Wild oder keinen Fisch. Wie der Verstorbene aufgehört hat, gewisse Speisen zu sich zu nehmen, so will der Lebende das gleiche Schicksal teilen: Er macht sich dieselben Verzicht zu eigen bis zu dem Tag, wo die Gemeinschaft der Lebenden ihn durch besondere Riten einlädt, wieder das zu berühren, worauf er verzichtet hat.
- Die **Austreibung verführerischer oder zerstörerischer Mächte durch Zauber** wird durch Fasten vorbereitet oder begleitet. Ähnliches ist aus der damit verbundenen Volksmedizin bekannt. Fasten dient dazu, einerseits die Wirkkraft des Zaubers oder eines Mittels, andererseits die eigenen Abwehrkräfte zu stärken. Ähnliches gilt für das Fasten zur Abwehr von Katastrophen (Gewitter, Tod, Krieg ...).
- Vorbereitendes oder begleitendes Fasten dient – neben vielen anderen Vorschriften und Riten – auch dazu, die **Beziehungen des Menschen zu Gott** zu gestalten. Wer mit einer Gottheit in Verbindung treten, von ihr gestärkt oder sich mit ihr vereinigen will, muß „fasten“, um damit alles Dämonische und Schädliche in sich auszuräumen. Die vorgeschriebenen Reinheits- und Fastengebote ermöglichen die Reinigung von Körper und Geist und führen zu einer intensiveren Gottesbeziehung. Dabei gelten für die Priester und Priesterinnen der Gottheit, für die Aufnahme von neuen Mitgliedern in eine Mysteriengemeinde (vgl. z. B. Demeterkult, Isismysterien u. a.) und für die Masse der Pilger, die zum Heiligtum ihrer Gottheit wallfahrten, sehr unterschiedliche Fastenvorschriften, z. B. hinsichtlich der Dauer des Fastens.
- Ein neuer Lebensabschnitt wird in vielen Kulturen durch ein **Initiationsfasten** vorbereitet. Jugendliche fasten im Verlauf des Pubertätsritus, Brautpaare vor der Hochzeit. Auch die christliche Tradition des Fastens vor der Taufe liegt auf dieser Linie. Im Theravada-Buddhismus bereiten sich die Mönche in der dreimonatigen Regenzeit durch Exerzitien und Fasten auf die bevorstehenden Mönchswahlen vor.
- Fasten gilt auch als ein **Weg, ekstatische bzw. prophetische Kräfte hervorzurufen** und den direkten Kontakt mit dem Göttlichen in Träumen und Visionen zu suchen. Ein Sprichwort bei den Zulus erklärt diese Erfahrung und Praxis mit der Erkenntnis: „Der fortwährend gefüllte Magen kann keine geheimen Dinge sehen.“ Diese Vorstellung lebt jedoch nicht nur bei den sogenannten primitiven Völkern und ihren Medizinmännern oder Opferpriestern. Die Bedeutung des vorbereitenden Fastens für visionäre Träume, ekstatische Krankenheilungen oder prophetisches Handeln durchzieht auch das religiöse Denken der Griechen und Römer und ist bei den Religionsstiftern zu beobachten. Mose fastet auf dem Sinai, Mohammed auf dem Berg Hira, bevor ihm in der „Nacht der Macht“ der Koran offenbart wird, Buddha unter dem Bodhi-Baum, bevor ihm die Erleuchtung kommt ... Durch das Fasten soll die Bereitschaft entstehen, übersinnliche Offenbarungen zu empfangen.
- Fasten ist schließlich auch **eine der vielen religiösen Übungen in der antiken Askese**. Askese meint die gesamte Lebensweise des Menschen und die entsprechenden körperlichen, geistigen, ethischen und religiösen Übungen die dazu dienen, die geistige Verschmelzung mit dem Lebensziel zu erreichen. Das Fasten in den verschiedenen antiken philosophischen Schulen (Pythagoräer, Neuplatoniker, Kyniker, Stoiker, Epikureer) steht immer in engem Zusammenhang mit ihrem Lebensziel: Reinigung des Geistes, Glück, Bedürfnislosigkeit, Befreiung der Seele, Mäßigung u. a. m.
- Bis heute fasten die **buddhistischen Mönche** als Ausdruck ihrer Armut und Friedfertigkeit. Die Mönche dürfen nur am Vormittag essen, und zwar nur das, was sie erbetteln. Sie leben vegetarisch, sollen aber all das essen, was man ihnen schenkt – dann auch Fleisch. Den Spendern wird nach buddhistischer Lehre eine Gunst zuteil, wenn der Mönch die Gaben annimmt. Deshalb bedanken sie sich und nicht der Empfänger der Gabe.

teilweise entnommen aus: Peter Müller, Fasten. Dem Leben Richtung geben. Handreichung für Fastengruppenleiter, München 1990, S. 211.

¹ https://schmerzlos-my.sharepoint.com/personal/v_stelzer_schmerzlos_cc/_layouts/15/onedrive.aspx?id=%2Fpersonal%2Fv%2Fstelzer%2Fschmerzlos%2Fcc%2FDocuments%2FSHARE%2FReligion%20Materialsammlung%2FFeste%20Jahreskreis%20Messe%2FFastenzeit%20Ostern

„Metanoia – die Bedeutungen des Fastens“

Kaum eine Internetseite ohne Werbebanner für Diäten und Fastenkuren. Sie bedienen grundlegende Sehnsüchte des Menschen nach Gesundheit und Schönheit. Die Religionen der Welt gehen an diesen Sehnsüchten nicht vorbei, und doch hat in ihnen das Fasten tiefere Ziele.

TEXT_BERNHARD RINDT

Das Bedürfnis nach Reinigung und Erneuerung scheint dem Menschen tief eingeschrieben zu sein. Jede Religion besitzt ihre eigene Fastenkultur. Wie und warum gefastet wird, hängt vom jeweils zugrundeliegenden Gottesbild ab. Daran entscheidet sich, ob dem Fasten die Bedeutung der Besinnung zukommt, der Solidarität mit den Armen oder sogar der Selbsterlösung durch eine religiöse Leistung. Im Vergleich der unterschiedlichen Ansätze der Weltreligionen wird auch das Spezifikum christlichen Fastens sichtbar.

Fasten und Buße

Die Begriffe „Fasten“ und „Buße“ heben sich im heutigen Alltagsverständnis von der Bedeutung ab, mit denen sie das Christentum in früheren Zeiten belegt hatte. Das Wort „Fasten“ beginnt sich von seinem religiösen Inhalt abzulösen und wird oft nur noch als Reduktion von Nahrung und Luxusgütern verstanden. Das Wort leitet sich vom Althochdeutschen her, in dem es ursprünglich bedeutete, an den Geboten der Enthaltsamkeit festzuhalten. Das Hinweisschild „Fas-

ten your seat belts“, das zum Gurtanlegen während eines Fluges verpflichtet, erinnert an diese alte Wortbedeutung des Festhaltens. „Fasten“ war auf religiöse Inhalte bezogen. Heikler wird die Sache beim Wort „Buße“. Verwaltungsrechtliche Begriffe wie „Geldbuße“ haben seine Bedeutung in Richtung der „Strafe“ verschoben. Hier ist theologische Klärung notwendig, denn die Buße soll nicht als Strafe missverstanden werden. Im Griechischen, der Sprache des Neuen Testaments, predigt schon Johannes der Täufer die „metanoia“, die Umkehr. Das griechische Wort setzt sich aus noein (denken) und meta (nach, um) zusammen und meint wörtlich das „Umdenken“, die „Sinnesänderung“. Ins Lateinische wurde „metanoia“ mit „paenitentia“ (Reue) übersetzt und später fälschlicherweise mit poena (Strafe) in Zusammenhang gebracht.

Fasten im Islam

Hinter der christlichen Auffassung von Reue und Buße steht ein Realismus, der im Licht der Offenbarung erkennt, dass der Mensch allein aus eigener Kraft beides, Reue und Buße, nicht in Vollkommenheit zu leisten

vermag. Es ist Gottes Gnade, die beiden Akten vorausläuft und sie schließlich vollendet. Es gibt eine große Ähnlichkeit zum Christentum bei jenen Dingen, die der Mensch zu seiner Besserung selbst beitragen kann.

Während des Fastenmonats Ramadan verzichten Gläubige im Islam 30 Tage lang tagsüber auf Essen, Trinken, Rauchen und Geschlechtsverkehr. Es ist eine Zeit der Besinnung auf den Glauben und der Übung in Selbstdisziplin.

Die Fastenzeit endet mit dem Fest Eid al-Fitr. Sie bedeutet auch für Muslime mehr als bloßen äußeren Verzicht, sondern soll auch innere Umkehr und Umdenken bringen. Der Ramadan zielt durch das Maßhalten auch auf ein mehr von Weisheit und Glauben bestimmtes Leben ab. Der Koran fordert Reue und Buße, um Gott zu versöhnen. Man findet deshalb die Auffassung, dass man mit einem strengen Fasten von Gott Vergebung erlangen könne. Die Sünde des Abfalls vom Islam ist allerdings unverzeihlich. Und es bleibt doch die Unsicherheit, ob Allah tatsächlich vergeben hat, denn mehrere Stellen im Koran weisen darauf hin, dass Gott vergibt, „wem er

DIE ZENTRALEN PUNKTE DER BEITRAG IN KURZFORM

- Fasten wird in unserer Zeit nur mehr selten im christlichen Sinne verstanden.
- Fasten beschäftigt alle großen Religionen dieser Welt. Das Bedürfnis nach Erneuerung scheint dem Menschen tief eingeschrieben zu sein.

- Jesaja 58 gibt vor, wie echtes Fasten aussehen kann: 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 (...)

MISSIOTHEK.AT

- Exklusiv online: Alle vier Seiten haben wir auch elektronisch für Sie hinterlegt.

missiothek 1201

will“ (z.B. in Sure 2 und 3). Hier ist der große Unterschied zum Evangelium, in dem Jesus seinen Aposteln den Auftrag zur Sündenvergebung gibt und ihnen die Vollmacht schenkt, in seinem Namen dem Sünder „rechtlich bindend“ die Vergebung zusprechen zu können.

Buddhismus und Hinduismus

Nach der Ansicht des historischen Buddha liegt das Ziel des Menschen in der Erreichung des Nirwana, das er nicht zwangsläufig als jenseitigen Zustand versteht. Buddha begreift unter Nirwana den Zustand der inneren Ruhe.

Mithilfe einer intensiven Betrachtung der drei Merkmale des Daseins („Unbeständigkeit“, „Leidhaftigkeit“, „Leerheit“) soll der Meditierende eine befreiende Erkenntnis erreichen. Einem extremen Fasten stand der Buddha skeptisch gegenüber, nachdem er selbst durch diese Erfahrung gegangen war und bemerkt hatte, dass sie nicht der menschlichen Natur entspricht. Deshalb etablierten sich im Buddhismus keine spezifischen Fastenvorschriften oder -riten.

Allerdings findet man den Rat, bescheiden und nicht ausschweifend zu leben und kein Fleisch zu essen. Am Konzept des Nirwana wird der Unterschied zum Christentum augenfällig: Der Mensch bedarf des inneren Friedens. Dieser lässt sich nach christlicher Auffassung aber nicht durch eine bestimmte Praxis erlangen, sondern ist, wie die echte Reue, Geschenk der göttlichen Gnade. Christus ist es, der seinen Frieden schenkt: „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt [...]“. (Joh 14,27)

Auch in den hinduistischen Religionen ist Fasten eine freiwillige Sache ohne verbindliche Fastenriten. Fasten wird als Reinigung und Stärkung des Körpers gesehen. Eine besondere Erscheinung stellen die Asketen dar, die in Indien hohe Wertschätzung genießen. Mit der „Stärkung“ des Kör-

pers ist hier das Erreichen einer überdurchschnittlichen Macht und Kontrolle über Körper und Geist gemeint.

Die asketischen Übungen, bei denen Yoga eine große Rolle spielt, sollen die tapas, die innere Glut, erzeugen, die die Quelle der Macht ist. Ziel dieser Ermächtigung ist es, eine gleichmütige Haltung zu erlangen und fähig zu werden, diese auch unter schwierigsten Bedingungen zu bewahren. Berühmt geworden ist das Fasten Mahatma Gandhis, mit dem er ebenfalls Kraft für seinen politischen Einsatz zu erlangen suchte.

Judentum

Der höchste Feiertag im jüdischen Kalender ist ein Fasttag. An Jom Kippur, dem großen Versöhnungstag, schließen sich auch weniger religiöse Juden dem Fasten an. Vorschriften für den Versöhnungstag finden sich im Alten Testament im Buch Levitikus: „Folgendes soll euch als feste Regel gelten: Im siebten Monat, am zehnten Tag des Monats, sollt ihr euch Enthaltung auferlegen und keinerlei Arbeit tun, der Einheimische und ebenso der Fremde, der in eurer Mitte lebt. Denn an diesem Tag entsühnt man euch, um euch zu reinigen. Vor dem Herrn werdet ihr von allen euren Sünden wieder rein. Dieser Tag ist für euch ein vollständiger Ruhetag, und ihr sollt euch Enthaltung auferlegen. Das gelte als feste Regel.“ (Levitikus 16,29 f.) Strenge Fasten ist am Jom Kippur über eine Dauer von 25 Stunden vorgeschrieben und wird vom Sonnenuntergang des Vortages bis zu dem des darauffolgenden Tages eingehalten. Die Schriftstelle macht deutlich, dass das Fasten der Israeliten Zeichen der Umkehr ist, die man vor Gott vollzieht. Dieser schenkt die Entsühnung.

Andere Fasttage sind im Judentum auch stark mit dem Gedanken der Trauer über traumatische Erlebnisse des Gottesvolkes verknüpft, so zum Beispiel der Tag Tischa beAv, der daran erinnert, dass an ihm sowohl der erste als auch der zweite Tempel zerstört wurden.

Christentum

Mit dem Aschermittwoch beginnt die große vorösterliche Bußzeit, auch Fastenzeit genannt. Sie ist eine Vorbereitung auf die Feier der Auferstehung Christi. Das christliche Fasten ist damit zugleich Rückblick wie Ausblick. Rückblick auf die eigene Schuld, Vorsatz der Umkehr und in der katholischen Kirche Vorbereitung auf das Sakrament der Buße, das vor Ostern empfangen werden soll. Es ist aber auch ein froher Ausblick, weil es in den die Menschen erlösenden Taten Gottes gipfelt. Die Bußzeit vor Ostern dauert 40 Tage und erinnert an die 40 Tage, die Jesus fastend in der Wüste verbrachte. Ein wichtiger Aspekt des Fastens ist die Hinwendung zum Nächs-

DIE FASTENSONNTAGE

und ihre Bedeutung

Die lateinischen Namen der Sonntage der Fastenzeit leiten sich vom ersten Wort des Eröffnungsverses (Introitus) der heiligen Messe ab. An den Versen wird deutlich, dass die Bußzeit dazu dienen soll, erneut seinen Sinn auf Gott auszurichten.

- 1. Fastensonntag
Invocabit me, et ego exaudiam eum
- „Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören“ (Psalm 91,15). Wird auch „Weißer Sonntag“ genannt: Erwachsene Taufwerber zogen erstmals ihre weißen Taufkleider an.

- 2. Fastensonntag
Reminiscere miserationum tuarum
- „Denk an dein Erbarmen, Herr“ (Psalm 25,6)

- 3. Fastensonntag
Oculi mei semper ad Dominum -
„Meine Augen schauen stets auf den Herrn“ (Psalm 25,15)

- 4. Fastensonntag (Rosensonntag)
Laetare, Jerusalem - „Freue dich, Jerusalem“ (Jes 66,10)

- 5. Fastensonntag
Judica me, Deus - „Verschaffe mir Recht, o Gott!“ (Ps 43,1)
Palmsontag
Palmarum, Dominica in Palmis
Als Eselsbrücke zur Erinnerung an die Anfangsbuchstaben der Fastensonntage benutzten Ministranten gerne den Spruch: „In rechter Ordnung lerne Jesu Passion.“



Sich Zeit nehmen und schenken
 In der österlichen Vorbereitung dürfen wir uns Zeit nehmen, Gott wieder Platz in unserem Leben einzuräumen.

Umkehr
 Die Fastenzeit ist eine Zeit der Umkehr und der Vorbereitung auf den Neubeginn. Ein Beichtgespräch kann Klarheit schaffen.

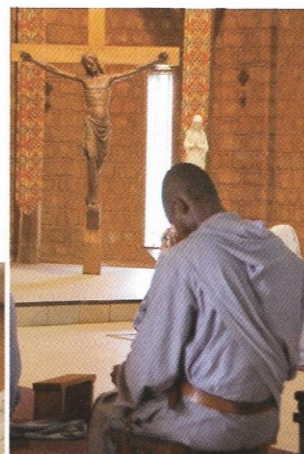
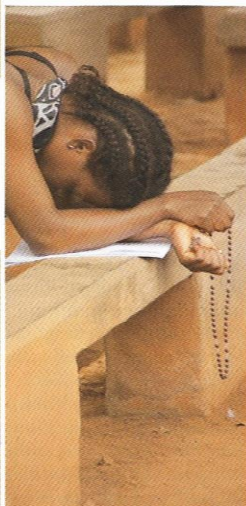


Foto: Misato/Lohng. T

Verzicht
 Verzicht kann den Menschen für die Nöte der anderen öffnen. Indem man weniger auf sein eigenes Wohl bedacht ist, schenkt man mehr Aufmerksamkeit seinem Nächsten.

Gebet
 In seiner Fastenbotschaft erinnert Papst Benedikt daran: „Erkennt ein Christ das Wirken des Heiligen Geistes im Mitmenschen, so kann er nicht umhin, Freude darüber zu empfinden und den himmlischen Vater dafür zu preisen.“

ten. Sie hat ihre Grundlage im Alten Testament. In Jesaja 58 spricht Gott davon, was ein sinnvoller Inhalt des Fastens ist. Das zentrale Motiv ist dabei die Gottes- und Nächstenliebe, alle Fasten-Werke sind auf diese Liebe hin ausgerichtet. Man könnte anhand des Textes einen Katalog „missionarischen Fastens“ aufstellen.

„Missionarisches“ Fasten

Schon zu Beginn von Jesaja 58 weist Gott sein Volk darauf hin, dass ein unreflektiertes Fasten sinnlos ist, sei es auch noch so streng. Was nützt es, den Kopf hängen zu lassen, sich mit Asche zu bedecken, wenn damit keine echte Hinwendung zu Gott und zum Nächsten einhergeht? „Seht, an euren

Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an.“ (Jesaja 58,3) Hier wäre der erste anspruchsvolle Ansatz zu einem „missionarischen“ Fasten, denn Überbeanspruchung von Arbeitskräften, Stress und Ausbeutung sind Schattenseiten der globalisierten Wirtschaft, von denen alle Kontinente in unterschiedlichen Formen und Graden betroffen sind. Mit einer klugen Rücknahme von Druck und Ansprüchen könnten wir alle ein Zeichen unserer Gottverbundenheit setzen. Und fast jedem wäre es möglich, kirchliche Projekte zu unterstützen, die sich gegen Ausbeutung in den ärmeren Ländern wenden. Diese Option der Unterstützung laufender Initiativen hilft auch, die weiteren

Punkte im Fastenkatalog von Jesaja 58 zu realisieren: „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, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.“ (Jesaja 58, 6 f) In all diesen Bereichen ist die Kirche weltweit bereits tätig. Die Päpstlichen Missionswerke unterstützen unzählige Projekte, die den Menschen in den ärmeren Ländern zu ihrem Recht verhelfen wollen. „Missionarisches“ Fasten ist möglich und sinnvoll. ❖

missiothek 1201