



FAST(en) richtig gemacht!

Warum und wie kann ich fasten?

Das mit dem Fasten ist so eine Sache. Jedes Jahr zwischen Aschermittwoch und Ostern nehmen sich auf der ganzen Welt viele Christinnen und Christen vor, für diese kleine Weile auf etwas zu verzichten. Auch die Evangelische Kirche in Deutschland unterstützt ihre Mitglieder mit der jährlichen Aktion »7 Wochen ohne ...«. Das ist dann eher denkerisch angelegt. Manche wollen es aber gern körperlich haben und verzichten auf Süßigkeiten, Fast Food oder so: eine Mini-Diät quasi. Dazu allerdings der Spruch eines Kumpels: »Wenn ich mich aber bei McDonalds hinsetze, ist es ja kein Fast Food.« Klappt also – in den meisten Fällen – auch nur mäßig.

Nein, als Diät ist Fasten nicht gedacht. Was also steckt eigentlich hinter diesem Fasten? Warum macht man das?

Fasten in der Bibel

Fasten ist total biblisch und eine richtig gute Sache, wenn man es wirklich will und es gut durchdacht hat. Erstmal war Fasten eine Art, Gott zu zeigen, dass nur ER wichtig ist und nichts und niemand sonst. Man tat das etwa, weil man eine große Bitte an Gott hatte (zum Beispiel König David, der gern das Leben seines neugeborenen Kindes gerettet hätte); weil man krank war und um Genesung bat; wenn man Mist gebaut hatte und um Verzeihung bitten wollte (beides z. B. in den Psalmen zu lesen) oder wenn ein großer Festtag kam, zum Beispiel Jom Kippur (Versöhnungsfest), um sich drauf vorzubereiten, körperlich und geistig.

Aber auch schon damals gab es die Experten, die gerne eine kleine Fasten-Show ablieferten. Sie guckten bedröppelt, liefen im Büßergewand herum und erzählten jedem, dass sie furchtbar fromm seien. War nur leider alles nicht echt. Sie machten alles so wie sonst auch, ihr Inneres veränderte sich durch ihr äußerliches Fasten oder ihre großen Reden nicht.

Jesaja

Auch schon mehrere Hundert Jahre bevor Jesus geboren wurde, erlebten die Menschen, dass in ihrem Leben nicht alles glatt lief. So wie wir heute auch. Viele Leute fasteten dann, denn sie wollten, dass Gott ihnen wieder Gutes tat. Aber sie erlebten, dass ihr Leben schwer blieb und sich nicht zum Guten wendete.

Im Buch Jesaja, das im dritten Teil (Kapitel 56–66) eine Sammlung verschiedener Prophetensprüche ist, versuchte man, eine mögliche Antwort festzuhalten. Warum ist Gott nicht begeistert vom Fasten der Menschen? »Warum fasten wir und du siehst es nicht an? Warum kasteien wir unseren Leib und du willst es nicht wissen?« (Jesaja 58,3) Das war die Frage.

Gottes Antwort im Jesajabuch ist folgende: *»Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter. Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlagt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll. Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit, wenn ein Mensch seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der HERR Wohlgefallen hat? Das aber ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Lass los, die du mit Unrecht gebunden hast, lass ledig, auf die du das Joch gelegt hast! Gib frei, die du bedrückst, reiße jedes Joch weg! Brich dem Hungerigen dein Brot, und die im Elend ohne Obdach sind, führe ins Haus! Wenn du einen nackt siehst, so kleide ihn, und entziehe dich nicht deinem Fleisch und Blut!«*



Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten, und deine Gerechtigkeit wird vor dir hergehen, und die Herrlichkeit des HERRN wird deinen Zug beschließen. Dann wirst du rufen und der HERR wird dir antworten.

(Jes. 58,4–9a)

Fasten betrifft immer den ganzen Menschen.

Stehen ja heute alle drauf: ganzheitlicher Ansatz. In der Medizin zum Beispiel. Voll gut! Hier geht's genau darum. Ganzheitlicher Ansatz – in der Theologie des Fastens. Äußerliches Gerede von wegen »Ich verzichte auf Fernsehen«, das hilft keinem weiter. Aber einfach nur rumsitzen und fromm über interessante Dinge nachdenken, das ist auch nicht alles.

Die erste Frage, die man sich stellen muss, ist doch: **Warum** will ich überhaupt fasten? Weil gerade Fastenzeit ist? Oder habe ich ein Anliegen?

Will ich Gott einfach mal die Ehre geben? Oder brauche ich seine Hilfe?

Die zweite Frage ergibt sich dann ganz logisch: **Wie** ist Fasten dann sinnvoll für mich?

Ein Beispiel:

Lena will Gott darum bitten, ihrer Familie beizustehen, weil ihre Eltern sich scheiden lassen und alles total beschissen läuft. Sie hat das schon mehrfach im Gebet gesagt, hat aber das Gefühl, mehr Initiative zeigen zu wollen. Sie liest in der Bibel, dass Fasten 'ne coole Sache ist, weil Gott sich darüber freut.

Lena entscheidet sich, zwei Monate lang auf das Fernsehen zu verzichten. Es hat sich nämlich eingeschlichen, dass sich abends alle Familienmitglieder um den Fernseher streiten. Sie weiß, es wird ihr schwer fallen, weil sie gern abends ihre Lieblingsserie schaut. Aber sie nimmt sich vor, stattdessen immer etwas Sinnvolles zu tun. Sie will mindestens zweimal in der Woche ein Alternativprogramm machen, zum Beispiel ihre Geschwister dazu bringen, etwas mit ihr zu





→ spielen. Und vielleicht kommen ja auch die Eltern mal dazu ...

Natürlich gehört es für Lena auch dazu, Gott ihre Bitte im Gebet zu bringen. Vielleicht sogar mal mit den Geschwistern zusammen. Gleichzeitig zeigt sie Gott aber auch, dass ihr dieses Anliegen so wichtig ist, dass sie dafür auf andere Sachen verzichten kann.

Fasten ist TUN, nicht LABERN

Hungrigen was zu Essen geben, loslassen, Leute aufnehmen, sich um die Familie kümmern: Das sind alles Sachen, die man macht. Oft erfordern sie vor allem Kraft und Zeit, manchmal aber auch Überwindung. Manches fällt uns leicht, wenn wir zum Beispiel eine total nette Familie haben, ist das Letzte kein Problem; aber dann liegt die Baustelle vielleicht woanders. Jeder weiß, wo die eigene Baustelle ist.

Selten »bedrücken« wir unsere »Arbeiter«, die meisten von uns haben wohl keine Angestellten. Aber es ist schon eine Frage, wie wir mit anderen Menschen umgehen. Schauen wir von oben auf sie herab? Mobben wir andere in der Schule oder lästern über sie? Gott sieht das und findet es ätzend. Wenn wir fasten und gleichzeitig so ätzend sind wie immer, fällt Gott das auf.

Taten sind also entscheidend. Natürlich motiviert uns unsere Herzenseinstellung, die ist also vorausgesetzt, klar. Aber viel Reden braucht es dafür wohl gar nicht. Gott sieht nämlich auch, wenn es gut klappt!

Deine Gerechtigkeit vorne, Gottes Herrlichkeit hinten

Ein lustiges Bild zum Schluss. Wie sieht es wohl aus, wenn meine Gerechtigkeit vor mir hergeht? Gerechtigkeit ist etwas unglaublich Wichtiges, im Judentum besonders, aber auch im Christentum.

Wie wäre deine Gerechtigkeit in Person? Stell dir mal vor, sie liefere vor dir her wie so eine gute, alte Freundin. Ein bisschen nervig ist sie vielleicht, weil sie dich dauernd darauf aufmerksam macht, wo was schief liegt. »Guck mal da, der braucht unsere Hilfe!« Aber irgendwie auch cool. Eine Freundin, die hilft, die Dinge zu sehen und richtig einzuschätzen. Eine, die echt gut aus-

sieht, so nebenbei bemerkt. Oder wie sieht deine Gerechtigkeit aus?

Und hinter dir her geht Gottes Herrlichkeit. Sagt jedenfalls Jesaja – vorausgesetzt, du durchdenkst dein Fasten und machst es richtig und nicht nur halbherzig. Und Gottes Herrlichkeit, die ist einfach nur wunderschön. Wunderschön wie das Licht, wie die Morgenröte, einfach nur unfassbar schön. Mal sie dir in den schönsten Farben aus – allein für sie lohnt sich das Fasten!

»Dann wirst du rufen und der HERR wird dir antworten.« So steht es in Vers 9. Das ist wohl das schönste Versprechen. Und viele Menschen haben schon die Erfahrung gemacht, dass das echt so ist. »Richtiges Fasten« ist zwar keine Garantie für eine »Wunsch-Erfüllung«, aber auf Gottes Zusage, bei uns zu sein, wenn wir es mit unserem Beten, Fasten, Nachfolgen ernst meinen, ist Verlass.

Tabea Meyer



Tabea Meyer ist Pfarrerin in Essen. Mit bald drei Kindern und all ihren »Fast richtig«s ist für sie die schönste Antwort auf alle Fragen, dass auf GOTT immer Verlass ist.