

Der Sinn und Zweck des Fastens

„Das Haupt der Tugenden ist das Gebet; ihre Grundlage bildet das Fasten“ (hl. Ignatij Briantchaninov)

Liebe Brüder und Schwestern,

heute wollen wir mal ganz grundsätzlich über das Fasten sprechen, das ja in der Kirche einen hohen, um nicht zu sagen, übergeordneten Stellenwert besitzt. Es ist wesentlicher Bestandteil des Lebens der Kirche und der häuslichen Frömmigkeit. Immerhin haben wir vier Fastenzeit im Jahr, dazu jede Woche den Mittwoch und den Freitag, was zusammen etwas mehr Fastentage als fastenfreie (oder solch ich sagen: fastenlose?) Tage im Jahr ausmacht. Aber warum fasten wir eigentlich? Welchen spirituellen Nutzen haben wir davon? Klar, fasten mag gesund sein für den Körper, aber wie nützt es der Seele?

Im Evangelium lesen wir die Worte des Herrn bezugnehmend auf die Krankheit der Seele (Besessenheit durch Dämonen): „Diese Art kann nur durch Gebet und Fasten ausgetrieben werden“ (Mt. 17:21; Mk. 9:21; in der Lutherbibel und in der Einheitsübersetzung fehlen diese Worte bei Matthäus ganz, bei Markus sind die Worte „und Fasten“ ausgelassen). „Gut“, wird man entgegen, „aber wir sind doch nicht alle Mondsüchtige oder anderweitig von unreinen Geistern Besessene“. Wirklich nicht?!.. Aber dazu kommen wir gleich.

Fasten stellt rein äußerlich eine Normierung des Magens da. Von seinem eigentlichen Wesen her dient das kirchliche Fasten aber zur Festigung der Hoheit des Geistes (griech. *Nous*) im Menschen. Es gewährleistet die Kontrolle des Geistes über den Leib sowie über die Begierden des Fleisches und des Herzens. Denn wer sich von seinen leiblichen und seelischen Begierden leiten lässt, ist ein Sklave seiner Leidenschaften, ist also noch im Zustand des „alten Menschen“ verblieben, der ja noch unter der Herrschaft des Teufels steht, selbst wenn er meint, an Gott zu glauben und sich keiner schweren Sünde bewusst ist (s. 2 Petr. 2:19; Röm. 6:6,16; Tit. 3:3). Aber gerade das – das Unvermögen zum Eingeständnis der eigenen Sündhaftigkeit – ist die schwerwiegendste und folgenreichste dämonische Verblendung schlechthin. Deshalb herrscht über die Bekehrung eines solchen Sünders mehr Freude im Himmel als über neunundneunzig „Gerechte“, die sich dahingehend nicht besinnen wollen (s. Lk. 15:7). Soviel also zur dämonischen Besessenheit von mental gesund wirkenden Menschen, die heutzutage überhand nimmt und die

Herzen und Intellekte der ohne Gott lebenden Menschen vollkommen vereinnahmt. Und der Strippenzieher dieses Unheils bleibt natürlich ganz dezent im Hintergrund verborgen. Täuschung, Lüge und Betrug sind sein Handwerk (s. Joh. 8:44), auf das er sich bestens versteht.

Wir sind ihm aber nicht wehrlos ausgeliefert. Nur müssen wir alles tun, damit der Geist des Menschen die Funktion des Königs ausübt, denn andernfalls wird der Mensch zum Sklaven dessen, der dazu verdammt wurde, auf dem Bauch zu kriechen und den Staub der Erde zu fressen (s. Gen. 3:14). Wir sind seine Sklaven, wenn wir uns ebenfalls der Nichtigkeit des irdischen Daseins hingegen.

Die Kirche will uns zu einem geistlichen Leben führen, zu einem Leben nach den Geboten des Evangeliums, und nicht nach dem Buchstaben des Gesetzes (s. Röm. 2:29; 7:6; 8:1-17; 2 Kor. 3:6). Aber ein Leben nach dem Geist ist ohne körperliche und seelische Enthaltbarkeit nicht möglich.

So war das erste Gebot Gottes an die Menschen überhaupt ein Fastengebot. Es regelte nicht die Menge, sondern explizit die Beschaffenheit der Speise, und die Missachtung dieses Gebotes hatte den Tod zur Folge. So kam es dann auch: durch das Übertreten des Gebotes infolge der Überlistung durch die Schlange wurden die Menschen sterblich und verloren den Zugang zum Paradies... Das wollen wir uns nun für später merken, da wir zu diesem Aspekt noch einmal zurückkommen werden.

Wir leben heute in einer Welt der Zügellosigkeit. Ausschweifungen jeglicher Art sind keine Grenzen gesetzt, und diese Unenthaltbarkeit führt allenthalben zu negativen Exzessen: Unzucht, Zorn, Hochmut, Müßiggang, Verzweiflung, Trostlosigkeit sind die Folge. Das sind die bitteren Früchte der Liebe zur Welt (s. 1 Joh. 2:15-16). Sinnliche Leidenschaften können hier auf Erden nur vorübergehend gestillt werden, kommen dann aber mit noch größerer Macht zurück, weil dadurch immer neue und größere Begierden geweckt werden. Wir wollen aber nicht dem Zeitlichen frönen, denn: „*Die Welt und ihre Begierde vergeht; wer aber den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit*“ (1 Joh. 3:17). Unsere Sorge gilt dem Seelenheil, über das der Weltenrichter am Ende der Zeit entscheiden wird (s. Mt. 25:31-46). Deshalb ermahnt uns der Herr jetzt: „*Nehmt euch in acht, dass Rausch und Trunkenheit und die Sorgen des Alltags euch nicht verwirren und dass jener Tag euch nicht plötzlich überrascht so wie eine Falle, denn er wird über alle Bewohner der Erde hereinbrechen*“ (Lk. 21:34-35)

Übermäßiges Essen und Trinken lassen die Seele des Menschen in einen fleischlichen Zustand fallen. So vermindert sich allmählich seine Fähigkeit zu geistlicher Betätigung und zur Buße. Wer aber nicht nach dem Geist lebt, sondern nur „Dienst nach Vorschrift“ macht, fällt aus der

Gnade heraus (s. Gal. 5:4). Das führt dazu, dass er dann vollkommen an der Erde behaftet ist und seine Seele so dem Tod verfällt. Uns muss es zuvörderst um Himmlisches gehen, nicht um Irdisches (s. Mt. 6:33; Lk. 12:31). Also spricht der Herr: „*Weh euch, die ihr jetzt satt seid, denn ihr werdet hungern*“ (Lk. 6:25). Wer in diesem Leben mit irdischen Gütern seinen physischen bzw. sinnlichen Hunger gesättigt hat (d.h. nur leibliche und eitle emotionale Dinge angestrebt hat), - womit wird er im Himmelreich seinen geistlichen Hunger stillen?!.. Dort wird es all das nicht geben. Das „Brot des (ewigen) Lebens“ ist Christus (s. Joh. 6:35); nach Ihm, nach Seiner Gemeinschaft (griech. *Koinonia*; lat. *Communio*) müssen wir uns jetzt unersättlich sehnen, damit dieser Hunger im Himmelreich befriedigt werden kann. Der heilige Seraphim kniete tausend Tage und Nächte auf einem Fels, um diesen Hunger zu stillen. Der heilige Silouan war mit dem Geist freiwillig in der Hölle, um nur dieser Gnade teilhaftig werden zu können. Und wir stillen unser Verlangen nach der Gemeinschaft Christi im Mysterium der Heiligen Eucharistie, auf die wir uns – ja, richtig! – durch Fasten vorbereiten. Denn wer sich jetzt nicht mit dem himmlischem Brot ernähren will, wird es im ewigen Leben ebenso nicht wollen. Den heiligen Johannes von Kronstadt hielten die täglich empfangenen Heiligen Gaben buchstäblich „am Leben“, befähigten ihn trotz seiner körperlichen und seelischen Begrenztheit zu größtmöglichen Werken der Barmherzigkeit.

Beispiele des Fastens gibt es im Alten wie im Neuen Testament: die Propheten Moses und Elias fasteten vierzig Tage vor ihren großen Werken, die Nineviter besänftigten Gottes Zorn durch ein dreitägiges Fasten; der Herr fastete vierzig Tage in der Wüste, Johannes der Täufer lebte zeit seines Lebens in größter Enthaltbarkeit; die Aposteln fasteten, als ihnen der Heilige Geist gebot, Barnabas und Saulus zur Bekehrung der Heiden zu entsenden, und nach erneutem *Gebet und Fasten* legten sie ihnen die Hände auf und entließen sie (s. Apg. 13:2-3).

Fasten muss folglich mit Gebet einhergehen! Das Gebet ist wirkungslos, wenn es nicht auf dem Fasten gründet; das Fasten ist fruchtlos, wenn auf es nicht auf dem Gebet basiert. Das Fasten bekämpft die leiblichen Begierden, das Gebet hilft ihm im Kampf gegen die seelischen Leidenschaften – beides ist lebensnotwendig für das Seelenheil. Wer nur betet, aber nicht fastet, ist wie einer, der die gute Saat auf nicht gepflügtem Ackerboden aussät – er wird Dornenkräuter ernten, d.h. auf dem Boden seines Herzens werden körperliche Leidenschaften heranwachsen – schamlose, unzüchtige Gedanken und Phantasien etc. Wer hingegen fastet, ohne zu beten, ist wie einer, der auf dem bestellten Ackerboden keinen Samen sät – so wird die Spreu in seinem Herzen und im Verstand heranwachsen. Die Folge: seelische Leidenschaften wie Hoffart, Eigenliebe, Arroganz etc. (hl. Mark der Asket).

Das Fasten muss der jeweiligen individuellen Situation angepasst sein. Grundsätzlich gilt: das Fasten ist für den Menschen da, nicht der Mensch für das Fasten. Askese darf nicht der körperlichen Gesundheit schaden. Ganz allgemein empfiehlt es sich so viel zu essen, wie für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen notwendig ist. Pflanzliche Speisen sind am besten geeignet für das enthaltsame Leben, da die Verdauungsorgane durch sie entlastet, das Gehirn nicht zu sehr beeinträchtigt wird und die körperlichen Begierden nicht so schnell erweckt werden. Für Verheiratete bedeutet Fasten ebenso die Enthaltensamkeit vom Vollzug der ehelichen Gemeinschaft, „*um für das Gebet frei zu sein*“ (1 Kor. 7:5). Was aber einen ganz wichtigen Aspekt in Bezug auf jede Form der Enthaltensamkeit darstellt, ist die Freiwilligkeit dieser Selbsteinschränkung. Wir verzichten auf Irdisches, um Himmlisches zu erlangen. Jeder hat hier seinen persönlichen Weg und seine eigene Norm. Normativen Charakter besitzt das Fasten *als solches* durch die Tatsache, dass der Sohn Gottes ein vierzigtägliches Fasten auf Sich nahm, um die Unenthaltensamkeit der Urahnen wettzumachen. Das Typikon (die Kirchenregel) hat Empfehlungscharakter, dient uns folglich als Orientierung auf unserem gemeindlichen und häuslichen Weg zu Gott. Hier kann die Zwiesprache mit einem erfahrenen geistlichen Vater hilfreich sein. Und in jedem Fall gilt: die Verurteilung eines Schwachen stellt beim Fasten die größte Verfehlung dar (s. Röm. 2:1; Kap. 14).

Wir sprachen eingangs von den Folgen der Missachtung des Gebotes im Garten Eden. Der ungehorsam der Urahnen führte zum Tod der Seele und des Leibes. Der heilige Basilios der Große schreibt: „Wenn du deinen Bauch zügelst, wirst du ins Paradies eingehen; wenn du ihn nicht zügelst, wirst du zur Beute des Todes“. Was meint dieser große Kirchenvater damit im übertragenen Sinn? - Unter dem „Paradies“ ist der gnadenvolle Zustand der Seele hier auf Erden zu verstehen – ein Zustand, der nur durch Gebet und Fasten erzielt werden kann; dieser Zustand dient als Unterpfand für die Erlangung der ewigen Seligkeit im Himmelreich.

Unter dem „Tod“ ist die Unterjochung unter das Gesetz der Sünde zu verstehen, dem ohne Gebet und Fasten nicht beizukommen ist, auch wenn die Menschen von sich denken, an Seele und Leib völlig gesund zu sein.

Auch heute ist das Leben nach den Regeln der Kirche Gradmesser dafür, ob sich ein nach eigenem Bekunden gläubiger Mensch mit Herz, Verstand und Willen bevorzugt in der irdischen Sphäre beheimatet fühlt oder ob seine Ausrichtung der himmlischen Heimat gilt (vgl. Hebr. 11:13-16; 13:14). Ein Indiz für Letzteres ist der freiwillige Verzicht auf irdische Annehmlichkeiten. Die jeweilige Präferenz wird ausschlaggebend dafür sein, wohin sich unsere Seelen nach der Loslösung von der leiblichen Hülle auf ewig begeben werden.