

## Ein Fasten, wie Gott es liebt

Eine kleine Tafel *Chocolade & Poesie* liegt da, ein Geschenk mit verlockender Aufschrift: „Einer Versuchung sollte man nachgeben“. Ich mag Schokolade, aber diesem Spruch stimme ich nicht zu. Genießen, ja. Versuchungen, nein – denn sie *verführen*: Sie täuschen Gewinn vor, haben aber einen bitteren oder schalen Nachgeschmack, bringen Leid und kosten die Mühe der Umkehr. Einer Versuchung sollte man *nicht* nachgeben! Gutes aber darf man genießen, auch in der Fastenzeit.

Fastenzeit – Zeit sich zu mühen, zu trainieren, sich neu auszurichten auf erlöstes Leben. Nur *verführt* manches moderne (Heil-)Fasten-Angebot davon weg, lenkt den Blick doch nur darauf, das eigene körperliche und geistige Wohlbefinden zu optimieren, verkauft eitle Wellness als teuren Ersatz für das „Leben in Fülle“.

### *Befreiung zum Leben*

Religiöses Fasten führt zum Leben. Es ist zeitlich begrenzter, maßvoller Verzicht auf Dinge, die positiv zum Leben gehören: Nahrung, Erholung, Gemeinschaft, Vergnügen – nicht, weil all das schlecht oder Verzicht ein Ziel wäre, sondern weil es gilt, frei zu werden von negativen Haltungen im Umgang mit diesen Lebensgütern: dem „selbstverständlichen“ Recht, dem unbedachten Gebrauch, der Verwendung als Ersatz, dem Ver-zwecken. Fasten und Verzicht sind befreiende Hilfs-, ja Heilmittel. Sie helfen zur Erfahrung und demütigen Einsicht: Leben ist kein selbstmächtig verfügbares „Gut“, sondern Gabe, Geschenk. Sie helfen, Dinge und Menschen in ihrem eigenen Wert, ihrer Würde wahrzunehmen und dankbar anzuerkennen. Sie befreien aus misstrauischer Gier und selbstverliebter Sucht und zur Offenheit für das, was sich schenkt. Sie erleichtern, die eigene Endlichkeit anzuerkennen, öffnen Herz und Blick für die Sehnsucht: „Es muss doch mehr als alles geben!“, für die Verheißung von erlöstem Leben noch über dieses Leben hinaus.

### *Öffnung für Beziehung*

Religiöses Fasten hat auch den Aspekt des Bußfastens. Wie jedes Bußwerk macht es die eigene Schwäche und Fehlerhaftigkeit heilsam bewusst und hilft, dem Negativen, das ich nicht (mehr) will, Positives entgegenzusetzen, einzuüben. Fasten ist dabei keine Methode, durch die ich etwas „gutmachen“ oder mir Heil verdienen könnte. Das *Fasten* ist in der Bibel immer mit der ehrlichen Hinwendung zu Gottes Barmherzigkeit und mit der aufrichtigen Zuwendung zum Nächsten in Gerechtigkeit und Güte verbunden (vgl. Jes 58). In der Tradition heißt das: *Gebet* und *Almosen* – ohne sie ist Fasten beziehungslos und daher sinnlos. Mit dem Gebet verbunden bezeugt das Fasten, dass ich mich auf Gottes Zuwendung angewiesen weiß und auf Gottes Treue vertraue; verbunden mit dem Almosen, also der geistigen und materiellen Zuwendung zu den Mitmenschen, die mir gegeben und „aufgegeben“ sind, bezeugt das Fasten, dass ich mich auf Gemeinschaft angewiesen weiß und auf die Verbundenheit vertraue.

### *Stärkung der Entschiedenheit*

Religiöses Fasten dient einer lebensförderlichen „Abtötung“ und der Stärkung der Entschiedenheit: Es führt aus der Unfreiheit sündhafter Haltungen und Gewohnheiten, „trainiert“ den Menschen innerlich, es bestärkt, nicht jeder Neigung, jedem Wunsch, jedem „Bedürfnis“ gleich nachzugeben – schon gar nicht der Versuchung. Diese stärkende Enthaltbarkeit geht weit über den zeitweiligen Verzicht auf Nahrung hinaus. Auch Papst Franziskus mahnt mit humorvoller Nachdrücklichkeit zu einschneidenden Formen der Enthaltbarkeit: Verzicht auf Geschwätz, üble Nachrede, Verleumdung. Aufgeben des selbstbesorgten Ignorierens echter Not und Ausbeutung, an deren Ausmaß wir uns längst gewöhnt haben und die wir – empört über die Anderen – in den Medien sensationsgierig verfolgen. Enthaltbarkeit vom Warten, dass andere den „ersten Schritt“ tun – denn meist wissen wir nur „zu gut“, welche Schritte wir selbst zu tun hätten. Verzicht, die „Glaubenssätze“ einer Un-Kultur der reinen Präsentation, Renommeesucht und ständigen „Auswertung“ nachzubeten, die Leben nicht fördern, sondern mindern. Enthaltbarkeit von „geilem Geiz“, leerer Genußsucht und trostloser Völlerei. Verzicht auf opportunes Verdrängen eigenen Empfindens und Gewissensurteils in der allgemeinen Werteverwirrung. Enthaltbarkeit von eitlem Karrierestreben und verachtender Selbstgefälligkeit. Gerade das religiöse Fasten „entgiftet“ – nicht nur von körperlichen, sondern von echten „Schlacken“ und Giften der Seele. Es führt zu neuer Stärke, die in der guten Meinung über andere und im Verzeihen liegt, in der Nachsicht aus dem Wissen um die eigene Fehlerhaftigkeit, im Hinschauen und Berühren und Sich-schmutzig-Machen in der Begegnung mit der allgegenwärtigen, vielfältigen materiellen und geistigen Not, in Geduld, Bescheidenheit, Warten-Können, im Nicht-ständig-Rechnen, in Großherzigkeit, Reinheit der Absicht und des Blicks, im selbstbewussten Eintreten für andere.

Solches Fasten bestärkt auch, einander mit Jakobus 1,2 zuzusagen: „Seid voll Freude, wenn ihr in mancherlei Versuchungen geratet ...“ Dann ist es ein frohes Fasten, ganz nach der Botschaft Jesu (vgl. Mt 6,16-18).

*Univ.-Ass. Dr. Raphaela Pallin*

*Theologie der Spiritualität am Institut für Historische Theologie  
der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Wien*

Veröffentlicht in: [von uns für Sie. Mitteilungen des Erzbischöflichen Amtes für Unterricht und Erziehung Wien, 308. Ausgabe März 2014, S. 2-3](#)