

Doris Nauer

„Dies ist ein Fasten, wie ich es liebe“ (Jesaja 58,6)

Pastoraltheologische Annäherungen an ein komplexes Phänomen

♦ Der Überfülle an Nahrung und einer unüberschaubar gewordenen Auswahl an unterschiedlichsten Lebensmitteln stehen lebensbedrohlicher Mangel in vielen Ländern der Erde und eine steigende Zahl von Patient/inn/en mit krankhafter Nahrungsverweigerung in unsern Landen gegenüber. Welche Bedeutung hat Fasten in diesem Kontext? Wie kann auf diesem Hintergrund sinnvoll und verantwortungsbewusst von Fasten gesprochen werden? Die Tilburger Pastoraltheologin Doris Nauer geht diesen Fragen nach. Als für sie unverzichtbare Grundlage zeichnet sie Konturen einer christlichen Anthropologie, die das Fasten jenseits einer selbstdestruktiven Körperverachtung verorten lässt. (Redaktion)

1. Und gib uns unser täglich Brot

Brot, d.h. Zugang zu Nahrung und Wasser, entscheidet über das Weiter- und Überleben aller Lebewesen. Die Mehrheit der Menschen in Ländern der ‚Dritten‘ und ‚Vierten‘ Welt hat gegenwärtig allen Grund, ihren Gott/ihre Götter um Nahrung anzufluchen. Überbevölkerung, Kriege, Überschuldung, Umweltverschmutzung, Klimawandel, Naturkatastrophen, soziale Ungerechtigkeit und (inter)nationale Ausbeutung werden auch in Zukunft dafür sorgen, dass Menschen sich nicht mehr ernähren können; dass sie mit allen Mitteln versuchen, an Nahrung zu gelangen; dass sie in höchster Verzweiflung Nicht-Essbares und Nicht-Trinkbares zu sich nehmen; dass sie ohnmächtig mit ansehen müssen, wie ihre Familienmitglieder langsam zugrunde gehen; dass sie selbst grausame Schmerzen erleiden und elendig verhungern.

Andere Menschen dagegen haben sich daran gewöhnt, dass Nahrung in Überfluss

vorhanden ist. Gott um Nahrung zu bitten oder ihm ausdrücklich dafür zu danken, entspricht längst nicht mehr dem alltäglichen Lebensgefühl in unseren Breiten. Hungern, d.h. nicht Hunger oder Appetit haben, sondern dringend Nahrung zu sich nehmen zu müssen, um nicht zu verhungern, ist uns fremd. Verspüren wir Hunger, dann können wir aus einem riesigen Sortiment an Nahrungsmitteln auswählen. In immer größer werdenden Nahrungs-Tempeln (Supermärkten) können wir je nachdem, wie viel Geld wir besitzen, aus einem nahezu unüberschaubaren Warensortiment auswählen. Eine wohlüberlegte Entscheidung zu treffen zwischen Jogurts aller Farb- und Geschmacksrichtungen, die in Regalschluchten aufgereiht zur Verfügung stehen, fällt immer schwerer. Gleiches gilt für die Auswahl einer Flasche Rotwein. Hunderte von ihnen, die mit erheblich logistischem Aufwand aus den entlegensten Ecken unserer Erde herangeschafft worden sind, stehen Spalier. Frische Erdbeeren

und leckerer Spargel buhlen selbst mitten im Winter um unsere Aufmerksamkeit. Exotische Früchte und Zutaten aus aller Welt, deren Namen oder Zubereitungsart wir nicht einmal kennen, verführen uns zum spontanen Lustkauf.

Wollen oder können wir unsere Nahrung nicht selbst zubereiten, dann steht es uns frei, auf ein ebenso unüberschaubares Angebot an Gaststätten und Restaurants auszuweichen. Ernährungs-Orte, an denen uns Nahrung zu jeder Zeit, in jeder Menge und nach jedem Geschmack auf einer Skala von extrem billig bis zu extrem teuer zubereitet wird. Nahrungs-Mittel werden somit kaum mehr als Ernährungs-Mittel wahrgenommen. Sie verlieren ihren Wert. Sie werden zu Abfall- und Wegwerfprodukten. Wie viele Pausenbrote landen jeden Tag im Müll? Wie viel Brot und Gebäck wird in Bäckereien als Abfall deklariert, weil nur frische Ware verkaufbar ist? Wie viel wird nicht zu Ende gegessen, sondern entsorgt? Wie viel Essen wird schlichtweg vergessen und vergammelt im Kühlschrank? Wie viel Ernteprodukte und Grundnahrungsmittel wie Mehl und Milch werden jedes Jahr im Rahmen der Europäischen Union offiziell vernichtet?

2. Brot hat seine Unschuld längst verloren

Nahrungsmittel sind längst nicht mehr das, was sie einmal waren, weshalb immer mehr Menschen ausdrücklich ‚natürlich‘ bzw. ‚biologisch‘ essen wollen. *Genfood*, d.h. gentechnisch veränderte Lebensmittel, deren Produktion v.a. in den Vereinigten Staaten höchst rentable Industriezweige hervorgebracht hat, findet zunehmend Eingang auch in europäische Speisekarten. Tierverachtende *Massen-*

tierhaltung, qualvolle Tiertransporte quer durch Europa und Massenschlachtungen am Fließband haben automatisch zur Folge, dass Antibiotika und Stresshormone über Fleisch ungewollt auch in unseren Körper gelangen und dort schleichend Schaden anrichten. Da gerade in der Fleischindustrie ein unerbittlicher Preiskampf herrscht, geraten minderwertige Fleischprodukte in unsere Kochtöpfe, wie Skandale regelmäßig dokumentieren. Da aber auch pflanzliches Essen nicht mehr natürlich heranwachsen darf, sondern massenweise industriell produziert wird, finden *Dünger-* und hochgiftige *Pflanzenschutzmittel* ihren Weg in unseren Ernährungskreislauf. Dass auch relativ unbekannte *Krankheitserreger* über exotische Produkte in unsere Speiseregion verschleppt werden, verdankt sich dem letztlich unkontrollierbaren *Food-Transfer* aus aller Welt.

Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Süßstoffe und *Nahrungsergänzungsmittel* wie Vitamine, Eiweiße und Spurenelemente werden unserem Essen großzügig zugesetzt und als gesundheitsförderlich angepriesen, obgleich der Wahrheitsgehalt derartiger Versprechungen medizinisch hinterfragbar ist. Fakt ist zudem, dass immer weniger (junge) Menschen überhaupt noch eine Ahnung davon haben, dass Fleisch tatsächlich von Tieren stammt und Gemüse als Ganzes im Freien wächst. Fleisch, Gemüse und Obst erreicht uns vor-geschnitten, vor-gekocht und vor-proportioniert, abgepackt in *Plastik*. Lebensnotwendige Nahrungsaufnahme entpuppt sich somit auch in westlichen Industrieländern für diejenigen, die in der Regel auf keinen Gemüsegarten und keine eigene Schlachtung zurückgreifen können, als ein entfremdetes und durchaus wagemutiges Unternehmen.

3. Am Umgang mit Brot scheiden sich die Geister

Lebende Wesen benötigen Essen. An der Art und Weise, wie die Essensaufnahme erlebt wird, scheiden sich jedoch die Geister:

Für die einen ist Essen lediglich das Auf- und Nachfüllen des Energiespeichers. Ein Nebeneffekt menschlicher Existenz. Eine unvermeidbare Handlung, um niedere Bedürfnisse zu befriedigen, spricht sich satt zu fühlen. Nahrung wird routinemäßig, unregelmäßig, lustlos und ohne größeren Arbeitseinsatz oftmals im Vorbeigehen aufgenommen. Schnelligkeit fragt nach Fast Food, Fertiggerichten und Essen außer Haus. Schnelligkeit schließt aus, dass Essen zu einem Ritual wird, das Familienmitglieder sozial aneinander bindet. Schnelligkeit und Effizienz fragen nach zentral gelegenen Kühlschränken, aus denen sich jede/jeder entsprechend dem eigenen Lebensrhythmus zu jeder Zeit nach eigenem Geschmack bedienen kann.

Für andere dagegen ist Essen viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Essen signalisiert Freizeit, Ausgleich und Entspannung. Mit Essen assoziieren sie Genuss, Vergnügen, Glück, Sinnlichkeit, Lebensfülle, Leidenschaft, (Geschmacks)(Er)Leben. Essen ermöglicht das Erleben (pseudosexueller) Höhe-Punkte mitten im stresserfüllten oder langweiligen Alltag. Essensrituale wie feste Essenszeiten werden dazu genutzt, familiäre, freundschaftliche und berufliche Bande zu festigen.

Die Mehrheit von uns wird sich zwischen beiden Polen bewegen. Eine stets größer werdende Minderheit dagegen hat Essen als gesellschaftlich anerkannte *Status-Inszenierung* entdeckt. Aufwendig vorbereitete Essensrituale, die nicht nur persönlichen Einsatz in der Vorbereitung und Durchführung des Kochprozesses abverlangen, sondern auch Fingerspitzengefühl im Blick auf Gästeliste und Sitzordnung sowie Kreativität bei der Wahl des Geschirrs, der Licht- und Raumgestaltung, der Weinauswahl und der passenden Hintergrundmusik, machen Essen zum gesellschaftlichen *Event*. Über (gemeinsames) Essen wird der eigene *Life-Style* inszeniert. Letzterer kann sich sowohl in besonders ausgefallenen, extrem teuren, raffiniert reduzierten oder ausgesprochen ‚leichten‘ bzw. ‚fettlosen‘ Menuvarianten präsentieren. Der gegenwärtige Boom an Kochbüchern, Fernsehkochsendungen und Internet-Kochforen signalisiert daher nach Ansicht des Soziologen Jean-Claude Kaufmann, der die ‚Kochende Leidenschaft‘ einiger Mitglieder der Mittel- und Oberschicht Frankreichs empirisch analysiert hat, weniger, dass Menschen wieder selbst kochen oder sich gesünder ernähren wollen, sondern nährt vielmehr die Phantasie, dass potenziell in jedem Leser und Zuschauer nicht nur ein leidenschaftlicher Koch steckt, sondern auch ein eventueller Teilnehmer am Event Essen.¹ Dass Essen somit nicht nur ein rein individuelles, sondern immer auch ein kulturelles und damit auch soziologisch relevantes Phänomen ist, beweist Kaufmanns

¹ Vgl. Jean-Claude Kaufmann, Kochende Leidenschaft. Soziologie vom Kochen und Essen, Konstanz 2006. Vgl. auch die Interviews mit Kaufmann, in: Der Spiegel 32 (2006), 128–130; TAZ 10.8.2006; FAZ 7.8.2006. Unabhängig von Kaufmanns Buchtitel findet sich im Internet ebenfalls unter dem Titel „kochende leidenschaft.de“ ein Forum, das neben Küchenklatsch und Gerüchteküche Leser/innen auch über Spitzen- und Sterneköche, Restaurants, Kochevents, Kochkurse, Gourmet-Safaris, Weinschulungen, Pralinseneminare und Essigproben in ganz Deutschland auf der Höhe hält.

Analyse. Nicht nur unsere Einstellung zum Essen, sondern auch unser *Körperideal* und unsere *Körperwahrnehmung* verdanken sich kulturellen, d.h. auch gesellschaftlichen und religiösen Codierungen.

Die Formgebung unseres Körpers überlassen wir heutzutage nicht länger der Natur, dem Schicksal oder dem Zufall. Wie wir aussehen, so die Botschaft der Medien-, Mode- und Schönheitsindustrie, liegt in unserer eigenen Verantwortung und Finanzkraft. Fitnessstudios, Personal Trainer, Wellness-Centers, Friseure, Zahnärzte und plastische Chirurgen gehen uns bei der Modellierung eines perfekten Körperdesigns zur Hand. Deren Hilfe haben wir besonders dann nötig, wenn wir älter, faltiger, haarloser, zahnloser, krankheitsanfälliger, unbeweglicher und fülliger werden. Dick-Sein fragt nach Abhilfe. Dünn-Sein dagegen wird gesellschaftlich honoriert. Dies lässt sich bereits daran ablesen, dass dünne Menschen nicht nur ihre Kleidung, die auf industriell vorgegebene Konfektionsgrößen zugeschnitten ist, überall problemlos von der Stange kaufen können, sondern auch in Kino-, Theater-, Restaurant- oder Flugzeugsitzen sich ohne Platzangst bequem zurücklehnen dürfen. Wer daran arbeitet, dünn zu bleiben oder dünn zu werden, ist gesellschaftlich geachtet, denn dünn sein wird assoziiert mit dynamisch, ästhetisch, erfolgreich und begehrenswert sein. Besonders für junge Menschen kann hieraus enormer (Leidens)Druck resultieren. Um dem überall präsenten *Schlankkeitsideal*, an dem sich gerade Kinder und Jugendliche gegenseitig gnadenlos messen, entsprechen zu können, fühlen sich immer mehr von ihnen dazu gezwungen, ihre Nahrungsaufnahme einzuschränken. Aus Kalorienzählen entwickelt sich eine Eigendynamik hin

zur *Nulldiät*. Gerade bei jungen Mädchen und Frauen nimmt das Verlangen, schlank zu sein, deshalb immer *pathologischere* Züge an. Während die einen an *Anorexia Nervosa* erkranken, d.h. ein irreales Körperbild von sich selbst entwickeln, sich und andere über angebliche Nahrungszufuhr belügen und sich freiwillig inmitten unserer Überfluggesellschaft zu Tode hungern, erliegen andere dem Krankheitsbild *Bulimie*. Menschen mit dieser Erkrankung werden „Besessen vom Essen“.² Sie organisieren ihren Lebensalltag zumeist völlig unauffällig über viele Jahre in gedanklicher Fixierung auf Essen und schwanken zwischen unkontrollierbarer Nahrungsaufnahme (Fressattacken) und kontrolliertem Erbrechen bzw. Abführen. Ein Verhalten, durch das sie ihren Körper auf lange Sicht in ein lebensgefährliches Ungleichgewicht bringen. Ein derartiger Umgang mit sich selbst darf gesellschaftlich nicht verharmlost werden! Menschen, die sich vor Nahrung und Dickwerden ekeln, brauchen professionelle therapeutische Hilfe. Sie brauchen oftmals einen langen stationären Aufenthalt in psychosomatischen oder psychiatrischen Kliniken, denn andernfalls zerbrechen sie und ihre Familien am falschen Umgang mit dem täglichen Brot.

4. Fasten – typisch christliche selbst-destruktive Körperverachtung?

Lässt sich auf dem Hintergrund um sich greifender pathologischer Nahrungsverweigerung überhaupt noch ein glaubwürdiges pastoraltheologisches Plädoyer für ‚Fasten‘ halten? Würde ein derartiges Plädoyer nicht destruktiven gesellschaftlichen Modetrends und Schlankkeitsideale

² Vgl. Johann F. Kinzl/Ingrid Kiefer/Michael Kunze, *Besessen vom Essen. Hilfen, Adressen, Grauzonen. Wo beginnt die Krankheit?* Wien 2004.

len huldigen? Nimmt der Ruf nach Fasten nicht sogar zynische Züge an angesichts des Hungers und Elends auf der Welt? Halten wir mit einem Plädoyer für Fasten nicht auch ein Plädoyer für exorzistische Praktiken, da gerade in diesem Kontext dem Fasten eine wichtige Bedeutung zukommt? Reaktivieren wir mit einem Plädoyer für Fasten nicht eine typisch christliche (selbst)destruktive Leibfeindlichkeit, die wir zu Beginn des 21. Jahrhunderts endgültig zu überwinden hätten?

Tatsächlich können wir nicht umhin einzugestehen, dass im Christentum über weite Phasen ein gebrochenes Verhältnis zum Körper vorherrschte, wie Regina Ammicht-Quinn und Elsa Tamez selbstkritisch einräumen: „Zentral für die christliche Frömmigkeitsgeschichte war lange Zeit die Spiritualisierung und Kontrolle alles Materiellen. Der Körper selbst war vor allem der greifbare und fühlbare Ort menschlicher Sündhaftigkeit, den Trieben ausgeliefert und ein Hindernis auf dem Weg zur Erlösung.“³ Der gedanklichen Abwertung des Körpers entsprach die alltagspraktische Tendenz, ihn bezwingen, sich von ihm befreien zu wollen. Eine leibfeindliche asketische Lebensführung, die auch extremes Fasten enthielt, galt daher lange Zeit als besonders christlich, nacheiferns- und bewundernswert. Entspricht ein derartiges Menschenbild aber tatsächlich der typisch christlichen Sichtweise vom Menschen? Oder haben wir es hier mit einem Gedankengut zu tun, das trotz seiner Erfolgsgeschichte im Christentum dieses von außen infiltriert und infiziert hat? Wann und warum aber war es möglich, dass ex-

trem leibfeindliche anthropologische Axiome, die ungesunde Fasten-Ideologien produzierten, im Christentum Fuß fassen konnten? Nach Jan Bremmer ist diese Frage leicht zu beantworten: Als die philosophische Strömung des (Neu)Platonismus Mitte des 2. Jahrhunderts n. Chr. in der antiken Welt an Attraktivität und Popularität gewann, wurde durch griechisch sprechende Kirchenväter (neu)platonisches Gedankengut rezipiert, um das Christentum in einer stark philosophisch geprägten Kultur intellektuell besser profilieren und missionsstrategisch effizienter positionieren zu können.⁴ Eine strategische Entscheidung mit verheerenden Folgen, denn leibfeindliches Gedankengut hat das christliche Abendland bis in unsere Zeit hinein zutiefst geprägt.⁵

Das Menschenbild Platos (427–347 v. Chr.), für Wolfgang Schüssler der bedeutendste griechische Philosoph der Antike,⁶ basiert auf einem metaphysisch-ontologischen Dualismus, in dem Körper und Seele als zwei strikt voneinander getrennte Wesensbestandteile des Menschen zu denken sind. Die Seele ist das Eigentliche und Unsterbliche des Menschen, das zu Lebzeiten im Körper, sprich im Materiellen und Uneigentlichen wie in einem Gefängnis oder Grab eingeschlossen ist. Erst nach dem Tod könne sich die Seele endgültig vom Leib befreien und unabhängig von ihm weiterbestehen. Leibfeindlichkeit, Verachtung von Sinnlichkeit und Sexualität drängen sich in diesem Denkraum nahezu auf. Dass dualistisches Denken sich äußerst negativ auf alltägliches Leben auswirken kann, lässt sich bereits bei

³ Regina Ammicht-Quinn/Elsa Tamez, Körper und Religion, in: Concilium 38 (2002), 114.

⁴ Vgl. Jan Bremmer, The soul in early and classical Greece, in: Johann Figl/Hans-Dieter Klein (Hg.), Der Begriff der Seele in der Religionswissenschaft, Würzburg, 2002, 159–170.

⁵ Vgl. Wolfgang Beinert, Die Leib-Seele-Problematik in der Theologie, Köln 2002, 14.

⁶ Wolfgang Schüssler (Hg.), Philosophische Anthropologie, Freiburg 2000, 23.

Porphyrus nachlesen.⁷ Dieser hebt hervor, dass sein von Plato inspirierter Lehrer Plotin sich derart dafür geschämt habe, im eigenen Leib gefangen zu sein, dass er gefastet und jede Körperpflege unterlassen habe. Weil sein stinkender und eiternder Körper jedoch immer abstoßender wurde, hätten sich schließlich selbst seine Schüler von ihm zurückgezogen.

Soll angesichts und trotz derart extremer Auswüchse, die wir auch in der Christentumsgeschichte finden, dennoch am Fasten festgehalten werden, dann auf der Basis einer radikalen Rückbesinnung auf die Grundpfeiler christlicher Anthropologie. ‚Das‘ in sich geschlossene christliche Menschenbild, das direkt aus der Bibel ablesbar ist, gibt es nach Meinung moderner ExegetInnen aber nicht.⁸ Wir können uns jedoch der Arbeit unterziehen, zentrale Bausteine, die in schriftlich verdichteten und mündlich tradierten Glaubenserfahrungen vieler Generationen vorliegen, so zusammen zu tragen, dass anthropologische Eckpfeiler Kontur erhalten. In direkter Bezugnahme auf diese werde ich am Ende dieses Beitrages Thesen zum Fasten formulieren.

5. Konturen christlicher Anthropologie

5.1. Mensch-Sein coram Deo

Das Spezifikum des altorientalischen sowie des jüdisch-christlichen Menschen-

verständnisses besteht darin, dass Mensch-Sein *coram Deo* begriffen wird. Die Rede vom Menschen kann daher nicht von der Rede von Gott getrennt werden und umgekehrt. Auf diesem Hintergrund wird verständlich, weshalb Wolfgang Beinert die These vertritt, dass in einem Bibeltext, der vor fast 3000 Jahren verfasst worden ist, gerade deswegen, weil vom Schöpfungshandeln Gottes die Rede ist, der Kern jüdisch-christlicher Anthropologie aufscheint: *Da formte Gott der Herr den Menschen aus Staub vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen* (נָפֵחַ) (Gen 2,7). Das hebräische Wort נָפֵחַ bezeichnet für Beinert den ganzen durch Gott lebendig gemachten Menschen.⁹ Nach Gerhard Hennig hat sich diese Sichtweise auch im Neuen Testament niedergeschlagen, wobei נָפֵחַ im griechischen Kulturraum folgerichtig mit ψυχή wiedergegeben wurde.¹⁰ Dem biblischen Begriff haftete somit ursprünglich ein völlig anderer Inhalt an als dem platonisch gefärbten Seelenbegriff, der auf leibverachtendem dualistischen Denken beruht. Horst Seebass schlussfolgert daher, dass der Mensch keine Seele *hat*, sondern als Ganzes Seele *ist*.¹¹

Als ganzheitliche Seelenwesen zeichnen sich Menschen dadurch aus, dass sie als *Geschöpfe Gottes* ihre gesamte Existenz Gott verdanken und deshalb in einem unlösbaren *Bundes- und Treueverhältnis* zum

⁷ Vgl. Wilhelm Weischedel, Die philosophische Hintertreppe, München ³1977, 70; vgl. auch Regina Ammicht-Quinn, Rituale und Körperlichkeit, in: Kraftfelder. Sakramente in der Lebenswirklichkeit von Frauen. Hg. v. Stefanie Spendel, Regensburg 1998, 39–40.

⁸ Vgl. Bernd Janowski, Der Mensch im alten Israel. Grundfragen alttestamentlicher Anthropologie, in: ZTHK 102 (2005) 143–175; 150; Ute Neumann-Gorsolke, Herrschen in den Grenzen der Schöpfung, Neukirchen 2004, 352.

⁹ Vgl. Wolfgang Beinert, Die Leib-Seele-Problematik in der Theologie, Köln 2002, 12.

¹⁰ Vgl. Gerhard Hennig, Wie redet die Bibel von der Seelsorge?, in: ThB 32 (2001), 181–198, 185.

¹¹ Vgl. Horst Seebass, Seele. Alter Orient und Altes Testament, in: RGG, 4. Aufl., Bd. 7. Hans-Dieter Betz u.a. (Hg.), Tübingen 2004, 1091f., 1092; Vgl. auch Hans-Walter Wolff, Anthropologie des Alten Testaments, München, 1977, 25–48.

Schöpfer stehen.¹² Als einzigartiges *Meisterwerk* untersteht jedes Geschöpf dem persönlichen *Schutz Gottes*, besitzt eine unverlierbare *Würde* und ist mit einem göttlich garantierten *Lebensrecht* ausgestattet. Als *Abbild Gottes* geschaffen, müssen Menschen unter irdischen Bedingungen jedoch mit folgendem Zwiespalt zurechtkommen: Einerseits sind sie kaum geringer gemacht als Gott selbst (Psalm 8), weshalb sie *Verantwortung* (eigentlich: *Herrschaft*) für die Schöpfung mitzutragen haben. Andererseits sind und bleiben sie Geschöpfe, weshalb sie wieder zu *Staub* werden (Psalm 104).¹³ Unvollkommenheit, Gebrechlichkeit, Behinderung, Krankheit, Unheilbarkeit, Leiden, Füllig-Sein, Alt-Werden und Sterben sind somit in die *conditio humana* eingeschrieben. Mensch-Sein realisiert sich daher aus christlicher Sicht auch und gerade in und trotz aller Schwächen und Schönheits-Fehler.

Weil alle Geschöpfe bildlich gesprochen aus dem Paradies in autonome *Freiheit* entlassen worden sind, bewegen sie sich in gottgewollter *Nähe und Distanz* zum Schöpfer. Sie verstricken sich beinahe unvermeidlich in individuelle, kollektive und strukturelle *Sünde und Schuld*, sind Täter und Opfer zugleich. Das christliche Menschenverständnis beruht nun aber auf der Glaubensüberzeugung, dass kein Mensch jemals von Gott aufgegeben wird, denn Leben, Tod und Aufweckung Jesu Christi haben zur Folge, dass alle Menschen darauf vertrauen dürfen, Gott werde ihnen seine *Gnade* nicht vorenthalten. Sterben und Tod sind daher nur vor-letzte Wirklich-

keit, obgleich alle Menschen wortwörtlich in Staub zerfallen.¹⁴ Trotz ihrer Endlichkeit sind demnach alle Menschen, so wie sie sind, in das universale Erlösungshandeln Jesu Christi mit hinein genommen. In dieser Behauptung verdichten sich Glaubenserfahrungen vieler Generationen. Erfahrungen, die aus christlicher Sicht den Nährboden für die begründete Hoffnung liefern, dass kein einziges Geschöpf ewiger Verdammnis ausgesetzt oder an „satanische Mächte“ ausgeliefert ist.

5.2. Multidimensionale Seele Mensch

Als ganzheitliches Wesen ist der Mensch gekennzeichnet durch unterscheidbare und doch unlösbar zusammengehörige Dimensionen. Dimensionen, die in sich höchst *ambivalent* sind, weil jede dem Menschen ungeahnte Möglichkeiten eröffnet und ihn zugleich drastisch begrenzt. Dimensionen, die menschlicher Mach- und Planbarkeit letztlich entzogen sind, wodurch die Seele Mensch ein unentzerrselbares *Geheimnis* bleibt.

Dimension Körper

Ohne Körper ist der Mensch nicht Mensch, weshalb Franz Gruber schlussfolgert: „Die Erfahrung der Leiblichkeit ist die Urfahrung des Menschseins.“¹⁵ Bereits im (Alten und im) Neuen Testament wird betont, dass Gott im und nicht gegen den Körper verherrlicht werden will (Phil 1,20). Paulus stellt ChristInnen deshalb die rhetorische Frage: „Oder wisst ihr

¹² Vgl. *Schalom Ben-Chorin*, Was ist der Mensch. Anthropologie des Judentums, Tübingen 1986, 23; *Ernst Haag*, Mensch. Biblisch-theologisch, in: LThK 7 (31998), 110–111.

¹³ Vgl. *Thomas Hieke*, Staub vom Ackerboden oder wenig geringer als Gott?, in: Lebendiges Zeugnis 53 (1998), 245–261.

¹⁴ Vgl. *Udo Schnelle*, Neutestamentliche Anthropologie, Neukirchen 1991.

¹⁵ *Franz Gruber*, Das entzauberte Geschöpf. Konturen des christlichen Menschenbildes, Regensburg 2003, 85.

nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt?“ (1 Kor 6,19). Für Erwin Dirscherl gilt deshalb: „Für das biblische Denken ist der Mensch immer ein leibliches Wesen, er kann nicht auf eine Geistigkeit oder Immaterialität reduziert werden.“¹⁶ Mensch-Sein impliziert demnach, sowohl den eigenen Körper als auch den der Mitmenschen als Geschenk Gottes zu würdigen, ihn wohlwollend zu versorgen und liebevoll zu umsorgen.

Dimension Psyche

Gott selbst hat Menschen aus jüdisch-christlicher Perspektive mit kognitiven, affektiven und kreativen Möglichkeiten und Grenzen ausgestattet (Jesus Sirach, 17,6–7). Als denkende, fragende, logische, phantasievolle, sinnsuchende, fröhliche, traurige, hoffende, verzweifelte, (mit)fühlende, liebende und moralische Wesen sind Menschen in der Lage, ihr Wollen und Handeln in kritischer Selbstdistanz zu überdenken. Weil Menschen niemals ‚fertig‘ sind, sondern einen lebenslangen Entwicklungsprozess durchlaufen, erweisen sie sich als anpassungsfähige und zugleich höchst störanfällige Wesen, die nicht nur von körperlichen, sondern auch von psychischen Defekten bedroht sind. Mensch-Sein beinhaltet daher sowohl Wachstum, Identitätsausbildung, Subjektwerdung und

Autonomie als auch Stagnation, Selbstentfremdung, Dunkelheit, Rückschritt, Scheitern, Verfall.

Dimension Geist

Durch den Lebensatem Gottes und die Präsenz des Heiligen Geistes in der Schöpfung stehen Menschen in enger Beziehung zum Schöpfer. Geschöpf-Sein impliziert jedoch nicht, dass ein göttlicher Funke im Sinne eines göttlichen Restes im Menschen schlummert. Nach Paul Zulehner und Josef Brandner ist der Mensch vielmehr existenziell „in seinem innersten Wesen auf Gott ausgerichtet“¹⁷. Für Kardinal Karl Lehmann ist es gerade die Geist-Dimension, die den Menschen im Faktischen und Empirischen nicht restlos aufgehen lässt.¹⁸ Als apriorisches Wesen der Transzendenz¹⁹ erweist sich der Mensch aufgrund seiner spirituellen Traumflügel²⁰ als ein unruhiges Wesen, das sich selbst dann, wenn es scheinbar alles hat, nicht zufrieden gibt. Ist Gott im Leben von Menschen präsent, dann ist zudem damit zu rechnen, dass er im Antlitz von Menschen begegnet. Menschen können daher einander zu ‚living human documents‘ heilsamer Gottesnähe werden. Dass Menschen jedoch dazu tendieren, ihre Geist-Dimension brach liegen zu lassen bzw. restlos zu überschätzen, indem sie die Grenze zwischen sich und

¹⁶ Erwin Dirscherl, Das Verhältnis von Leib und Seele und das Phänomen der Unmittelbarkeit, in: Werner Wasmuth, (Hg.), Wo aber bleibt die Seele? Interdisziplinäre Annäherungen, Münster 2004, 47–56, 50.

¹⁷ Paul M. Zulehner/Josef Brandner, „Meine Seele dürstet nach Dir“. GottesPastoral, Ostfildern 2002, 120.

¹⁸ Vgl. Karl Lehmann, „Aus Gottes Hand in Gottes Hand“. Kreatürlichkeit als Grundpfeiler des christlichen Menschenbildes, in: Norbert Elsner/Hans-Ludwig Schreiber (Hg.), Was ist der Mensch?, Göttingen 2002, 249–270, 254.

¹⁹ Vgl. Karl Rahner, Grundkurs des Glaubens. Der Mensch als Wesen der Transzendenz – oder: Der Geist geht nicht zum Teufel, in: Udo Bredow/Annemarie Mayer, Der Mensch – das Maß aller Dinge? 14 Antworten großer Denker, Darmstadt 2001, 211–236.

²⁰ Vgl. Ursula Riedel-Pfäfflin/Julia Strecker, Flügel trotz allem, Gütersloh 1998, 46.

Gott zu verwischen trachten, diese Tendenz wird bereits in der Bibel in bildstarken Geschichten (z.B. der Vertreibung aus dem Paradies) dokumentiert. Religiös-spirituelle Bedürfnisse verführen Menschen außerdem dazu, sich selbst und andere so zu manipulieren, dass religiös motiviertes (fundamentalistisches) Denken in fanatisches Handeln umschlägt.

Soziale Dimension

Alle biblischen Überlegungen zum Menschenbild basieren auf der Aussage, es sei nicht gut, dass der Mensch allein ist. Dementsprechend wird in beiden Schöpfungsberichten (Gen 1,27; 2,18) davon erzählt, dass Menschen in Mehrzahl, d.h. als Mann und Frau geschaffen worden sind. Mensch-Sein realisiert sich demnach im gottgewollten sozialen Miteinander, im Mit-Mensch-Sein füreinander, weshalb Peter F. Schmid folgende These wagt: „Der Mensch ist Beziehung“²¹. Dass Beziehungen jedoch nicht immer glücken, handelt die Heilige Schrift gleich zu Beginn in Form der Erzählung vom Brudermord zwischen Kain und Abel ab (Gen 4). Menschen sollen und können demnach nicht ohne einander, scheitern jedoch immer wieder beinahe notwendigerweise aneinander. Dass die Umschreibung des Menschen als kontextuell begrenztes Gemeinschaftswesen dem Subjekt-Status eines jeden einzelnen Menschen keinen Abbruch tut, ist nach Josef Spindelböck evident: „Der Gemeinschaftsbezug des Menschen ist nicht etwas, das zu seinem Wesen erst nachträglich hinzukommt (gleichsam als Akzidens), sondern gerade in seiner Indi-

vidualität und Personalität ist der Mensch derjenige, der immer schon in einer sozialen Relation steht.“²²

6. Pastoraltheologisches Plädoyer für Fasten

6.1. Fasten für den Körper

Fasten im Sinne therapeutischen *Heil-Fastens* lässt sich begreifen als Ausdruck der Wertschätzung unseres Körpers. Weil wir unseren Körper als Geschenk Gottes achten und ehren, tragen wir auch bewusst Sorge dafür, ihn zu pflegen und zu hegen. Nicht um gesellschaftlich vorgegebenen Schönheitsidealen und Schlankkeitsnormen zu entsprechen, sondern um uns gesund zu halten, gönnen wir uns Fastentage. Da wir Menschen sinnlich veranlagte Menschen sind, neigen wir dazu, Genießen und Schlemmen zu übertreiben, wodurch wir uns ungewollt mästen. Versessen sein auf Essen führt zu Übergewicht, das nicht nur unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit bedroht, sondern auch unseren Lebensalltag erschweren kann. Angesichts des Überangebotes an Nahrung und des zunehmenden Mangels an Bewegung gilt es daher darauf zu achten, unseren Körper nicht durch zu viel oder falsche Nahrung ungebührlich zu belasten. Gut vor- und nachbereitetes, zeitlich strikt reglementiertes Fasten ist eine Möglichkeit, dieser Gefahr *präventiv* entgegenzuarbeiten. Beim Fasten stellen wir unseren Körper in den Mittelpunkt, nehmen uns ausdrücklich Zeit für ihn. Wir verwöhnen ihn, indem wir unsere Haut besonders pflegen.

²¹ Vgl. Peter F. Schmid, Der Mensch ist Beziehung, in: *Diakonia* 29 (1998), 229–239.

²² Josef Spindelböck, Der Mensch als soziales Wesen, in: Franz Breid (Hg.), Der Mensch als Gottes Ebenbild. Christliche Anthropologie, Bittenwiesen 2001, 73–98, 73.

Wir entlasten ihn durch gezielte Entwässerungs- und Entleerungsprozesse. Wir schaffen Raum dafür, dass der Körper interne Prozessabläufe wie Stoffwechsel und Hormonausschüttungen effizienter einstellen kann. Fasten dient somit hauptsächlich der *Gewichtskontrolle*. Zur drastischen Gewichtsreduktion jedoch hilft kein Fasten, sondern nur eine langfristige Ernährungsumstellung bei gleichzeitiger körperlicher Betätigung, wie das ‚Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik‘ ausdrücklich hervorhebt.²³

6.2. Fasten für die Psyche

Fasten ist eine Möglichkeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, die eigene Person, d.h. das eigene Ich nicht (länger) zu vernachlässigen oder gar zu verleugnen, sondern ernst und wichtig zu nehmen. Aufgrund der durch Fasten ausgelösten Körperprozesse (z.B. Drosselung und Umverteilung der Glukosezufuhr) geschieht das erstaunliche Phänomen, dass psychische Fähigkeiten nicht heruntergefahren werden, sondern an Intensität und Schärfe zunehmen! Fasten bewirkt, dass durch die Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphinen das subjektive Wohlbefinden steigt. Dies erklärt, weshalb Menschen sich selbst über lange Zeitphasen freiwillig aushungern können, ohne sich dabei unglücklich zu fühlen. Sinnliche Wahrnehmungsfähigkeiten wie Sehen, Hören, Riechen und Fühlen werden verstärkt, weshalb auch die sexuelle Empfindsamkeit steigt. Kognitive Fähigkeiten leiden nicht unter dem vorübergehenden Nahrungsentzug, weshalb Fasten in allen Kulturen und Religionen als ein Hilfsmittel entdeckt worden ist, um die Konzentration zu erhöhen, Kreativität und Phantasie zu steigern, Kraft für wichtige

Entscheidungen zu finden und traumatische Erlebnisse wie den Verlust von Menschen besser verarbeiten zu können. Fasten lässt sich somit als ein *psychohygienischer Akt* begreifen, denn Fasten entstresst.

6.3. Fasten für den Geist

Fasten ist eine spirituelle Übung. Als Geist-Wesen besitzen wir Menschen die Möglichkeit, unsere Andacht für die göttliche Dimension in unserem Leben zu schärfen. Fasten schafft Erfahrungs-Raum und öffnet den Weg nach innen. Fasten hilft, sich am Leben, d.h. verbunden mit dem tiefsten Wurzelgrund, mit dem Brunnen der eigenen Existenz zu fühlen. Fasten kann dazu beitragen, eigene spirituelle Traumflügel zu entfalten. *Jeder Mensch* kann somit durch Fasten im Kontext der eigenen Kultur- und Religionszugehörigkeit, d.h. unabhängig davon, ob er sich religiös, christlich oder kirchlich gebunden fühlt, *spirituell ergriffen* sein. Ein Geschehen, das aus der Perspektive mystagogischer Pastoral seine Erklärung darin findet, dass Gott längst im alltäglichen Leben eines jeden Geschöpfes heilsam präsent und entdeckbar ist. Die durch Fasten ermöglichte Schärfung der Sinne impliziert auch, dass z.B. religiöse Texte, Lieder, Gebete, Tänze und Meditationen intensiver wahrgenommen und erlebt werden können. Über den Fastenprozess können Menschen sich somit ihrem Gott näher bzw. ganzheitlicher verbunden fühlen, um daraus Kraft für ihr Leben zu schöpfen. Folgende Strategien jedoch sind aus pastoraltheologischer Sicht m.E. mit höchster Skepsis zu betrachten: Die Intention, durch Fasten der eigenen Unvollkommenheit entfliehen bzw. den sündigen Leib bestrafen und überwinden zu wollen. Die Intention, Gottes angeb-

²³ Nähere Informationen: <http://www.ernaehrungsmed.de>. (8. 1. 2002)

lichen Zorn besänftigen bzw. sein Wohlwollen herbeihungern zu wollen. Die Intention, durch das fromme Werk „Fasten“ einen Beitrag zum eigenen eschatologischen Seelenheil leisten zu wollen. Die Intention, durch Fasten am Göttlichen teilhaft werden zu wollen. Die Intention, sich durch Fasten von ‚Teufel und Dämonen‘ befreien zu wollen.

6.4. Fasten für Mitmenschen

Aus pastoraltheologischer Perspektive ist Fasten mehr als ein rein auf das Individuum, rein auf das Verhältnis von ‚Ich und mein Gott‘ reduzierbares Geschehen. Weil Menschen immer auch soziale, d.h. füreinander Verantwortung tragende Wesen sind, hat Fasten ebenso eine *kollektive* und *zeichenhafte* Dimension. Nicht nur in dem Sinn, dass Menschen (z.B. in Gemeinden und Gruppen) miteinander fasten, sondern auch in dem Sinn, dass Menschen stellvertretend und füreinander fasten. Fasten wird dadurch zu einem Akt gegenseitiger *Solidarität* (z.B. mit Notleidenden, die durch Fasten auf ihre Situation aufmerksam machen wollen) bzw. zum *Dienst* an anderen. Fasten heißt dann, Essen bewusst *weg-lassen* und es (entweder als Nahrungsmittel oder in Form von anderen lebensnotwendigen Hilfsmitteln wie z.B. Geld) an Bedürftige *weg-geben*. Nicht den Kopf hängen lassen, sich nicht mit Sack und Asche bedecken, sondern mit gepflegtem Körper und erhobenen Hauptes dazu beitragen, Fesseln des Unrechts zu lösen, Obdachlose aufzunehmen, Nackte zu bekleiden und an Hungrige Brot zu verteilen, das ist gemäß Jesaja gottgefälliges menschliches Fasten (vgl. Jes 58).

6.5. Ganzheitliches Fasten

Fasten verhilft Menschen dazu, aufzuatmen und ‚Leben in Fülle‘ (Joh 10,10)

zu spüren. Als ganzheitliches Geschehen berührt Fasten alle Dimensionen menschlicher Existenz. Prozesse, die sich auf der Ebene von Körper, Psyche und Geist abspielen, lassen sich zwar differenziert betrachten, sind jedoch ineinander verwoben. Als ein *Gestaltungselement menschlichen Lebens* ist Fasten prinzipiell jedem (gesunden) Menschen zugänglich. Fasten, das (selbst)destruktive Züge trägt, ist aus christlicher Sicht prinzipiell abzulehnen, denn: Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe dürfen nicht voneinander getrennt werden (Mt 22,37–39).

ChristInnen sind daher dazu aufgerufen, ebenso wie Jesus Christus (der nach Mt 11,19 von seinen Gegnern sogar als ‚Fresser und Säufer‘ diffamiert worden ist) ausgiebig zu feiern und zu essen, denn ‚Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen‘, und ‚wer nicht genießen kann, wird für andere ungenießbar‘. Zugleich aber gilt, sich analog zu Jesus Christus zur rechten Zeit in die Wüste zurückzuziehen, um zu fasten (Mt 4,2). Mensch-Sein und Mensch-Werden zwischen *Feiern* und *Fasten* ist angesagt. An beiden Polen sind intensive Erfahrungen möglich. Im Blick auf beide Pole besteht aber auch die Gefahr maßloser Übertreibung.

7. Und die Praktische Theologie?

Leiblichkeit, Essen und Fasten gehören bisher nicht gerade zu den Kernthemen Praktischer Theologie. Zum Thema Fasten findet sich kaum Literatur. Ein erstaunliches Phänomen, angesichts der postulierten Verankerung (katholischer) Praktischer Theologie in der Pastoralkonstitution. Wollen wir als Praktische TheologInnen tatsächlich Freude und Hoffnung, Sorgen und Nöte heutiger Menschen radikal in den Mittelpunkt unserer Theologie rücken,

dann gilt es, die Leib-Dimension nicht nur auf der Ebene der (Krankenhaus)Seelsorge, sondern im Blick auf die gesamte Pastoral konsequent durchzubuchstabieren. Ein durchaus folgenreiches Unternehmen, wie Rainer Bucher bereits 2002 angemerkt hat: „Die Umkehr von der traditionellen Körperverachtung zum Körper als Ort positiver theologischer Bedeutungszuschreibung innerhalb des christlichen Heilsgeschehens aber wäre eine pastorale Revolution.“²⁴ Wollen wir tatsächlich realitäts- und leibnah theologisieren, dann erfordert dies zusätzlich zu empirischen Analysen verstärkt fundamentalpastorale Grundlagenarbeit. Erst wenn wir zentrale Konturen des christlichen Gottes- und Menschenbildes herausgearbeitet haben, werden wir tatsächlich in der Lage sein,

christliche Kriterien zu entwickeln, um Schlüsse daraus ziehen zu können, ob (religiös-christlich motiviertes) menschliches und (professionelles) pastorales Handeln tatsächlich Gottes- und menschenfreundlichen Anforderungen genügt.

Die Autorin: Doris Nauer, geb. 1962, Dr. theol. habil. und Dr. med., ist seit 2003 Professorin für Pastoraltheologie/Poimenik an der Theologischen Fakultät der Universität Tilburg/NL. Publikationen u.a.: *Kirchliche Seelsorgerinnen und Seelsorger im Psychiatrischen Krankenhaus?* Münster 1999; *Seelsorge im Widerstreit. Ein Kompendium*, Stuttgart 2001; dies./Rainer Bucher Franz Weber (Hg.), *Praktische Theologie. Bestandsaufnahme und Perspektiven*, Stuttgart 2005.

²⁴ Rainer Bucher, Kosmos – Kirche – Körper, in: Concilium 38 (2002), 186–196, 191.