

Eberhard Schockenhoff

Warum Fasten und Feiern?

Menschliches Maß und Übermaß

◆ Des Menschen Frage nach Maß und Übermaß hat schon in der antiken Philosophie der Lebenskunst ausführliche Erörterung erfahren – stellvertretend sei hier auf Epikur verwiesen. Die christliche Tradition hat sie u. a. in den religiösen Praktiken des Fastens und Feierns tradiert. Gewiss wird man nicht sagen können, dem Christentum sei die Balance zwischen diesen beiden Polen immer gelungen. Vielleicht aber fällt es unserer Zeit am schwersten, beide Pole überhaupt noch zusammenspannen zu können. Der Freiburger Moralthologe Eberhard Schockenhoff zeigt in seinem Beitrag, worin Sinn und Kunst des Fastens wie Feierns aus christlicher Sicht bestehen. (Redaktion)

„Warum fasten deine Jünger nicht?“ (vgl. Mt 9,14), wurde Jesus von den Zeitgenossen gefragt. Will er in seinem öffentlichen Auftreten nach damaligem Verständnis Züge eines Religionsgründers aufweisen, dann muss – diesen Schluss legt die Frage nahe – Jesu Anhängerschaft die Ernsthaftigkeit der religiösen Überzeugungen und den Anspruch der neuen Lehre durch strenges Fasten untermauern. Eine Religion ohne Fasten, das war in einer von apokalyptischen Erwartungen und Ängsten geprägten Umwelt, in der Jesus sein Evangelium von der bedingungslosen Liebe seines Vaters zu allen Menschen verkündete, offenbar undenkbar.

Protagonist solch religiöser Erwartung war die schroffe Gestalt des Johannes, des Mahners und Propheten, der die Menschen dazu aufrief, Buße zu tun, um dem kommenden Gericht zu entgehen. Jesus antwortet auf die Frage, warum seine Jünger nicht fasten, mit einer entwaffnenden Gegenfrage, die das Unterscheidende sei-

ner Sendung zu der des Johannes auf den Punkt bringt: „Können denn die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist?“ (Mt 9,15). Das, worauf es im Christentum am meisten ankommt, ist weder eine religiöse Lehre noch eine religiöse Praxis, keine Leistung, die der Mensch erbringt, um der Gemeinschaft Gottes würdig zu werden, sondern eine Person: Jesus Christus, in dessen Leben und Verkündigung, in dessen Sterben und Auferwecktwerden der dreieine Gott selbst den Menschen gleich geworden ist. Anders als die Umkehrbewegung, zu der Johannes unter dem Vorzeichen höchster apokalyptischer Not aufrief, führt die Jesus-Bewegung nicht zu einer asketischen Religion. Sie gewinnt ihr Unterscheidungsmerkmal gegenüber allen anderen Religionen in der Tradition des jüdischen Messianismus durch die Vorstellung, dass Gott in der Geschichte handelt, dass er die Nähe des Menschen sucht und seine Verheißungen erfüllt – nicht erst in ferner Zukunft, am

Tag des Gerichts, sondern schon jetzt mit dem Anbruch seines Reiches, das Jesus verkündet.

Im Anbruch des Reiches Gottes, wenn der Hausherr zum Gastmahl einlädt, kann man nicht fasten, ohne den *Kairos* der Stunde zu verfehlen, in der Gott beginnt, seine Verheißung zu erfüllen. Deshalb ist das Fasten im Christentum rechtfertigungsbedürftig geworden. Es ist nicht mehr Selbstzweck, sondern kann nur noch als Einweisung in den doppelten Weg der Liebe zu Gott und dem Nächsten geübt werden, den Jesus selbst als zentralen Inhalt seiner Botschaft bezeichnet. Fasten und Feiern gehören daher notwendig zusammen, nicht nur, weil sie allgemeine anthropologische Möglichkeiten benennen, die in ihrer spannungsvollen Einheit Teil der menschlichen Lebensform sind, sondern vor allem deshalb, weil Fasten und Feiern zu einem leibhaft-konkreten Gestus der Liebe werden können, die nach der Weisung Jesu Gott, den Nächsten und das eigene Ich umfassen soll.

1 Fasten und Feiern als Ausdruck der Gottesliebe

Trotz der unverkennbaren Distanz Jesu zur religiösen Fastenpraxis seiner Zeit entwickelte sich diese auch im Christentum. Da Jesus selbst nur das als persönliche Mehrleistung gedachte private Fasten ablehnte, mit seinen Jüngern aber die verpflichtenden Fasttage des Judentums einhielt, konnte sich die in der frühen Kirche gebräuchliche Praxis eines zweitägigen Fastens in der Woche auf das Beispiel Jesu selbst berufen. Allerdings wählte die frühe Christenheit bewusst zwei von den jüdischen Fastenzeiten abweichende Fasttage, nämlich statt des Montags und Donners-

tags den Mittwoch und Freitag. Nach einer frühen Überlieferung, die von der Didache bezeugt wird (Kap. 8,1), galt der Mittwoch als Tag der Gefangennahme Jesu und der Freitag als sein Sterbetag. Das Fasten wurde so zum wöchentlichen Gedächtnis der Passion Jesu. In dieser symbolischen Funktion trat ihm später das jährliche Fasten zur Vorbereitung auf das Triduum paschale, die drei österlichen Tage, zur Seite, das anfangs nur wenige Tage dauerte, später nach biblischem Vorbild – zur Erinnerung an das vierzigstägige Fasten Jesu (vgl. Mt 4,2; Lk 4,2) und das Fasten des Mose (vgl. Ex 34,28) – auf die mehrwöchige Fastenzeit ausgeweitet wurde. Daneben kannte die frühe Kirche das Fasten als Vorbereitung auf den Empfang der Taufe oder des Bußsakraments. Beide wurden als wichtige Einschnitte in die eigene Lebensgeschichte, ja geradezu als entscheidende Lebenswenden empfunden, die den Anbruch des Reiches Gottes in der alten Welt darstellten und das Ereignis des universalen Äon(en)-wechsels in der persönlichen Existenz jedes einzelnen Christen wiederholte.

Mit den unterschiedlichen Formen, die das Fasten als Gebetsfasten, als Bußfasten oder als Initiationsfasten annahm, verbanden sich unterschiedliche theologische und spirituelle Motive. Nicht alle davon halten der sachlichen Kritik im Namen des Evangeliums stand. So trat nicht selten die befreiende und heilende Bedeutung des Fastens in den Hintergrund. Fasten erschien als eine eigenständige, gesetzlich geregelte Bußleistung des Menschen, durch die er sich Gottes Barmherzigkeit verdienen wollte. Es verlor sein Gegenstück im Feiern, das – wie ein Widerlager – vor dem Abgleiten in eine rigide Bußpraxis bewahren sollte. Diese Fehlentwicklung hat das Fasten als Ausdruck der Gottesliebe, die wiederum in Gefahr stand, als eine be-

sondere religiöse Leistung des Menschen interpretiert zu werden, zu Recht in Misskredit gebracht.¹

Dennoch kann Fasten die Begegnung mit Gott nicht nur vorbereiten, sondern auch selbst zu einem existenziell vollzogenen Ausdruck der Gottesbegegnung werden. Es kann zu einem Beten mit Leib und Seele werden, das mit der Aufforderung Jesu, Gott mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all seinen Gedanken zu lieben (vgl. Mt 22,37), bis in die elementaren Reaktionsweisen des Körpers im zeitweisen Verzicht auf Nahrungsaufnahme hinein ernst macht. Wenn die christliche Theologie Gott unter Aufnahme platonischer Denkmotive als höchstes Gut bezeichnete, verstand sie darunter nicht nur die Summe aller anderen Güter oder den emphatischen Inbegriff all dessen, was das Leben nach irdischen Maßstäben erstrebenswert und gut macht. Vielmehr nannte sie Gott in einem unvergleichbaren, schlechthin überragenden Sinn das höchste Gut, weil er als Ursprung und Ziel alles Guten allen irdischen Gütern vorgezogen werden soll.

Wie aber kann der Mensch Gott als sein höchstes Gut über alles andere hinaus lieben? Erzwingt die Gottesliebe die radikale Absage an alle irdischen Güter, an Eigentum und Besitz, an Sexualität und eheliche Liebe, an Macht und Besitz, an Reichtum und Ansehen unter den Menschen? Diese in manchen häretischen Strömungen des Urchristentums und der mittelalterlichen Kirche (Manichäer, Albingenser, Katharer) vollzogene Konsequenz läuft in ihrer Leibfeindlichkeit auf eine Missachtung des Schöpfers hinaus, die mit der recht verstandenen Gottesliebe unvereinbar ist.

Wer Gott liebt, liebt auch seine Schöpfung, in deren zweckfreiem Spiel der Schöpfer sich zur eigenen Ehre und zum Wohl des Menschen selbst verherrlicht. Biblisch begründet und christlich kann das Fasten daher nur bleiben, wenn es sich durch seinen Widerpart, das Feiern, an die am Schöpfungsmorgen gesprochenen göttlichen Segensworte erinnern lässt: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut“ (Gen 1,31). Zudem entgeht eine religiöse Fastenpraxis, die Gott auf Kosten der insgeheim verachteten geschaffenen Dinge über alles lieben möchte, nicht der heimtückischen Dialektik einer Verendlichung Gottes. Der unendliche Gott gerät auf diese Weise in eine Konkurrenzsituation zu allem endlich Guten, da er diesem auf der gleichen Ebene vorgezogen werden soll. Auf diese Weise wird Gott nicht als höchstes Gut geehrt, wie es das erste Gebot fordert, sondern zum *anderen* Gut neben den Gütern des Lebens, die um seinetwillen zurückgesetzt werden.

Dennoch verweist der Verzicht im Fasten auf ein wichtiges Moment der Gottesliebe. Der Mensch kann Gott nicht „über alles“ lieben, wenn er zuvor und zugleich alles andere, was das Leben zum Genuss anbietet, ebenfalls lieben möchte. Wenn er die Reihe aller irdischen Vergnügungen – das festliche Mahl, der kulinarische Genuss wird von Jesus wiederholt als Bild der höchsten Erfüllung des Menschen herangezogen – vollständig auskostet, gerät die Absicht, obendrein noch Gott als höchstes Gut zu genießen, leicht zur frommen Lebenslüge. Gott ist kein Zuschlag zu einer verfeinerten Genussfähigkeit, die keinen Kandidaten des Glücks auslassen möchte; er ist kein *surplus*, das dann noch

¹ Vgl. *Anselm Grün*, Art. „Fasten: Historisch-theologisch“, in: LThK³ III, 1189ff.

winkt, wenn der Becher des Lebensglücks bis auf den Boden ausgetrunken ist. Vielmehr bedarf die Gottesliebe einer bewussten Unterbrechung; sie setzt auf eine frei gewählte Nicht-Befriedigung, einen bewussten zeitweiligen Verzicht auf das an sich Notwendige und Gute, um Gott „über alles“ lieben zu können.

„In allem ist etwas zu wenig“, mit dieser Verszeile aus einem ihrer Gedichte beschreibt *Ingeborg Bachmann* die existenzielle Logik, durch die das Fasten gegenüber dem Feiern zur anderen Form der Gottesliebe, zu ihrer Fremdgestalt werden kann, die sie an ihr eigentliches und letztes Ziel erinnert. Alles kann nicht alles sein. Deshalb kann man Gott nicht mehr mit ganzem Herzen, ganzer Seele und all seiner Kraft lieben, wenn man zugleich alles andere mit gleicher Intensität lieben möchte. Das Gebot, Gott „über alles“ zu lieben, erweist seinen letzten Ernst darin, dass es auch die Freiheit zum symbolischen Verzicht und zur gelassenen Distanz gegenüber menschlich sinnvollen Werten einschließt.

Solange sich die Hoffnung auf das Reich Gottes nicht auch greifbar und konkret darin zeigt, dass sie ein Stück des Glücks dieser Erde aus der Hand geben kann, einfach weil es im Vergleich zu dem, worauf sie sich eigentlich richtet, nicht alles sein kann, bleibt diese Hoffnung einem bloßen Überbau oder einer frommen Verklärung der Wirklichkeit zum Verwechseln ähnlich. Ihre Eindeutigkeit als Hoffungs-gestalt des christlichen Glaubens gewinnt die Sehnsucht nach dem ewigen Leben nur, wenn sie nicht reines Verlangen bleibt. Das Fasten bereitet das Fest der Gottesliebe dadurch vor, dass der Fastende die Reihe der irdischen Erfüllungen nicht bis zum letzten Atemzug auskostet, sondern an einer elementaren körperlichen Grundfunktion,

der Aufnahme von Speise und Nahrung, bewusst eine Leerstelle auf Zeit offenhält, die ihn an sein höchstes Lebensziel, die Begegnung mit dem lebendigen Gott erinnert.

2 Fasten als Ausdruck der Nächstenliebe

Strenges Fasten kann aufgrund der dabei auftretenden Mangelerscheinungen und ambivalenten Gefühle (Kopfwahl, Schwindel, Schwäche, später aber auch Leichtigkeit, Entspannung, Gelassenheit) den Einzelnen isolieren und zu einer übertriebenen Aufmerksamkeit auf das eigene Ich und die eigenen Körpergefühle verleiten. Diese Erfahrung veranlasst bereits den Propheten Jesaja zu einer eindringlichen Warnung vor der Gefahr eines egoistischen, veräußerlichten Fastens, das den Fastenden gegenüber der Not des Nächsten und schreiender sozialer Ungerechtigkeit abstumpfen lässt. „Seht, an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an. Obwohl ihr fastet, gibt es Streit und Zank und ihr schlägt zu mit roher Gewalt“ (Jes 58,3). Ein derartiges Fasten verschafft bei JHWH kein Gehör; es ist ihm vielmehr ein Gräuel, da es das Unrecht, dessen Nutznießer der Fastende ist, nur unter dem Deckmantel geheuchelter Frömmigkeit kaschiert. Gegenüber dieser Gefahr des Rückzuges auf das eigene Ich und seine Wünsche fordert der Prophet dazu auf, das Fasten als Dienst am Nächsten zu verstehen: „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“ (58,6–7).

Die von Jesaja geprägte Liste sozialer Verhaltensweisen, auf die Jesus in seiner Parabel vom Weltgericht zurückgreift (vgl. Mt 25, 31–36), gibt Aufschluss über die zur Zeit des Propheten bestehenden gesellschaftlichen Konflikte in Israel sowie über die bedrückende materielle Not und persönliche Unfreiheit, die Armut zu einem harten Lebensschicksal machten. Inwiefern kann das Fasten dieser bitteren Not abhelfen? Nach Jesaja kann derjenige, der mit einem offenen Blick für die Not des Nächsten fastet, seinen Nahrungsverzichts auf doppelte Weise in den Dienst tätiger Nächstenliebe stellen. Einmal in einem wörtlichen und materiellen Sinn, indem er die durch sein Fasten frei gewordenen Nahrungsgüter den Bedürftigen zur Verfügung stellt, sodann aber auch in einem zeichenhaft-symbolischen Sinn, indem er sein Fasten als freiwillige Solidarität mit ihnen versteht.

Der materielle Sinn helfenden Fastens lässt sich auch unter den Bedingungen der modernen Lebenswelt von jedem verwirklichen, der die durch regelmäßiges oder zeitweises Fasten eingesparten Mittel für ein Selbststeuerungs-Projekt zugunsten sozialer Aufbauarbeit in jenen Gegenden aufwendet, in denen die Ärmsten dieser Welt wohnen. Der symbolische Sinn soli-

darischen Fastens fügt seiner materiellen Komponente scheinbar nur den ineffektiv bleibenden Wert einer zeichenhaft gelebten Pro-Einstellung den Armen gegenüber hinzu. Diese aber gibt der materiellen Hilfeleistung erst ihren vollen Wert, indem sie jede mögliche Zweideutigkeit von ihr nimmt. Wer freiwillig fastet, tritt selbst, wenn auch nur auf Zeit, in die Lebensform der Hungrigen ein und überwindet so die Distanz, die zwischen einem gönnerhaften Geber, der sein Gewissen beruhigen möchte, und dem durch diese Art der Hilfe gedemütigten Empfänger bestehen kann.

In dieser zeichenhaften Ausdrucksqualität kann das Fasten ebenso das fürbitende Gebet zugunsten des Nächsten unterstützen. Wer nicht nur mit Worten oder Gedanken, sondern mit Leib und Seele für den anderen betet, unterstreicht den existenziellen Ernst seiner persönlichen Gebetsanliegen zugunsten des Nächsten. Die von Jesaja aufgezeigte dreifache Sinnfülle, die das Fasten als Ausdruck der Nächstenliebe annehmen kann, führte in der Tradition biblischer Spiritualität schon früh zu der bekannten Trias von Almosengeben, Fasten und Gebet. Auf den ersten Blick erscheinen diese drei Frömmigkeitsformen ohne inneren Zusammenhang; im Licht der prophetischen Ermahnung zu einem Fasten, wie es Gott gefällt, wird jedoch die innere Einheit dieser Trias sichtbar.

Schließlich deutet Jesaja bereits die politische Sinndimension des Fastens an, die bis heute zur Praxis des Hungerstreiks führt. Fasten kann so eine Protestfunktion in unterschiedlichen politischen, sozialen und religiösen Anliegen annehmen. Als öffentliche, allein oder gemeinsam vollzogene Ausdruckshandlung wird es zum wirksamen Kampfmittel in der Hand der Wehr- und Rechtlosen, die ihrer Stimme

Weiterführend Literatur:

Anselm Grün, Fasten – Beten mit Leib und Seele, Münsterschwarzach 1996.

Nikolaus Brandtschen, Fasten neu erleben, Freiburg 1992.

Barbara Krug-Richter, Zwischen Fasten und Festmahl, Stuttgart 1994.

in der paradoxen Gestalt der freiwilligen Selbstschädigung Gewicht verleihen. Obwohl der Hungerstreik als eine gegen das eigene Leben gerichtete Handlung oder als Zufügung eines schwerwiegenden Übels gegen sich selbst verstanden werden kann, wird er in der christlichen Ethik im Allgemeinen als ein sittlich legitimes Mittel angesehen, den eigenen Überzeugungen in Fragen von höchster existenzieller Dringlichkeit Nachdruck zu verleihen. Sofern er um gerechtfertigter Zielsetzungen willen aufgenommen wird, alle anderen Wege der Konfliktbeilegung erfolglos geblieben sind und die Chance besteht, sein Ziel (Mobilisierung der Weltöffentlichkeit, Aufrütteln der Gewissen, Protest gegen Unrecht, Solidarität mit Unterdrückten) zu erreichen, gilt der Hungerstreik als Form des gewaltlosen Widerstandes, die aus moralisch achtenswerten Motiven gewählt wird.

3 Fasten als Ausdruck der Selbstliebe

Häufig treten in der öffentlichen Wahrnehmung des Fastens die positiven medizinischen Begleitfolgen in den Vordergrund, die seit langem bekannt sind. Als Heilfasten angeboten und unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt, ist es für viele zum regelmäßigen Bestandteil einer gesundheitsbewussten Lebensführung geworden. Wenn Kirchengemeinden, Volkshochschulen und Öko-Gruppen Fastenkurse ausschreiben, werben diese nicht nur mit den spirituellen Zielen des Fastens, sondern auch mit seinen erhofften Gesundheitswirkungen: Wer fastet, möchte abnehmen, seinen Körper entschlacken, neue Vitalität und Konzentrationsfähigkeit erlangen. Die Kenntnis der heilsamen Wirkungen des Fastens wurde bereits von den

diätetischen Lebensordnungen der mittelalterlichen Klostermedizin überliefert, in denen die Kontrolle der Nahrungsaufnahme zusammen mit dem Verdauungsvorgang eine zentrale Rolle spielt.

Da die Sorge um den Erhalt der eigenen Gesundheit, sofern sie von den Übersteigerungen eines quasireligiösen Gesundheitswahns frei bleibt, moralisch geboten ist, kann das Fasten um medizinischer Ziele willen Ausdruck der natürlichen Selbstliebe des Menschen sein. Wenn Fasten nicht primär um seines gesundheitlichen Nutzens willen oder als bloßes Körpertraining geübt, sondern als ein ganzheitlicher Prozess verstanden wird, der Leib und Seele umfasst, dient das Fasten dem Wachstum des inneren Menschen. Es eröffnet einen Weg in die Freiheit, der körperliche und geistige Abhängigkeiten überwindet. Regelmäßiges Fasten kann so zur Einübung in die Tugend des rechten Maßes im Gebrauch aller Dinge des Lebens werden. Solches Fasten steht nicht im Gegensatz zum Feiern, zur Freude und zum Genuss, sondern es bewahrt diese vor selbstzerstörerischen Abhängigkeiten. Auch als Ausdruck der Selbstliebe steht das Fasten in spannungsvoller Einheit mit seinem Gegenstück, dem Feiern. Zu recht heißt es im Sprichwort: Wer nicht genießen kann, wird selbst ungenießbar. Doch gehört zur Kunst, genießen zu können, auch die Fähigkeit, sich an den Dingen des Lebens zu freuen, die man nicht besitzt oder auf die man bewusst verzichtet. *Teresa von Avila*, deren Ordensgemeinschaft über eine große Praxis des geistlichen Fastens verfügt, bringt die innere Zusammengehörigkeit von Fasten und Feiern in ihrem häufig (oft allerdings nur in der zweiten Satzhälfte) zitierten Diktum zum Ausdruck: Wenn Fasten, dann Fasten, wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn.

Eine Testfrage, ob das eigene Feiern-Können einer kultivierten Genussfreude entspringt, die von falschen Abhängigkeiten frei bleibt, lautet: Suche ich im Feiern nur die eigene Hochstimmung und den privaten Genuss oder kann ich mich mit anderen freuen, ihren Erfolg feiern, gemeinsame Güter genießen? Die Tugend des rechten Maßes, in die das Fasten einweist, erinnert daran, dass Feiern und Teilen zusammengehören und dass alles-Genießen-Wollen dort zerstörerisch wird, wo Genuss und Kommunikation, Feiern und Mitfreude mit anderen auseinander gerissen werden.

Der höchste Gewinn, der dem Fastenden winkt, ist die Fähigkeit, in rechter Weise feiern zu können. Das Ertragen des anfänglichen Hungergefühls kann große Selbstbeherrschung fordern und hohe Aufmerksamkeit absorbieren, bis die Traurigkeit, die den Nahrungsverzicht zunächst begleitet, von der Freude über die neu gewonnene Freiheit verdrängt wird. Wenn das Fasten uns auch daran erinnert, dass wir in eine ungesunde Abhängigkeit von unseren elementaren Bedürfnissen geraten können, so behält die Notwendigkeit des

Nein-Sagens doch nicht das letzte Wort. Auch im Fasten geht es um die Bejahung des Lebens, um die Einübung in das Feiern-Können, um ein Ja, durch das der Fastende das eigene kreatürliche Dasein und das seiner Mitmenschen gutheißt. Fasten und Feiern wechseln einander ab. Daher gilt: Wer fastet, soll fasten und wer feiert, soll feiern. Doch haben beide das gleiche Ziel: Maßzunehmen an dem unendlichen Gott, um ihn mit ganzem Herzen, ganzer Seele und allen Gedanken zu lieben.

Der Autor: geb. 1953, Studium der Theologie in Tübingen und Rom; Priesterweihe 1978 in Rom. 1986 Promotion, 1989 Habilitation. 1990–1994 Professor für Moralthologie in Regensburg, seit 1994 in Freiburg. Mitglied des Nationalen wie Deutschen Ethikrates; geschäftsführender Herausgeber der Zeitschrift für Medizinische Ethik. Publikationen u.a.: *Im Laboratorium der Schöpfung. Gentechnologie, Reproduktionsbiologie und Menschenwürde*, Ostfildern 1991; *Krankheit, Gesundheit, Heilung. Wege zum Heil aus biblischer Sicht*, Regensburg 2001; *Grundlegung der Ethik. Ein theologischer Entwurf*, Freiburg i.Br. 2007.