



Be-denkens-wert aus ATR-Ausgabe Nr. 83 vom 03.03.2006

Fasten mit Passion

Alle drei monotheistischen Religionen kennen das Fasten als einen Brauch der Reinigung, der Besinnung, der Konzentration auf das Wesentliche im Leben. Judentum und Islam haben feste Regeln für Fasten. Das führt zu einer größeren Öffentlichkeit des Fastens und zu einem stärkeren Gemeinschaftserleben. Wenn alle zur selben Zeit sich selbst einschränken und beherrschen, wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt.

Jesus hat den Seinen keine festen Regeln für das Fasten gegeben. Ihm kam es dabei weniger auf die gemeinsame Öffentlichkeit an als auf die innere Besinnung des einzelnen in seinem Verhältnis zu Gott und zur Welt. Damit wurde in der christlichen Welt das Fasten stärker individualisiert. Beides hat seine Berechtigung und seinen Wert, und wir könnten heute im Gespräch der Religionen voneinander lernen.

Wenn Christen fasten, wählen sie für sich selbst die Zeit, die Dauer und die Art und Weise des Fastens. Es kann ein Fasten sein, das sich auf bestimmte Gewohnheiten richtet: z.B. 4 oder 7 Wochen ohne Fernsehen, ohne Telefon, ohne Rauchen, ohne Alkohol, ohne Süßigkeiten oder ohne Auto. Es ist ein heilsamer Prozess, der nicht nur Verzicht, sondern viel mehr Gewinn bedeutet. Er führt mich aus selbstverständlich gewordenen Gewohnheiten heraus in eine neue Lebenserfahrung. Deshalb ist es auch gut, wenn das Fasten nicht nur eine Aktion „ohne „ bleibt, sondern zu einer Aktion „mit...“ wird. Statt Fernsehen einmal wieder zurückgezogen in Ruhe ein Buch lesen. Statt dem abendlichen Bier oder Wein einmal die Vielfalt der schönen Tees oder Fruchtsäfte ausprobieren.

Für gesunde Menschen sind auch die Zeiten des vollständigen Fastens heilsame Zeiten, ob es nun für 3 oder 7 Tage oder länger ist. Während ja im islamischen Fastenmonat allabendlich das Fasten unterbrochen wird, stellt sich beim längeren Vollfasten der Körper auf die neue Situation ein, wird entschlackt, entgiftet. Dabei ist es wichtig, dass der Körper genug Flüssigkeit bekommt, auf jeden Fall Wasser oder milde Tees, oder auch ein Fruchtsaft darf hin und wieder zu einem köstlichen bewusst aufgenommenen Genuss werden. Dann bleibt der Verstand wach, der Körper findet sein Gleichgewicht, man gerät in einen Schwebzustand des Friedens und des hellen Bewusstseins und wird sensibel für das Leben.

Probieren Sie es doch einmal aus, vielleicht in Absprache mit anderen zusammen, wie es die Christen in den Kirchen tun. Lesen Sie in dieser Zeit einmal bewusst die Bergpredigt Jesu aus dem Matthäus-Evangelium oder jetzt in der Passionszeit die Berichte der Evangelien von der Passion Jesu und der Erfahrung seiner Auferstehung. Wenn die Mahlzeiten fehlen, kein Einkaufen, kein Kochen, hat man plötzlich so viel mehr an gewonnener Zeit zur Besinnung. Das führt zu einem Leben mit Passion. Das lateinische Wort bedeutet ja beides: Das Erleiden und die Leidenschaft, die Begeisterung. In der Besinnung auf das Leiden Jesu finden wir zur Leidenschaft für das Leben im Einklang mit der Schöpfung in Gerechtigkeit und Frieden.

Henrik Plasse, deutscher
evangelischer Pfarrer i.R. in Alanya