Fasten neu entdecken

Die unterschätzteste geistliche Übung

Fasten ist mehr als nur auf Essen verzichten
Quelle: envato/ @vvoennyy

Ob vor Ostern oder immer wieder im Jahr: Das Fasten ist eine spannende Erfahrung für Körper und Geist. Pfarrer Sebastian Steinbach schreibt von seiner Herangehensweise an das Fasten – dabei entdeckt er einen grossen Schatz.

Es gibt eine ganze Reihe von geistlichen Übungen: Beten, Dankbarkeit, Grosszügigkeit, Stille, Einsamkeit, Bibellesen, und einige mehr. Aber keine geistliche Übung fällt mir so schwer wie das Fasten. Essen ist schlicht mein Belohnungssystem. Meine Art, mich zu verwöhnen, mir Gutes zu tun, kleine Urlaube im Alltag. Momente des Genusses. Dazu kommen ein paar fehlgeschlagene Versuche mit dem Vollfasten, also nur Trinken über mehrere Tage, wo mir mein Kreislauf und Körper Grenzen aufgezeigt haben.

Ich und das Fasten – wir haben also eine komplizierte Beziehung. Aber es wird besser. Denn ich habe gelernt: Die Bereiche in meinem geistlichen Leben, gegen die ich innerlich ein starkes «Aber» habe, haben eine grosse Kraft, mein Leben auf gute, positive Weise zu verändern. Hier ein paar meiner Erkenntnisse der letzten Jahre.

Jesus als Vorbild

Fasten war über Jahrhunderte selbstverständlicher Bestandteil christlicher Praxis. Jesus selbst hat regelmässig gefastet. Einmal sogar 40 Tage in der Wüste. Jesus sagt in der Bergpredigt zu seinen Jüngern: «Wenn ihr fastet…», nicht «Falls ihr fastet…».

Die frühen Christen haben ganz selbstverständlich und durchgehend zweimal die Woche von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang gefastet, immer mittwochs und freitags. Diese beiden Tage wurden als Busstage begangen, um der Kreuzigung Jesu (Freitag) und seiner Verurteilung (Mittwoch) zu gedenken. Dazu kam die österliche Fastenzeit (insgesamt 46 Tage), die sich im 4. Jahrhundert zu einer verbindlichen Praxis entwickelt hat: 40 Tage lang wird von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang gefastet, unterbrochen jedoch jeweils vom Sonntag, an dem der Auferstehung Jesu gedacht und das Fasten fröhlich gebrochen wird.

Ab der Reformation kam das Fasten – zumindest in unserer westlichen Kirche – dann irgendwie unter die Räder. Martin Luther weigerte sich, aus dem Fasten eine verpflichtende Anweisung zu machen, um der Gesetzlichkeit zu wehren. Dann kam im 19. Jahrhundert der zunehmende Wohlstand dazu, Nahrungsmittel waren irgendwann (fast) immer und überall verfügbar. Schliesslich wurden die individuelle Freiheit und der Kapitalismus wichtig und mit ihnen Hedonismus, Konsum und Genuss. Und damit war das Fasten raus. Nur noch ein Relikt aus alten Zeiten, praktiziert höchstens von Asketen und anderen allzu radikalen Christinnen.

Ein grosser Schatz

Das Problem ist: ich habe nicht nur einen Körper, ich bin Körper. Und wenn ich meinen Körper ständig belohne, verwöhne und zustopfe, dann denke ich irgendwann an wenig mehr als an die nächste köstliche Mahlzeit, die nächste Tüte Chips, die nächste Tafel Schokolade oder das nächste kühle Bier. Ich sinke dann tief ein in das allzu Weltliche, werde geistlich müde und lustlos – und habe vielen Anfechtungen und Unbeherrschtheiten nur wenig entgegenzusetzen.

Fasten ist deshalb aus meiner Sicht die aktuell vielleicht unterschätzteste geistliche Übung. Grosse Schätze liegen im Fasten verborgen.

Wobei – so erlebe ich es – die Auswirkungen oft wenig spektakulär und wenig plötzlich sind. Nur langsam verändert sich meine innere Landschaft, verändert sich meine innere Gestimmtheit, ziehen eine neue Wachheit der Seele und eine neue Widerständigkeit des Geistes in mir ein. Das Fasten schafft einen Kontrast, eine Gegenwelt zu all dem Überfluss, der Ablenkung und dem Konsum «da draussen».

Ein besonderer Schatz des Fastens liegt in der Stärkung der inneren Freiheit. Beim Fasten übe ich mich – durchaus mit Ausreissern und Scheitern – in der Kontrolle meiner Begierden und lerne, mich weniger von äusseren Umständen bestimmen zu lassen. Die guten alten Tugenden der Disziplin und der Selbstbeherrschung finden so zunehmend Heimat in mir – zumindest ein wenig.

Hunger nach Gott

Geholfen hat mir, den Hunger während eines Fastentages zugleich als ein Hungern meiner Seele nach Gott zu verstehen. Auf diese Weise fürchte ich das Hungergefühl nicht mehr nur, ich kann es geistlich willkommen heissen und mir klarmachen: Ich lebe nicht vom Brot allein. Je weniger ich mich ablenke und verwöhne, desto klarer kommt mein Hunger nach Gott zum Vorschein, bekommt meine geistliche Sehnsucht Raum.

Ich habe in den vergangenen zehn Jahren mit unterschiedlichem Fasten experimentiert: Mal habe ich «nur» Alkohol und Süssigkeiten gefastet, mal über Wochen hinweg jeweils eine Mahlzeit pro Tag, manchmal auch zwei Mahlzeiten am Tag. An was ich mich noch nie herangewagt habe: an ein Zwei-Mahlzeiten-pro-Tag-Fasten (also im Prinzip an ein Fasten von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang) über mehrere Wochen hinweg. Viele erleben solche längeren Fastenzeiten anfangs als belastend und negativ: Körper und Seele geraten in eine Krise. Das innere Energielevel sinkt, die Gereiztheit steigt, manches, was ungeklärt in einem schlummert, taucht auf einmal auf und gewinnt an Lautstärke. Aber je länger man fastet, desto mehr beruhigt sich alles. Spirituelle Sensibilität und geistige Wachheit nehmen zu.

Fasten nicht missen

Wie gesagt: Da traue ich mich im Moment noch nicht ran. Für dieses Jahr habe ich mir vorgenommen, zumindest mal eine kleine Weile lang wie die ersten Christen zweimal die Woche einen Tag lang zu fasten.

In meinem Fall bedeutet das: von Mittagessen zu Mittagessen. Frühstück und Abendessen sind bei mir die Mahlzeiten, die ich weniger stark brauche für mein inneres Gleichgewicht. Ausserdem essen wir als Familie mittags gemeinsam an einem Tisch, das möchte ich nicht missen. Wie ich mit Alkohol und Süssigkeiten umgehe, habe ich ehrlich gesagt noch nicht entschieden. Wahrscheinlich werde ich sie in den nächsten Wochen möglichst vollständig meiden – mir aber Ausnahmen zugestehen. Und natürlich gilt stets: Festen bricht Fasten. Sonntags und zu anderen echten Feier-Anlässen lasse ich das Fasten sein und freue mich an dem, was die Welt so hergibt an Schönem und Leckerem.

Und so will ich das Fasten nicht mehr missen. Ich freue mich und bin dankbar, dass es – zumindest ein kleines Stück weit – Einzug erhalten hat in meinem Leben. Ich vermute: Es ist mir hilfreicher und stärkt mich mehr als ich denke.

Interessiert an mehr solcher Impulse von andersLeben? Gönne dir oder Freunden jetzt einen günstigen Jahresabogutschein des Magazins hier.

Zum Thema:
Neue Wege gehen: Fasten mal ganz anders
Ganz ohne Essen?: Praktische Hinweise zum Fasten
Zeit vor Ostern: Warum soll man fasten?

Datum: 04.04.2025
Autor: Sebastian Steinbach
Quelle: Magazin andersLeben 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags
Leben als Christ
Glaube