



02.03.2014
Harald Kluge
„Fasten hilft“

Rufe aus voller Kehle, halte dich nicht zurück! Lass deine Stimme ertönen wie eine Posaune! Halt meinem Volk seine Vergehen vor und dem Haus Jakob seine Sünden!

Sie suchen mich Tag für Tag; denn sie wollen meine Wege erkennen. Wie ein Volk, das Gerechtigkeit übt und das vom Recht seines Gottes nicht ablässt, so fordern sie von mir ein gerechtes Urteil und möchten, dass Gott ihnen nah ist.

Warum fasten wir und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße und du merkst es nicht? 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 schlagt zu mit roher Gewalt. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör. Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?

Nein, 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 herumgestoßenen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.

Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden rasch vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach. Dann rufst du und der Herr wird antworten, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: „Hier bin ich!“ Wenn du der Unterdrückung bei dir ein Ende machst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemand verleumdest, dem Hungrigen dein Brot reichst und die bedrückte Seele sättigst, dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag. Der Herr wird dich immer führen, auch im dürren Land sättigt er deine Seele und stärkt deine Glieder. Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt. Deine Leute bauen die uralten Trümmerstätten wieder auf, die Grundmauern aus der Zeit vergangener Generationen stellst du wieder her. Man nennt dich den Maurer, der die Risse ausbessert, den, der die Ruinen wieder bewohnbar macht.

Liebe Mitmenschen!

Wir Evangelischen sind schon arm dran. Jedes Jahr aufs Neue müssen wir manche religiösen Bräuche neu füllen. So erfinden die Evangelischen, gewieft wie wir sind, jedes neue Jahr das Fasten neu. Worauf könnte ich denn in den kommenden sieben Wochen von Aschermittwoch an verzichten? Gut, als Reformierter mach ich mir da weniger Kopfzerbrechen, denn wir fühlen uns ja keineswegs sklavisch irgendwelchen Kirchenjahreszeiten unterworfen. Aber das Fasten einfach so als römisch-katholische, islamische, orthodoxe, lutherische Pflichtübung abzutun, ist das nicht zu übereilt? Gefastet wird nahezu in allen Religionen. Das Fasten ist wohl fast so alt wie der Brauch, Tote besonders zu behandeln. Bereits die Neandertaler hatten ja Riten, mit denen sie Verstorbene in eine Anderswelt hinübergeleiten wollten. Oder vielleicht wollten sie mit dem Einstreichen der toten Leiber mit Farben auch nur erreichen, dass sie nicht wiederkehren. Aber es ist ebenso anzunehmen, dass schon sehr früh wir Menschen begonnen haben über unsere Nahrungsgewohnheiten unseren religiösen Vorstellungen Ausdruck zu verleihen. Das Fasten gehört zu den ältesten kanaänischen Totenbräuchen und wurde von den Israeliten ebenfalls gepflegt. Als König Saul mit seinen drei Söhnen und all seinen Männern auf dem Gilboagebirge von den Philistern abgeschlachtet worden war, hat man ihre Leichname verbrannt, begraben und danach eine Woche lang getrauert und gefastet.

Wer trauert, einen geliebten Menschen verloren hat, den Tod eines Angehörigen, der Eltern oder Kinder beweint, der hat oft keinen Appetit. Wenn mich die Traurigkeit packt, denk ich auch nicht ans Essen, schmeckt es einfach nicht. Und nicht umsonst heißt es in Ratgebern und Broschüren für die Zeit der Trauer, man solle darauf achten, dass andere wieder anfangen normal zu essen und zu trinken. Diese vorgeschriebene Woche, dieses Ritual, keinen Alkohol anzurühren, keine üppigen Speisen zu sich zu nehmen – aber das auf eine Woche zu begrenzen, macht doch eigentlich Sinn. Eine Woche Fasten und Trauern, aber danach soll ich mich wieder dem Leben zuwenden, so schwer es mir auch fällt.

Der schlitzohrige König David hat sich mit dem Fasten ja wieder auf sehr eigene, kreative Art und Weise gewidmet. David hatte einen Sohn mit Batseba, der Frau von Uria, den er in den Tod geschickt hatte. Dieser Sohn wurde todkrank und David, so lesen wir, zog sich zurück, um für seinen Sohn zu beten. Er fastete tagelang und schlief nachts auf dem Fußboden. Als sein Sohn nun starb, hörte er mit dem fasten auf, wusch sich, zog sich schöne Kleider an und speiste erst einmal ausgiebig bevor er mit seiner nunmehrigen Frau Batseba ins Bett stieg und sie Salomo, den Friedlichen, empfing. Unüblich, unorthodox, ein Affront zu den Bräuchen und Sitten seiner Zeit. Die Zeit der Trauer sollte er fasten, keinen Sex haben und in Sack und Asche gehen. Danach gefragt antwortet David keck: „Solange ein Sohn lebte, habe ich gefastet und geweint, weil ich dachte: Vielleicht hat der Herr Erbarmen mit mir und lässt ihn am Leben. Doch nun ist er gestorben – warum soll ich jetzt noch fasten? Kann ich ihn damit etwa zurückholen?“ (2. Samuel 12 22f.) Wer wie David denkt, will mit dem Fasten Gott gnädig stimmen. Der sieht es als religiöse Pflichterfüllung an.

„Warum fasten wir und du siehst es nicht?

Warum tun wir Buße und du merkst es nicht?“

So rufen die Leute bei Jesaja, die für ihre Enthaltbarkeit zumindest sich ein wenig mehr Beachtung von Gott erwarten. Pech gehabt! Fasten ist kein Spaß und deshalb möchte ich doch was davon haben. Zumindest ein wenig Gewichtsverlust oder einen gesunden Body. So wie die Psalmen singen: „Ich quälte mich ab mit Fasten.“ (Psalm 35,15) „Ich peinigte durch Fasten meine Seele.“ (Psalm 69,11) „Meine Knie wanken schon vom Fasten.“ (Psalm 109,24) Und alle Psalmbeter fügen dann noch hinzu: Und die anderen Leute halten mich alle für deppert, weil ich faste. Sie zeigen mit ihren Finger auf mich und schütteln ihre Köpfe. Und wozu das alles?

Wer fastet, sich religiösen Sonderübungen unterzieht und die noch zum Besten gibt, so dass es jeder sehen kann oder sogar muss, der wird hier zum Gespött der Leut', über den grölen sie Spottlieder. Jesus schiebt diesem peinlichen Zur-Schau-Stellen von Bußübungen, welcher Art oder Unart auch immer, einen Riegel vor. Wer fasten will und

den innerlichen Drang verspürt, es zu tun, soll es bitte leise und unauffällig tun. Nicht auf Waschen, Zähneputzen, Salböl verwenden, also die normale Hygiene nicht vergessen und keine grau in grau Fasten-Kleidung anziehen. Nichts ist heuchlerischer als aus dem Fasten eine große Aktion machen zu wollen. „Seht her, wie toll ich faste.“ Paulus nimmt diese Heuchelei gleich spöttisch in einem seiner Briefe auf. Als seine Autorität in Frage steht, zeigt er zu Recht darauf, dass er sich schon vieler Taten rühmen könnte, wenn er wollte. Er ist ein waschechter Apostel, ja zu Lebzeiten fast schon Märtyrer. Er will sich ja nicht wichtig machen, aber wenn er wie ein Narr reden wollte, dann wären alle anderen sogenannten Christusprediger Waschlappenchristen im Vergleich zu ihm: „[27](#) Mein Leben bestand aus Mühe und Plage, aus durchwachten Nächten, aus Hunger und Durst. Ich habe oft gefastet und war schutzlos der Kälte ausgesetzt. [28](#) Aber das ist noch längst nicht alles ...“ (2. Korinther 11) Womit ihr euch brüstet, damit kann ich schon lange dienen. Und auch beim Fasten braucht ihm keiner was zu erzählen. Ihr habt drei Tage gefastet? Ich einen Woche. Ihr habt eine Woche gefastet – ich ein Monat! Ihr habt ein Monat gefastet – ich ein Jahr, nein, ich ernähre mich nur noch von Licht, wie diese Lichtesser.

Völlig abstrus ist dieses Spiel: Wer hat mehr Entbehrungen, mehr Selbstkasteiungen und Fremdkasteiungen und Geißelungen hinter sich. Darum geht`s eben nicht. Weniger essen und trinken, oder nichts essen und trinken, solange die Sonne scheint. Das mögen manche unter Fasten verstehen wollen. Bei Jesaja, und parallel zur gleichen Zeit vom Propheten Sacharja wird ein anderer Fastensinn, einen andere Fastenübung propagiert. Essenfasten, Alkoholfasten, Sexfasten, Autofasten, Handyfasten ... alles unnötig, alles Mist in den Augen Gottes. Apropos: Mir würde ja ein Mistfasten – 7 Wochen weniger Mist, im eigenen Müllcontainer, weniger Verpackungen und weniger Mist im Fernsehen oder in den Zeitungen. Das wär lustig, auch tiefsinnig, nur bitte eben wie alle anderen Formen des Verzichts, kein Fasten, wie Gott es liebt. Das Fasten soll keine Aktion, keine Werbeveranstaltung sein, keinen Anlass für eine Show bieten. Diese Übung ist mein persönliches, privates Vergnügen mit Gott.

Die Evangelischen Kirchen in Deutschland stellen das Fasten 2014 unter das Motto:

Sieben Wochen ohne – ohne falschen Gewissheiten. Also hinterfragen wir die kommenden sieben Wochen unsere Gewohnheiten, und eingefleischten Gewissheiten und machen wir uns auf mit „Entdeckergeist und Ketzermut“, um die Welt in neuen Perspektiven zu sehen. Da brauch ich keinen Fastenaktion dazu. Oder die besonders kreative Eingebung beim evangelischen Institut für Predigtkultur, das so richtig gut in die Narrenzeit passt. Worauf sollen die Pfarrerinnen und Pfarrer in den kommenden sieben Wochen verzichten – richtig: aufs Wichtigste, wovon wir reden: Gott.

SIEBEN WOCHEN OHNE Große Worte.

49 Beispiele...

*Auferstehung
Buße Christus Erbarmen Bund
Erlösung Ewigkeit Freiheit Seele Zorn [Gottes]
Gehorsam Gerechtigkeit Herr Gericht Glaube
Gnade Gott Heiligkeit Herrlichkeit Herrschaft
Jesus Kreuz Liebe [Gottes] Messias Hoffnung
Nächstenliebe Rechtfertigung Reich [Gottes]
Barmherzigkeit Schwachheit Frieden Strafe
Sünde Trost Treue Umkehr Unendlichkeit
Verborgenheit [Gottes] Gesetz Böse Geist
Verheißung Verkündigung Heil Versöhnung
Versuchung Wahrheit Weisheit Leiden*

Aufruf zur Fastenaktion "Sieben Wochen ohne Große Worte"

Kaum eine Predigt kommt ohne *Große Worte* aus: Barmherzigkeit, Hoffnung, Kreuz . Das Zentrum für evangelische Predigtkultur fordert Predigerinnen und Prediger an den Sonntagen in der Passionszeit 2014 zu einem Fasten in der Predigt auf. Oft gerinnt unsere Sprache in Substantiven. Wie kann sie wieder lebendig, anschaulich und konkret werden?“, heißt es da zur

Erläuterung.

Gott liebt, wenn man Jesaja folgen will, kein solches Schicki-Micky-MausFasten. Es soll keineswegs schick sein, zu fasten. Keine hohlen Gesten, keine rundum-die-Uhr-Beschäftigung mit sich selbst. Viele Religiöse meinen ja, sie könnten mit Gott alles unter sich selbst ausmachen. Hier greift Jesaja zum Schofarhorn und trötet laut: Wenn ihr beim Fasten aufs Äußerliche schaut. Wenn ihr dabei, nicht davon absehen könnt, weiterhin euren miesen Geschäften nachzugehen, bei denen ihr andere übervorteilt oder übervorteilen wollt. Wenn ihr nur fastet, weil euch die Geschäfte und die Arbeit keine Zeit zum Essen lassen, dann nennt das wie ihr wollt, aber nicht Fasten.

Wir können uns das Fasten und auch das Beten und jeden Gottesdienst sparen. Solange es nicht darauf hinauslaufen soll, die Unterdrückten zu befreien. Solange wir nicht die Jochstangen zerbrechen wollen, unter denen so viele Menschen zu leiden haben. Ob im Beruf, in der Gesellschaft als Außenseiter und Benachteiligte, als Menschen mit besonderen Bedürfnissen, auf die wenig Rücksicht genommen wird. Solange wir Ruinierten, Obdachlosen, Hungernden nicht unter die Arme greifen wollen, solange sollen wir auch ja nicht glauben, irgendetwas im Sinne Gottes zu tun. Wenn darauf unsere Anstrengungen abzielen würden, dann könnte unsere Wunde, die Wunde, die jeder von uns hat und die in unserer Stadt, in unserer Gesellschaft und in unserer Welt offen liegt, dann könnte diese Wunde anfangen zu heilen. Dann würde sie, wie es heißt, verkrusten und die Menschheit heilen und zusammen wachsen. Ein weiser Rabbi, obwohl wohl alle Rabbis mehr oder weniger weise sind, meinte einst: „Der Lohn des Fasttags ist die Wohltätigkeit!“

Fasten ist so viel mehr als nur weniger essen, damit andere mehr haben. Es kann der Beginn einer heilsamen Verhaltensänderung sein.

„Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden rasch vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach. ... Dann rufst du und der Herr wird antworten, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: „Hier bin ich!“