

Matthäus 6, 16 - 18: Fasten und nicht glänzen

Fällt es Ihnen auch schwer „Nein“ zu sagen?

Wenn Ihnen z. B. jemand ein köstliches Stück Milka-Schokolade anbietet – die zarteste Versuchung, seit es Schokolade gibt?

siehe: https://www.mafo.com/wp-content/uploads/2016/11/Ranking_Slogans1.jpeg

Oder wenn Sie an einem großzügig aufgebauten und mit den leckersten Sachen versehenen Büfett vorbeigehen und eigentlich nur ihren Teller abstellen wollten?

Wenn sich Ihr Handy beim Autofahren bemerkbar macht und Sie eine neue WhatsApp-Nachricht erhalten haben?

„Nichts ist schwerer“ - sagte Kurt Tucholsky (1890 - 1935) - „und nichts erfordert mehr Charakter, als sich im offenen Gegensatz zu seiner Zeit zu befinden und laut zu sagen: Nein!“

© <https://www.aphorismen.de/zitat/79282>

Auch im heutigen Abschnitt der Bergpredigt geht es um das Neinsagen, Matthäus 6, Vers 16 bis 18 (Einheitsübersetzung 2016): *Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.*

Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Zum dritten Mal, nach Almosengeben und Beten warnt uns der Bergprediger auch beim Fasten davor, es so zu machen wie die Heuchler. (Matthäus 6, Vers 2 (Hoffnung für alle): *Wenn du einem Armen etwas gibst, mach kein großes Gerede davon, wie es die Heuchler tun.* Matthäus 6, Vers 5 (Hoffnung für alle): *Betet nicht wie die Heuchler!* Matthäus 6, Vers 16 (Hoffnung für alle): *Fastet nicht wie die Heuchler!*)

Jesus handelt das Fasten mit diesen drei Versen so kurz ab, dass wir in der Gefahr stehen, lediglich die Warnungen vor einem heuchlerischen und eben falschen und damit wertlosen Fasten wahrzunehmen und dabei das positive Wort Jesu über das Fasten ganz schnell überhören.

Aber genauso wenig wie durch den heuchlerischen Missbrauch des Geldgebens oder des Betens, das Spenden oder das Beten an sich von Jesus in Frage gestellt wird, so stellt Jesus hier nicht das Fasten in Frage, sondern er fordert von seinen Jüngern eine andere – eben nicht heuchlerische Art – des „Neinsagens“! So sollen Jesu Jünger weder am finsternen Gesicht noch am Körpergeruch erkennbar sein, sondern an der Freude über ihren Herrn. Nicht die „Schwere“, sondern die „Freude“ des Glaubens sollte man bei uns finden.

Fasten bedeutet für eine bestimmte Zeit, teilweise oder ganz auf Nahrung zu verzichten.

Davon hält unser Hund nun gar nichts. Fasten ist wirklich nicht seine Disziplin. Vielleicht geht's ja einigen von uns ganz ähnlich wie unserem Hund bei diesem Thema?

Im Alten Testament wird das Fasten immer im Zusammenhang mit einem besonderen „rituellen“ Anlass gebraucht. Im Neuen Testament bedeutet Fasten lediglich „nicht essen“ und kann deshalb auch mit „nüchtern sein“ wiedergegeben werden. In unserer Gesellschaft ist das Fasten schon längst nicht mehr nur auf das religiöse Leben beschränkt. Man spricht z. B. vom sogenannten Heilfasten. Eine „Fastenform, die auf den Arzt Otto Buchinger (1878 – 1966) zurückgeht. ... Im Gegensatz zum totalen Fasten wird dem Körper beim Heilfasten eine geringe Menge Energie zugeführt.

Heilfasten wirkt laut Buchinger nicht nur auf der medizinischen Ebene, sondern auch auf psychosozialer und spiritueller Ebene. Buchinger sprach daher auch von einer „**Diät der Seele**“ während des Fastens. Der Fastende soll sich schönen Dingen wie Musik, Büchern, Natur und Meditation widmen und Medienkonsum sowie täglichen Stress meiden.“

© <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/heilfasten/>

Fasten ist in unserer Gesellschaft zu einer gesunden Form der Gewichtsreduzierung geworden. Der Ursprung des Fastens liegt wahrscheinlich in der Totenklage. So wurde im AT gefastet, als man die Nachricht vom Tod Sauls empfangt. Im AT wird sehr oft von dem Fasten Einzelner wie des ganzen Volkes gesprochen. Am großen Versöhnungstag „Jom Kippur“ sollte das Volk wörtlich „seine Seele kasteien“, was gewiss auch Enthaltensamkeit beim Essen bedeutete. Etwas Besonderes war es, wenn Mose 40 Tage und Nächte auf dem Berg in der Gegenwart des Herrn weder aß noch trank (2. Mose 34, 28), ebenso die 40 Tage, die Elia nach seiner Speisung durch den Engel des Herrn fastete (1. Könige 19, 8).

An einer Reihe von Stellen heißt es ausdrücklich, dass man weder aß noch trank (Jona 3, 5 - 8; Apostelgeschichte 23, 12); so wurde es wohl auch bei einzelnen Fasttagen gehalten (Richter 20, 26; 1. Samuel 7, 6; Jeremia 36, 6). Bei Ester und den Juden (Esther 4, 16) und bei Paulus (Apostelgeschichte 9, 9) wird dazu die Zeit von drei Tagen angegeben. Ein längerer Zeitraum für diese strengste Art des Fastens kommt in der Bibel nicht vor.

Sonst wird nur die Enthaltung von fester Speise betont, das Trinken von Wasser war mithin für längere Fastenzeiten erlaubt und auch notwendig. David aß sieben Tage nichts (2. Samuel 12, 16 - 21). Bei Jesus heißt es ebenfalls nur, dass er 40 Tage nichts aß und es ihn dann hungerte (Matthäus 4, 2; Lk 4, 2).

Daniel lebte drei Wochen von ganz einfacher und schmäler Kost (Daniel 10, 3), das wird als Demütigung vor Gott bezeichnet. Ähnlich haben wir uns wohl auch das Fasten der Hanna (Lukas 2, 37) vorzustellen, die dem Herrn Tag und Nacht mit Beten und Fasten diente.

Die innere Haltung des Fastens wurde oft durch äußere Zeichen sichtbar gemacht, indem Sackkleider getragen, die täglichen Waschungen unterlassen und Asche oder Erde auf das Haupt gestreut wurde (1. Könige 21, 27; Nehemia 9, 1).

So wurde die Formulierung „in Sack und Asche“ sprichwörtlich.

Man fastete aus verschiedenen Gründen:

1. Beim Tod nahestehender Personen (1. Samuel 31, 13; 2. Samuel 1, 12).

2. Vor großen Entscheidungen, deren Ausgang von Gott allein abhängig war (2. Samuel 12, 16. 21 - 23; Esther 4, 3. 16).

3. In Zeiten echter Buße und Demütigung vor Gott (1. Samuel 7, 6; 1. Könige 21, 27; Esra 10, 6; Nehemia 9, 1; Jona 3, 7f) oder zum Zweck einer intensiven, ungestörten Gemeinschaft mit Gott (2. Mose 34, 28; 5. Mose 9, 9. 18) bzw. um in besonderen Gebetszeiten nicht abgelenkt zu werden und durch das Fasten vor Gott die Dringlichkeit der dargebrachten Bitten zu unterstreichen (Daniel 10, 3. 12).

Nach der Gefangenschaft wurde das Fasten der Juden bald stark veräußerlicht und verlor dadurch seine eigentliche Bedeutung.

Gott selbst kritisierte immer wieder das Fasten seines Volkes und forderte, dass sie damit aufhören sollen, ihre Kleider zu zerreißen und stattdessen besser ihr Herz zerreißen sollen (*Joel 2, Vers 13: Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider und bekehrt euch zu dem HERRN, eurem Gott!*) Ein deutlicher Hinweis auf ein rein äußerliches Handeln ohne innere Beteiligung.

In ntl. Zeit fallen damit besonders die Pharisäer auf. Sie fasteten meist zweimal in der Woche, also viel öfter als vom Gesetz vorgeschrieben war (Lukas 18, 12), und zwar am Donnerstag, da Mose an diesem Tag den Sinai bestieg und am Montag, an dem er den Berg wieder herabkam. Jesus kritisiert in diesem Zusammenhang ein Fasten, das geübt wird, um gesehen zu werden (Matthäus 6, 16).

Jesus selbst fastete 40 Tage und Nächte, um sich so in der Stille vor Gott auf seinen Dienst vorzubereiten (Matthäus 4, 2).

Die Frage der Johannesjünger, warum sie und die Pharisäer so oft fasten und die Jesusjünger nicht, beantwortet Jesus mit dem Bild des Bräutigams und der Hochzeitsleute, die, solange sie zusammen sind, keinen Grund zur Enthaltsamkeit haben.

Nach Pfingsten wird auch von den Aposteln berichtet, dass sie gefastet haben. So fastete Paulus nach seiner Bekehrung (Apostelgeschichte 9, 9). Die Gemeinde in Antiochien fastete vor und bei der Aussendung von Paulus und Barnabas in den Missionsdienst (Apostelgeschichte 13, 2f), wie diese wiederum bei der Einsetzung der Ältesten in den Gemeinden (Apostelgeschichte 14, 23).

Mindestens zu Jesu Lebzeiten haben die Jünger Jesu nicht gefastet, wie das übereinstimmende Zeugnis der drei synoptischen Evangelien belegen. (Matthäus 9, 14 bis 17; Markus 2,18 bis 22, Lukas 5, 33 bis 39 (Einheitsübersetzung 2016): *Sie sagten zu ihm: Die Jünger des Johannes fasten und beten viel, ebenso die der Pharisäer; deine Jünger aber essen und trinken.*

Jesus erwiderte ihnen: Könnt ihr denn die Hochzeitsgäste fasten lassen, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam weggenommen sein; dann, in jenen Tagen, werden sie fasten.

Er erzählte ihnen aber auch ein Gleichnis: Niemand schneidet ein Stück von einem neuen Gewand ab und setzt es auf ein altes Gewand. Sonst würde ja das neue Gewand zerschnitten und zu dem alten würde das Stück von dem neuen nicht passen. Auch füllt niemand jungen Wein in alte Schläuche. Sonst würde ja der junge Wein die Schläuche zerreißen; er läuft aus und die Schläuche sind unbrauchbar. Sondern: Jungen Wein muss man in neue Schläuche füllen. Und niemand, der alten Wein trinkt, will jungen; denn er sagt: Der alte ist bekömmlich.)

Und auch von Jesus selbst wird nur einmal berichtet, dass er fastete, 40 Tage, bevor der Teufel ihn auf die Probe stellt (Matthäus 4, 1 bis 11; Markus 1, 12 bis 13; Lukas 4, 1 bis 13). Allerdings weiß Markus nichts von einem Fasten, sondern nur von einem Aufenthalt in der Wüste „bei den Tieren“. Lukas vermeidet den Begriff des Fastens und sagt, er habe nichts gegessen.

In den Briefen des Neuen Testaments finden wir keine direkte Aufforderung oder Anweisung zum Fasten, wohl aber zu einem „nüchternen“ und „bescheidenen“ Lebensstil.

Als in der Kirche das Fasten wieder üblich wurde, stellte man Jesus in eine Reihe mit Mose (2. Mose 34, 28: *Mose blieb dort beim Herrn vierzig Tage und vierzig Nächte. Er aß kein Brot und trank kein Wasser*) und Elia (1. Könige 19, 8: *Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.*), obwohl auch von ihnen nur berichtet wird, dass sie 40 Tage lang nichts gegessen hatten.

Das Neue Testament berichtet nichts von einem rituellen Fasten Jesu, wie es im Alten Testament Praxis war, sondern von einem 40tägigen Verzicht, der einmalig war.

Jesus sagt voraus, dass seine Jünger fasten werden, wenn er als der Bräutigam nicht mehr bei ihnen ist (Matthäus 9, 14 bis 17; Markus 2,18 bis 22, Lukas 5, 33 bis 39). In der Zwölfapostellehre – der Didache – der ersten erhaltenen Kirchenordnung aus dem 1. Jahrhundert nach Christus heißt es im 8 Kapitel, Vers 1: *Eure Fasttage sollen nicht mit den Heuchlern gemeinsam sein! Sie fasten nämlich am Montag und Donnerstag; ihr aber sollt am Mittwoch und Freitag fasten!*

Daneben findet man in der Didache, aber auch folgende Anweisung, Kapitel 7, Vers 4: *Vor der Taufe soll der Täufer und der Täufling fasten und, wenn es möglich ist, einige andere! Du sollst dem Täufling gebieten, ein oder zwei Tage vorher zu fasten!*

Da die Taufe in der alten Kirche gewöhnlich in der Osternacht vorgenommen wurde, haben wir hier den ersten kirchengeschichtlichen Hinweis, der letztlich zum Entstehen der so genannten Fastenzeit vor Ostern führte.

Dabei war das Stichwort von den 40 Tagen maßgeblich. Jesus hatte 40 Tage in der Wüste zugebracht, und die Passionszeit sollte dem entsprechen. Etwa um 700 nach Christus wurde von Aschermittwoch bis Karsamstag gefastet. Da man an den Sonntagen nicht fastete, kam man so auf genau 40 Tage.

Die Geschichte des Fastens in der Kirche hat also zwei Wurzeln: Die Übernahme des jüdischen Wochen-Fastens und das Aufkommen der jährlichen Osterfeier, der das Oster-Fasten

vorausging.

Daneben gab es vor allem noch das Advents-Fasten vom 11. November bis Weihnachten.

Zwischen der Ost- und Westkirche besteht ein grundsätzlicher Unterschied in der Bedeutung des Fastens. In der griechischen Kirche geschieht das Fasten als Trauer über die Sünde und Erhebung des Geistes über die Welt der Lust. In der römischen Kirche als Gehorsam, Verdienst und Mittel gegen die Sinnlichkeit.

Die Reformation hat das Fasten nicht grundsätzlich abgelehnt, jedoch jede Gesetzlichkeit und jeden Verdienst mit dem Fasten bekämpft. Lange wurde von evangelischen Christen das Fasten noch am Karfreitag und vor dem Abendmahl beobachtet. Seit der Aufklärung ging es mehr und mehr verloren.

Trotzdem weist nach wie vor auch in der Evangelischen Kirche die violette Farbe in der Advents- und Passionszeit auf die Fastenzeit als Buße und Besinnung hin.

Nach diesem biblischen und kirchengeschichtlichen Streifzug bleibt die Frage nach der Bedeutung des Fastens für uns heute.

Fasten (νηστεύω von νηστις = „nicht essend, nüchtern, hungrig“ = 15x im NT: Mt 4,2; Mt 6,16-18; Mt 9,14. 15; Mk 2,18-20; Lk 5,33-35; Lk 18,12; Apg 13,2. 3.) bedeutet, freiwillig zu etwas Erlaubtem „Nein“ zu sagen!

Es geht nach dem Zeugnis des Neuen Testaments und dem, was Jesus in der Bergpredigt dazu sagt, um einen freiwilligen Verzicht. In dieser Bedeutung wird das Fasten indirekt auch als Frucht des Heiligen Geistes in Galater 5, Vers 23 genannt: **Selbstbeherrschung** (ἐγκράτεια von ἐγκρατής (Tit 1,8) = Selbstbeherrschung, Enthaltensamkeit, Keuschheit, Disziplin 3x im NT: Apg 24,25; Gal 5,23; 2Petr 1,6.). Es geht hierbei um Nüchternheit, Maß halten und Mäßigung in allen Lebensbereichen. Es geht um Disziplin auf den verschiedensten Gebieten unseres Lebens.

Fasten meint nichts anderes als Selbstbeherrschung oder Disziplin, als freiwillig zu etwas „Nein“ zu sagen, das an sich erlaubt ist. Dabei darf das Fasten nicht als Gesetz oder als Werksgerechtigkeit oder als Mittel zum Zweck missverstanden werden.

Manche Christen berufen sich an dieser Stelle gerne auf Markus 9, Vers 29 oder Matthäus 17, Vers 21, wo Jesus auf die Frage, weshalb sie diese Dämonen nicht austreiben konnten, antwortet: *Diese Art (von Dämonen) aber kann nur durch Gebet und Fasten ausgetrieben werden.*

Allerdings findet sich diese Aussage nicht in den älteren Texten des Neuen Testaments, so dass es sich hierbei mit ziemlicher Sicherheit um eine spätere Ergänzung und nicht um Worte Jesu handelt. Außerdem hätte sich Jesus dann auch selbst widersprochen, wenn er an anderer Stelle darauf hinweist, dass seine Jünger solange er bei ihnen ist, nicht fasten (Matthäus 9, 14 bis 17; Markus 2,18 bis 22, Lukas 5, 33 bis 39) werden!

Jesus hat dem Fasten keine eigenständige oder besondere Macht zugesprochen. Wir sollten uns davor hüten, Fasten als „verstärktes Gebet“ misszuverstehen, wie wir es aus anderen

Religionen kennen – quasi als Gebetsdruckmittel.

Fasten ist eine geistliche Übung mit drei Komponenten:

1. Als Bußübung

Im Sinne einer Rückbesinnung auf das Eigentliche und Wesentliche unseres Glaubens, auf den Gekreuzigten selbst. „Es bedarf offenbar gewisser geistlicher Übungen“ – schreibt Helmut Thielecke – „dass es sozusagen eines geistlichen Trainings bedarf, um heimzukommen oder daheim zu bleiben. ... Der Friede Gottes ist keine Lebensversicherung! Es ist nicht etwas, worauf man sitzt, sondern wonach man sich dauernd strecken muss.“

© Helmut Thielecke, Das Leben kann noch einmal beginnen, Seite 135 - 137

Für Thielecke ist das Fasten - ganz im Sinne der geistlichen Frucht der Selbstbeherrschung - Beispiel für eine geistliche Bußübung, die uns wach und nahe bei Jesus hält, die uns immer wieder zurück zum eigentlichen führen will.

Damit steht Thielecke auch in der Tradition des alten Mönchtums, die gegen die so genannten „Laster“ gekämpft haben, die uns daran hindern wollen, Gottes Leben in uns Raum zu geben.

2. Als Gebetskonzentration

- Fasten heißt mit dem Körper beten (Dorothee Sölle)
- Fasten ist Beten mit Leib und Seele (Anselm Grün)

Ein buchstäbliches Leerwerden, um offener zu werden für das Reden Gottes! Dabei dürfen wir das Fasten als konzentriertes Beten aber nicht als erfolgsgarantiertes Beten missverstehen. Ich habe den Eindruck, dass vor allem wir Freikirchler dieses „allein aus Gnade“ (sola gratia) nicht wirklich verinnerlicht haben und immer wieder in eine Art Leistungsdenken verfallen.

Die nicht unumstrittene evangelische Theologin Dorothee Sölle (1929 – 2003) hat in ihrem letzten Vortrag vor ihrem Tod gesagt: „Wir beginnen unsere Suche nach Gott nicht als Suchende, sondern als schon Gefundene.“

© <https://www.velkd.de/publikationen/download.php?2b44928ae11fb9384c4cf38708677c48>

3. Als Einladung zum Loslassen

Die Fastenaktion der Evangelischen Kirche „Sieben Wochen ohne“ hatte in diesem Jahr das Motto: „Mal ehrlich! Sieben Wochen ohne Lügen“

siehe: <https://7wochenohne.evangelisch.de/>

Fasten ist damit auch eine Hilfe, zum inneren Sich lösen von irdischen Dingen, die Rückfrage an unser Verhaftet sein mit der Welt und die Einladung Distanz zu gewinnen.

In diesem Sinne bedeutet Fasten „Zeit zum Verzicht“. Dieser Verzicht kann sehr unterschiedlich aussehen. Ich weiß nicht mehr, wer und wie wir als Gemeinde auf die Idee kamen, sogenannte „Einkehrfreizeiten“ anzubieten. Auf jeden Fall fand 1999 die erste von insgesamt sieben dieser

Freizeiten unter den Stichworten: „Hören – Schweigen – Gottvertrauen“ statt. Dabei stellte der Samstag mit seiner Zeit zum Verzicht auf das Reden die größte Herausforderung für die Teilnehmer dar. Nach dem Frühstück bis zur Abendveranstaltung waren die 23 Teilnehmer der ersten Freizeit im Kloster [Langwarden](#) eingeladen zu „schweigen“. Auch die Mahlzeiten nahmen wir schweigend ein. In dieser Zeit des Schweigens waren die Teilnehmer anhand eines Themas eingeladen auf „Gott zu hören“ und so letztlich neu das „Gottvertrauen“ einzuüben.

Zum „Jahr der Stille“ luden wir fünf Stunden zum Verzichten auf das Reden – eben das Schweigen – am Aschermittwoch in ein Hospiz und am Buß- und Betttag in eine Kirche ein.

Alle, die sich auf diese „Auszeiten“ einließen, machten ganz eigene Erfahrungen mit diesen Zeiten des Verzichts. Für einzelne waren es wesentliche Stationen auf dem Weg ihres Glaubens.

Zu einer „Zeit zum Verzicht“ merkt Dieter Roll, ehemaliger CVJM-Bundessekretär an: „Zeit zum Verzicht. Das soll heißen: Protest. Protest gegen eine Gesellschaft des Überkonsums, deren „Gott der Bauch ist“. Christen können zeigen, dass weniger mehr ist.

Zeit zum Verzicht. Das soll heißen: Umkehr. Umkehr von der verwöhnten Gewöhnung an den Überfluss. Umkehr zum Herrn der Zeit hin, zu Christus, der von Süchten befreit. Christen können ihre Sünden bekennen und aus der Vergebung für ein anderes Leben frei werden.

Zeit zum Verzicht. Das soll heißen: Konzentration. Konzentration auf den Glauben im Gespräch mit Gott, im bewussten Hören und Beten „mit Leib und Seele“. Christen nehmen sich Zeit zur Frage: „Herr, wer bist du? Was willst du?“ Christen können erfahren, dass ihnen der Heilige Geist Klarheit und Lebenskraft zu zeichenhafter und wegweisender Lebensgestaltung schenkt.

Zeit zum Verzicht. Das soll heißen Solidarität. Solidarität mit denen, die Mangel haben, die nichts haben, worauf sie verzichten könnten. Christen können bezeugen, dass sie zur Liebe befreit, zum Teilen befähigt sind.

Zeit zum Verzicht. Das soll heißen: Freude. Freude, in den Spuren Jesu zu sein, der auf sein Leben verzichtete um unsertwillen. Christen können zeigen, wie glücklich die Gemeinschaft mit Jesus macht.

Zeit zum Verzicht. Das soll schließlich ganz praktisch heißen: Verabredungen. Verabredungen mit anderen Christen zu bestimmten Zeiten des Verzichtens, zu gemeinsamen Aktionen.“

© Mitarbeiterhilfe 1/89, Seite 1

Nun könnte man einwenden, dass sich der Bergprediger doch genau dagegen ausgesprochen hat!

Aber genauso wenig, wie Jesus das gemeinsame Beten oder die anschließende Kollekte angeprangert hat, so sagt er hier auch nichts gegen ein gemeinsames Fasten der Christen.

Jesus fragt nicht nach dem **WIE**, sondern nach dem **WOZU** unserer geistlichen Übungen! Ihm geht es niemals um die Form, sondern immer um das Motiv! Ob wir es tun, um bei den Menschen Eindruck zu schinden und Anerkennung zu bekommen, oder eben wirklich verborgen und allein für Gott?

Das Fasten – wie das Beten und Geldgeben - ist die Rückfrage, um wen es uns wirklich geht: Um unser „Ich“ oder um Jesus?

Fasten ist die Einladung Jesu zum Verzicht, zum Loslassen, zum „Nein“ sagen, zur

Bescheidenheit, eben zum Gottvertrauen.

Fasten im Verborgenen beinhaltet die Zusage Jesu, dass Gott unser Handeln sieht und uns versorgt!

Fasten im Kontext der Bibel und der Kirchengeschichte kann mehr sein, als nur buchstäblich nichts zu essen, oder weniger zu essen. Fasten bedeutet, freiwillig zu etwas Erlaubten „Nein“ zu sagen.

Das könnte ein bewusster Medienverzicht am Wochenende sein, ein CO2-Verzicht, der sich auf mein Autofahren oder den nächsten Flug auswirkt, ein Konsumverzicht oder eben auch ein Verzicht auf Halbwahrheiten und Ausreden – getreu dem diesjährigen Motto der Fastenaktion der Evangelischen Kirche.

Fasten kann aber auch bedeuten, etwas im Verborgenen und allein für Gott zu tun, ohne dafür den Dank oder die Ehre eines Menschen zu bekommen.

So hat es Albert Schweizer einmal formuliert:

„Schafft euch ein Nebenamt, ein unscheinbares, womöglich ein geheimes Nebenamt.

Tut die Augen auf und sucht, wo ein Mensch ein bisschen Zeit, ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Fürsorge braucht.

Vielleicht ist es ein Einsamer, ein Verbitterter, ein Kranker, ein Ungeschickter, dem du etwas sein kannst. Vielleicht ist es ein Greis, vielleicht ein Kind. Wer kann die Verwendung alle aufzählen, die das kostbare Betriebskapital Mensch genannt, haben kann! An ihm fehlt es an allen Ecken und Enden.

Darum suche, ob sich nicht eine Anlage für dein Menschentum findet. Lass dich nicht abschrecken, wenn du warten oder experimentieren musst. Auch auf Enttäuschungen sei gefasst. Aber lass dir ein Nebenamt, indem du dich als Mensch an Menschen ausgibst, nicht entgehen. Es ist dir eines bestimmt, wenn du nur richtig willst.“

© Albert Schweitzer in der Zeitschrift aktuell, Nr. 5/2001, Seite 16

Gerade in unserer „ICH“-verhafteten Zeit – wo jeder fragt: „Was habe ICH davon?“ – kann uns das Fasten – das freiwillige Verzichten oder das unscheinbare Dienen – dabei helfen, den Kopf und das Herz wieder für die wesentlichen Dinge des Lebens – und vor allem für Gott - frei zu kriegen.

Fragen zum Weiterdenken:

- Wie würde ich Fasten definieren?
- Wann würde Fasten für mich Sinn machen?
- Habe ich in der „Fastenzeit“ schon einmal bewusst auf etwas verzichtet?
- Wie ist es mir damit ergangen?
- Wann fällt es mir schwer, „freiwillig zu etwas erlaubten Nein zu sagen“? Weshalb?