

Betrachtungen zum neuen Kirchenjahr (VII)

Vom Sinn des Fastens

Dr. François Reckinger

99

In einem vorhergehenden Beitrag¹ haben wir aufgrund der geschichtlichen Ursprünge und der Tradition das Fasten als grundlegende und charakteristische Übung der österlichen Bußzeit herausgestellt. Im folgenden soll die Frage untersucht werden, ob eine solche Übung *grundsätzlich* einen Sinn haben kann und, wenn ja, ob sie *in unserer Zeit* nicht sinnlos geworden ist. Gleichzeitig soll dabei auf die *Bußtage im Jahreskreis* – nämlich nach neuerer Praxis alle Freitage, auf die kein gebotener Feiertag fällt; nach der ursprünglichen Konzeption die Mittwoch und Freitage außerhalb der Osterzeit – eingegangen und damit im Anschluß an den Beitrag über den Sonntag² die Darstellung des liturgischen Wochenzyklus zum Abschluß gebracht werden.

Allein die Tatsache, daß alle Arten von Kulturen und Religionen das Fasten kennen, müßte uns unsicher machen in der Annahme, es entbehre grundsätzlich jedweden Sinnes und Wertes. Oder sollten wir Abendländer des 20. Jh.s die Ersten sein, die dies entdeckt hätten? Machen wir uns nicht viel eher mit unserer Geringschätzung des Fastens in den Augen der gesamten religiös interessierten Welt lächerlich: vor den strenggläubigen Juden, den Mohammedanern, den Hindus, den Buddhisten und nicht zuletzt vor den orientalischen Christen, die mit der überlieferten Praxis keinen so kurzen Prozeß gemacht haben wie wir?

Als Sinn und Zweck des Fastens nennt die religiöse Tradition der Menschheit zwei Hauptmomente, denen das Christentum ein drittes, ihm eigenes hinzufügt.

1. Das Fasten ist *freiwillige Sühneleistung* (Selbstbestrafung) für begangene Sünden. In der Sünde verschafft sich der Mensch vorübergehende Befriedigung entgegen der Ordnung der Vernunft oder (was gleichbedeutend ist) dem Willen Gottes. Im Fasten verzichtet er auf eine Befriedigung, die an sich von der Ordnung der Vernunft her in keiner Weise verboten ist – nicht *nur*, um vor sich selbst und (bei gemeinschaftlich-öffentlichem Fasten) vor seiner Religionsgemeinschaft zu *beweisen*, daß er seine verkehrte (weil ungeordnete, an vorübergehende Befriedigung verfallene) Haltung geändert hat, sondern um eine solche Änderung in seiner gesamten leib-seelischen Wirklichkeit erst einmal *durchzuführen*. Fasten bedeutet demnach einen der leib-seelischen Natur des Menschen entsprechenden Vollzug und Ausdruck der *Reue*. Wo letztere *rein mental* wäre, wäre sie unwirklich und unwirksam, weil der menschlichen Natur nicht angepaßt.

Selbstverständlich gibt es noch andere und zum Teil wichtigere Dimensionen als das Fasten, in die hinein der geistige Akt der Reue sich konkretisieren muß, um Nachlaß zu erwirken: insbesondere muß aus ihr ein echter Entschluß zur Lebensänderung hervorgehen, ebenso wie die spezifische Wiedergutmachung der begangenen Sünden, sofern eine solche möglich ist. Das Fasten kann diese Forderung natürlich nicht ersetzen, wohl aber ihre Erfüllung unterstützen und ergänzen. Im Fasten bekennt man durch die Tat, daß man durch die Sünde Strafe verdient hat und diese nicht schon ohne weiteres durch die Reue und gegebenenfalls eine Wiedergutmachung im Rahmen des Möglichen ganz aufgehoben ist; und man legt sich selber eine Strafe auf, um dadurch eine Reduzierung der im

¹ Heiliger Dienst 31 (2/1977) 56–61.

² Heiliger Dienst 29 (1975) 111–118; 155–164.

Diesseits oder im Jenseits von Gott her zu erwartenden Läuterungsstrafe zu ermöglichen. Daß auch der Empfang des Bußsakramentes, der bei schweren Sünden als kirchlicher Vollzug der Reue und der Versöhnung notwendig ist, nicht ohne weiteres alle Sündenstrafen tilgt (oder, anders ausgedrückt, nicht alles Unheil aufarbeitet, das die Sünde in uns angerichtet hat), ist nachdrücklichste Lehre der Kirche³ und muß um so mehr als Selbstverständlichkeit erscheinen, wenn das genannte Sakrament in der seit dem Mittelalter gewohnten Form (ohne effektive Bußleistung außer dem in den meisten Fällen unangenehmen Einzelbekenntnis) gespendet wird.⁴ Daß aber – neben den von Gott zugelassenen Leiden und den vom Beichtvater aufzuerlegenden Bußwerken – *auch freiwillig übernommene Sühneleistungen, darunter das Fasten*, zur Abtragung der Sündenstrafen dienen können, ist ebenfalls aufgrund der gesamten Tradition eindeutige und verbindliche Kirchenlehre.⁵

2. Fasten bedeutet und bewirkt, bei rechtem Vollzug, *Loslösung von der Verfallenheit an vergängliche Befriedigung und Befreiung zur Ausrichtung auf Gott und zum Dienst am Nächsten*. An sich dürfte dieser Wert von selbst einleuchten, würde nicht die Erinnerung an eine verkümmerte Fastenpraxis, bei der die genannten Ziele nur sehr bedingt erreicht wurden, den Blick dafür verstellen.

Sünde gegen Gott (etwa Nachlässigkeit im Gebet oder in der Gottesdienstteilnahme) geschieht meistens aus Faulheit und Bequemlichkeit: Ich mache mir aus Gott weniger als aus dem, was mir im Moment behagt. Indem ich faste, setze ich einen Akt des Protestes gegen diese meine vergangene Haltung; ich versage mir erlaubtes Behagen, um mich zu „üben“ (die bekannte Bezeichnung „Askese“ bedeutet „Übung“, „Training“), damit ich fähig werde, meiner Bequemlichkeit leichter und schneller zu widerstehen, falls sie mich in bestimmten Situationen wiederum vom Kontakt mit Gott zurückhalten sollte.

Sünde gegen die *Mitmenschen* geschieht ebenfalls meist deshalb, weil wir unsere Bequemlichkeit dem Dienst an den anderen vorziehen; oder weil wir Besitz, Ehre, Prestige oder Macht in übertriebener Weise beanspruchen und dadurch mit anderen und deren Ansprüchen in Konflikt geraten; oder weil wir eine instinktive, durch nichts zu begründende Abneigung einem Menschen gegenüber nicht zu beherrschen wissen.

Mangel an Beherrschung (des Instinktiv-Triebhaften durch den vom Hl. Geist durchstrahlten menschlichen Geist) ist letzten Endes die umfassendste Erklärung aller oder doch der allermeisten Sünden (vielleicht stellt die – sehr seltene – satanische Bosheitssünde in dieser Beziehung eine Ausnahme dar). Insbesondere gehen die Sünden gegen die geordnete *Selbstliebe* aus der Unbeherrschtheit hervor: Faulheit, Unmäßigkeit, Alkoholismus, Drogenmißbrauch, Unkeuschheit. Das Fasten aber richtet sich unmittelbar gegen die Unbeherrschtheit und kann, wenn richtig durchgeführt, viel zur Erlangung größerer Herrschaft über sich selbst beitragen: vgl. die im vorhergehenden Beitrag bereits zitierten Fastenprälationen III und IV.

³ Vgl. insbesondere das Trienter Konzil, D 1712.

⁴ Vgl. dazu F. Reckinger, Wird man morgen wieder beichten?, Kevelaer 1974, passim, bes. 98. 153f.

⁵ D 1713f.

3. Fasten ist schließlich im *Christentum* von Anfang an als rituelle *Teilnahme und Anteilnahme am Leiden und Tod des Herrn* verstanden worden. Dies wird deutlich, einerseits aus dem, was über das „Osterfasten“ im Zusammenhang mit der Ostervigil gesagt wurde⁶, andererseits aus der Tatsache, daß die frühe Christenheit, nachweislich seit dem 2. Jh., neben dem für alle verpflichtenden Fasten des oder der Tage vor der Ostervigil ein freiwilliges Fasten an allen Mittwochen und Freitagen des Jahres außerhalb der Osterzeit kannte und die Auswahl dieser beiden Wochentage bewußt mit der Passion des Herrn in Verbindung brachte. Der Freitag galt dabei unumstritten als Todestag, der Mittwoch dagegen in einer *Reihe* von Zeugnissen als Tag des Tötungsbeschlusses des Hohen Rates und seiner Abmachung mit Judas⁷, in anderen, früheren Quellen jedoch als Tag der *Verhaftung* Jesu. Falls letzteres zuträfe, hätte das Letzte Abendmahl am Dienstag, und nicht, wie aufgrund der Darstellung der Evangelien an sich anzunehmen, am Donnerstag abend stattgefunden.⁸ Wie dem auch sei hinsichtlich der chronologischen Genauigkeit: aus der Deutung der Mittwochs- und Freitagspraxis von der Passion her wird ersichtlich, daß letztere nicht nur durch das verpflichtende jährliche Osterfasten, sondern ebenso durch die beiden freiwilligen wöchentlichen Fasttage kultisch begangen werden sollte.

Das Fasten der beiden Wochentage stammt aller Wahrscheinlichkeit nach aus der apostolischen Urkirche, da auch die streng religiösen Juden zur Zeit Jesu zwei wöchentliche Fasttage kannten⁹ und bereits die Didache (8, 1) zwischen 100 und 130 die gleiche Praxis bei den Christen als selbstverständlich voraussetzt und es lediglich als notwendig erachtet, den unterscheidend christlichen *Termi- nen* zum Durchbruch zu verhelfen: nicht mit den Juden am Montag und Donnerstag, sondern am Mittwoch und Freitag. Das Prinzip des zweitägigen wöchentlichen Fastens als solches scheint also von den Urgemeinden in Palästina unmittelbar aus ihrer jüdischen Vergangenheit mitherübergenommen worden zu sein.

Angesichts dieser Gegebenheiten der Tradition dürfte es als unmöglich erscheinen zu erklären, daß Fasten im Christentum grundsätzlich sinnlos und gegenstandslos sei. Um kein Haar besser ist es um die Hypothese bestellt, Fasten *pas- se nicht mehr in unsere Zeit hinein* oder sei gar *generell unmöglich* geworden. Gewiß sind die meisten von uns Heutigen nicht von jener robusten Konstitution, die es den Wüstenmönchen und den mittelalterlichen Berufssaketen erlaubte, Fasten als eine Art Leistungssport zu betreiben. Aber das ist ja auch gerade nicht der Sinn der Sache, angesichts der sehr gemäßigten Haltung, die Jesus dieser religiösen Menschheitstradition gegenüber einnimmt: er fastet selbst vierzig Tage hindurch, nimmt ansonsten aber an Festen und Festessen teil, so sehr, daß die „Strengerer“ ihn als „Fresser und Säufer“ titulieren (Mt 11, 19 parr.);

⁶ Heiliger Dienst 28 (1974) 14f.

⁷ So – anscheinend erstmals – Petrus von Alexandrien, *Epistola canonica*, 15 (PG 18, 508) und Apost. Konstitutionen V, 15 (Funk: V, 14, 20); wobei letztere jedoch, unausgeglichen danebenstehend, Spuren der anderen, früheren Interpretation erhalten haben. Zu beiden Dokumenten vgl. Jaubert (folgende Anm.), 100f.

⁸ Vgl. für diese Annahme die sehr beachtlichen Argumente von A. Jaubert, *La date de la cène*, Paris 1957.

⁹ Vgl. Lk 18, 12: „Ich faste zweimal in der Woche.“

und bezüglich seiner Jünger begnügt er sich damit, daß sie fasten *werden*, wenn er „ihnen genommen“ sein wird.¹⁰

Sind Rekordleistungen im Fasten (abgesehen u. U. von einer besonderen Befähigung und inneren Führung durch den Heiligen Geist – vgl. etwa die völlige Nahrungslosigkeit des Nikolaus von Flüe und, wie es scheint, der Therese Neumann von Konnersreuth) im allgemeinen als nicht erstrebenswert anzusehen, so kann ein *vernünftiger* und dennoch *nennenswerter* Abbruch im Essen (etwa nach der klassischen Regel: eine volle Mahlzeit am Tag und daneben zwei spürbar gekürzte Mahlzeiten) den meisten unserer erwachsenen Zeitgenossen gesundheitlich kaum ernstlich schaden. Im Gegenteil! Viel zahlreicher sind die, die infolge zu üppiger (d. h. zu reichlicher und zu fett- und zuckerhaltiger) Nahrung krank werden, als die, denen von übertriebenem Fasten her Schaden droht. Und sollte in einem bestimmten Fall ein bestimmter gesundheitlicher Grund besondere Rücksicht erfordern, so kann das oben genannte klassische Modell eines Fasttages entsprechend angepaßt werden.

Wie töricht der Gedanke ist, Fasten passe nicht in unsere Zeit hinein, beweist die Tatsache, daß viele Menschen, zum größten Teil unabhängig von der Kirche, gerade in unsern Tagen zu einer solchen Praxis *finden*. Gewiß geschieht es dann durchweg auch aus nichtreligiösen Gründen. Dennoch: daß Fasten heute möglich ist, wird auch durch die rein profane Übung desselben bewiesen. Zudem klaffen auch hier, genau wie in den übrigen Lebensbereichen, Natur und Übernatur nicht radikal auseinander, sondern erstere ist berufen, von der zweiten erfüllt und überhöht zu werden. Gesundheits- und Schlankheitsfasten stellen, sofern vernünftig praktiziert – aber das ist die Bedingung ja auch beim religiösen Fasten – eine *Vorstufe* zu letzterem dar. Oder bedeutet es keine Zerstörung des Planes Gottes, wenn einer infolge zu reicher oder falscher Ernährung krank wird? Und gebietet nicht die Ordnung der Vernunft, das Heilmittel zunächst einmal dort zu suchen, wo das Übel seinen Anfang genommen hat: also weniger und gesünder zu essen?

Auch das Schlankheitsfasten sollte nicht belächelt, für religiös-moralisch belanglos erklärt oder gar grundsätzlich als Zeichen der Eitelkeit oder eines übertriebenen Sex-Kultes gewertet werden. Wer auch nur ein wenig Sinn für Ästhetik hat und sich seine Zeitgenossen einmal am Strand angesehen oder griechische und Renaissance-Skulpturen betrachtet hat, wie etwa die „schlafende Göttin“ im Louvre oder den „David“ des Michelangelo in der Academia von Florenz, dem muß nahezu unweigerlich aufgehen, daß dem Schöpfer mit dem menschlichen Leib ein Plan der Proportion, der Harmonie und der Schönheit vorge-schwebt hat und daß dieser Plan von größeren Mengen überschüssigen Fettes unweigerlich durchkreuzt wird. Sicherlich ist die vollkommene und dauerhafte Verwirklichung dieses Planes dem seligen Leben im Jenseits nach der Auferstehung der Toten vorbehalten; sicherlich können eine Menge jener Menschen, bei denen er sich im irdischen Leben nur in sehr unvollkommener oder gar entstellter Weise verwirklicht, an dieser Tatsache nichts ändern, und dann ist es ihnen von Gott her aufgegeben, das daraus erwachsende Leid in Geduld als einen Teil ihres Kreuzes zu tragen. Wo immer aber ein Mensch gut gebaut ist, da leuchtet

¹⁰ Mt 9, 15 parr.; vgl. Heiliger Dienst 31 (2/1977), S. 60

für kurze Zeit ein Zeichen göttlicher Schönheit auf, das die kommende Welt ankündigt. Dafür sollten nicht nur er selbst, sondern auch seine Mitmenschen Gott Dank sagen. Das Bestreben aber, derartige Schönheit zu verwirklichen und zu erhalten, ist auch religiös gesehen grundsätzlich positiv zu beurteilen, vorausgesetzt, daß es nicht auf Kosten höherer Werte geht, wie etwa Gesundheit, Berufspflichten oder Nächstenliebe, und daß der relative Wert vergänglicher Schönheit nicht absolut gesetzt wird.

Daraus ergibt sich, daß die Seelsorge das Schlankheitsfasten weder ignorieren noch verachten, sondern als Vorstufe des religiösen Fastens werten sollte. Es gilt einfach, bei den Menschen, die aus dem genannten Grunde bereits fasten, *die Motivation zu vertiefen*. Überschüssiges Fett bedeutet eine Unordnung nach außen, auf der Ebene der *Symptome*, und zeigt in vielen (nicht in allen!) Fällen eine *tiefer* Unordnung an: eine dem Wohl des Menschen abträgliche, falsche Ernährung und u. U. eine Verfallenheit des Willens an das Essensbedürfnis (Unbeherrschtsein). Wahre Heilung aber geschieht immer nur dann, wenn nicht bloß die Symptome kuriert, sondern die Wurzeln des Übels beseitigt werden. Wenn einer nun eine solche Heilung im umfassenden Sinn anstrebt und darum sein anfänglich aus bloßen Schlankheitsgründen praktiziertes Fasten allmählich auf Gott ausrichtet und mit dem Gebet um seine Gnade verbindet, dann bedeutet das keineswegs, daß er nun nicht mehr nach einer guten Figur streben sollte, wohl aber, daß dieses Streben nicht mehr isoliert gesehen, sondern in einen gesamt menschlichen und damit auch religiösen Zusammenhang hineingehoben wird. Auf diese Weise ist dann das Schlankheitsfasten in das Gesundheitsfasten und dieses seinerseits in das religiöse Fasten aufgenommen und integriert.

Aber nicht nur von der Gesundheit und der Schlankheit her ergibt sich für Menschen unserer Zeit ein Zugang zu einer Jahrtausende alten Praxis. Auch das *Protestfasten* bietet neue Chancen dazu. Hat man es nicht in den letzten Jahren wiederholt erlebt, daß ein solches in aller Öffentlichkeit unternommen wurde gegenüber ungerechten Inhaftierungen und Verurteilungen in verschiedenen Ländern? Protestfasten ist säuberlich zu unterscheiden vom Hungerstreik: jenes hört dort auf, wo dieser beginnt; genau dort, wo der Nahrungsentzug für die Gesundheit gefährlich wird. Hungerstreik ist unter allen Umständen als dem Willen Gottes entgegengesetzt abzulehnen (weil ein Mensch nie das Recht hat, sein Leben und seine Gesundheit *direkt* in Gefahr zu bringen, über sie zu *verfügen*, sie als *Mittel* einzusetzen, damit aus ihrer Schädigung von ihm angestrebte gute Wirkungen hervorgehen), das Protestfasten dagegen entspricht durchaus christlicher Tradition. Bedeutet das Fasten doch generell einen entschiedenen Protest gegen die eigenen früheren Sünden und gegen die allgemeine Verfallenheit der Menschheit an die Sünde. Bedeutet doch das im Hinblick auf das Leiden des Herrn geübte Fasten auch eine prophetische Tat des Protestes gegen eine Welt, die so geartet ist, daß der Sohn Gottes, sobald er als der Reine und Sündenlose in sie eingetreten war und kurz in ihr gewirkt hatte, von ihr in entsetzlicher Weise umgebracht wurde. Wer sich dieser Ungeheuerlichkeit bewußt geworden ist, kann mit der Welt, so wie sie ist, nicht mehr naiv-unbefangen umgehen und sie nicht mehr unbekümmert genießen, als wäre nichts geschehen; das Fasten ist ihm eine willkommene Gelegenheit, sich mit Jesus, dem Ausgestoßenen, Gefolterten und Hingerichteten solidarisch zu erklären und sich von einer Welt, die so

etwas getan hat, zu distanzieren: einer Welt allerdings, der er selbst dem „alten Menschen“ nach angehört: weshalb der Protest des Fastens sich ja denn auch in erster Linie immer gegen die Sünde und den Hang zur Sünde im eigenen Herzen richtet.

Zaghaft und dennoch unübersehbar kündigt sich dementsprechend auch bereits eine erneuerte Haltung dem Fasten gegenüber in unserm Kulturraum an. Ein ganzes Buch wurde kurz vor dem Konzil dem Thema gewidmet.¹¹ Eine Broschüre des Bischofs von Breda in Holland zur Fastenzeit 1975, die einen Fasttag pro Woche propagierte und dabei nicht nur Reduzierung des Essens und Trinkens, sondern auch Mäßigung des Tätigkeitsrhythmus und Konsumenthaltung gegenüber Wegwerfartikeln und Fernsehsendungen empfahl, damit Zeit frei würde, um aufeinander zu hören, stieß auf ein so reges Interesse, auch bei Ungläubigen und namentlich unter der Jugend, daß schnellstens Zehntausende von Exemplaren nachgedruckt werden mußten.¹²

Diesen Hinweisen allgemeinerer Natur mag auch ein persönliches Zeugnis angefügt sein. In einem Gespräch zu Beginn der diesjährigen Fastenzeit mit vier Oberstufenschülerinnen, von denen zwei evangelisch waren, fragte eine der letzteren, warum die Katholiken fasten und die Evangelischen nicht. Auf meine Antwort hin, ich müßte gestehen, daß auch die meisten Katholiken nicht fasten, erklärten die beiden katholischen Gesprächspartnerinnen, sie täten es neuerdings sehr wohl, und eine der beiden berichtete, daß sie bereits einige ihrer Freundinnen und beinahe auch ihre Eltern dafür gewonnen habe. Sie fügte hinzu: „Ich kann euch sagen, es ist ganz schön schwer!“ Und darin muß man ihr ohne Zweifel recht geben; aber gerade weil es schwer ist, ist es ein weitgehend untrügliches Zeichen dafür, daß einer, der es praktiziert, sich aus Gott etwas macht; daß er bereit ist, sich um Gottes willen „Umstände zu machen“. Und man kann die Vermutung kaum loswerden, daß das viele, was gesagt und geschrieben wurde, um das Fasten als entbehrlich und durch andere, „sinnvollere“ Übungen ersetzbar zu erklären, dem geheimen Wunsche entsprungen ist, an dem echt Schweren vorbeizukommen.

Wenn man diese Gegebenheiten und Überlegungen überblickt, kann man sich nur fragen: Wieso war es möglich, daß die abendländische Kirche eine so tief menschliche, traditionell christliche, in höchstem Maß nützliche und gerade für unsere Wohlstandszeit bedeutsame Praxis so sang- und klanglos und so radikal aufgeben konnte, wie es seit dem Zweiten Weltkrieg geschehen ist? Dieser Frage soll demnächst in einem letzten Beitrag zu dem hier anstehenden Themenkomplex nachgegangen werden.

¹¹ P.-R. Régamey (Hrsg.), *Redécouverte du jeûne*, Paris 1959; dt.: *Wiederentdeckung des Fastens*, Wien 1963.

¹² *Informations Catholiques Internationales*, Nr. 475 (1. 3. 1975) 29 f.