

29. Oktober 2019

**„Das Fasten“
Beantwortung von Fragen, Teil 2**

Frage 3: Wie kann man anfangen zu fasten?

Dieses Thema wird immer wieder angesprochen werden, denn das Fasten ist ein wichtiger Bestandteil des geistlichen und asketischen Lebens. In unserer katholischen Kirche ist es - wie jeder weiss - fast völlig verschwunden und wird nur noch von einzelnen Leuten praktiziert, die einen Aufruf des Geistes wahrnehmen, das Fasten in ihr Leben zu integrieren. Besser ist es noch in der orthodoxen Christenheit, welche das Fasten vor der heiligen Liturgie kennt und auch in der Fastenzeit, besonders in der Karwoche, körperliches Fasten auf verschiedene Weise praktizieren. Bei den Protestanten ist es so gut wie gar nicht bekannt, höchstens vielleicht bei einzelnen Personen.

Eigentlich gibt es in der katholischen Kirche nur zwei vorgeschriebene Fastentage und die Vorschrift, eine Stunde vor der Heiligen Messe keine Nahrung mehr zu sich zu nehmen (das sog. eucharistische Fasten, siehe KKK 919). An diesen zwei Fastentagen, dem Aschermittwoch und Karfreitag, ist die Nahrungsaufnahme reduziert (KKK 1251). Mancherorts wird noch eingehalten, daß man grundsätzlich Freitags kein Fleisch zu sich nimmt. Aber man kann nicht wirklich noch von einer Praxis des Fastens sprechen, sondern lediglich von Relikten von Fastenordnungen. Das Fasten als ein geistliches Kampfmittel zu verstehen und zu praktizieren, ist - mit Ausnahmen - so gut wie verlorengegangen.

Es ist auch nicht leicht, in einer kirchlichen Atmosphäre, welche diese wichtige Dimension verloren hat, sie wieder zurückzugewinnen. Das bedarf einer persönlichen Entscheidung, denn kaum wird man noch durch Vorbilder mitgetragen.

Das körperliche Fasten ist ein Verzicht, und gleichzeitig ein Durchbrechen von einer natürlichen Gewohnheit, die selbstverständlich und geliebt ist. Deshalb ist es gut, wenn man eine solche Praxis im persönlichen Leben aufleben lassen will, sich klar zu machen, warum man es tun möchte. Es sollten religiöse Motive sein:

"Das Fasten mindert in uns die Selbstsucht und öffnet das Herz für die Armen" heißt es in einem Tagesgebet der Heiligen Messe während der Fastenzeit.

Hier sind zwei wichtige Motive angesprochen.

a) Die geistige Bekämpfung der Selbstsucht, die sich sehr leicht mit der Nahrungsaufnahme verbindet. Wie viele Gedanken und Gespräche drehen sich um das Essen! Wie viel Sorgen und Mühen sind damit verbunden! Wie sehr ist man - über das angebrachte Maß hinaus - mit der Nahrung und der oft damit verbundenen eigenen Begierlichkeit beschäftigt! Man merkt es vielleicht gar nicht, weil man es so gewohnt ist und es sich gar nicht anders vorstellen kann. Das Fasten durchbricht diese Routine und führt in eine andere Freiheit. Ich lerne zu verzichten und mich nicht immer den Forderungen meiner Natur zu unterwerfen, und gewinne so auf der asketischen Ebene ein Stück Herrschaft über mich zurück. Das aber dient auch der Vertiefung des geistlichen Lebens und der inneren Zurüstung für den geistlichen Kampf.

b) Es wird das Öffnen des Herzens für die Armen angesprochen. Ein bewußter Verzicht kann leichter dazu führen, den Verzicht armer Menschen, der nicht freiwillig ist, zu verstehen und mit ihnen zu teilen. Das Fasten, wenn wir dann die Forderung unserer Natur nach Nahrungsaufnahme stärker spüren, lässt uns ein wenig die Not hungernder Menschen - die es noch gibt - wie von innen her kennenlernen.

Doch es gibt noch wesentlich mehr Motivationen für das Fasten, z.B. um stärker in der Lage zu sein, den Mächten der Dunkelheit entgegenzuwirken (vgl. Mt 17,21), Opfer für bestimmte Anliegen dem Herrn darzubringen (z.B. für kürzlich Verstorbene zu fasten) und die Motivation, sich bewußt mit dem Leiden des Herrn zu verbinden.

Mit der oben gestellten Frage, wie man anfangen kann zu fasten, ist wesentlich die Motivation verbunden: Das Fasten schenkt man Gott, weil man dem Herrn gefallen will, weil man sich für den geistlichen Kampf rüstet, weil man einem inneren Impuls folgt. Die Motivation ist deshalb wichtig, damit man leichter das durchhält, was man sich vorgenommen hat.

Wie nun anfangen?

Ich würde Mittwoch und Freitag empfehlen oder wenigstens den letzteren Tag. Das klassische Fasten ist mit Wasser und Brot.

Wem diese Hürde zu hoch erscheint, kann man damit anfangen, am Freitag vielleicht bis zur Todesstunde Jesu mit Wasser und Brot zu fasten und erst danach eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen. Es ist sehr fruchtbar, es mit dem Leiden des Herrn zu verbinden. An diesem Tag wäre es auch ratsam, den schmerzhaften Rosenkranz zu beten, in der Heiligen Schrift das Leiden Jesu zu betrachten, vielleicht auch

Stationen des Kreuzwegs zu beten und dem Herrn das Fasten als eine Teilnahme an seinem Kreuz anzubieten.

Jesus hat ja auf eine Frage nach dem Fasten gesagt, daß am Tag seines Todes gefastet werden wird (vgl. Mt 9,14-15), und jeder Freitag erinnert an den Tod des Herrn.

Also: Zunächst den Freitag für das Fasten erobern, dann Schritt für Schritt sich weiterführen lassen, wie es für die jeweilige Lebenssituation angemessen ist.