

## **Fasten**

Mark Büttner, Candy Heller

Begriff – Praxis - religiöse Begründung

Der Begriff des Fastens bezieht sich auf eine völlige Enthaltung von Speise und in der Regel auch Trank aus kultischen Gründen. Hiervon ist die partielle Nahrungsaskese zu unterscheiden, welche sich nur auf bestimmte Speisetabus beschränkt.

Das Fasten gewinnt seine Kraft nicht nur aus der Verbindung von leib-seelischen, medizinisch überprüfbaren Fakten, sondern aus einer tiefen, ganzheitlichen und letztlich spirituellen Dimension. Fasten ist mit der Suche nach dem eigenen Selbst gekoppelt, erschöpft sich aber nicht darin, wie die Fastentraditionen in frühen Kulturen und Religionen zeigen. Das Fasten ist eine Kulturtechnik, welche durch eine Einschränkung der Nahrungsaufnahme eine Ausweitung der psychischen und sozialen Kontrolle, der Macht oder des Bewusstseins bewirken soll.

Das Fasten ist so alt wie die Völker der Erde. Wir finden auch immer die zwei Formen des Fastens: Das eigentliche Heilfasten und das kultische oder religiöse Fasten. Das religiöse wie das gesundheitliche Fasten gingen beim alten Kulturmenschen ineinander über. So hat Otto Buchinger in seinem Buch über das Heilfasten 1935 die Ganzheitlichkeit des Fastens beschrieben.

Die Praxis des Fastens ist einer großen Variation unterlegen. Zum einen gibt es verschiedene Gestaltungselemente des Nahrungsverzichts: nach festgelegter oder nicht festgelegte äußerer Form unter zeitlicher Beschränkung oder ohne. Das Fasten kann individuell oder im Kollektiv durchgeführt werden, wobei man einen vollständigen oder partiellen Nahrungsverzicht wählen kann.

Zum anderen beruht das Fasten auf unterschiedlicher religiöser Begründung.

In allen Völkern und Kulturen wusste man, dass das Fasten mit seiner klärenden Wirkung den Körper entschlacken, reinigen und heilen sowie dem Geist zu Klarheit und Erleuchtung verhelfen kann. Schon den frühesten Fastenpraktiken scheint die Einsicht zu Grunde zu liegen, dass Speise und Trank besonders leicht durch schädliche Kräfte "infizierbar" und Sitz von Dämonen sein könnten. Das Fasten sollte die schützenden Geister herbeirufen. Es gewann also eine magisch-rituelle Bedeutung. Schamanen und Medizinmänner fasteten, um sich magische Kräfte anzueignen. Die kultischen Zeremonien der mittelamerikanischen Mayas wurden mit streng befolgten Fastenübungen eingerichtet. Auch bei den Azteken spielte das Fasten als vorbereitende Handlung eine wichtige Rolle. Die Priester waren verpflichtet, vor einem Großen Fest achtzig Tage lang zu fasten. Jeder neue Lebensabschnitt konnte in den alten Kulturen und Religionen durch ein Fasten eingeleitet werden, zum Beispiel fasteten Eltern vor der Geburt ihres Kindes, das Brautpaar vor der Hochzeit; das Fasten war ein Initiationsritus. In den Fruchtbarkeitskulturen wurden die jahreszeitlichen Erntefeiern durch ein Fasten vorbereitet. Dies gilt für die Feiern des Frühlingsanfangs bei Griechen und Römern und auch für den Demeterkult.

Des Weiteren wurde gefastet als Vorbereitung auf eine spirituelle Begegnung. Das Fasten versetzte in Ekstase. So versuchte der chinesische Opferpriester mit seinen Vorfahren in Verbindung zu treten oder der Christ die Erscheinung eines himmlischen Boten wahrzunehmen.

Alle Religionsstifter haben die Erfüllung ihres Auftrags durch ein ausgiebiges Fasten vorbereitet: Moses fastete vierzig Tage und Nächte auf dem Sinai, bevor ihm von Gott die zehn Gebote offenbart wurden, ebenso der Prophet Elia, bevor er im Flüstern des Windhauchs Gottes Stimme und Auftrag vernahm. Jesus ging in die Wüste, um vierzig Tage und Nächte

zu fasten, bevor er seine Botschaft vom nahen Reich Gottes öffentlich verkündigte. Dabei gehört die Erfahrung der Wüste - äußerlich und innerlich - zum Fasten dazu. Der Prophet Mohammed begab sich auf den Berg Hira, bevor ihm der Koran offenbart wurde und Buddha unter den Bodhi-Baum, ehe ihm Erleuchtung zuteil wurde.

Als weiteres wäre die ethische Dimension des Fastens zu nennen. Menschen fasten zur Vergebung ihrer Schuld. Diese Handlung ist immer mit dem Gebet verbunden. Beispiele dafür finden sich unter anderem im kollektiven Fasten der jüdischen Bevölkerung am israelischen Versöhnungstag oder in der christlichen Bußpraxis.

Auch spielte das sogenannte Trauerfasten schon immer eine bedeutende Rolle. Die Ägypter fasteten beim Tode des Pharaos und in der Bibel gibt es zahlreiche Belege dafür, zum Beispiel fastete David nach dem Tode Sauls.

## Christentum

Im Urchristentum hat es keine einheitliche Fastenpraxis gegeben. Während die erste Christengemeinde in Jerusalem und die übrigen urchristlichen Gemeinden Palästinas die Tradition des jüdischen Wochenfastens übernahmen, war diese Praxis bei den Gemeinden im hellenistisch-römischen Raum weitgehend unbekannt. Allerdings fasteten die urchristlichen Gemeinden im bewussten Gegensatz zur jüdischen Tradition an Stelle von Montag und Donnerstag nun Mittwochs (Gefangennahme Jesu) und Freitag (Tag seiner Kreuzigung). Das Gebet wurde mit einem Fasten vorbereitet, wobei beides der Einleitung des Offenbarungsempfangs, der Taufe, der Aussendung sowie Ordination diente. Im Neuen Testament wird das Fasten notwendig beim Kampf gegen teuflische Mächte sowie einer Begegnung mit Gott. Der jedes Jahr wiederkehrende Todestag Jesu gab Anlass zu einem Trauerfasten. In Hinblick auf das 40-tägige Fasten von Jesu, Moses und Elia entstand die christliche Quadragesima.

Nach katholischer Sicht gehört das Fasten zu einer göttlichen Verpflichtung des Gläubigen bei seiner Bußhandlung. Die heutige Fastenpraxis der römisch-katholischen Kirche ist durch das kirchliche Gesetzbuch von 1983 festgelegt. Dabei wurde eine Unterscheidung zwischen *ieiunium* (nur eine Mahlzeit am Tag und kleine Imbisse am Morgen und Abend) und *abstinentia* (kein Fleisch) beibehalten. Dem Abstinenzgebot müssen alle Gläubigen ab dem vollendeten 14. Lebensjahr folgen, dem Fastengebot dagegen alle Volljährigen bis zum Beginn des 60. Lebensjahres. Die Freitage gelten als Bußtage, an Aschermittwoch und Karfreitag gelten das Abstinenz- und Fastengebot. An die Stelle von Fastenleistungen können auch Taten der Buße oder Nächstenliebe treten. Seit 1986 müssen jährlich alle Gläubigen ein Geldopfer (=Fastenopfer) für Notleidende bringen.

In der orthodoxen Kirche hat sich in der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts (Jerusalem Typikon) ein System entwickelt, welches 185-210 Fastentage im Jahr enthält. Es darf an diesen Tagen kein Fleisch, Eier oder Milchprodukte, an strengen Fastentagen auch kein Wein, Fisch oder Pflanzenöl zu sich genommen werden. Die Zahl und der Zeitpunkt der Mahlzeiten, sowie die Menge sind festgelegt. An den ersten beiden Tagen der Großen Fasten und am Karfreitag darf man nichts essen. Im Osten bildeten sich unter dem Einfluss der Kloster-Typika 4 lange Fastenzeiten heraus.

Die evangelische Ausprägung des Christentums lehnte den gesetzlichen Gebrauch ab. Mit dem Protest Zwinglis gegen die gesetzliche Fastenpraxis begann 1522 die Reformation in Zürich. Es kam zur Ausrufung nationaler Fastentage in den reformierten Kirchen, welche ihre Entsprechung in den Buß- und Bettagen haben. Mancherorts war das Fasten bzw. Abstinenz am Karfreitag und vor dem Abendmahl bis ins 20. Jahrhundert Brauch. Der Begriff Fastenzeit erfuhr eine Umwandlung in Passionszeit. In der Schweiz wurde die Fastenfrage sogar zum Auslöser der Reformation, als Huldreich Zwingli (1484-1531) mit seiner Schrift "Die freie Wahl der Speisen", einer Polemik gegen die kirchlichen Fastengebote, an die Öffentlichkeit trat. Ein Buchdrucker hatte seinen Gesellen, die härter als sonst üblich arbeiten mussten, um

einen Termin für ein Buch immerhin die Übersetzung der Paulusbriefe einhalten zu können, Würste in der Fastenzeit vorgesetzt. Obwohl Zwingli selbst sich der Würste enthalten hatte, verteidigte er die Wurstesser in den darauffolgenden Auseinandersetzungen, die erst mit der Einführung der Reformation in Zürich im Jahr 1525 ihr Ende fanden. "Willst du gerne fasten, dann tue es!" (Vgl. Quelle 1)

Zudem kamen in der Reformationszeit verschiedene reformatorische Ansichten auf, welche sich im Grundtenor zwar ähnelten, jedoch in ihren Auslegungen entschieden voneinander abzugrenzen versuchten. Gerade in der Auslegung des Religionsverständnisses, d. h. dem Verhältnis von Gott und Mensch zueinander, den Sakramenten und der Autoritäten verfolgte gerade Zwingli eine radikalere Linie als es z.B. Luther oder Calvin taten. Mit ihnen etablierte sich in zunehmendem Maße eine Ausübung religiöser Praxis, welche weitaus weniger streng gehandhabt und inszeniert wurde und damit dem neuen, freieren und selbstbewussten Menschenbild entsprach, welches die Reformation hervorbrachte.

### Judentum

In der nachbiblischen Fastenpraxis werden Bräuche in der Bibel fortgesetzt, wobei aber auch Veränderungen, wie zum Beispiel das Entfallen des Trauerfasten, vorgenommen werden. Als öffentliche Fastentage gelten der Jom Kippur und die 4 Fastentage des Sacharja. Besonders wichtig ist das Fasten als Trauer über die Zerstörung des Tempels. Als Quelle für die Fastenvorschriften gelten die Mischna-Traktate Joma und Ta'anit. Zahlreiche Gründe für freiwilliges Fasten im privaten Raum sind: zur Unterstützung des Gebets, als Sühne, als Ausdruck der Frömmigkeit, wegen der Zerstörung des Tempels, nach einem bösen Traum oder am Todestag der Eltern. Nach Abschluss des Talmuds entstanden neue Fastentage, die bis ins Mittelalter und teilweise in die Neuzeit erhalten wurden. Neben einer Liste von 24 bzw. 36 vorgeschriebenen Fastentagen gibt es lokale Fastenbräuche. Die Liturgie für die Fastentage erfährt zahlreiche Erweiterungen.

### Islam

Als 4. Pfeiler der Religion gilt das Fasten für jeden gesunden und mündigen Muslim im Monat Ramadan. Er enthält sich dabei dem Essen, Trinken und Geschlechtsverkehr. Das Fasten gilt neben der Gottesfurcht und seelischen Läuterung auch als Gemeinschaftserlebnis und Ausdruck islamischer Solidarität. Mit dem Fest des Fastenbrechens wird diese Fastenzeit beendet. Weiteres Fasten ergibt sich aus Gründen wie das Nachholen des Fastens, wegen der Erfüllung eines Gelübdes oder einer Wiedergutmachung.

### Quellenanhang 1: Zu Zwinglis Freiheitsverständnis

"[...] Ihr Glaube an Gott war nicht mehr so stark, dass sie auf ihn allein vertrauten und ihre Hoffnung auf ihn allein setzten, allein auf sein Gebot und seinen Willen hörten. Töricht begannen sie wiederum, dem Diktat der Menschen zu folgen. Gleich als ob Gott etwas versäumt habe, das nun zu ergänzen und zu verbessern sei, reden sie sich ein: an diesem Tag, in diesem Monat, zu dieser und jener Zeit darfst du dies und das nicht tun. (Wobei ich nichts dagegen habe, wenn jemand zur Gesunderhaltung und Disziplinierung seines Körpers sich freiwillig Verzicht auferlegt und dabei sein Fasten nicht überbewertet und nicht hoffärtig dabei wird; sein Fasten also aus Demut kommt.)

Macht man sich selber aber daraus ein Gebot und redet sich ein, man sündige, wenn man es nicht einhält, dann heißt dies, das Gewissen brandmarken und beschmutzen, und Verführung zu wahrer Abgötterei. [...] Kurz und einfach gesagt: Willst du gerne fasten, dann tue es! Willst du dabei auf Fleisch verzichten, dann iss auch kein Fleisch! Lass mir aber dabei dem Christen die freie Wahl! [...] Wenn aber dein Nächster daran Anstoß nimmt, wenn du von deiner Freiheit Gebrauch machst, dann sollst du ihn nicht grundlos in Schwierigkeiten oder Versuchung bringen. Nur wenn er den Grund deiner Freiheit erkennt, wird er nicht mehr

daran Anstoß nehmen, es sei denn, er wolle dir vorsätzlich übel. [...]  
Vielmehr sollst du deinem Nächsten in freundlicher Weise den Glauben erklären und ihm sagen, dass auch er alles essen dürfe und er darin frei sei....”  
(aus: H. Zwingli, Von der Freiheit der Speisen (1522), zitiert nach: Huldrych Zwingli, Schriften Bd. 1, 37-39.62)

#### Quellenanhang 2: Zu Zwinglis Abendmahlsverständnis

"[...] Siebtens glaube, ja weiß ich, dass alle Sakramente so weit davon entfernt sind, die Gnade zu verleihen, dass sie diese nicht einmal herbeibringen oder verwalten. [...] Wie die Gnade nämlich vom göttlichen Geist bewirkt oder geschenkt wird - ich benütze das Wort aber im lateinischen Sinn, indem ich nämlich den Ausdruck "Gnade" für Vergebung, Nachsicht und freie Wohltat verwende -, so fällt dieses Geschenk allein dem Geist zu. Der Geist braucht aber keinen Führer und kein Transportmittel. Er selbst ist nämlich Kraft und Träger, durch den alles gebracht wird, er hat nicht nötig, selber gebracht zu werden. Wir lesen in den heiligen Schriften nie, dass Sichtbares, was die Sakramente ja sind, den Geist mit Sicherheit mit sich bringen würde. Vielmehr war, wenn Sichtbares je mit dem Geist verbunden war, der Geist der Träger, nicht das Sichtbare.”

(aus: H. Zwingli, Rechenschaft über den Glauben, in: Zwingli Schriften Bd. IV, 113)

"[...] Und weil dieses Wiedergedächtnis eine Danksagung und ein Frohlocken dem Allmächtigen gegenüber ist wegen der guten Tat, die er uns durch seinen Sohn bewiesen hat, und, welcher in diesem Fest, Mahl oder Danksagung erscheint, sich bezeugt, dass er deren sei, die da glauben, dass sie mit dem Tod und Blut unseres Herrn Jesu Christi erlöst sind.”

(nach: H. Zwingli, Aktion oder Brauch des Nachtmahls, in: Huldreich Zwinglis sämtliche Werke Bd. IV [CR 91], Leipzig 1927, 1-24, 15)

#### Literaturliste:

Augustinus, Aurelius: Der Nutzen des Fastens, Würzburg 1958.

Bautier, Robert-Henri (Hrsg.): Lexikon des Mittelalters, Bd. 4, München, Zürich 1989.

Betz, Dieter (Hrsg.): Religion in Geschichte und Gegenwart, Bd. 3; 4. völlig neu bearbeitete Auflage, Tübingen 2000.

Büsser, Fritz: Huldrych Zwingli, Zürich/Frankfurt a. M. 1973.

Höpfner, Willi: Fasten – islamisch oder evangelisch? (= Christentum und Islam, Heft 8), Wiesbaden 1977.

Kasper, Walter (Hrsg.): Lexikon für Theologie und Kirche, Bd. 3, 3. völlig neu bearbeitete Auflage, Freiburg im Breisgau 1995.

Müller, Gerhard (Hrsg.): Theologische Realenzyklopädie, Bd. 11, Studienausgabe 1, Berlin, New York 1983.

von Löwenich, Walther: Die Geschichte der Kirche, Band II (Von der Reformation zur Neuzeit.), München/Hamburg 1966.

[www.reformiert-online.net](http://www.reformiert-online.net)

[www.zh.ref.ch/de](http://www.zh.ref.ch/de)

