

Fasten

Jesus Christus lehrt seine Jünger in der Bergpredigt das richtige *Fasten* (Matthäus 6,16-18):

- 16. Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer sehen, wie die Heuchler;
denn sie verstellen ihre Angesichter,
auf dass sie vor den Leuten scheinen mit ihrem Fasten.
Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin.*
- 17. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht;
18. Auf dass du nicht scheinst vor den Leuten mit deinem Fasten,
sondern vor deinem Vater, welcher verborgen ist;
und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir es vergelten öffentlich.*

Dieser Text regelt den Fall des Fastens, aber er schreibt das Fasten nicht vor. Fasten ist also etwas Freiwilliges. Jesus selbst hat nach seiner Taufe in der Wüste 40 Tage und 40 Nächte gefastet, um dann von dem Teufel versucht zu werden und ihn schließlich in die Flucht zu schlagen (Matthäus 3,13-4,11). Jesus weist seine Jünger darauf hin, dass es Dämonen gibt, die nur durch Beten und Fasten ausfahren (Matthäus 17,21). Das Fasten hat also vor allem für Seelsorger einen Sinn.

Beim Fasten verzichten wir auf die leibliche Speise und auch auf Getränke, um uns ganz einem Anliegen zu widmen, das wir mit Gott regeln wollen. Genau deshalb empfiehlt hier Jesus das Waschen des Angesichts und sogar Parfüm, damit die Leute davon nach Möglichkeit nichts erfahren, nicht ausfragen können, und das Anliegen schließlich vor Gott geregelt wird. Die Bibel ist voll von Geschichten, in denen die Ernsthaftigkeit des Gebetes durch Fasten unterstrichen wurde, etwa als Esther unter Todesgefahr zum König Ahasveros gehen sollte, um für das Leben ihres jüdischen Volkes zu bitten (Esther 4,16). Esther hat sich für diese Begegnung sicher bestmöglich herausgeputzt.

Wenn wir eine schwere, körperliche Arbeit zu tun haben, so kann uns das Fasten schnell an unsere Grenze bringen. Mediziner können ein Lied davon singen, was alles aus dem Gleichgewicht kommt, wenn die regelmäßigen Mahlzeiten und auch der regelmäßige Schlaf ausbleiben. Wer mitunter 24 Stunden am Stück arbeiten muss, der sollte dabei wenigstens nicht das Essen und Trinken vergessen, sonst provoziert er einen Zusammenbruch.

Unser Herr Jesus Christus hat in seinen besten Jahren auch mit seinen Kräften *gehaushaltet*. So verbrachte er zwar viele Nächte im Gebet und wurde durch die Begegnung mit seinem himmlischen Vater gestärkt, aber er ruhte sich auch aus, wenn zum Beispiel gerade die Jünger mit dem Schiff den See Genezareth überquerten. Einmal verschlief er dabei sogar einen Sturm und musste von seinen hilflosen Jüngern geweckt werden, um dann den Sturm mit einem Machtwort zu stillen (Markus 4,36-41). Es gibt größere Auseinandersetzungen, als die Begegnung mit den Naturgewalten. Dazu hat jeder Seelsorger genug Erfahrung gesammelt.

Wer das rechte Fasten lernen will, der folge dem Beispiel Jesu Christi, der damit so verborgen blieb, dass seine Zeitgenossen meinten, er sei ein Schlemmer und Weinsäufer (Matthäus 11,16-19). Wichtig beim Fasten ist die Begegnung mit dem lebendigen Gott. Nach den Worten des Propheten Jesaja kann das Fasten auch wie folgt aussehen (Jesaja 58,6):

- 6. Das ist aber ein Fasten, das ich erwähle:
Lass los, welche du mit Unrecht gebunden hast; lass ledig, welche du beschwerest;
gib frei, welche du drängest; rei weg allerlei Last.*

Quellennachweis

[1841LF]

(Martin) Luther, (Johann Philipp) Fresenius: *Die Bibel, oder die ganze heilige Schrift Alten und Neuen Testaments nach der deutschen Übersetzung Dr. Martin Luthers*; Revision durch (Johann Philipp) Fresenius, (1751); Druck und Verlag von (Heinrich Ludwig) Brönner, Frankfurt am Main, 40. Auflage, (1841)

[2017Süd]

(Norbert) Südland: *Andacht für den Aalener Posaunenchor*, Aalen, (2017)