

Vom Fasten: Mt. 6, 16-18

Einleitende Bemerkung:

Im Mittelteil der Bergpredigt stehen das Unser-Vater-Gebet und die Ermutigung zur Vergebung, über die wir letzten Sonntag nachgedacht haben. Eingerahmt ist dieses Gebet von drei kurzen Abschnitten über die Frömmigkeitspraxis: das Almosengeben, das Beten und das Fasten.

Allen drei Beispielen geht es um den Gegensatz von öffentlichem Auftreten und Verborgenheit. Anders gesagt, um den Unterschied zwischen einem Handeln, mit dem man vor Menschen gut dastehen will, und einem Handeln vor Gott.

Heute hören Sie den letzten dieser drei Abschnitte: Über das Fasten

Lesung:

„Wenn ihr fastet, schaut nicht finster drein wie die Scheinheiligen, die ihr Gesicht verstellen, um als Fastende bei den Leuten aufzufallen. Wahrhaftig, ich sage euch, sie haben ihren Lohn schon empfangen. Wenn du fastest, salbe deinen Kopf und wasche dein Gesicht, damit du nicht wegen deines Fastens bei den Leuten auffällst, sondern bei Gott, dem Unsichtbaren. Gott, Vater und Mutter für dich, sieht das Unauffällige und wird es dir anrechnen.“

(Aus: Bibel in gerechter Sprache)

Predigt:

Der Blick in die Auslage des Buchladens verrät, dass das Thema "Fasten" ein Renner ist. Bücher wie "Mega-fit mit der Fastenwoche. Neue Power für Körper und Seele" versprechen purzelnde Pfunde inklusive Wohlfühl.

Anderes verspricht Fasten unter christlichem Vorzeichen. Da geht es nicht vorrangig darum, schlanker zu werden. Der Verzicht auf das, was den Körper füllt, betäubt oder einengt, schärft die Sinne für religiöse Erfahrungen. Wer weniger konsumiert und weniger Zeit mit Überflüssigem verbringt, entdeckt neue Freiräume. Spürt, was das eigene Leben bewegt, was wirklich wichtig ist. Anselm Grün nennt es so: „Fasten heißt, Süchte wieder in Sehnsüchte zu verwandeln.“

Wenn jemand noch "voll" von äußeren Reizen, Essen, oder zugedeckt mit Terminen ist, kann er kaum mehr etwas aufnehmen.

Manche Menschen entscheiden sich in der Fastenzeit für ein Fasten, bei dem nur noch Flüssigkeit zu sich genommen wird. Viele andere entscheiden sich neben dem Weglassen von Alkohol, Coffein und Nikotin dafür, sich weniger von äußeren Reizen überfluten zu lassen. Sie schauen weniger fern und machen nur noch die allernötigsten Termine ab. Sie gehen stattdessen spazieren, suchen die Stille oder beschäftigen sich intensiver mit Bildern, Musik oder auch biblischen Texten. Sie lassen auf sich zukommen, was dabei in ihnen geschieht. Sie üben eine Haltung des Empfangens ein.

Wenn ihr fastet... Genau gleich, wie zu den vorherigen religiösen Übungen, beginnt Jesus auch hier mit einer schlichten Feststellung: Wenn ihr fastet. Er spricht mit Menschen, die aus persönlichen Gründen fasten: als Ausdruck ihrer Trauer, weil sie Busse üben wollen, weil sie an einem Wende- und Umkehrpunkt stehen, weil sie eine besondere Gotteserfahrung machen oder Gott gegenüber ihre Demut bezeugen wollen.

Zur der Zeit, als das Matthäusevangelium geschrieben wurde, fasteten Menschen sehr oft aus solchen Gründen. Das Fasten wurde als ein Verdienst angesehen, als eine religiöse Leistung, die das Gebet verstärkte. Gefastet wurde auch vor oder an den hohen jüdischen Feiertagen.

Jesus kritisiert oder bestreitet diese Praxis des Fastens nicht. Er schaut sich aber die Menschen genauer an, die fasten. Er beobachtet, wie sie sich in der Öffentlichkeit verhalten. Und da fällt ihm auf, dass viele ihr Fasten nicht auf Gott hin richten, sondern auf andere Menschen. Um Anerkennung von Menschen zu erlangen, demonstrieren sie die Entbehrungen, die das Fasten ihnen abverlangt. Sie verziehen ihr Gesicht, machen eine leidende Miene, damit alle sehen können, wie es um die Fastenden steht. Alle sollen es sehen und mitbekommen: ich faste, ich tue Busse, ich denke um, ich mache eine spirituelle Erfahrung.

In heutiger Zeit kann das auch so aussehen: Ich nehme an einer organisierten Fastenwoche teil und schreibe ein Buch über meine Fastenerfahrung.

Jesus ordnet diese Ausrichtung des Fastens ein, indem er bemerkt: Dafür erhaltet ihr euren Lohn hier und jetzt, in menschlicher Währung. In Form von Anerkennung oder Bewunderung oder auch Stolz auf das eigene Durchhalten.

Die Menschen, die Jesus da im Blick hat, werden in den Übersetzungen oft als Heuchler bezeichnet, in der Bibel in gerechter Sprache auch als Scheinheilige. Eigentlich treffen beide Übersetzungen den Sachverhalt nicht. Denn die Menschen, die ihr Fasten öffentlich machen, spielen nichts Falsches vor. Sie spielen genau sich selbst. Sie tun auch nicht so, als ob, denn sie fasten wirklich und spüren die Leere in den Eingeweiden nagen und die Schwäche im Körper. Deshalb müsste das griechische Wort vielleicht eher mit ‚Wichtigtuert‘ übersetzt werden, sofern man eine negative Kritik damit verbinden will. Oder auch neutral: ‚macht es nicht so wie die Menschen, die sich durch ihr Fasten Respekt verschaffen wollen‘.

Hier, wie schon beim Almosengeben und beim Beten vermutet Jesus, dass die religiöse Übung sehr leicht in Selbstdarstellung abgleiten kann. Beim Fasten wird die Versuchung vielleicht am deutlichsten. Zwar kann das Fasten eigentlich dazu führen, durchlässiger zu werden, sowohl für Gott als auch für andere Menschen. Stattdessen führt es aber doch oft in eine Distanz. Ich distanzieren mich damit von den normalen Menschen, die nicht fasten, die ‚es‘ nicht schaffen. Ich distanzieren mich aber auch von Gott, wenn ich nämlich davon ausgehe, dass da eine Distanz zwischen Gott und mir besteht, die ich durch das Fasten überbrücken oder verringern könnte.

Deshalb ruft der Text dazu auf, sich nichts anmerken zu lassen vom Fasten. Geradezu demonstrativ soll das Fasten verborgen werden. Fastende sollen sich frisch und gepflegt zeigen. Sie sollen Parfum benutzen und sich schön anziehen. Man soll ihnen nicht anmerken, dass sie fasten. Nur so, demonstrativ verborgen, meint Jesus, enthält das Fasten die Chance, Gott näher zu kommen. Nur so, indem ein Mensch ganz und gar darauf verzichtet, als Fastender in Erscheinung zu treten, findet sein Fasten Gott.

Wie sollte auch einer vor Gott in Erscheinung treten wollen, wo Gott doch eh‘ schon ins Verborgene sieht? Auch diese Beobachtung verbindet die drei Stücke über die Frömmigkeitspraxis: Gott sieht ins Verborgene, er sieht das Unscheinbare, das Unauffällige. Er weiss schon, was wir brauchen, bevor wir es erbitten oder durch Fasten noch deutlicher machen wollen.

Damit befreit Jesus das Fasten vom Rollenspiel und macht es zu einem existentiellen Vorgang. Ohne den Druck der Anerkennung kann Fasten tatsächlich zu einer befreienden und tiefen Erfahrung der Nähe Gottes werden.

Der Lohn des Fastens, den Jesus in Aussicht stellt, könnte die Erfahrung sein, dass Gott mir liebend zugewandt ist. Er erlöst mich vom Zwang zu Selbstdarstellung und von der Anstrengung, mir Respekt zu verschaffen. Für die Frage, was mit dem Lohn gemeint sein könnte, ist es vielleicht auch von Bedeutung, dass der Abschnitt über das Fasten auf die strikte Ermahnung folgt, Menschen sollen einander ja unter allen Umständen vergeben. Wenn ich Freunden zuhöre, die Fastenerfahrungen machen, dann höre ich immer wieder, wie das Fasten dünnhäutiger und empfänglicher macht. Sensibler für andere Menschen und für das, was in der Welt vor sich geht. Wie das Fasten die Sinne und das Bewusstsein schärft.

Könnte der Lohn des Fastens also darin bestehen, dass Gott mir die Bewegung hin zum anderen Menschen gelingen lässt? Dass ich mir bewusst werde, wie bedürftig ich bin nach Vergebung, und meine Hand ausstrecke und den anderen berühre und ein Ja zurück kommt?

Sonntag, 7. März 2010
Hanna Kandal-Stierstadt