

FASTEN: GOTT NEU BEGEGNEN

Beim Basteln der Adventskalender im November spazierte meine Gedanken zur Fastenzeit. In der Kirchentradition kennen wir zwei Fastenzeiten; nämlich die Adventszeit, vom ersten Advent bis Weihnachten und die Passionszeit, die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern. Ich erinnerte mich, dass ich letztes Jahr am Ende der Fastenzeit den Eindruck hatte etwas Kostbares verpasst zu haben. Ich habe auf Kaffee verzichtet. Andere halbherzige Fastenvorsätze habe recht schnell vernachlässigt und aufgegeben. Der Fastenkalender, den mir eine Freundin schenkte, nahm ich auch kaum zur Hand. So entwickelte sich beim Adventstexte rollen und Tannenästchen anbinden der Wunsch achtsamer durch die kommende Fastenzeit zu gehen.

Ihr merkt, ich nehme euch jetzt einfach mit in meine vorbereitenden Gedanken und meine Auseinandersetzung zum Thema Fasten. Ich finde es ein überspannendes Thema und vielleicht springt auch das eine oder andere Fünkchen zu euch über.

In der Bibel wird oft gefastet. Die Lesungstexte gaben einen kleinen Einblick.

Ursprünglich war das Fasten ein Ausdruck von Busse und Trauer. Im AT kannte das jüdische Volk feste Fastenzeiten. Es gab auch einzelne Fastentage als nationale Trauertage. Mose fastete als auf dem Berg als Gott ihm die zehn Gebote gab. Oder Elia fastete 40 Tage und Nächte bevor er auf dem Horeb Gott begegnet. Für fromme Juden gehörten zur Zeit Jesus mindestens zwei Fastentage pro Woche.

Jesus selbst fastete auch. Als der Heilige Geist ihn nach der Taufe in die Wüste führte, verzichtete er 40 Tage auf Nahrung. In dieser Zeit wurde er für seinen Dienst vorbereitet. Aus der gewonnenen Stärke konnte er dem Teufel widerstehen und lebte seinen Dienst ganz aus dem Vertrauen zu seinem Vater. Jesus und seine Jünger fasten nicht regelmässig. Jesus machte seinen Nachfolgerinnen keine neuen Vorschriften zum Fasten. Weder verbietet er das Fasten, noch verordnet er es. Wir haben volle Freiheit zum Fasten oder vom Fasten. Jesus äussert sich jedoch an bedeutender Stelle, mitten in der Bergpredigt, zum Fasten. Genauer gesagt: zum Barmherzigkeit üben, zum rechten Beten und zum Fasten.

Ein kurzer Einschub: Ich wählte die Übersetzung Barmherzigkeit üben, oft heisst es an dieser Stelle: Almosen geben. Für mich klingt im *Barmherzigkeit üben* die Jahreslosung an. Es ist nicht einfach ein «Nötli», das ich schnell gebe, sondern ich lasse mich von der Bedürftigkeit der Menschen berühren und unterstütze sie darum mit einem Spende.

Nun wieder zurück zum Bibeltext. Ich lese Matthäus 6,16-18

16 Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt

17 Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht,

18 damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.

Bereits im AT warnen die Propheten vor oberflächlichem Fasten. Fasten, zur Demonstration der eigenen Frömmigkeit ist vergebens. Wahrscheinlich gab es Leute, die in der Öffentlichkeit den Menschen zeigen wollten, wie ernst es ihnen mit ihrem Bussfasten war. Sie streuten sich Asche auf den Kopf und zeigten ein zerknirschtes, reuiges Gesicht. Wenn ich das lese, fallen mir so «Tschuldiguuuung-Sätze» ein. Wenn man sich als Kind entschuldigen musste und es hörbar war, dass keine Einsicht vorhanden war. Solche Sätze beschränken sich nicht nur auf Kinder. Man hörte sie hin und wieder auch von Staatspräsidenten. Und wir, irgendwo zwischen Kind und Staatspräsident kennen solche Handlungen auch. Wer kennt es nicht? Wir schreiben oder formulieren eine kurzes «Sorry, Exgüsi, das hani nüd so gmeint...», weil wir merken, dass etwas in einer Beziehung nicht mehr ganz stimmt. Nach aussen haben wir Reue demonstriert, doch innen ist nichts passiert.

Fasten wie wir es aus der Bibel oder der Kirchentradition kennen, ist ein Mittel, eine äussere Hilfestellung, um einen inneren Prozess zu ermöglichen. Fasten als gesundheitlichen Gründen geht auch, doch darum geht es mir jetzt nicht.

Im Bibeltext ermutigt Jesus die Zuhörenden zu einem anderen Verhalten: Wer fastet, soll sich besonders Mühe geben in der Körperpflege. So bleibt das Fasten privat, ganz auf die persönliche Beziehung zu Gott bezogen. Wer sich so verhält, findet Beachtung bei Gott.

Genauso wie Barmherzigkeit üben und das Gebet, soll das Fasten im Stillen passieren. Es sind drei konkrete Formen von gelebter Gemeinschaft mit Gott. Mir scheint es wie ein Dreiklang in der Musik, wenn diese drei Töne zusammen gesungen werden, hören wir einen harmonischen Zusammenklang. Dann stimmts.

Barmherzigkeit üben- Beziehung zum Mitmenschen

Gebet – Beziehung zu Gott

Fasten – Beziehung zu mir, zum eigenen Körper, zur eigenen Seele

Wo diese drei Aspekte gelebt werden, wird es stimmig.

Aus diesem Blickwinkel betrachtet, ist es ganz klar, dass es nicht um religiöse Leistungen gegen aussen gehen kann. Es ist ein Geschehen zwischen Gott und uns, mit Gott zusammenklingen.

In der methodistischen Tradition ist das Fasten eins von sieben Gnadenmittel neben: Gebet, Bibellesen, Gottesdienst, Gemeinschaft, Abendmahl und Taufe. Die Gnadenmittel sind äussere Zeichen, Worte oder Handlungen, die uns Gott schenkt. Durch die Gnadenmittel wird seine gnädige Liebe erfahrbar.

Doch weil Gott - Gott ist, lässt er sich nicht einfangen, weder mit Gebet noch mit Fasten oder einem anderen Gnadenmittel. Gott sucht Gemeinschaft mit uns, weil er uns liebt. Er möchte von mir, von dir gefunden werden. Die Bibel, die Erfahrung und auch die Kirchengeschichte zeigen, dass Gott oft den Weg der Gnadenmittel braucht, um dem Menschen zu begegnen.

Wie finde ich heraus, ob Fasten für mich sinnvoll ist? Die erste Frage, die ich mir stellen möchte, ist die Frage: Will ich, dass Gott mir im Fasten oder je nach gewählter Form im Verzichtigen begegnet? Wenn

ich mir das wünsche, dann ist klar, dass Fasten und Gebet zusammengehören. Gebet verstehe ich hier in einem weiten Sinn: mit Gott in Beziehung sein. Beim Fasten haben wir verschiedene Möglichkeiten: einen Tag in der Woche fasten, Vollfasten über mehrere Tage, auch Teilfasten ist eine Möglichkeit. Vielleicht merke ich aber, dass für mich eher Verzichten sinnvoll ist. Verzichten kann ich, indem ich beispielsweise kein Fleisch esse, auf Genussmittel verzichte oder ich verzichte auf etwas, das gar nicht mit Essen zu tun hat. Auch beim Verzichten lohnt es sich gut nachzuspüren, welche Art Verzicht für einen sinnvoll ist. Das kann unterschiedlich geschehen. Das kann vom Krimiverzicht, über social media-Verzicht bis zum Arbeitsverzicht gehen. Ja, vielleicht verzichte ich auf Arbeit nach sechs Uhr und lerne Gott zu vertrauen; nicht, dass er meine Arbeit macht, sondern dass meine Arbeit nicht erst dann genügt, wenn sie perfekt ist oder ich mich total verausgabt habe.

Ich sehe den Schlüssel in diesem Thema im Loslassen und leer werden vor und für Gott. Wählen wir das Fasten, werden wir Appetit, etwas Hunger und «Gloscht» spüren. Dieser Mangel macht uns auch dünnhäutiger. Der Zugang zum seelischen Befinden, auch einem inneren Mangel ist unmittelbarer wahrnehmbar. Darum, weil wir ihn nicht ersatzweise mit Nahrung oder Genussmittel stillen. Wo wir unsere Bedürftigkeit spüren, wächst die Sehnsucht nach einer Begegnung mit Gott. Im Bild der Bergpredigt gesprochen, ist der Mangel, die Suche, nach unserem ersten Versorger, dem himmlischen Vater. In der praktischen Gestaltung der Gottesbeziehung habe wir viele Möglichkeiten. Ob Bibellese, das Gespräch mit Gott, Stille, Bewegung in der Natur, Schreiben, Malen, geistliche Musik hören, eigener Gesang. Dies alles sind hilfreiche Formen des Gebets. Am besten kennen wir uns selbst und spüren individuell welche Gebetsform wir wählen möchten.

Ich habe es erwähnt. Gott ist nicht manipulierbar durch Fasten, Er bleibt unverfügbar. Im Verzichten spüre ich meine Sehnsucht nach Gott intensiv. Möglicherweise ist das nicht so einfach auszuhalten. Doch Gott wird uns helfen diese Sehnsucht auszuhalten. Er schenkt die nötige Spannkraft. Manchmal mutet er uns auch das Warten zu. Ich denke an David, der trotz enger Freundschaft mit Gott auch die Sehnsucht nach ihm sehr gut kannte. Er packte seine Gefühle in Liedform und sang sie Gott zu. Mit dem Fasten lernen wir vertrauen, dass unser Leben in den guten Händen Gottes liegt. Ob uns gerade sein Friede erfüllt und wir uns wie ein gestilltes Kind in seine Arme kuscheln oder ob die unser Glaube vor allem Sehnsucht nach seiner Gegenwart ist. Meine Erfahrung ist, dass sich Fasten einerseits wunderbar leicht anfühlen kann, andererseits mich sehr verletzlich macht. Oft sind wir in unserer Verletzlichkeit Gott am nächsten.

Paulus beschreibt im Philipperbrief, wie er Mangel und Überfluss kennt. Fasten hilft das Mass finden. Wir können nach einer Verzichtszeit umso mehr geniessen. Der erste Apfel nach Tagen, wo man nichts mehr kaute, ist wunderbar. Der Cappuccino am Ostermorgen schmeckt nach dem Kaffeeverzicht himmlisch.

Neue Impulse machen uns lebendig. Wir brauchen Abwechslung: Arbeit und Ruhen, Stille und Austausch. Backe ich einen Nachmittag lang Weihnachtsguetzli, brauche ich dringend irgendwann eine Essiggurke oder ein Stück Salami zwischen den Zähnen, eben süss und salzig oder sauer. Beim Essen besteht die Gefahr, dass ich mir den Impuls mit immer grösseren Mengen gebe. Das ist nicht für alle günstig. Es gilt aber nicht nur beim Essen, genauso kann es mit Genussmitteln gehen. Der Actionfilm muss immer noch heftiger werden, um mich zu fesseln, usw. Da hilft es mir, wenn ich mit Gott

zusammen erkannte Muster unterbreche, um später neu mit gesundem Mass geniessen zu können.

Ich habe vorhin von dem Dreiklang; «Barmherzigkeit üben, fasten und beten» gesprochen. Wenn ich Mangel erlebe, führt mich diese eigene Erfahrung näher zu Menschen, die unter echtem Nahrungsmangel leiden. Ich kann ansatzweise mitempfinden, was Hunger bedeuten kann. Wenn uns das innerlich bewegt, weil wir merken, aah so fühlt sich Hunger etwa nach zwei Tagen an. Ich habe etwas Hunger und liege im warmen, trockenen Bett, aber ich bin gesund und nicht geschwächt durch Mangelernährung und Existenzangst und Kälte. Dieses Mitfühlen muss mir nicht ein schlechtes Gewissen machen. Aber es kann mich solidarisch machen.

Als Kind hatte ich zwei katholische Klassenspännli. Mich beeindruckte bei Anita zu Hause das Fastenopfersäckli neben dem Esstisch an der Wand. Dieses Säckli füllte ihre Mutter mit dem Betrag, den sie durch Verzicht auf Fleisch und Dessert sparten. Das war eine für Kinder und Erwachsene einleuchtende Art Solidarität zu leben und zu teilen. Vielleicht ist der Fleisch- und Dessertbetrag bei dir nicht nennenswert. Aber wären es ein Paar Jeans oder Bücher?

Ist Fasten oder Verzicht etwas für dich? Ich wollte diejenigen ein bisschen locken, die dem Fasten eher skeptisch gegenüberstehen. Vielleicht mag sich der eine oder die andere auf eine neue Erfahrung einlassen.

Es geht noch eine Weile bis zur Fastenzeit. Nimm dir Zeit mit Gott und spüre, ob und welche Form dieses Jahr passt. Vielleicht ist es einfach an einem Tag in diesen 40 Fastentagen, wo du zwischen Mittagessen und Morgenessen am nächsten Tag auf Nahrung verzichtest. Am Nachmittag machst du einen Spaziergang mit Jesus und bewegst ein Wort oder einen Bibelvers im Herzen. Vielleicht tust du dich mit einer Freundin, einem Freund zusammen und ihr unterstützt euch im Fasten und Verzichten. Tauscht euch auf einem gemeinsamen Fastenspaziergang aus dazu. Wer Austausch mit mir möchte, kann mich zu einem Spaziergang einladen, dann darf ich das Home office verlassen.

Etwas ist mir ganz wichtig dabei: Niemand ist ein besserer Christ oder eine schlechtere Christin, weil er oder sie fastet, verzichtet oder eben nicht!

Ich zitiere Wesley: «Fasten ist nicht alles, aber auch nicht nichts.» Amen

Esther Brüllmann, 23. Januar 2021