

*Und nachdem Jesus vierzig Tage und vierzig Nächte
in der Wüste gefastet hatte, hungerte ihn.
Und der Versucher trat zu ihm und sprach:
Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.*

Matthäus-Ev. 4,2.3

Liebe Leserin, lieber Leser!

Am 7. Februar ist Rosenmontag – man feiert Fasching. Vor der Fastenzeit lässt man es sich noch einmal so richtig gut gehen, denn zwei Tage später ist Aschermittwoch. Es beginnt die Passionszeit, die Zeit in der man sich des Leidensweges Christi erinnert und die am Karfreitag ihren Höhepunkt findet.

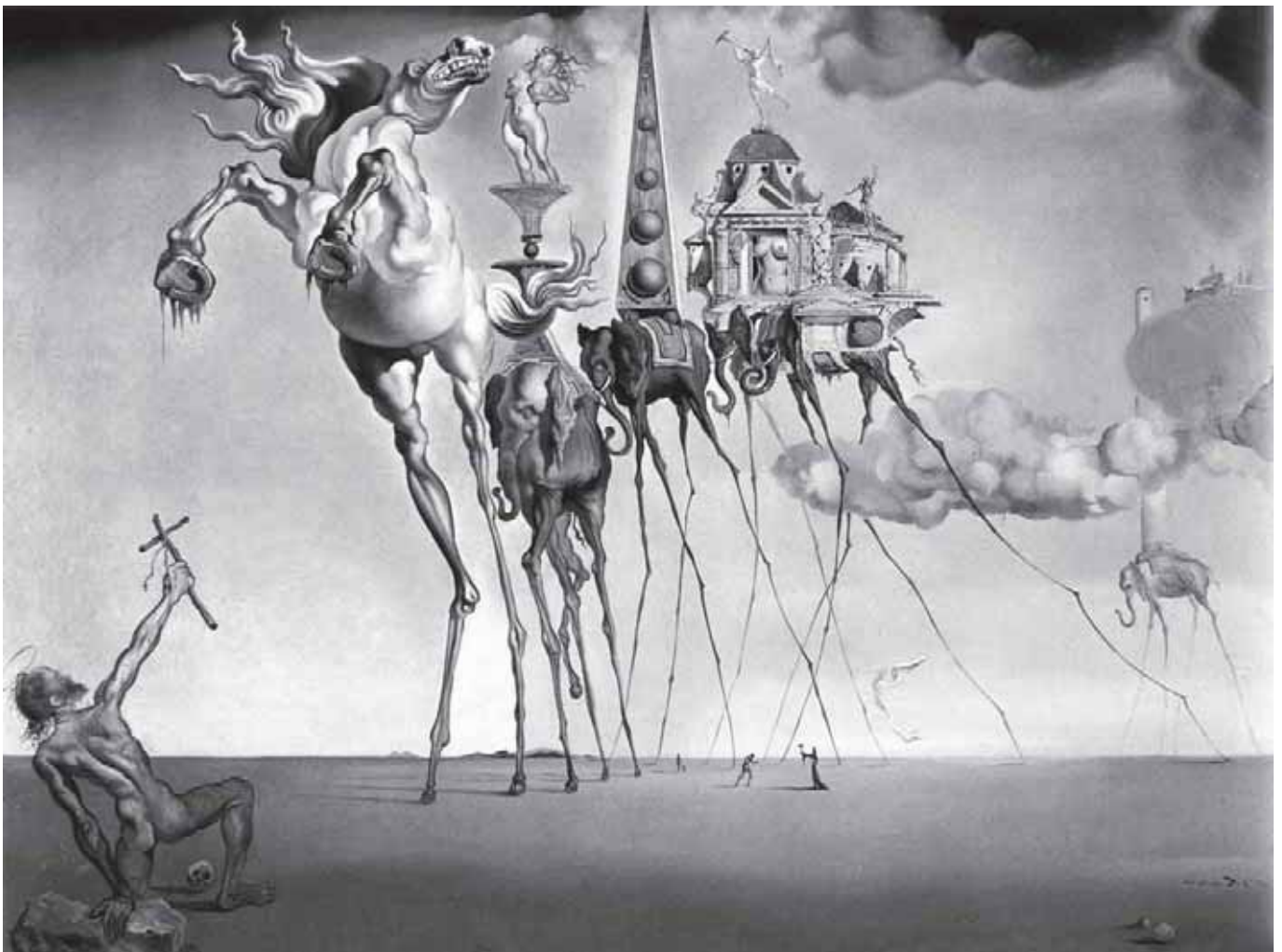
Genau vierzig Tage sind es von Aschermittwoch bis Ostern. Vierzig Tage und Nächte war Jesus in der Wüste und hat gefastet.

Heute wird in der Passionszeit kaum noch gefastet. Die Meisten wissen nicht einmal darum, dass diese vierzig Tage Fastenzeit sind. Aber für nicht wenige kommt das Fasten wieder in den Blick. Vielleicht ist dies auch eine Reaktion auf den nahezu ständigen Zwang zum Konsum, zum Sich-Anfüllen. Fasten ist dann auch Konsumverweigerung. In den letzten Jahren nehmen immer Menschen an der Fasten-Aktion „Sieben Wochen

ohne“ teil. Man macht sich frei von nicht immer guten Gewohnheiten, man verzichtet und schafft sich so neue Freiheit.

Die Motive, die einen zum Fasten bewegen, sind durchaus unterschiedlich und einige von ihnen möchte ich im Licht der Versuchungsgeschichte (Matthäus 4,1-11) betrachten. Denn warum man fasten sollte und worin der spirituelle Sinn des Fastens eigentlich besteht, das ist ja nicht selbstverständlich.

Ein Wert, den das Fasten hat, so werden vor allem die Übergewichtigen sagen, ist ein ganz unmittelbarer: man nimmt ab. Und man weiß natürlich auch, dass das Fasten, wenn man es richtig betreibt, eine positive gesundheitliche Wirkung hat. Der Körper wird entschlackt. Das Fett wird verbrannt und damit auch die in das Fett eingelagerten Schadstoffe. Fasten ist also, auch wenn



man es lediglich auf der körperlichen Ebene betrachtet, eine Form der Reinigung.

Ich denke aber nicht, dass Jesus aus solchen Gründen in die Wüste gegangen ist. Wenngleich es hier auch eine Verbindungslinie gibt. Denn die reinigende Wirkung die körperlich ansetzt, bezieht auch die Seele bzw. die Psyche mit ein. Auch hier können reinigende Prozesse durch das Fasten in Gang gesetzt werden. Man träumt verstärkt, alte Geschichten, die noch nicht erledigt sind, kommen hoch, Emotionen werden geweckt. Und hier gibt es schon durchaus Bezüge zu dem, was Jesus in seiner Fastenzeit in der Wüste erlebt hat.

Andere wieder fasten nicht primär aus gesundheitlichen Gründen, sondern sie verstehen das Fasten als eine Zeit, in der sie bewusst auf etwas verzichten, was sie sonst gerne tun oder zu sich nehmen. Vierzig Tage ohne Alkohol, ohne Süßigkeiten, ohne Fernsehen, ohne Zigaretten. Vierzig Tage verzichtet man auf das, wovon man sonst mehr oder weniger abhängig ist. Dieser Verzicht ist dann für einen selbst der Beweis, dass man auch ohne kann. Man beweist sich, dass man nicht abhängig ist. Man kann ja verzichten. Das stärkt natürlich auch das Selbstbewusstsein. Man konnte seine Willensstärke erproben und beweisen. Das ist durchaus auch ok. Aber ich glaube nicht, dass dies die wesentliche Intention war, mit der Jesus gefastet hat.

Und dann gibt es durchaus auch noch das Verständnis, dass das Fasten eine Bußübung ist. Man fastet und nimmt damit Verzicht und Leiden auf sich, um damit Gott gnädig und gütig zu stimmen. Fasten ist ein Opfer. Das Fasten wird dann als Buße für eigene Verfehlungen, für Sünden angesehen. Aber auch dies scheint nicht der Sinn des Fastens zu sein, das Jesus in der Wüste geübt hat.

Dies sind einige der Motive, aus denen man sich vielleicht entschließt zu fasten. Aber der Sinn des Fastens als eine geistliche Übung ist damit noch nicht in den Blick gekommen.

Ich glaube, dass das Fasten als spirituelle Übung wesentlich darauf zielt, uns zu einem vertieften Verständnis unserer selbst zu führen. Denn das Fasten bietet uns die Gelegenheit, uns in einer intensiveren und bewussteren Weise selbst zu erfahren.

Das, was uns im Alltag im Hinblick auf uns selbst verborgen bleibt, weil wir immer sozusagen eingebunden sind in unser tägliches Tun, dies kann uns bewusst werden, wenn wir aus dem gewohnten Ablauf unserer Vollzüge aussteigen, was zum Fasten eigentlich unverzichtbar dazugehört. Das Fasten ist nicht nur ein Verzicht auf etwas Bestimmtes, also auf Nahrungszufuhr oder auch anderes, sondern es ist auch immer gedacht als eine Unterbrechung. Es ist gemeint als ein Innehalten. Es ist ein Anhalten, damit all die Automatismen, in denen wir uns sonst so selbstverständlich be-

finden, einmal gestoppt werden. Fasten ist gemeint als eine sehr tiefgreifende Musterunterbrechung. Unser normales Lebensmuster wird durch das Fasten in Frage gestellt.

Diese Musterunterbrechung setzt bei dem an, was wohl am tiefgreifendsten und nachhaltigsten die Lebensmuster geprägt hat, die für uns wirksam sind: nämlich dem Bestreben, unseren Körper am Leben zu erhalten, ihn zu versorgen, seine Bedürfnisse zu erfüllen. Und eines der zentralen Bedürfnisse unseres Körpers ist nun einmal der Hunger. Wir, also unser Ich, das also, von dem wir ausgehen, dass es in eigener Entscheidung handelt, dieses Ich ist wesentlich dafür da, dafür zu sorgen, dass unsere Grundbedürfnisse befriedigt werden: Hunger und Durst, Wärme und Sicherheit. Oder wir könnten auch sagen: Unsere grundlegende Aufgabe ist es, Unangenehmes zu vermeiden und einen angenehmen, spannungsfreien Zustand zu erreichen. Und wir, unser Ich, unsere Person, wir sind weitgehend diejenige Instanz, die es gelernt hat, dies zu erreichen im Ausgleich verschiedener Interessen: Die eigenen Bedürfnisse, sie müssen vermittelt werden mit den Umständen der Umwelt und vor allem auch mit den Personen, die uns begegnen und mit denen wir zusammen leben. Eine komplexe und anspruchsvolle Aufgabe, die wir alle mehr oder weniger gut meistern. Unsere persönliche Zufriedenheit mag ein einigermaßen guter Gradmesser sein dafür, wie gut uns das gelingt.

In einer Zeit des Rückzugs nun und des Fastens wird dies für uns immer deutlicher werden: Wie stark wir von unseren eigenen Bedürfnissen, die unser Körper an uns stellt und von den Umständen, in denen wir für die Befriedigung dieser Bedürfnisse sorgen müssen, bestimmt, ja beherrscht werden. Und in dem gleichen Maße wird uns auch klarer werden, in wie geringem Umfang wir frei sind und in welchem hohem Maße wir nahezu automatisch funktionieren. Und der Motor sozusagen, der Antrieb, aus dem heraus wir funktionieren, dies ist das, was uns aus dem Innersten heraus treibt, also unsere Triebe. Wobei das, was zu den Trieben gehört durchaus unterschiedlich gefasst wird. Aber es ist auf jeden Fall das, was uns aus unserem Innersten heraus treibt. Dazu gehören wohl: Hunger und Durst, Macht und Geltung, Eros und Sexus.

Es zeigt sich dann also, dass unsere Mitte so etwas wie ein klaffender Abgrund ist, eine Leere, ein Nichts, das wir immerfort bemüht sind zu füllen. Eine Leere, von der wir uns in gewisser Weise auch schauernd abwenden. Uns dieser Leere in unserer Mitte zuzuwenden, das ist uns zumindest unangenehm, ja dies erfüllt uns mit Schrecken. Wir sprechen vom horror vacui, dem Schrecken vor der Leere. Die Angst vor ihr sitzt uns im Nacken, wir schauen von ihr weg, und versuchen sie zu besänftigen, indem wir uns versuchen durch

Dinge, die wir besitzen können, abzusichern oder auch indem wir versuchen, Macht und Kontrolle über unseren Lebensbereich zu erlangen. Das mag uns auch in gewissem Umfang gelingen, aber ein unvermeidlicher Rest bleibt und lässt uns letztlich unsicher und unzufrieden und weiterhin von dieser Angst bestimmt leben, auch wenn dies mehr untergründig oder hintergründig in uns wirkt, in einer Art bleibender Verunsicherung.

Wenn wir aber so etwas wie Freiheit erlangen wollen, wenn wir unser Menschsein, unser Personsein in etwas anderem als diesem Getrieben-Werden und in dieser Ausgeliefertheit und Gebundenheit an die Triebe und die Welt gründen wollen, dann müssen wir es einmal wagen, diese Leere auszuhalten. Ja wir müssen es dann sogar wagen, uns in die Mitte dieser Leere hineinzustellen.

Dies ist es, wozu uns das Fasten und der Rückzug aus unserer alltäglichen Welt herausfordert: Aufzuhören wegzulaufen und uns dem zuzuwenden, ja auf das zuzugehen, aus dem heraus wir sonst getrieben werden: die Leere in unserer Mitte. Denn jenseits dieser Leere, aus der heraus wir getrieben werden in die Welt hinein, in der wir uns aus dieser Getriebenheit verlieren, jenseits dieser Leere eröffnet sich uns noch ein tieferer Grund, ein tragenderer Grund.

Wollen wir diesen tieferen Grund entdecken und uns in ihm gründen, dann bedeutet dies, dass wir uns von allen anderen Dingen, an die wir uns normalerweise binden, lösen, sei dies nun unser Körper mit seinen Bedürfnissen, seien dies die Dinge, die wir uns erworben haben und mit denen wir suchen uns und unser Leben zu sichern, sei dies unser Wissen und unsere Erfahrung, die wir uns angeeignet haben. All dies gilt es loszulassen, damit wir frei werden für etwas Tieferes und Tragfähigeres.

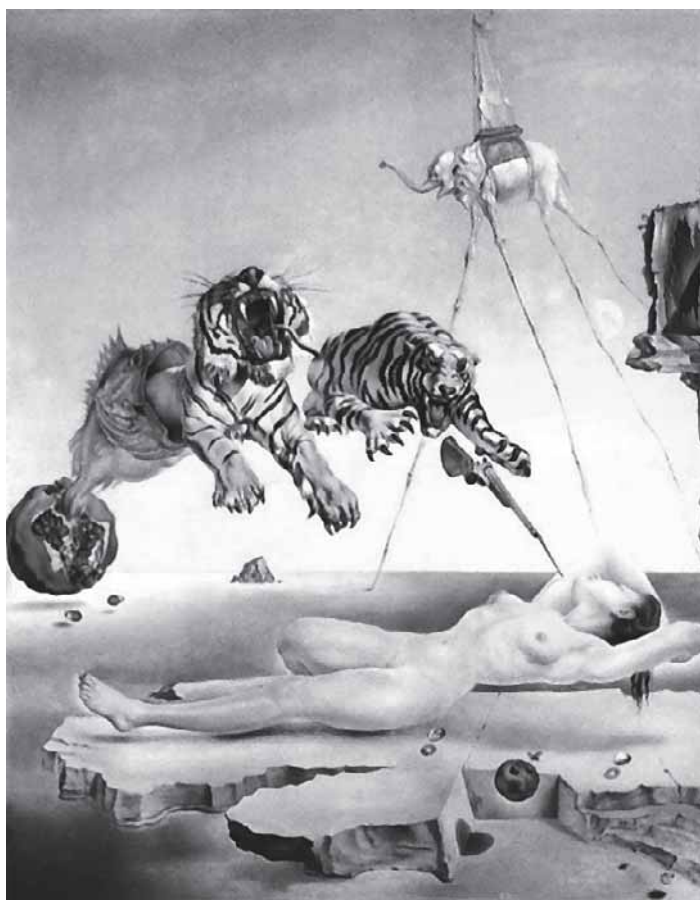
In der Versuchungsgeschichte tritt uns diese Versuchung, uns und unser Leben in etwas Handfestem, Materiellem, das wir besitzen können, zu gründen, als der Versucher gegenüber.

„Mache aus diesen Steinen Brot“ – Die Versuchung, sich vom Hunger und überhaupt von den Bedürfnissen

des Körpers so bestimmen zu lassen, dass die Erfüllung dieses Hungers und dieser Bedürfnisse uns beherrscht. Wir werden zum Spielball unserer Bedürfnisse.

„Bete mich an und ich gebe dir alle Reiche der Welt“ – Die Versuchung der Macht, die Versuchung, durch Herrschaft und Kontrolle sein Leben abzusichern, so dass man zum Spielball des Willens zu Macht wird.

„Springe von diesem Turm“ – Die Versuchung, besondere persönliche Fähigkeiten sich selbst zuzuschreiben. Die Versuchung der Eitelkeit und des Strebens nach Anerkennung, so dass man zum Spielball der anderen und ihrer Meinung über einen wird.



„Weiche von mir Satan“, sagt Jesus. „Du willst mich dazu verführen, meine Seele zu verlieren, indem ich mein Leben an endliche materielle Bedingungen binde, so dass ich zu einem Sklaven der Mächte und der Welt werde. Denn der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern er lebt von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes hervorkommt.“

Dass wir an diesen Punkt geführt werden, an dem wir unser Leben in Gott als einer lebendigen gegenwärtigen Wirklichkeit gründen können, ja wo wir erfahren können, dass wir in dieser nicht-materiellen Wirklichkeit gründen, die

wir Gott nennen, dass dort der Grund unseres Lebens ist und dass uns aus diesem Grund Freiheit und Erfüllung zuwächst, dass wir dahin kommen, dass uns dies aufgeht, dazu will uns das Fasten helfen.

Das Fasten ist, so verstanden, eine Hilfe dazu, zu unserem wahren Menschsein durchzubrechen. Zu einem Menschsein, das seine Seele wiedergefunden hat. Ein Menschsein, das aus der Lebendigkeit lebt, die uns jeden Augenblick aus dem Grund Gottes heraus zugesprochen wird als ein lebendiger Hauch: Gottesodem, der uns durchweht und in dem wir eins sind mit dem allumfassenden Leben Gottes und in dem wir an der Herrlichkeit und Freiheit des Lebens Gottes teilhaben.

Stefan Matthias