

F A S T E N

- = Freiheit Frieden FRÖHLICH Freude
Ausruhen Ausgleich
- = Anmut Aufstehen Andacht Abführen Atem
- = Sehnsucht stille gewiepen SAUBERKEIT Suppe
Singen Segen
- = Träumen Tee Tabkraft Trinken
Tiefe
- = Energie Einigkeit Entspannung (Jan)
Erlebnis
- = Neugeboren noch mal Nachdenken Neugier Neubeginn

Fasten - weniger ist mehr?

Ein Referat

Christel Prüßner (Dez.2000/Jan. 2001)

Fasten - weniger ist mehr?

1 **Statussymbol mit geringer Haltbarkeit**
Fasten - weniger ist mehr?
Fasten - Welcher Erfolg?

2 **Fasten - dem Übel an die Wurzeln gehen.**

3 **Festhalten mit Fasten - wie aus der Tugend eine Not wurde.**

- Wenn ich auf etwas verzichte, dann befreie ich mich davon.
- Wenn ich mich einschränke, dann gewinne ich hinzu.
- Wenn ich auf dieses und jenes für einen bestimmten Zeitraum verzichte, dann werde ich damit meiner Gottheit einen großen Dienst erweisen.

4. **Bibel und Kirche und Fasten**

5. **Festwerden mit Fasten**

Die Feier - **das** FEST und
Das nicht-weichliche; aber auch das nicht-harte - das
Bewegliche, **das** FESTE und damit das auch schon
sichere - **die** FESTE

6. Am Rande entdeckt

4 1. Statussymbol mit geringer Haltbarkeit

Ob Redensarten behilflich sind einen Umstand, eine Erkenntnis verständlicher, begreifbarer - vielleicht sogar plastischer erscheinen zu lassen beweist sich nicht mit dem Ausspruch oder mit dem Benutzen der betreffenden Redewendung:

"Weniger ist mehr!"

Alles auf dieser Erde hat zwei Seiten - eine helle und eine dunkle Seite und ich kann immer nur eine direkt sehen - selbst mit technischen Tricks komme ich nie in die Situation, dass ich beide Seiten gleichzeitig erkennen kann:

Weniger ist mehr?

Eine scheinbar griffige Formel - doch ihre Sinn wird in Frage gestellt, wenn erst einmal geklärt werden muss(!), welche Menge ist MEHR und welche Menge entspricht WENIGER.

Gehe ich mit dieser Redewendung in Hannover in die Georgstraße und sage dem dort bettelnden Mitmenschen: "Weniger ist mehr!", dann kann ich noch von "Glück" reden, wenn er mich nur müde und milde lächelnd ansieht.

Oder gehe ich in die Klinik und besuche den dort nach einer langwährenden OP genesenden Menschen im Blick auf seine zunächst nur karge Nahrung "Weniger ist mehr!"... - Barbaren - die solche auch nur im Ansatz versuchen...

Es bleibt also die Frage nach dem MEHR und dem WENIGER. Wer stellt den Maßstab zur Verfügung - wer beschreibt die Grenzen?

Vor einigen Tagen sagte in einer Klinik ein für sein loses Mundwerk bekannter Arzt einem Patienten, der grad noch mal mit dem Leben davon gekommen war: "Sie haben zu viel gesoffen!" - Das wusste der Patient selber, aber zu gerne hätte er dem Arzt einen Schlag zurück gegeben, denn es interessierte scheinbar gar nicht die Ursache für seinen Klinikaufenthalt.

Weniger ist mehr! - wem würde hier der Ausspruch zugemessen sein, dem Patienten oder dem Arzt?

Fasten - weniger ist mehr?

Damit haben wir uns einem gründlichen und grundsätzlichen Problem angenähert:

Fasten ist seit einigen Jahren wieder "in" - nachdem es über einen längere Zeit mehr und mehr als eine Übung für Superfromme galt und überhaupt nur die Katholiken würden es noch tun und die auch schon nicht mehr so richtig...

Ein müdes Lächeln begleitete das Wort "Fasten". Und auf einmal ist es wieder da. "Fasten und Wandern" wird in vielen Orten im Land in derart großer Zahl als mehrtägiges Unternehmen angeboten, dass schon wieder die Redewendung in den Sinn gelangt: "*Weniger ist mehr!*"

Ein Blick in die Listen zeigte mir zu meiner Überraschung: Es gibt unsagbar viele Fastenkliniken in Deutschland, unterschiedlichster Größe und jede hat ihr eigenes Hausrezept oder wandelt das Rezept dieser oder jener berühmten Persönlichkeit ab... Religiöse Fastengruppen - nahe an einer Sekte gibt es mehr, als man sich denken kann.

Soll das bedeuten: der Bedarf bei den Menschen nach Fasten ist viel größer, als das müde Lächeln es wahr machen will?

Aus "gut unterrichteten Kreisen" konnte ich während der Vorbereitung auf dieses Thema erfahren: Sehr viele der Menschen, die eine Fastenlinik aufsuchen und sich dort eine Woche oder gar vier Wochen dem Fasten hingeben, sind schon nach spätestens einem Jahr wieder da, weil der Erfolg der Kur schon wieder verspielt ist...

Fasten - Welcher Erfolg?

Das bleibt eher diffus und entspricht damit schon beinahe dem Ursprung des Fastengedankens. Aber es sind in der Mehrzahl doch Gründe wie: Abnehmen, ernährungsbedingte Krankheiten angehen, etwas für das körperliche und seelische Wohlbefinden tun. - Fasten - weniger ist mehr?

Weniger ist mehr?

Optisch gibt es einen Zusammenhang zwischen dem neuen Interesse am Fasten und der Fress-Explosion in unserer Gesellschaft. Und das sind nicht nur die Fast-Food-Ketten, an die dabei zu denken ist, sondern überhaupt der Verzehr von Speisen. - eine Optische Gemeinsamkeit - ob es einen wirklichen Zusammenhang gibt, konnte ich bei den Vorbereitungen auf dieses Thema nicht entdecken - aber ich schließe das überhaupt nicht aus!

Fasten - bis hier eine eher banale aber oft ziemliche teure Nebenerscheinung, mit der nicht wenige Menschen auch kokettieren, sich damit brüsten, sieh da, ich habe es tatsächlich geschafft, ich kann mir das leisten. - Beinahe ein neues Statussymbol.

5 2. Fasten - dem Übel an die Wurzeln gehen.

Wenn Fasten zur Weltanschauung wird, dann ist es ein Übel - ja, es kann sogar gefährlich für den werden, der sich diesem Fasten hingibt.

Die Wurzel aber liegt an einer ganz anderen Stelle und müsste die Chance der Befreiung erhalten - dürfen - weil uns damit etwas angeboten wird, das mehr ist als nur dem Vielfraß in uns Paroli zu bieten.

Ich erinnere mich, dass in den 50er und Anfang der 60er Jahre noch zwei verordnete Fastenzeiten geübt wurden - verordnet! Ab Aschermittwoch gab es kein Fleisch mehr als Mittagmahlzeit - schön und gut: es gab ohnehin nur wenig Fleisch in der Woche aus Gründen der Sparsamkeit, denn Fleisch war teuer. Ab Aschermittwoch war das Radioprogramm, der einzige Sender ("NWDR") sendete ein eher gedämpftes Musikprogramm; und dann ganz trostlos der Karfreitag! Noch nicht mal Fisch, grad mal irgendwas mit Eiern.

Und dann so ähnlich noch einmal ab Volkstrauertag ("Heldengedenktag" - sagten meine Eltern) bis zum Heiligabend inklusive - der berühmte Kartoffelsalat und die Würstchen - obwohl in dieser Fastenzeit (nach meiner Erinnerung) das Essen keine Einschränkung erfuhr. Aber ich erinnere mich an die viele trübsinnige Musik im Radio.

In der Passionszeit durften keine Tanzveranstaltungen stattfinden - wer heiraten wollte, bemühte sich darum, das irgendwie nicht unbedingt in der Passionszeit zu erledigen - wenn es nicht sein "musste" - entsprechend das Gerede im Dorf. - Während der vorweihnachtlichen Fastenzeit war es mit Tanzveranstaltungen auch nichts.

Und auf einmal war das Thema nichts mehr wert. Ich erinnere mich, dass in einem Gemeindehaus sogar in der Passionszeit eine Modenschau stattfinden konnte, der Kirchenvorstand hatte Null-Bedenken. Ich erinnere mich, dass der von mir mit anderen Jugendtanz im Gemeindehaus weder in der Vorweihnachtszeit, noch in der Passionszeit ausfallen musste, weder im evangelischen noch im katholischen Gemeindehaus...

Keiner wusste mehr, warum man solch harte Gesetze befolgen sollte.

Ergebnis: Die Wurzel war nicht freigelegt, sondern herausgerissen; für nicht wertvoll erachtet - also für eher nutzlos - auf den Müllhaufen der Geschichte.

6 3. Festhalten mit Fasten - wie aus der Tugend eine Not wurde.

Die Geschichte des Fastens hat mehrere Wurzelzweige. Ganz am Anfang standen allein die beiden Beobachtungen:

- Wenn ich auf etwas verzichte, dann befreie ich mich davon.
- Wenn ich mich einschränke, dann gewinne ich hinzu.

Beide Weisheiten entwickelten sich zu einer Art Normeneinheit und wurden probeweise auf verschiedenen Feldern des Alltags zur Überprüfung gebracht.

Bis sich dann eines Tages auch die dritte Möglichkeit anbot:

- Wenn ich auf dieses und jenes für einen bestimmten Zeitraum verzichte, dann werde ich damit meiner Gottheit einen großen Dienst erweisen.

Und damit war die Grenze des Individuellen durchbrochen. Denn wenn ein einzelner mit seinem Verzicht, mit seiner Einschränkung so etwas bewirken konnte, welche Wirkung müsste dann erst eine gemeinschaftliche Aktion haben. - Fasten wurde für "alle" angeordnet - gewissermaßen eine kollektive Verstärkung.

Unklar bleibt hierbei die Rolle des Fastens als Kontrollorgan für: "Wer stellt sich außerhalb der Gemeinschaft - wer gehört noch dazu?" - Die Grenze ist hier überhaupt nicht wahrnehmbar und damit ist sie auch (be)streitbar.

4. Bibel und Kirche und Fasten

Fasten spielt in der Bibel immer wieder dann eine Rolle, wenn eine Begegnung mit Gott zu erwarten ist; und zum Fasten wird besonders dann aufgerufen, wenn eine schwierige Aufgabe zu bewältigen ist, wobei auch hier die religiöse Nähe auffällt (die dem Leben der Menschen damals im Alltag ohnehin näher gewesen ist). - Es fällt aber schon hier auf, dass rund um das Fasten auch Missbrauch betrieben werden kann. Vor allem seitens der Machthabenden.

Im Neuen Testament wird immer wieder davon berichtet, dass einzelne Menschen (auch Jesus), aber auch durchaus "Gemeinden" eine Fastenzeit einlegen. Aber es ist an keiner Stelle von einer Verpflichtung die Rede; sondern es sind die aktuellen Entscheidungen.

Die Zahl 40 (an wenigen Stellen auch 60) für die Zahl der Fastentage deutet mit ihrem Symbolgehalt auf die tatsächliche Bedeutung des Fasten am besten hin: Es ist eine Zeit der Prüfung, hart, voller Anfechtungen und doch auch am Ende mit einer neuen Kraft und Mut.

Fasten und Kirche sind ein eher trauriges Kapitel für sich.

Wenn ganz am Anfang noch die o. gen. Eher individuellen Entscheidungen standen, dass einzelne oder kleine Gruppen (Gemeinden) sich einer Fastenaktion hingeben wollten, so wurde schon bald eine mehr und mehr verpflichtende Verordnung, bis hin zur generellen Pflicht, deren Einhaltung auch überprüft wird,

Noch in aktuellen Schriften des 20Jhd. [z.B.: **Lexikon der christlichen Moral, Karl Hörmann, 1976**] wird diese Pflicht gewissermaßen festgeschrieben, mit dem sich daraus ergebenden Regelwerk von Ausnahmen.

Dazu ein Mustertext:

Schon der Natur der Sache nach ist der Mensch zum Fasten verpflichtet, soweit es für ihn zur Erreichung einer richtigen Einstellung gegenüber der Wertordnung notwendig ist. Positive Fastengebote rufen ihm diese Pflicht in Erinnerung u. leiten ihn zu ihrer Erfüllung an. In der Übertretung dieser Gebote könnte sich auch ohne formalen Ungehorsam eine schwer sündhafte Anhänglichkeit an Genusswerte offenbaren

Und sehr verengt darauf, dass Fasten ausschließlich auf das Essen und Trinken beschränkt bleibt.

5. Festwerden mit Fasten

Nähern wir uns dem Wort Fasten einfach von der Seite, dann wird deutlich, wie Abwegig Fasten sein kann - Damals genauso wie heute.

In seiner Entwicklung hat das Wort Fasten einen sehr geradlinigen Weg von dem Wort "fest" - Dabei wird beides erkennbar:

Die Feier - **das** FEST und

Das nicht-weichliche; aber auch das nicht-harte - das Bewegliche, **das** FESTE und damit das auch schon sichere - **die** FESTE

Damit wäre jede Art von "Vorschrift" und jedes Regelwerk im Blick auf das Fasten als kontraproduktiv anzusehen.

- Fasten ist der Beitrag es EINZELNEN für ein bestimmtes Ziel, zu einem bestimmten Zweck
- Diesem Einzelnen können sich andere anschließen - damit das gemeinsam bestimmte Ziel in Gemeinschaft angestrebt und vielleicht erreicht wird.
- Fasten soll FROH machen - sprich: FREI machen.
Eine von außen kommende Verpflichtung zum Fasten, der der einzelne nur mit Widerwillen oder Überwindung von erheblichen Schwierigkeiten nachkommen kann ist damit Sinn-Entstellend für das Fasten.
- Damit ist Fasten ein BEWUSSTSEIN, ein SICH-BEWUSSTMACHEN
- Fasten als eigenständiges Wirkmittel (damit nahe einem Medikament) ist von daher ein UN-Sinn, innerhalb des Fastens kann es ein Regelwerk geben, das sich für mich bewährt hat. Aber dieses Regelwerk ist damit nicht die Hauptleitlinie für das Fasten.
- Fasten lebt nicht von einem ERFOLG, sondern von dem FEST ansich.

7 6. Am Rande entdeckt

Carne vale?

Fasching "CARNE VALE" bedeutet übersetzt: "Fleisch leb wohl"!

Die Vorbereitungswochen während der Fastenzeit vor dem höchsten christlichen Fest Ostern haben eine lange Tradition, denn: Im 2. Jht. bereitete man sich durch 2tägiges Fasten auf Ostersonntag vor.

Im 3. Jht. wurde die Fastenzeit auf die Karwoche ausgedehnt.

Im 4.Jht. nennt das Konzil von Nizäa die Quadragese (40 tägige Fastenzeit) Die Fastenzeit soll helfen, sich auf Ostern (Ostersonntag) vorzubereiten.

Fasten, strenge Fastentage, Fastenspeisen?

Die Gläubigen verzichteten in der **alten Kirche** während der Fastenzeit auf Fleischspeisen und Wein, später auch auf Milch, Butter, Käse und Eier und begnügten sich mit einer Mahlzeit am Abend. Nach alter Sitte wurde allerdings der Sonntag als Fasttag ausgenommen.

Im Mittelalter durfte man fast gar nichts essen außer 3 Bissen Brot und 3 Schluck Bier oder Wasser.

Anno 1486 erlaubte der Papst dann auch Milchprodukte in der Fastenzeit.

Doch haben in heutiger Zeit Hummer, Krabben, Langusten, Muscheln und anderes Meeresgetier den Heringsschmaus beinahe verdrängt. - Womit der Gedanke(!) des Fastens schon wieder ausgehebelt wird.

Dabei hat gerade der Hering seinen Sinn: Der saure Fisch entschlackt den Körper nach dem oft übermäßigen Genuss im Fasching! Schnaps und Bier dürfen am Aschermittwoch nochmals getrunken werden, denn nach altem Aberglauben soll das Bier für gutes gedeihen der Gerste sorgen, der Schnaps die Mücken vertreiben (obwohl diese ja erst im Sommer kommen).

In der Fastenzeit muss heute nicht auf Essen und Trinken verzichtet werden, sondern sie soll auf einen sinnvollen Umgang mit den Gaben Gottes und der Schöpfung hinweisen und uns aufzeigen, wie wir verantwortungsvoll unser Leben gestalten können.

Das Fasten beschränkt sich heute bei manchen Menschen darauf, teilweise auf Fleisch oder Süßigkeiten zu verzichten oder an einem Tag in der Woche zu fasten. Manche trinken auch keinen Alkohol oder verzichten auf das Rauchen, das Kino usw. ... ; In religiösen

Gebieten ist es zu dem üblich, verstärkt zu beten. Viele Menschen spenden vermehrt in dieser Zeit auch Geld an caritative Organisationen, Kinderhilfswerke...

Die Zeit vor Ostern will helfen, den oft getrübbten Blick wieder klarer werden zu lassen und vielleicht in einen ungesunden Halbschlaf verfallenes Bewusstsein wieder zu wecken und zu schärfen.

Heute sind nur noch (wenn überhaupt!) Aschermittwoch und Karfreitag sogenannte strenge Fastentage, an denen die (beinahe ausnahmslos nur die) Katholiken sich nur einmal am Tag sattessen und auf Fleisch verzichten sollen.

Kirchl. Farbe ist violett?

Die kirchliche Farbe der Passionszeit ist das Violett. Symbolisch ist violett die Farbe der Buße, des Gebetes und der Besinnung und erinnert an den Purpurmantel den Jesus zum Spott vor der Kreuzigung umgehängt bekam.

Während der österliche Fasten- und Bußzeit (als Erinnerung an die Passion Christi) finden in einigen Landstrichen Deutschland auch heute noch traditionell keine Festlichkeiten, auch keine Hochzeiten statt. Auch das Verbot von Tanzveranstaltungen wird noch in verschiedenen Regionen beachtet.

Früher wurde Taufbewerbern in dieser Zeit eine Buße auferlegt, in dem sie auf das Essen verzichten mussten und dann zur Osternacht getauft wurden oder sie durften keinen Gottesdienst besuchen und mussten violette Kleidung tragen und durften diese erst wieder in der Osternacht ablegen, als Zeichen der Vergebung.