

Fasten in der Bibel

Jutta Henner

Wenn ihr fastet, macht kein leidendes Gesicht wie die Scheinheiligen. Sie vernachlässigen ihr Aussehen. Daran sollen die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben damit ihren Lohn schon bekommen. Wenn du fastest, salbe deinen Kopf und wasch dein Gesicht! So merkt niemand, dass du fastest – außer dein Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

(Mt 6,16–18; BasisBibel)

Die Bibel erzählt davon, dass Menschen für einen begrenzten Zeitraum bewusst auf die Aufnahme von Nahrung (selten auch von Flüssigkeit) verzichten. Fasten ist in der Bibel als spirituelle Praxis vorausgesetzt. Neben dem Almosengeben und dem Gebet bildet Fasten eine dritte Säule der persönlichen Frömmigkeit im zeitgenössischen Judentum. Jesu Bemerkungen zur Fastenpraxis kritisieren nicht Fasten an sich, sondern die Motivation. Wie beim Almosengeben und beim Gebet geht es darum, ob die Beziehung zum einen und einzigen Gott und die Neuausrichtung auf ihn im Vordergrund steht oder ob es darum geht, von anderen Menschen wahrgenommen zu werden.

Dies greift auch Jesu Gleichnis vom „Pharisäer und Zöllner“ auf, in dem der Pharisäer ausdrücklich in seinem Gebet darauf verweist, zwei Wochentage zu fasten (Lk 18,12). Die Johannes-Jünger, die Jesus fragen, warum er nicht fastet wie die Pharisäer und sie, verweist Jesus allerdings darauf, dass eine Hochzeitsgesellschaft eben nicht faste, solange der Bräutigam da sei (Mk 2,18-20).

Die Einbettung des Fastens in den Zusammenhang von Gebet und Solidarität mit den Armen, wie es die Bergpredigt spiegelt, ist bereits im Ersten Testament angelegt. Fasten ist dort, verbunden mit Gebet, Zeichen bewusster Umkehr und Buße. So wird am Versöhnungstag gefastet (3 Mos/ Lev 16,29–32). Hanna fastet und betet im Heiligtum in Silo in der Hoffnung, dass Gott ihre Gebete um ein Kind endlich erhört (1 Sam 1,7f). Alle Juden in Persien fasten und beten, bevor Esther zum König Ahasveros (in der BasisBibel Xerxes genannt) hineingeht, um für ihr Volk zu bitten (Est 4,16f). Fasten (und Beten) als Zeichen der Umkehr als Antwort auf die Predigt Jonas in Ninive schließt sogar die Tiere ein (Jona 3,5)!

Kritik an halbherzigem Fasten, das

zur frommen Pflichterfüllung geworden ist, findet sich in der prophetischen Tradition: Jesaja ermahnt mit eindrücklichen Worten, dass glaubwürdiger Glaube sich in der Solidarität mit den Bedrängten und Armen bewahrheitet (Jes 58,3–7): *Das wäre ein Fasten, wie ich es liebe: Löst die Fesseln der zu Unrecht Gefangenen, bindet ihr drückendes Joch los! Lasst die Misshandelten frei und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Teil dein Brot mit dem Hungrigen, nimm die Armen und Obdachlosen ins Haus auf. Wenn du einen nackt siehst, bekleide ihn, und entzieh dich nicht deinem Nächsten!* (Jes 58,6f; BasisBibel)

In der biblischen Tradition kann Fasten der Vorbereitung auf eine ganz besondere Gottesbegegnung dienen: Man denke an Mose, der vierzig Tage auf dem Gottesberg fastet (2 Mos/Ex 34,28), an Elija, der sich stärkt, bevor er ohne Nahrungsaufnahme den vierzigtagigen Weg zum Gottesberg antritt (1 Kön 19,1–8), oder an Jesus, der nach seiner Taufe vierzig Tage in der Wüste fastet, dort allerdings als Begleiterscheinung des Fastens die Versuchung erlebt (Mt 4,2ff). Paulus fastet nach seinem Berufungserlebnis vor Damaskus drei Tage – zusätzlich unter Verzicht auf Flüssigkeitszufuhr –, bevor er von Hananias getauft wird (Apg 9,9.19).

Fasten, so könnte man zusammenfassen, ist der Bibel zufolge eine individuelle persönliche spirituelle Praxis, die jedenfalls von Gebet und Solidarität mit Bedürftigen begleitet sein sollte. Fasten kann aber jedenfalls dabei helfen, Gottes Ruf und Stimme neu und deutlicher zu hören und das Leben danach auszurichten.

Jutta Henner, Leiterin der Österreichischen Bibelgesellschaft und Lehrende an der KPH Wien/Krems

Mittwoch, 01.03.23

L Jona 3,1-10
E Lk 11,29-32

Donnerstag, 02.03.23

L Est 4,17k.17l-m.17r-t
E Mk 7,7-12

Freitag, 03.03.23

Familienfasttag
† Ökumenischer Welt-
gebetstag der Frauen
L Ez 18,21-28
E Mt 5,20-26

Samstag, 04.03.23

L Dtn 26,16-19
E Mt 5,43-48