

Die Radiopredigten

Auf DRS 2 und DRS Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Hanspeter Betschart, römisch-katholisch

18. März 2012

Fasten

Matthäus 6,16-18

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Mit dem Aschermittwoch begann die vierzig tägige Fastenzeit, die uns auf das Osterfest hinbegleiten will. In der Überlieferung des Neuen Testaments ist Johannes der Täufer *die* Urgestalt des Fastens. Vor seinem öffentlichen Auftreten bereitet er sich in der Wüste intensiv auf seine Sendung vor. Er trägt ein raues Gewand aus Kamelhaaren und lebt als fastender Asket. Wie die ärmsten Wüstenbewohner ernährt er sich von Heuschrecken und Honigwasser. Die Versuchungsgeschichten in den Evangelien zeigen, dass sich auch Jesus in die Wüste zurückzieht und fastet. Aber nach seinem öffentlichen Auftreten gerät er mit seiner Frohen Botschaft von der Nähe des Reiches Gottes schon bald in einen starken Gegensatz zu den strengen Jüngern des Johannes und zu den frommen Pharisäern seiner Zeit. Seine Jünger gelten als notorische Fasten- und Gesetzesbrecher, Jesus wird als „Fresser und Säufer“ beschimpft. In seiner Bergpredigt gibt uns Jesus eine Grundregel zum Fasten. Er wendet sich vehement gegen jede Überheblichkeit und gegen jedes stolze zur Schau stellen. Er ermahnt seine Jüngerinnen und Jünger beim Fasten zur Diskretion und zu radikaler Ehrlichkeit:

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie scheinheilige Heuchler, denn sie entstellen ihr Gesicht, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon kassiert. Du aber, wenn du fasten willst, dann salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit es niemand merkt als nur dein himmlischer Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“

Gegen jede Scheinheiligkeit ist Jesus hier der radikale Prophet. Inneres und Äusseres müssen übereinstimmen. Himmlischen Lohn erhalten die verborgenen guten Werke. Aber Jesus ist nicht nur der kompromisslose Prophet, er ist auch der feinfühligste Helfer und Heiland. Die Evangelien berichten von unzähligen Krankenheilungen. Mit seinem Heilswort steht Jesus den Leidenden in ihrer körperlichen und seelischen Not bei. Die Heilungen Jesu sind Seelsorge und Leibsorge in einem! Wenn Verkrustetes und Verhärtetes aufbricht, wenn Taube wieder hören und Stumme sprechen können, wenn Lahme aufstehen und umhergehen, dann bricht das messianische Reich der Königsherrschaft Gottes an. Jesus sagt dazu: Solange der Herr wie ein Bräutigam bei seiner Jüngerschaft weilt, wird Hochzeit gefeiert, und niemand braucht zu fasten. Fasten könnt ihr, wenn der Herr nicht, nicht mehr, oder noch nicht da ist. Wir Christinnen und Christen leben in dieser nachösterlichen geprägten und zugleich in dieser immer wieder vorösterlichen Zeit.

Liebe Zuhörende! Das Christentum war seit den Anfängen ständig auch nichtchristlichen Einflüssen ausgesetzt. In den ersten Jahrhunderten haben insbesondere die philosophischen Modeströmungen des Neuplatonismus und Manichäismus den menschlichen Körper einseitig abqualifiziert und verteufelt. Das Fasten bekam deshalb über lange Jahrhunderte den Geruch strenger Askese und klösterlicher Lebensverneinung. Das Geniessen irdischer Lebensfreuden wurde vergällt. Fasten galt als hartes Muss im unermüdlichen Kampf gegen die feindlichen Triebe und Begierden. Einer, der in seinem Leben sehr streng gefastet hat, ist der heilige Franziskus. Aber gerade von diesem mittelalterlichen Büsser wird auch die folgende erbauliche Geschichte erzählt. Sie stammt aus den Anfängen seiner Gemeinschaft in Rivortorto unterhalb von Assisi: Die Brüder hatten ihren Leib über alles Mass gepeinigt. Um Mitternacht, als alle in der armseligen Stallhütte schliefen, schrie plötzlich einer von ihnen: „Ich sterbe! Ich sterbe!“ Die Brüder wachten erschrocken auf und der selige Franziskus fragte den Bruder: «Was hast du denn?» Und der sagte: „Ich sterbe vor Hunger!“ Da liess Franziskus ein Mahl bereiten. Und weil er ein Mensch voller Liebe und Weisheit war, ass er mit jenem Bruder, damit er sich nicht schäme, allein zu essen. Und da Franziskus es so wollte, assen auch alle anderen Brüder mit ihm.

Nach dem Essen sagte der selige Franziskus zu den Brüdern: „Jeder soll auf seine Natur achten. Einige von euch kommen mit weniger Nahrung aus. Aber wer mehr braucht, muss sich nicht nach diesen richten. Jeder soll auf seine Natur achten und seinem Leib geben, was er braucht. Übermässiges Essen schadet Leib und Seele, aber der Herr in seiner Barmherzigkeit will auch kein allzu strenges Fasten!“ Für Franziskus ist es wichtiger, dem Mit-

bruder in seiner Not beizustehen, als strenge Fastenvorschriften durchzuhalten. Der Mitmensch kommt vor dem Gesetz.

Liebe Zuhörende! Heute erlebt Fasten vielfach ein positives Comeback: Fasten ist sogar „in“! Die Fastenzeit ist wieder eine intensive Zeit des Verweilens geworden, eine Zeit der Suche und der Neuorientierung! Viele gehen heute gemeinsam den spirituellen Weg in die Tiefe, zur inneren Freiheit und unabhängigen Weite, sie machen bewusst eine geistliche Reise ins Wachsein, zur sensiblen Wahrnehmung der Mitmenschen und der Umwelt. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, abzuspecken und ein paar überflüssige Pfunde und Speckschwarten loszuwerden. Die Einschränkungen im Essen und Trinken, der freiwillige Verzicht auf sonst selbstverständliche Genüsse und Konsumgüter richtet die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, weil er uns auf dem Weg nach innen, zu unserer Seele, zu unseren geistigen und spirituellen Wurzeln begleitet. Oft sind wir richtige Stopfgänse: Die Balance und der gute Rhythmus sind verloren: Nur noch Aufnehmen und zu uns Nehmen, immer mehr und noch mehr! Wir stopfen immer Neues in uns hinein: Essen, Informationen, Bilder, Impulse. Loslassen und Entspannen, kommen entschieden zu kurz! Die Fastenzeit kann hier einen heilsamen Ausgleich schaffen.

Liebe Zuhörende! Der Wüstenaufenthalt der beiden Verwandten Johannes und Jesus kann für uns eine Herausforderung sein! Vielleicht ist es auch in meinem Leben wieder einmal höchste Zeit, ganz bewusst eine Wüstenphase einzuschalten und eine Zeit des Rückzugs anzugehen? Der Rückzug in die Wüste bedeutet das Aufgeben aller selbst gefertigten Gottesbilder, eine Reinigung des Herzens, intuitives und kreatives Schweigen. Man sehnt sich nach der Ganzheit von Körper, Seele und Geist, der Hellhörigkeit und Hell-sichtigkeit der fastenden Propheten und Wüstenväter, man wird offen für die Transzendenz des unaussprechlichen Gottes. Viele Menschen verbringen jeden Monat oder sogar wöchentlich einen so genannten Wüstentag oder einen Wüstenhalbtage. Dazu gehört bewusstes Alleinsein - mit sich selber und den eigenen Gedanken. Zu einem Wüstentag gehören ein gut überlegter Konsumverzicht und das Hinausgehen in die Natur, wie sie sich eben gerade präsentiert. Fern von allem Trubel und allen Geschäftigkeiten die eigene Leere aushalten und sich neu beschenken lassen, sich von den täglichen Zwängen zur Unterhaltung und den alltäglichen, oft so stereotypen und kanalisierten Abläufen lösen, sich eine Zeit des Abschaltens gönnen und in die Tiefe gehen. Ein Wüstentag zwingt dazu, sich der grandiosen, aber oft erschreckenden Landschaft der äusseren Natur zu stellen und dabei auch die Abgründe der eigenen inneren Seelenlandschaft auszuhalten und

mit ihr zurechtzukommen. In der Wüste, in der freien Natur müssen wir mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten haushälterisch umgehen. Beim Weggehen vom alltäglichen Tramp können wir unsere Rhythmen neu überdenken. In der freien Natur werden wir wieder sorgsam und achtsam, feinfühlig und hellhörig. Für Johannes wie für Jesus wurde die Wüste zu einem Ort der Gottesbegegnung.

Liebe Zuhörende! Von der grossen christlichen Mystikerin Theresia von Avila stammt der berühmte fest- und fastenfreundliche Satz: „Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn, wenn Fasten, dann Fasten!“ Unser Kirchenjahr ist geprägt von ausgesprochenen Festzeiten. Alle diese kirchlichen Hochfeste werden durch Fastentage und Fastenzeiten vorbereitet. Wir können ein Fest nur richtig feiern, wenn wir uns geziemend darauf einstimmen. So ist auch die kirchliche Fastentradition ein Herzstück unserer geistlichen Überlieferung. Von der heiligen Theresia stammt auch diese körperfreundliche Aussage: „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Freude hat, darin zu wohnen!“ Beides gehört zusammen, Seele und Körper. So gesehen ist auch ein einseitiger Körperkult ungesund und dem Leben nicht förderlich. Die Fastenzeit lädt ein zu einer grossen Entrümpelungsaktion, zu einer körperlichen und seelischen „Frühjahrsputzete“, zu einer persönlichen „Tempelreinigung“, in unserem Reden und Handeln, bei unseren schlechten Gewohnheiten, in unseren eingeschliffenen Leerläufen. Die Entschlackung, die Aussen- und Innenreinigung wollen uns heilen, uns von Krankem und Krankmachendem befreien. Fasten ist Gewinn durch Verzicht! Wir reduzieren ganz bewusst und erfahren dabei, dass weniger wirklich mehr ist! Beim Fasten orten und orientieren wir uns neu. Wir stehen zu unseren Grenzen und zu unserem Lebensalter. Wir sehen unsere Möglichkeiten klarer, unsere Engagements und Herausforderungen in unserer Mitwelt. Und nicht zuletzt macht uns Fasten sensibel und solidarisch mit den körperlich und seelisch Hungernden und Dürstenden vor unserer Türe und weltweit. Liebe Zuhörende! Ich wünsche Ihnen weiterhin einen guten, bewussten Gang auf Ostern zu! Amen.

*Hanspeter Betschart
Solothurnerstr. 26, 4600 Olten
hanspeter.betschart@radiopredigt.ch*

Auf DRS 2 und auf DRS Musikwelle um 9.30 Uhr (kath.) und um 9.45 Uhr (ref.)

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholischer Mediendienst, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Pf 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Badenerstr. 69, Postfach, 8026 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich