

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert. Es gilt das gesprochene Wort

Elisabeth Wyss-Jenny, ev.-ref.

6. März 2016

Fasten - wozu eigentlich?

Matth. 6, 16ff

Liebe Hörerin, lieber Hörer

Haben Sie schon gefrühstückt? Oder sind Sie grad dran? Essen Sie ruhig weiter, und geniessen Sie, was Sie vor sich haben. Vielleicht gehören Sie zu denjenigen Menschen, die in diesen Wochen vor Ostern fasten. 3 Tage oder 5 oder vielleicht noch länger. In vielen Kirchgemeinden liegen sie seit Wochen auf, die Prospekte, welche zu einer Fastenwoche einladen, jetzt während der Fasten- oder Passionszeit.

Ich erinnere mich noch gut daran, als ich mich das erste Mal daran wagte, auch nur einen Tag zu fasten. Ich hatte es mir für einen Karfreitag vorgenommen. Wie köstlich war das kleine Stück Brot, das ich während der morgendlichen Abendmahlsfeier bekam, der kleine Schluck Traubensaft. Köstlich, weil ich wusste, dass es das jetzt gewesen war für diesen Tag.

Zugegeben, heute, - mit der Erfahrung von mehreren Fastenwochen in geleiteten Gruppen - , dünkt mich das nicht mehr so heldenhaft, aber weil es mein erster Versuch war, hat sich mir dieser Fastentag eingeprägt. Fröhlich kochte ich ein feines Mittagessen für die Familie und freute mich daran, dass es den andern schmeckte.

Später fastete ich ganze Wochen und erlebte, was viele erleben: Eine Wachheit, ein vertieftes Wahrnehmen aller Sinne. Aber auch eine zunehmende Dünnhäutigkeit, die oftmals einen Gefühlsausbruch der schwierigen Art zur Folge hatte. Und dazu eine unglaubliche Kreativität im Erfinden von Menuplänen für die Zeit danach.

Fasten – Verzichten. Wozu eigentlich?

Ein Klick im Internet fördert eine ganze Vielfalt von Gründen zu Tage! Man wird von Fastenangeboten nur so überhäuft, und das nicht nur in der Fastenzeit. Sie verfolgen verschiedene Ziele, meistens solche, die auf den Körper beziehungsweise auf die Gesundheit ausgerichtet sind. Fastenwandern, Heilfasten, Fastenferien – und wie die Angebote alle heissen. So überzeugt wie die einen von einer Heilwirkung sind, so überzeugt wieder andere von der Schädlichkeit. «Fasten – gesunde Auszeit oder gefährlicher Unsinn?» titelte gar eine Tageszeitung.

Fastenvorschriften und Fastenbräuche finden sich in vielen Religionen, mit ganz verschiedenen Intentionen. Auch mein Fasten hatte einen religiösen Hintergrund. Es ist die tiefe Unruhe über die ungerechte Verteilung der Nahrung auf der Welt, die im Widerstreit steht mit der Bitte um das tägliche Brot. Deshalb wollte ich mich Üben im Verzicht, wollte mich für einige Tage daran erinnern, wie gut ich es habe, wie selbstverständlich ich mich Tag für Tag ernähre und immer genug bekomme. Vielmals sogar mehr als genug. Fasten also als eine persönliche Sensibilisierung.

Und dann hat sich da noch eine Zeile aus dem Gebetsbuch meiner Kinder in meinem Gedächtnis festgesetzt. Sie beschäftigt mich seit über dreissig Jahren und lässt mich nicht los. Da hiess es in der Schlusszeile eines Gebets: Lass die grosse Lüüt Idee ha, wie mer em Hunger wehre cha.

Wenn sich viele von uns in diesen Wochen vor Ostern mit Hilfe der Brot für alle und Fastenopfer Agenda Gedanken machen über Gerechtigkeit auf der Welt, auch über Nahrungsgerechtigkeit, so müssen den Überlegungen auch Taten folgen. Ideen sind eben gefragt, wie wir der Ungerechtigkeit wehren können, sie verändern können zum Guten. Dem Hunger auf der Welt die Stirn bieten. Fasten kann die Klarheit über die nötigen Taten befördern, ist aber nicht die Voraussetzung dazu.

Von Jesus wird im Neuen Testament erzählt, dass er nach seiner Taufe im Jordan in die Wüste ging und vierzig Tage fastete. Wohl symbolische vierzig Tage. Weiter wird berichtet, wie er danach seine Berufung annahm und nach ihr lebte. Von den Pharisäern wird er Fresser und Säufer geschimpft. Weil er an vielen Festmählern dabei war und mit Menschen feierte. Wenn festen dann festen, wenn fasten dann fasten, heisst ein geflügeltes Wort in Fasten-
gruppen.

Fasten kann also neben dem Geniessen stehen, jedes zu seiner Zeit. Wir können so oder so an der Gerechtigkeit in dieser Welt bauen.

Eines aber stellt Jesus klar, wenn er mit den Menschen übers Fasten redet. So heisst es im Matthäusevangelium im sechsten Kapitel:

Wenn ihr aber fastet, macht kein saures Gesicht wie die Heuchler, denn sie machen ein saures Gesicht, um den Leuten zu zeigen, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon bezogen. Wenn du aber fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, um nicht den Leuten zu zeigen, dass du fastest, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist. Und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wer fastet, soll dabei fröhlich sein, soll es eigentlich im Verborgenen, ganz für sich tun. Nicht auftrumpfen damit und sich nicht besser fühlen als andere, die damit nichts anfangen können. Fasten kann eine Möglichkeit sein, die uns gegebene Nahrung wieder mehr wert zu schätzen, den Umgang mit ihr wieder zu überdenken und sich daran erinnern zu lassen, dass die Gerechtigkeit noch immer neue Taten braucht.

Die Reformatoren haben mit den kirchlichen Fastenregeln aufgeräumt. Am bewussten Übergehen des Fleischverbots während der Fastenzeit 1522 hat sich in Zürich die Reformation entzündet.

Der Verzicht auf Fleisch hat längst auch ausserhalb religiöser Kreise ein Eigenleben entwickelt und wird manchmal mit grosser Verbissenheit verfolgt. Dabei lässt sich beobachten, wie die Ernährung hochstilisiert wird. «Essen, die neue Religion», so titelte unlängst eine Zeitung neue Essentrends. Unglaublich, wie da und dort das Essen zelebriert wird, ja, wirklich wie eine Religion.

In der Tat ersetzen neue trendige Verzichte verschiedener Art alte religiöse Weisheiten des Masshaltens. Auch sie stehen, wie religiöse Vorschriften in der Gefahr zum Zwang auszuarten und sich durch ein saures Gesicht kundzutun. Auch für sie gilt das Jesuswort vom fröhlichen Fasten. Ein Masshalten in aller Freiheit eines Christenmenschen.

Ich habe schon länger nicht mehr eine ganze Woche gefastet. Dennoch lasse ich mich immer wieder von der jährlichen Brot für alle und Fastenopfer Agenda anstiften: Ich will unruhig bleiben bezüglich der Nahrungsverteilung auf der Welt. Ich will mich nicht zufrieden geben mit dem, was ist. Und ich will die Hoffnung in mir tragen, dass vielleicht meine Enkelkinder dieses Gebet der Autorin Regine Schindler, im Gebetsbuch mit dem Titel: «Grosse Gott- singsch du im Wind?» nicht mehr beten müssen:

Es isch nöd schön bi villne Lüüt,
de eint hät zwill, de ander nüüt.
S wott jede es Auto, es Huus und vill Gält.
Doch vili händ Hunger und Turscht uf de Wält.
Sie händ kei Milch; sie händ kei Brot.
Du weisch das Gott, Du gsehsch die Not.

Hilf du eus a die andere tänke.
Mach, das mer richtig chöned schänke.
Lass au eus Chinde nöd vergässe,
das andri fascht nüt händ zum Ässe.
Lass grossi Lüüt Idee ha,
wie mer em Hunger wehre cha.

*Elisabeth Wyss-Jenny
Dorfstrasse 16, 8307 Effretikon
elisabeth.wyss-jenny@radiopredigt.ch*

*Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF 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