



Evangelisch-Freikirchliche
Gemeinde Frankfurt am Main

www.baptisten-frankfurt.de

im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland K.d.ö.R.



Pastor Sebastian Gräbe

14.02.2021

Fasten in Zeiten von Corona?

Rufe laut, halte nicht an dich! Erhebe deine Stimme wie eine Posaune und verkündige meinem Volk seine Abtrünnigkeit und dem Hause Jakob seine Sünden! Sie suchen mich täglich und wollen gerne meine Wege wissen, als wären sie ein Volk, das die Gerechtigkeit schon getan und das Recht seines Gottes nicht verlassen hätte. Sie fordern von mir Recht, sie wollen, dass Gott ihnen nahe sei. »Warum fasten wir und du siehst es nicht an? Warum kasteien wir unseren Leib und du willst's nicht wissen?« Siehe, an dem Tag, da ihr fastet, geht ihr doch euren Geschäften nach und bedrückt alle eure Arbeiter. Siehe, wenn ihr fastet, hadert und zankt ihr und schlagt mit gottloser Faust drein. Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut, wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll. Soll das ein Fasten sein, an dem ich Gefallen habe, ein Tag, an dem man sich kasteit oder seinen Kopf hängen lässt wie Schilf und in Sack und Asche sich bettet? Wollt ihr das ein Fasten nennen und einen Tag, an dem der HERR Wohlgefallen hat? (Jes 58, 1-5)

Liebe Gemeinde, mit dem heutigen Sonntag Estomihi beginnt die Fastenzeit. Die sieben Wochen vor Ostern soll auf Gewohntes, auf Überflüssiges oder schnöden Luxus verzichtet werden, um sich auf Gott auszurichten. So ist es seit langer Zeit Tradition in den Kirchen. In diesem Jahr scheint mir der Aufruf zum Fasten deutlich leiser zu sein. Und das ist nur zu gut verständlich. Gefühlt fasten wir ja bereits seit einem Jahr. Gewohntes mussten wir längst zurückfahren oder aufgeben: Restaurantbesuche, Shopping, Partys und Urlaube. Als ich Kind war habe ich immer gesagt: Ich mache sieben Wochen ohne Schule – heute klingt das nicht mehr komisch. Wir wären ja froh, wenn unsere Kinder wieder in die Schule gehen könnten. Es wird wahrscheinlich das erste Jahr seit langem sein, in dem es keine öffentlichen Diskussionen um das Partyverbot an Karfreitag geben wird – weil nicht gefeiert werden darf. Was soll man denn noch alles aufgeben? Sieben Wochen ohne Fernsehen? Der Klassiker unter den modernen Fastenübungen wäre dieses Jahr für viele wohl eine kaum auszuhaltende Belastung. Denn was sonst an die Stelle treten soll – Sport – Freunde – Kirche – darf ja nicht sein. Und mehr Zeit für Familie, oder zu zweit? Die meisten Familien und Paare treten sich seit Monaten auf den Füßen rum. Es ließen sich noch Alkohol, Süßigkeiten oder Fleisch fasten. Aber was bleibt denn dann noch vom Leben, wenn jetzt auch der Genuss wegfallen soll? Wenn wir in vielen Lebensbereichen Mangel fühlen, ist es schwer mit dem Fasten. Und auch die biblischen Texte an diesem Sonntag laden ja nicht gerade zum Fasten ein. Von Jesus haben wir gehört, dass er nicht grundsätzlich für das Fasten eintritt. Und Jesaja verurteilt die Fastenpraxis in seiner Zeit. Was ist der Sinn oder Unsinn beim Fasten? Und wie kann es zum Gewinn werden?

1. Nicht mehr vom selben

Die Menschen zu denen Jesaja spricht, haben ein Problem nicht: Zu viele Einschränkungen und Entbehrungen. Seine Worte ergehen an die gut situierte Tempelgemeinde. Alles Menschen aus der Ober- und Mittelschicht. Ihr Problem ist ein anderes: Sie fühlen sich von Gott verlassen. Sie gehen regelmäßig in den Gottesdienst, bringen wertvolle Opfer dar und fasten. Sie machen alles, was zum religiösen Leben dazugehört und halten sich an jeden Ritus. Sie sind eine aktive Gemeinde. Trotzdem will sich einfach keine Nähe zu Gott herstellen lassen. Obwohl man äußerst geschäftig lebt, ist das Leben doch zum Nebengeschäft geworden. Vielleicht können wir hier innerlich am ehesten anknüpfen, an dem Gefühl des Mangels und der Leere. An dem Gefühl sich langsam von Gott zu entfremden – seine

Nähe nicht mehr zu spüren. Im Moment schieben wir das vielleicht auf die Einschränkungen in der Coronazeit – auf die Gottesdienste über YouTube oder das fehlende Gemeindefest. Das alles sind gute und beruhigende Erklärungen. Sie hören sich stimmig an. Und es bedeutet, dass die Gefühle von Leere und Entfremdung nichts mit mir zu tun haben. Es sind allein die äußeren Umstände. Wenn alles wieder normal wird, wird alles wieder gut! Wenn wir erst einmal wieder Singen dürfen und Gemeindefeste haben! Das mag zum Teil stimmen. Vieles was wir gerade spüren ist ein wenig übersteuert und liegt auch an den Umständen. Der Bibeltext versetzt dieser Erklärung aber auch Kratzer. Denn über die äußeren Umstände konnten sich die Angesprochenen damals nicht beklagen! Es fehlte ihnen weder am Geld noch an einem Tempel noch an Gesang, Festen, Ritualen oder Festmählern. Das organisierte religiöse Leben lief wie eine geölte Maschine. Und trotzdem war das innere Leben verkümmert. Trotzdem klagten die Menschen: „Gott sieht uns nicht!“ Das veranlasst Jesaja zu einer grundsätzlichen Kritik. Nicht nur an der Fastenpraxis, sondern eigentlich am gesamten religiösen Leben seiner Zeit. Gemeinde – fromme Übungen – Fasten und Gottesnähe – vielleicht ist diese Beziehung erstmal gar nicht so eng und unmittelbar, wie sie scheint. Zur Zeit Jesajas war das offensichtlich so. Und heute? Coronazeit wirkt ein bisschen wie ein Vergrößerungsglas oder Verstärker. Wir nehmen Mangel und Leere intensiver wahr – im Privaten – im Glauben – in der Gemeinde. Sie sind aber nicht erst mit Corona aufgetaucht.

Die Menschen zur Zeit Jesajas versuchen die Nähe zu Gott durch Fasten herzustellen. Sie wollen Mangel durch Verzicht bekämpfen. Oberflächliche Religiosität durch noch mehr Kult. In der Psychotherapie kennen wir diesen Mechanismus unter dem Ausdruck „mehr desselben“: Wir tun was wir schon immer taten – und wenn es nicht hilft, dann machen wir eben noch mehr davon. Und zwar solange, bis die Lösung selbst zum Problem wird. Mehr desselben – damit hatte auch Jesus zu kämpfen: Die Pharisäer wollten durch Gesetze und Gebote Nähe zu Gott gewinnen. Und als das nicht funktionierte, wurden noch zusätzliche Gesetze und Regeln und Übungen erlassen. Immer mehr, bis das Leben selbst darunter erstickte. In Gemeinde läuft es manchmal so. Einige meinen nur durch besonders viel Gemeinde und „Arbeit für Gott“ Nähe zu gewinnen. Und wenn das nicht klappt gibt es noch mehr Aufgaben, Verpflichtungen, Gebote, Regeln und Fasten. Sie werden zu christlichen „Workaholics“. Und andere, die vielleicht so groß geworden sind, empfinden es als so abstoßend, dass sie ihr Heil in der Freiheit suchen. Nähe durch Distanz – immer weiter, bis man keinen Kontakt mehr hat – zu Gemeinde und zu Gott. Mehr desselben – so sagt Jesaja – es hilft nichts. Und vielleicht schlägt uns Corona auch deswegen so auf das Gemüt: Mehr desselben funktioniert nicht mehr. Gerade ist es schwer mehr Gemeinde zu bekommen – weniger ist auch kaum möglich.

2. Mehr vom Richtigen

Wenn mehr desselben nicht funktioniert, was dann? Es braucht mehr vom Richtigen! Richtig ist etwas, wenn es unsere Einstellungen und Beziehungen positiv verändert. Zur Zeit Jesajas also was Nähe zu Gott herstellt. In der Seelsorge ist ein Kernthema: „Ich kann den anderen nicht verändern, sondern nur meine eigene Einstellung.“ Im Hinblick auf Gott gilt das alle Mal. Denn Gottes Haltung gegenüber ist immer dieselbe: Er steht und liebend, barmherzig und gnädig gegenüber. Daran wird sich niemals etwas verändern. Deswegen liefen auch zur Zeit Jesajas alle Fastenbemühungen ins Leere: Die Menschen versuchten durch besonders großen Verzicht und besonders große Opfer Gott zu bewegen. Dabei übersahen sie, dass sich von Gottes Seite gar nichts ändern muss. Mehr Fasten führte deswegen zu nichts. Es veränderte nicht die Einstellung, sondern verhärtete sie. Aber dieses Spiel funktioniert auch im Zwischenmenschlichen wunderbar: „Alles wäre besser, wenn die anderen sich ändern würden – wenn sie mir mehr Zeit und Aufmerksamkeit schenken würden und mir nur anders begegnen könnten.“ Und dann wird viel Zeit und Energie darauf verwendet damit die anderen sich endlich bewegen, nur damit man sich selbst nicht bewegen muss. Gott spricht darüber sein Urteil: „An so einem Fasten habe ich kein Gefallen!“ Alles was euch in eurer Haltung verharren lässt taugt nichts, um Beziehungen neu zu beleben! Nicht zu mir – nicht zu euren Mitmenschen! Mehr des Richtigen bedeutet Gottes Gnade und Liebe glauben! Es bedeutet mehr Geist Gottes zulassen. Mehr von mir weg schauen hinzu Gott und den anderen. Totes wieder mit Leben füllen. Abgeschnittenen Fäden aufnehmen. Sich aktivieren lassen. Damit wird ein ganz wichtiger Aspekt des Fastens deutlich: Eigentlich geht es beim Fasten gerade nicht darum etwas aufzugeben und damit lebensärmer zu sein als zuvor. Es soll vielmehr etwas Neues in das Leben integriert werden. Fasten soll gerade kein in sich gekehrtes Verharren sein, sondern zum Aufbruch bewegen. Es soll neue Lebensqualität entstehen. Deswegen wäre es jetzt gerade auch nicht angebracht zu Verzicht und des

Verzichten Willens. Alles was uns gerade Kraft gibt, um dynamisch und seelisch gesund zu bleiben ist gut! Und davon braucht es mehr in allen Bereichen!

3. Fasten nicht als Demonstration, sondern als Kontemplation

Auch Jesus war kein großer Verfechter des Fastens. In der Öffentlichkeit, so dass alle es sehen können – sollte niemand Fasten (Mt 6,16). Das öffentliche Fastenpraxis richtete wohl mehr Schaden an, als sie half. Da war das schon angesprochene Missverständnis, durch Fasten könnte Gott irgendwie gnädig gestimmt werden – dadurch verpassten viele den gnädigen Gott. Und auch das Fasten als Zeichen der Umkehr und Reue – so wie es Johannes der Täufer praktizierte – führte in die falsche Richtung: Umkehr und Buße wurden als etwas Schweres und Bedrückendes empfunden. Glaube wurde mit Askese und Verzicht in Verbindung gebracht. Das alles brachte die Menschen nicht näher zu Gott, sondern entfremdete sie voneinander. Und so ist es heute auch noch: Wo Glaube und Kirche als Lebensfremd, eingrenzend und Mahnung zum Verzicht wahrgenommen werden, wenden sich viele ab. Das Leben ist schon schwer genug, da braucht es weder die Kirche als Spielverderberin. Und inmitten von Corona braucht auch keine Christinnen und Christen, die demonstrativ zeigen, wie Verzicht richtig geht und so die öffentlichen Daumenschrauben zudreht. Dann ist Glaube wahrhaft keine Lebenshilfe. Jesus hat dieses Fasten deswegen abgelehnt. Auf die Frage der Johannesjünger, warum Jesus und seine Jünger nicht fasten, antwortete er: „Können denn die Hochzeitsgäste fasten, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Solange der Bräutigam bei ihnen ist, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam weggenommen sein; dann werden sie fasten, an jenem Tag.“ (Mk 2,19-20) Das bedeutet: Dort wo wir mit Christus leben – wo er als Bräutigam mitten unter uns ist – wo wir uns Gott wirklich anvertrauen – wo wir umkehren, Buße tun und zum Fest des Lebens eingeladen sind, da sollen wir uns freuen! Umkehr, Buße und Glaube sind Anlässe zur Freude. Die angemessene Reaktion auf Gottes Einladung ist feiern! Glauben ist ein Lebensfest! Kein Fasten! Das bewegt uns innerlich – wenn Glauben nämlich bedeutet das Leben zu feiern, dann suchen wir auch Gottes Nähe. Und es bewegt andere innerlich: Wo Glaube als Lebensqualität sichtbar wird, fühlen sie sich zu Gott hingezogen.

Warum dann überhaupt fasten? Anders sieht es in den Zeiten aus, in denen der Bräutigam abhandengekommen ist. Wenn die Beziehung zu Gott nicht gut ist. Wenn wir innerlich nicht an Jesus dran sind. Wenn Glauben und Hoffen schwerfallen. Wenn das Leben hektisch und Chaos ist. Dann muss geklärt werden: Was ist richtig und notwendig? Und wo stecke ich in einem Kreislauf aus „mehr desselben“ fest? Was fehlt – und wo muss ich mich neu bewegen? Dazu ist es manchmal nötig alles, was uns ablenkt, was Leere und Mangel übermalt und beansprucht wichtig zu sein, auszublenden. Dazu dient das Fasten. Es ist keine Demonstration, sondern Kontemplation. So kann Fasten ein großer Gewinn sein. Jesus hat sich dafür in die Wüste zurückgezogen. Er hat gefastet. Er hat sein Leben und seine Berufung geklärt. Und dann ist er losgezogen das Evangelium zu verkündigen.

4. Fasten in Coronazeiten

Wie können uns diese Fastentexte in der Coronazeit zur guten Nachricht werden? Zunächst bleibt die Zusage: Gott ist da – er ist für uns – er ist uns gnädig – er begegnet uns in Liebe. Daran ändert weder ein asketisches Fasten noch ein opulentes Fressen etwas. Keiner muss fasten. Und wenn das Leben ohnehin trüb erscheint, braucht auch keiner die letzte Lebensqualität wegfasten. Damit ist keinem geholfen. Jetzt gerade gilt es das Leben und den Glauben zu feiern, wo immer es geht. Als Zeugnis für uns und als Zeugnis für alle anderen.

Die Coronazeit lädt dazu ein, Lebensfragen zu stellen und sich zu fragen, was eigentlich richtig und nötig ist. Im Alltag ist das oft mühsam. Deswegen fasten einige Menschen bewusst: Sie wollen den Alltag etwas auszublenden, um besser zu sich zu gelangen. Die Coronazeit ist für viele von uns eine verordnete Fastenzeit. Gerade für Menschen, die es mit dem Fasten und der Zeit zur Kontemplation nicht so haben – jetzt ist sie da. Jetzt werden vielleicht auch Grundsatzfragen aufgeworfen. Jetzt spüren wir vielleicht unsere Leere und Bedürftigkeit besonders gut. Wir haben Fastenzeit. Nutzen wir sie, um uns mit wichtigem auseinanderzusetzen. Vielleicht erleben wir dann die Zeit des äußeren Stillstandes als eine Zeit der großen Bewegung.

Fastentexte eröffnen einen großen Spielraum. Im Moment steht die Welt still und wirkt eng. Das bedeutet nicht, dass ich stillstehen muss. Mein Leben, meine Beziehungen zu Gott sind nicht von den Umständen abhängig, sondern von mir selbst. Und ich kann bewegen und verändern. Ich kann alte Muster durchbrechen. Fasten in Corona könnte bedeuten einmal bewusst von „immer demselben“ zu fasten: Denselben Ansprüchen, denselben Erwartungshaltungen, denselben Einwänden. Auch dazu zwingt uns die Situation. Denn Gewohntes funktioniert nicht mehr. Vielleicht kann so etwas vom immer selben, einigem Neuen und Notwendigen Platz machen. Vielleicht lässt sich so Wertvolles entdecken, das bleibt – auch dann, wenn das Leben hoffentlich wieder zurückkehrt.

Zum richtigen Fasten in der Osterzeit gehören eigentlich auch Fastenspeisen: Einfache Gerichte ohne viel Geschmack. Wir haben das in einer Gemeinde in der Osterzeit so gehandhabt: Statt Kaffee, Gebäck und Kuchen gab es nur Brot und Wasser. Fastenspeisen laden dazu ein, in alltäglichen und einfachsten Speisen lebensspendende Kraft zu entdecken. Vielleicht wäre auch das ein Impuls: Den gewöhnlichen Alltag als Fastenspeise bewusst wahrzunehmen. Vielleicht lässt sich in dem, was so karg scheint, doch Lebenskraft entdecken. Vielleicht entdecken wir so neu, wieviel Wertvolles im Leben vorhanden ist. Wir lernen den tristen Alltag neu schätzen.

Und dann bleibt natürlich: Es gibt auch dieses Jahr wieder „7 Wochen ohne“ und die Möglichkeit in der Passionszeit zu fasten. Vielleicht diesmal mit einer etwas bewussteren Haltung, was Fasten ist. Wie auch immer ihr eure Fastenzeit gestalten werdet – sie wird gesegnet sein. Nicht weil ihr fastet oder feiert, sondern weil der lebendige Gott selbst mit uns ist.

Amen.