

Vortrag zur Fastenzeit, 19. Februar 2020, Naëmi-Wilke-Stift Guben
Diakon Markus Michael Riccabona

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht“

Über Umkehr und Askese in der Fastenzeit

Heute in einer Woche beginnt mit dem Aschermittwoch die Fastenzeit. In der katholischen Kirche heißt diese Zeit eigentlich „österliche Bußzeit“, und damit wird viel genauer gesagt, worum es geht: Vierzig Tage hindurch bereiten wir uns auf das „Triduum Sacrum“, die Feiern von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu Christi vor. Darum beginnt die Fastenzeit auch mit dem Aufruf Jesu aus dem Markusevangelium: „Kehrt um und glaubt an das Evangelium!“

Der Weg der 40 Tage hat also ein klares Ziel. Nicht der Weg ist das Ziel, sondern der Herr. Die Fastenzeit dreht sich nicht um das Fasten selbst, es ist kein Selbstzweck, sondern das Fasten dreht sich um Gott. Es geht um die Pflege und Erneuerung unserer Beziehung zu ihm.

Wenn wir die österliche Bußzeit als freudlose Zeit sehen, weil wir uns etwas versagen müssen, dann ist das ganz verkehrt. Darum sagt uns Jesus auch in der Bergpredigt: Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht.

Sehen wir die Fastenzeit als das, was sie wirklich ist: eine Zeit der Gnade. Es geht nicht darum, dass wir uns mit unseren Vorsätzen abquälen, sondern es geht darum, dass wir Gott wieder ein Stückchen näher kommen. Und das ist alles andere als freudlos! Wenn es denn Gott gibt, und das bekennen wir, dann kann es ja nichts Wichtigeres geben, als sich zu bemühen, Ihm möglichst nahe zu sein.

Und das Fasten und die Umkehr dienen genau dazu: alles abzustreifen, was uns daran hindert. All das, was uns nur scheinbar glücklich macht, die falschen Verheißungen des Versuchers und der Welt zu durchschauen und zurückzuweisen. Nicht damit wir ein strenges, freudloses Leben führen, sondern damit wir zur wahren Freude gelangen, die nur in der Gemeinschaft mit Gott sein kann.

In Jes 58,5-9 sagt uns der Herr: „Ist das ein Fasten, wie ich es wünsche, ein Tag, an dem sich der Mensch demütigt: wenn man den Kopf hängen lässt wie eine Binse, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem HERRN gefällt? Ist nicht das ein Fasten, wie ich es wünsche: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, Unterdrückte freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen? Bedeutet es nicht, dem Hungrigen dein Brot zu brechen, obdachlose Arme ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deiner Verwandtschaft nicht zu entziehen? Dann wird dein Licht

hervorbrechen wie das Morgenrot und deine Heilung wird schnell gedeihen. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des HERRN folgt dir nach. Wenn du dann rufst, wird der HERR dir Antwort geben, und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen: Hier bin ich.“

Das Wort „fasten“ kommt vom mittelhochdeutschen *fastan*, was so viel wie „festhalten“ bedeutet. Woran wird festgehalten? Eben an den Regeln, die in der Bußzeit gelten. Wir sehen daran, dass es früher eher um eine äußere Einhaltung von Regeln ging, und dass die Regeln viel strenger waren.

Als strenge Fasttage übrig geblieben sind in der katholischen Kirche der Aschermittwoch und der Karfreitag, an denen kein Fleisch gegessen werden darf und nur eine einmalige Sättigung erlaubt ist. Das ganze Jahr über gelten die Freitage als Fasttage, an denen ein frei zu wählendes Freitagsopfer, ein Verzicht im Gedenken an den Kreuzestod Jesu gebracht werden soll.

Aber auch heute gilt es natürlich auch noch, an den frei gefassten Vorsätzen für die Fastenzeit festzuhalten und wirklich 40 Tage durchzuhalten. Die Zahl 40 kommt in der Heiligen Schrift ja immer wieder als Zeit der Vorbereitung und der Prüfung vor. So war auch Jesus nach der Taufe bei Johannes und vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage in der Wüste, an deren Ende er vom Teufel versucht wurde.

Das Urbild davon sind die 40 Jahre der Wüstenwanderung der Israeliten vom Auszug aus Ägypten, den Gang durch das rote Meer, bis zum Durchqueren des Jordans in das Gelobte Land. Wer die Erzählungen davon im Buch Exodus, dem 2. Buch Mose kennt, weiß, dass diese 40 Jahre für das Volk Israel eine Zeit der Prüfung und der Erprobung waren: Vertrauen sie auf den Herrn, dass er sie führt, dass er für sie sorgt, oder kehren sie in ihre alten scheinbaren Gewissheiten zurück? Immer wieder ist es für das Volk Israel ein Hin- und Herpendeln zwischen Murren, Auflehnung und Glaubensabfall auf der einen und Umkehr, Buße und Erneuerung der Beziehung zu Gott auf der anderen Seite.

So ist auch für uns die Fastenzeit, die österliche Bußzeit ein Gang durch die Wüste, durch die Wüste unseres Lebens. Und wenn wir uns wirklich darauf einlassen, werden auch wir erfahren, wo wir uns noch gegen Gott auflehnen, wo wir auf unsere weltlichen, rein äußerlichen Gewissheiten zurückgreifen, weil wir noch zu wenig vertrauen. Aber wir werden auch erleben, wie der Herr uns immer wieder neu ruft, neu aufrichtet und uns die Kraft zum Weitergehen schenkt.

Da die so genannte Fastenzeit ja eigentlich eine Bußzeit ist, gilt es mehr zu tun, als zu fasten: Und Jesus selbst gibt uns auch klare Anweisungen für die drei Säulen der österlichen Bußzeit: Gebet, Fasten und Almosen. An allen Tagen der Fastenzeit sind wir aufgerufen, Buße zu tun – durch Gebet, Verzicht und Werke der Nächstenliebe. „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen“, ruft uns Gott durch den Propheten Joel zu. Was heißt „von ganzem Herzen“? Der Herr erklärt es selbst: „Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider“. Es geht also um einen inneren Vorgang, nicht um irgendwelche Äußerlichkeiten. Es geht darum, was sich in uns ändert, nicht welche äußeren Zeichen wir vielleicht setzen.

Das „Zerreißen der Kleider“ steht für alle – vielleicht auch frommen – Fastenvorsätze und Bußübungen, die an der Oberfläche bleiben. Um das geht es nicht. „Zerreißt eure Herzen.“ - Was ist ein zerrissenes Herz? Ja, es mag durchaus auch schmerzhaft klingen, aber ein zerrissenes Herz ist jedenfalls eines: es ist offen. Offen für Gott, offen für den Mitmenschen. Der Schmerz, das Leid ist ein Mit-Leid, ist Barmherzigkeit. Gott will nicht unsre Fastenvorsätze, er will unser Herz. Er will uns selbst.

Viele Menschen nutzen die Fastenzeit, um etwas Gewicht abzunehmen, um vielleicht auf Süßes oder auf Alkohol zu verzichten. Man schaut nach den Faschingsfesten, in der Zeit, in der der Frühling kommt, vielleicht wieder mehr auf seine Gesundheit. Nun, das ist alles nicht schlecht, nur darum geht es nicht.

Wir bleiben dabei auf einer rein äußerlichen Ebene, und wenn wir die Sorge um die Gesundheit und um unseren Körper übertreiben, bewirken wir sogar genau das Gegenteil von dem, worum es in der Fastenzeit eigentlich geht. Wir kehren nicht um zu Gott, sondern machen unsere Gesundheit, unser körperliches Wohlbefinden zu einem Götzen.

Wie gesagt, in einem gesunden Maße ist das alles gut und auch wichtig. Unser Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes, wie uns der heilige Paulus sagt. Nur wenn sich unsere Hauptsorge nur noch um unsere Gesundheit, oder noch schlimmer: nur um unser körperliches Äußeres geht, dann ist das Götzendienst. Der ganze Wellness-, Diäten- und Körperkult stellt nicht Gott, sondern nur das eigene Wohlbefinden an die erste Stelle. Und genau darum kann es in der Fastenzeit nicht gehen.

Dazu kommt noch: Wenn wir nur äußerlich fasten, also etwas für unseren Körper, für unsere Gesundheit tun, dann hält das nicht lange vor. Das ist reine Kosmetik und Beruhigung des Gewissens. Aber es ändert unser Verhalten nicht, und die alten Probleme kommen rasch wieder. Jeder kennt das sicher aus eigener Erfahrung: Was

man in der Fastenzeit abnimmt, nimmt man in der Osterzeit wieder zu. Warum? Weil ich meine innere Einstellung nicht verändert, sondern nur an äußeren Schrauben gedreht habe. Das ist wie mit dem Aufhören zu rauchen: Wenn ich es in meinem Innersten nicht wirklich will, werde ich es mit keinem äußeren Trick schaffen. Wenn ich aber umgekehrt in meiner inneren Einstellung etwas verändere, dann wird diese Veränderung, diese Befreiung auch im äußeren Verhalten sichtbar werden.

Andererseits – und das ist jetzt genau so wichtig – ist jede vermeintliche Umkehr, die ich nur im Inneren zu vollziehen glaube, die sich aber nicht in äußeren Werken niederschlägt, reine Selbsttäuschung. Der Mensch ist Körper und Seele.

Genauso eine Falle wie das rein äußerliche Fasten, ist das rein innerliche, wobei dies noch gefährlicher ist, weil sich der Fastende auch noch den anderen überlegen fühlt, weil er ja schließlich „spiritueller“ fastet. Wir nehmen uns zum Beispiel vor, jeden Tag einen Abschnitt in der Bibel zu lesen oder öfter den Rosenkranz zu beten, vielleicht regelmäßig in die Stille zu gehen.

Was soll daran jetzt falsch sein? Gar nichts, das ist großartig, wunderbar und wichtig! Aber: wenn sich meine innerliche Ausrichtung nicht im äußeren Verhalten niederschlägt, sich nicht in Taten zeigt, keine Veränderung bewirkt, dann bleibt alles ein reines Luftschloss, ein spirituelles Elfenbeintürmchen, in das ich mich zurückziehe und auch noch glaube, besonders fromm zu sein.

Innen und außen, Seele und Körper gehören zusammen, machen den ganzen Menschen aus. Das eine muss das andere bedingen. Wenn ich äußerlich auf etwas verzichte, so sollte dieser Verzicht eine innere Entsprechung haben und umgekehrt. Es geht um eine Neuausrichtung unseres Lebens, bei der Innen und Außen immer zusammengehören, wie wir bereits gesehen haben. Es geht um unsere Orientierung, wörtlich die Ausrichtung nach Osten, unsere Umkehr hin zum Morgenstern, der Jesus Christus ist.

Der Sinn des Fastens ist weder ein rein äußerer Verzicht, irgendeine Leibesübung, noch eine geistig-geistliche Höchstleistung, sondern die Erneuerung unserer persönlichen Beziehung zu Jesus Christus. Die Umkehr zum Herrn, das Sich-Hinwenden zu Jesus ist gleichzeitig immer ein Sich-Abwenden von der Welt. Um frei zu werden für Gott, muss ich mich von allen Bindungen an die Welt befreien. Und das tut weh, das schmerzt – außen und innen.

Pfarrer Žuk hat kürzlich bei einer Messe auf die kommende Fastenzeit hingewiesen und dabei gesagt: Das Fasten muss weh tun! Nun ist weder Pfarrer Žuk ein Sadist,

noch sollen wir zu Masochisten werden, denn es geht hier nicht um den Schmerz selbst, sondern um das Durchschneiden von allen Fesseln, die uns binden, die uns daran hindern zu Gott zu kommen, näher zu Gott, ganz zu Gott.

Wenn das Fasten nicht weh tut, dann ziehe und zerre ich offenbar nicht an meinen Fesseln und Bindungen, sondern lehne mich gemütlich zurück in der Überzeugung, dass alles in Ordnung ist. Bin ich aber voll Sehnsucht nach dem Herrn, dürstet es mich wieder neu, ihm nahe zu sein, dann merke ich erst, was mich alles zu dieser Begegnung, zu dieser lebendigen Beziehung hindert. Und die Fesseln schneiden mir ins Fleisch.

Wenn es mir etwa weh tut, in der Fastenzeit auf das Fernsehen zu verzichten, dann zeigt mir das, wie sehr mich die Glotze von Gott fernhält. Wenn mich der Verzicht auf das Smartphone schmerzt, dann zeigt mir das, wie viel Zeit ich vergeude, die ich eigentlich mit dem Herrn verbringen könnte. Wenn ich in der Fastenzeit lieber nicht auf mein Bier verzichten will, dann sollte ich genau das tun. Denn wenn es mir weh tut, dann erinnert es mich jedes Mal daran, dass es etwas Wichtigeres gibt, das mir dabei noch viel mehr Freude bringt.

Und: unser Bußwerk soll uns auch wirklich etwas kosten! Jesus Christus hat seine Sühne für uns die schlimmsten Leiden am Kreuz und sein Leben gekostet!

Dass das Fasten weh tut, bringt den inneren und den äußeren Aspekt des Fastens zusammen, zur Einheit. Eine Lehrerin von mir hat immer wieder gesagt: Der Schmerz ist ein Schatz, er führt mich zum Herrn. Nochmals: das ist nicht masochistisch, nicht leidensverherrlichend, nicht krankhaft zu verstehen. Sondern der Schmerz macht mich darauf aufmerksam, wo mir die Bindungen an diese Welt noch ins Fleisch schneiden, wo ich noch fern bin von Gott.

Wie werde ich nun diese Bindungen, diese Fesseln los, damit ich wieder ganz frei werde für Gott? Indem ich meine Beziehung zu ihm in Ordnung bringe. Das ist der Sinn der Buße. Umkehr! Das ist keine kleine Kurskorrektur. Nicht ein kleines Fehlerchen da oder dort – sonst ist ja bei mir eh alles in Ordnung. Umkehr ist die radikale Neuorientierung auf Gott hin.

Umkehr, Bekehrung geschehen nicht nur einmal im Leben. Ich habe mich zu Gott bekehrt, ich glaube an ihn, jetzt ist für mein ganzes restliches Leben alles erledigt. Wer so denkt, irrt gewaltig! Umkehr ist eine lebenslange Aufgabe, weil wir durch unsere gefallene Natur immer wieder neu von Gott abfallen und anderes an die erste Stelle in unserem Leben setzen – meist uns selbst.

Deswegen gibt es auch mehrere Bußzeiten im Jahr, um diese Umkehr immer wieder zu üben, um uns immer wieder neu zu Gott bekehren, uns mit ihm versöhnen zu lassen. Jährlich kehren dafür der Advent und die österliche Bußzeit wieder, aber auch die kleineren, leider fast unbekannten Bußzeiten dazwischen: die Quatemberwochen. Mittwoch, Freitag und Samstag von vier Wochen im Jahr sind Fasttage (quattuor tempora = vier Zeiten). Es handelt sich um Tage der Buße, der geistlichen Erneuerung und des Gebets.

Die Quatemberwochen entstanden vermutlich im 3. Jahrhundert in Rom. Dabei berief man sich auf den Propheten Sacharja (8,19): „So spricht der HERR der Heerschaaren: Das Fasten des vierten, das Fasten des fünften, das Fasten des siebten und das Fasten des zehnten Monats soll für das Haus Juda zum Jubel und zur Freude und zu frohen Festen werden.“ Seit dem 2. Vatikanischen Konzil gelten in der katholischen Kirche in Deutschland folgende vier Quatembertermine: Die Quartembertage liegen in der ersten Adventswoche, in der ersten Fastenwoche, nach Pfingsten und in der ersten Oktoberwoche.

„Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider“, haben wir schon vom Propheten Joel gehört. Weiter heißt es dort: „... und kehrt um zum Herrn, euren Gott.“ – Jesus nennt uns in der Bergpredigt, wie wir schon kurz angesprochen haben, drei wichtige Punkte für diese Umkehr: Almosen, Gebet und Fasten.

In Mt 6 hören wir: „Wenn du Almosen gibst, posaune es nicht vor dir her, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden! Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut, damit dein Almosen im Verborgenen bleibt; und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“

Wir kennen die großen Schecks, die von Firmen oder Banken in die Kameras gehalten werden, um zu zeigen, wie gut sie sind und wie sozial. Jedenfalls haben sie ein eigenes Budget dafür und schreiben die Spenden von der Steuer ab. Aber es gehört eben zum Image. Jesus will, dass wir im Verborgenen Gutes tun. Warum? Damit wir es nicht für uns tun, sondern allein für Gott. Denn er sieht alles. Die Gabe an den Nächsten wird so zur Hingabe an Gott. Bußriten ohne Besserungswillen sind sinnlos.

„Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im

Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.“

Die Kammer, das ist nicht ein kleines Zimmer in unserer Wohnung, sondern unser Herz. Wir sollen Gott in unserem Inneren anbeten. Gott will kein Plappern, er braucht nicht viele Worte. Auch hier gilt: Was innen geschieht, geschieht nicht für die Welt, nicht für uns selber, sondern allein für Gott. Nehmen wir uns Zeit, ihn in der Stille anzubeten, mit ihm allein zu sein. Die hl. Teresa von Ávila sagt uns: „Solo Dios basta.“ – „Gott allein genügt.“

„Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“

Darum sollen wir auch unser Haar salben und unser Gesicht waschen, wenn wir fasten, denn wir eilen unserem Bräutigam entgegen, zu unserer Hochzeit mit dem, der uns liebt. Wollen wir da ein trauriges Gesicht machen, oder fröhlich und geschmückt ihm entgegeneilen?

„Lasst euch mit Gott versöhnen“, ruft uns deshalb Paulus im zweiten Korintherbrief zu. *Lasst* euch versöhnen, nicht *versöhnt euch*. Warum? Versöhnen hat nichts mit Söhnen zu tun (feministische Theologinnen fordern nämlich auch ein „Vertöchtert“!), sondern kommt von „sühnen“. Und Jesus Christus *hat* für uns schon alles gesühnt am Kreuz. Er hat die Versöhnung mit Gott schon bewirkt. Darum *lasst* euch versöhnen. Wir brauchen nur noch umzukehren, uns nur noch umzudrehen zu ihm, der bereits alle Hindernisse aus dem Weg geräumt hat. Darum sagt Paulus: „*Jetzt* ist sie da die Zeit der Gnade; *jetzt* ist er da, der Tag der Rettung.“

Doch damit alles, was noch zwischen mir und Gott liegt, entfernt wird, damit all meine Bindungen und Fesseln gelöst werden, muss ich Jesus Christus darum bitten. Auch wenn er am Kreuz schon alles vollbracht hat, so bedarf es doch meiner freien Antwort. Die Erlösung ist kein Automatismus, der wie mit einer Gießkanne über alle ausgegossen wird. Der Herr respektiert unseren freien Willen, denn ohne die Freiheit ist keine Liebe möglich.

Wenn wir nach unserer Taufe sündigen, und uns dadurch von Gott trennen – denn „sündigen“ kommt von „sondern“, absondern von Gott – dafür hat Jesus das Sakrament der Versöhnung, die Beichte gestiftet. Er beauftragt die Apostel in Joh 20,23 mit den Worten: „Empfangt den Heiligen Geist! Denen ihr die Sünden erlasst, denen sind sie erlassen; denen ihr sie behaltet, sind sie behalten.“

In den evangelischen und reformierten Kirchen ist die Beichte zwar kein Sakrament wie in der katholischen Kirche, doch hat Luther die Beichte keineswegs abgeschafft! Es braucht das persönliche Bekenntnis gegenüber einem Menschen, der Jesus Christus repräsentiert, vergegenwärtigt. Geht zu eurem Pfarrer oder zu eurem Pastor und bittet um die Ohrenbeichte. Gehen wir auf die Knie vor dem Herrn und bekennen wir ihm unsere Sünden!

Das soll der Höhepunkt und Abschluss unserer Fastenzeit sein! Wir knien uns hin mit Asche auf unserem Haupt, und erheben uns mit einem von Gott gesalbten Haupt! Durch seine Wunden sind wir geheilt.