

# Fasten

---

## Einstieg

Beim Skifahren/Wandern ist man auf dem Weg zum Kreuz  
Aus dem Nebel in die Sonne

... dem Himmel nah ... steht das Kreuz. Dort wo die Erde dem Himmel am nächsten kommt – hauptsächlich in den Alpen, aber auch in Mittelgebirgen, Helgoland, etc

↳ Anfangs waren es Grenzzeichen von Gemeinden, dann aber im 30jährigen Krieg gewann die religiöse Symbolik an Bedeutung. (noch heute sind vielfach Tafeln an den Kreuzen)

Doch das christliche Kreuz wurde angefochten. Während des 19. Jahrhunderts kam es mehrfach zu Versuchen, statt der christlichen Kreuze neutraleren Gipfelsymbolen wie Pyramiden, Obelisken oder Fahnen zum Durchbruch zu verhelfen, die meist weltlichen Herrschern gewidmet waren. Das hat sich aber nicht durchgesetzt.

Heute werden die Kreuze immer größer. Umso erstaunlicher, welche meist großen Anstrengungen betrieben werden, um Kreuze an diesen schwierig zugänglichen Orten aufzubauen.

## 1. Das Ziel: Das Kreuz

Auch wir gehen jetzt in der Passionszeit auf das Kreuz zu.

Jesu Kreuz ist der Zielpunkt, der Fixpunkt, auf den die nächsten Wochen zulaufen.

Jesu Kreuz steht an der Stelle, wo Himmel und Erde sich am nächsten sind. Schon in der Person Jesus kommt Himmlisches und Irdisches zusammen. Am Kreuz bekommt das dann Auswirkungen für die Ewigkeit. Das Kreuz wird zum Durchgang von Erde zum Himmel. Hier wird die Verbindung zwischen der Welt und Gottes Reich für uns alle vollkommen.

Jesu Kreuz steht in schwer zugänglichem Terrain. Selbst für Jesus ist es kein Programmpunkt in seiner Zeit auf der Erde, den er bald abarbeitet. Das Kreuz kostet ihm alles. Am Kreuz stellt er sich dem Tod, seinem stärksten Gegner. Es ist ein Kampf, dass dieses Kreuz zu einem Symbol wird, das den Triumph markiert. Es muss viel erlitten werden, bis das Kreuz ein erhabenes Zeichen wird.

Das Kreuz ist angefochten ... manche hätten da lieber andere Symbole: Pyramiden, Obelisken, Statuen von Herrschern ... aber auch bei Christen wäre ein offenes Grab oder eine Krippe ein beliebtes Symbol. Oder etwas, das nett leuchtet ... oder ein Regenbogen. → Dies sind alles Symbole, die ihren Wert haben, aber das Kreuz ersetzen sie nicht.

Die Welt drängt immer wieder dazu, ohne Gott sein zu wollen.

Die **Narrentradition** hat das aufgenommen. Sie zeigt von seinem Ursprung her das Bild, wie die Welt ohne Gott ist. Narren sollten früher genau das zeigen ... sie sollten der Welt einen Spiegel vorhalten und ihr zeigen, wo sie ohne Gott hintreibt. (Die mittelalterliche Fastnacht wird auf die augustinischen Lehren in seinem Werk *De civitate Dei* zurückgeführt. Die Fastnacht steht daher für die *civitas diaboli*, den Staat des Teufels. Daher wurde die oftmals ausartende Fastnacht von der Kirche als didaktisches

Beispiel geduldet, um zu zeigen, dass die *civitas diaboli* wie auch der Mensch vergänglich ist und am Ende Gott siegreich bleibt. Mit dem Aschermittwoch musste daher die Fastnacht enden, um die unausweichliche Umkehr zu Gott zu verdeutlichen.) ... Das tun die Karnevalstage bis heute. Und Aschermittwoch ist die „Befreiung von den Narren“. An sich ein fröhlicher Tag, weil endlich wieder Gott mit im Leben ist. Auch wenn heute viele Aschermittwoch als traurigen Festtag begehen, weil das festliche Treiben rum ist, zeigt das genau, wie unsere Zeit denkt und lebt: Ohne Gott ausgelassen, danach traurig.

Dem ursprünglichen Gedanken nach begann mit dem Aschermittwoch zwar eine herausfordernde und keineswegs fröhliche Zeit – nämlich die Passionszeit – aber das war ein Grund zur Hoffnung, denn da wurde einem bewusst, dass der Mensch zum Glück nicht Narren, sondern Gott sein Leben in die Hand gibt.

Nach dem letzten großen Fleischessen (*carne val* = Fleisch ade / *carne levare* = Fleisch wegnehmen ... deshalb heißt das so) kommt die Zeit des Fastens. Die Zeit der Vorbereitung, die Zeit mit Gott und auch die Zeit der Buße.

Die Passionszeit ist eine Fastenzeit. Sich auf das Ziel konzentrieren, darum geht's in den Wochen, die vor uns liegen.

## 2. Auf dem Weg: Was lasse ich zurück? Was hindert mich am Gehen?

Wenn wir auf dem Weg zum Kreuz auf dem Gipfel sind, dann ist das ein Weg, auf dem wir Gott näher kommen. Auf dem Weg zum Kreuz kommen wir ins Nachdenken... über uns selbst, über unser Leben, über den Glauben, vor allem aber über den, der am Kreuz hängt.

Fastenzeit, das ist keine leere Zeit. Keine Zeit, in der man alles sein lässt, sondern eine, in der man sich auf das Ziel ausrichtet. Es ist auch nicht eine Zeit der besonderen geistlichen Übung. Nicht „gute Vorsätze machen“, an denen man dann auch schön hart scheitert ... so wie man sich an Neujahr Einiges vornimmt und es dann doch wieder nicht hinbekommt. **Es geht ums Verzichten, aber nicht als Sport und auch nicht als Heil-Kur.** Fastenzeit ist keine Zeit, wo man besonders hart zu sich selbst ist, in der man sich quälen muss. Das passt nicht zu unserer christlichen Freiheit, das ist nicht zu vereinbaren mit der Rechtfertigung, in der wir leben.

Fastenzeit ist kein Rückfall in eine Phase meines Lebens, bevor die Erlösung durch Jesus für mich wirksam wurde. Das wäre ja fatal: Denn dann würde ich mit dem Fasten und der dazugehörigen Anstrengung ja versuchen, mich selber zu erlösen ... zumindest so gut es geht.

Dagegen hat sich schon Martin Luther gewehrt: „Kein Christ ist zu den Werken, die Gott nicht geboten hat, verpflichtet. Er darf also zu jeder Zeit jegliche Speise essen.“ (+ CA 26)

→ Es geht beim Fasten nicht um eine Pflichtübung!

Aber wenn wir ehrlich hinsehen: War nicht das Fasten im Volk Israel genau das? Wo man sich eben doch angestrengt hat, verzichtet hat, und wo dahinter ein Gedanke stand?

Fasten wurden damals ausgerufen in Zeiten, als man Gott ganz besonders gesucht hat. In Krisen. In Zeiten, wo man Gottes Nähe spüren wollte ... wo man ihn angefleht hat. Ja, man wollte ihn mit dem Fasten auch um Gehör bitten. Und so geriet das Fasten schon damals ein wenig in Schiefelage: Man wollte was erreichen durchs Fasten. Man hat damit bei Gott gebettelt.

Aber das Fasten kann eigentlich kein Mittel sein, Gott zu manipulieren. Das braucht Gott nicht.  
⇒ Sonst wäre fasten wie ein Kind, das nur lange und laut genug schreit ... das Gott in den Ohren liegt.

Fastenveranstaltungen im AT: Bsp Jes 58, 3-8

**3** *'Warum siehst du es nicht, wenn wir fasten?'*, werfen sie mir vor. *'Wir plagen uns, aber du scheinst es nicht einmal zu merken!'* Darauf antworte ich: *Wie verbringt ihr denn eure Fastentage? Ihr geht wie gewöhnlich euren Geschäften nach und treibt eure Arbeiter noch mehr an als sonst.*

**4** *Ihr fastet zwar, aber gleichzeitig zankt und streitet ihr und schlagt mit roher Faust zu. Wenn das ein Fasten sein soll, dann höre ich eure Gebete nicht!*

**5** *Denkt ihr, mir einen Gefallen zu tun, wenn ihr euch selbst quält und nichts esst und trinkt, wenn ihr den Kopf hängen lasst und euch in Trauerkleidern in die Asche setzt? Nennt ihr so etwas 'Fasten'? Ist das ein Tag, an dem ich, der Herr, Freude habe?*

**6** *Nein - ein Fasten, das mir gefällt, sieht anders aus: Löst die Fesseln der Menschen, die ihr zu Unrecht gefangen haltet, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei, und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab!*

**7** *Gebt den Hungrigen zu essen, nehmt Obdachlose bei euch auf, und wenn ihr einem begegnet, der in Lumpen herumläuft, gebt ihm Kleider! Helft, wo ihr könnt, und verschließt eure Augen nicht vor den Nöten eurer Mitmenschen!*

**8** *Dann wird mein Licht eure Dunkelheit vertreiben wie die Morgensonne, und in kurzer Zeit sind eure Wunden geheilt. Eure barmherzigen Taten gehen vor euch her, meine Macht und Herrlichkeit beschließt euren Zug.*

*Wenn ihr dann zu mir ruft, werde ich euch antworten. Wenn ihr um Hilfe schreit, werde ich sagen: 'Ja, hier bin ich.'*

Jesaja war ein Prophet, der sehr stark das soziale im Blick hatte. Kein Wunder, dass es hier darum geht, dass man mit Anderen gut umgehen soll. Aber im Kern ist seine Kritik klar: **Gott will kein aufgesetztes Fasten. Er will keine Leistungsshow.** Gott kommt uns nahe, wo wir Anderen nahe kommen. Wo wir seinem Willen nach handeln, da ist er ganz nahe.

Nicht wo wir das weglassen, was uns möglichst schwer fällt, sondern wo wir das weglassen, was uns vor Gott im Weg steht.

Es ist schon seltsam, aber in Israel war das Fasten selbst zu etwas geworden, was zwischen Gott und seinen Kindern eher ein Hindernis war.

So hat **Jesus ganz ähnlich wie Jesaja** eine vordergründige Leistungsfasten kritisiert: Mt 6: [Vom Fasten](#)

**16** *Wenn ihr fastet, sollt ihr nicht sauer dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Gesicht, um sich vor den Leuten zu zeigen mit ihrem Fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. **17** Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, **18** damit du dich nicht vor den Leuten zeigst mit deinem Fasten, sondern vor deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.*

→ Wahres Fasten heißt: sich Gott annähern. Zurücklassen, was mich vor ihm blockiert!

Auf dem Weg zum Gipfelkreuz braucht man Manches nicht

⇒ Erlebnisse von Freizeiten, Wandertouren: Schminkspiegel? Smartphone? Teddybären?  
Erwachsene: Kalender? Laptop? Rechnungen?

Fragen sie sich mal selbst: Was brauche ich alles eigentlich nicht, auf dem Weg zu Gott? Was hindert mich beim Aufstieg zum Kreuz?

... Gewohnheiten ... Dinge, die sie gefangen nehmen ... vielleicht Streitigkeiten ... etwas, das sie zweifeln lässt ... das sie ablenkt ...

Was ist der Balast, den sie mit den Berg hochschleifen ... und von dem sie eigentlich wissen, dass er ihren Weg zum Kreuz schwerer macht?

Das kann tatsächlich auch die Schokolade sein, oder der Alkohol oder solche Dinge, auf die man in der Fastenzeit leichter verzichtet, weil es ja viele tun und weil man dann in einer geselligen Runde leichter sagen kann, dass man das gerade fastet. Völlig ok. Nur verzichten sie darauf nicht, um sich zu zeigen, dass sie es noch können ... dass sie sich noch freimachen können von dem, was sie in Beschlag nimmt. Fasten sie nicht, um sich selber was zu beweisen. Sondern um freien Blick zu bekommen auf das Ziel, auf das Kreuz, auf Jesus.

**Jesus selber hat auch eine Fastenzeit durchlebt.** Bevor er sein Wirken begonnen hat, bevor er sich auf den Weg zum Kreuz gemacht hat, war er 40 Tage in der Wüste (daher auch die 7 Wochen heute = 40 Tage = Zeit bis Ostern ohne Sonntage). Jesus hat sich in diese Zeit begeben, wo er alles weggelassen hat, was er nicht braucht. Wo er den Kontakt zu seinem himmlischen Vater gesucht hat.

Das war keine leere Zeit. Es war eine intensive Zeit. Auch eine Zeit der Anfechtung. Aber keiner, die er selbst kreierte hat, sondern in der er sich der Versuchung des Teufels gestellt hat. Und er konnte ihm widerstehen, weil er Gott ganz präsent hatte. In allen drei Antworten, die er dem Versucher gibt, geht es um Gott. ... Er argumentiert nicht mit seiner eigenen Stärke. Er ist ganz ausgerichtet auf Gott. Deshalb erinnert er an das, was Gott in seiner Heiligen Schrift den Menschen aufgetragen hat, und an die Zusagen, die er darin gibt. Er zitiert Psalm 91, so wie wir es vorhin gemeinsam getan haben.

Fasten heißt: Das ablegen, was uns auf dem Weg zum Kreuz beschwerlich wird.

3. Auf dem Weg: Was zeichnet diese Strecke aus?
---

Und dann kann man das aber auch noch ins Positive drehen. Fasten muss nicht immer nur ein Verzicht sein, nicht nur das im Blick haben, was man nicht mehr tut. Fasten öffnet auch Räume für Neues. Für Dinge, die man in dieser Zeit besonders betont oder denen man in diesen 40 Tagen mehr Bedeutung gibt als sonst.

⇒ Ich kann mich für den Aufstieg zum Kreuz auch fragen: Was beflügelt mich auf dem Weg zum Kreuz? Was hilft mir? Was will ich da dieses Jahr ganz bewusst tun?

Es gibt viele Wege zu Kreuzen, da stehen am Wegrand Kreuzweg-Stationen: 14 Stationen, sie bilden jeweils eine Szene von Jesus auf dem Weg zum Kreuz ab. Da kommt man als Bergwanderer dann vorbei, schaut sich das an, und hat etwas, das man auf den Weg mitnimmt. Gedanken, Eindrücke, vielleicht auch Fragen.

⇒ Ich persönlich möchte das für meinen Weg zum Kreuz auch so machen: Mir Dinge geben, an denen ich vorbeikomme in den nächsten 7 Wochen.

Bei mir persönlich (nicht 14, aber 7): Mal 7 Bußpsalmen, mal die Passionsberichte in 7 Abschnitten ... dieses Jahr die 7 Worte Jesu am Kreuz.

### **Die Sieben Worte Jesu am Kreuz**

**1.Wort:** Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. (Lk 23,34)

**2.Wort:** Frau, siehe das ist dein Sohn, siehe das ist deine Mutter. (Joh 19, 26f)

**3.Wort:** Wahrlich, ich sage dir, heute wirst du mit mir im Paradies sein. (Lk 23,43)

**4.Wort:** Eli lama asabthani; Mein Gott, warum hast du mich verlassen. (Mk 15,34)

**5.Wort:** Mich dürstet. (Joh 19,28)

**6.Wort:** Es ist vollbracht. (Joh 19,30)

**7.Wort:** Vater ich befehle meinen Geist in deine Hände. (Lk 23,46)

Für mich sind das meine Kreuzweg-Stationen in den nächsten Wochen. Worte, an denen ich weiterdenken will.

Dass Fastenzeit nicht nur zum Verzicht wird, sondern zum Gewinn. Zum bewussteren Weg auf das Kreuz zu. ⇒ So wie beim Skifahren: Aus dem Nebel in die Sonne. Unterwegs zum Kreuz, von dem man die beste Aussicht auf Himmel und Erde hat.

Amen.