

**Hab acht auf dich (Dtn 8,17) - dann wird dein Licht hervorbrechen
wie die Morgenröte (Jes 58,8)
Gedanken zur Fastenzeit**

„Warum fasten wir, und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße, und du merkst es nicht? Seht an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter an. Obwohl ihr fastet, gibt es Streit und Zank, und ihr schlagt zu mit roher Gewalt. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör. Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen läßt, so wie eine Binse sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?“ (Jes 58,1-5).

Sieht Gott überhaupt unser Fasten? Wo ist Gott in all dem, was wir tun? Warum bewirkt unser Fasten nichts und alles bleibt für uns, wie es war? So lautet die Frage, die das Volk Israel stellt angesichts seiner trostlosen Situation und wenig verheißungsvollen, ungewissen Zukunft¹. Vielleicht mögen so oder ähnlich auch manchmal unsere Gedanken und Fragen aussehen. Wir tun Buße, mühen uns ab, aber es ändert sich nichts oder zumindest hat es für uns so den Anschein. In uns und um uns bleibt es dunkel. Alles scheint beim Alten zu bleiben, dreht sich im Kreis oder wird schlimmstenfalls sogar noch schlimmer. Ist alle Mühe umsonst, so mag man dann fragen. Der Prophet Jesaja gibt darauf eine klare Antwort: Das Fasten ist kein äußeres Ritual; es ist keine fromme Leistung, so daß bei Gott ein Lohn eingefordert werden könnte. Gott ist kein Instrument, so daß er sich durch bestimmte Übungen gebrauchen ließe für die eigene Vorstellungs- und Wunschwelt und man sich bei ihm auf diese Weise einfach Gehör schaffen könnte. Nein, ein Fasten, das dem Herrn gefällt, sieht anders aus. Ein Gott gefälliges Fasten bleibt nicht etwas Äußerliches; es ergreift den äußeren und inneren Menschen und eröffnet so den Raum, dass man ein neuer Mensch werden kann. Fasten hat etwas zu tun mit dem Aufbrechen aus der kleinen, engen Welt des Ich hin zum Nächsten; zum Fasten gehört die Blick-Erweiterung und Entgrenzung auf die ganze Welt und Schöpfung. Bei einem solchen Fasten bleibt dann nicht mehr einfach alles beim Alten: Wunden können vernarben; das Dunkel des Herzens wird hell wie der Mittag; man blüht auf wie ein bewässerter Garten und wird zur Quelle für andere. Nochmals Jesaja:

Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln den Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinem Verwandten nicht zu entziehen. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Wunden werden schnell vernarben. 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. Wenn du der Unterdrückung ein Ende machst, auf keinen mit dem Finger zeigst und niemand verleumdest, dem Hungrigen dein Brot reichst und den Darbenden satt machst, dann geht im Dunkel dein Licht auf, und deine Finsternis wird hell wie der Mittag. Der Herr wird dich immer führen, auch im dürren Land macht er dich satt und stärkt deine Glieder. Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt. Deine Leute bauen die uralten Trümmerstätten wieder

¹ Vgl. zu dem Folgenden auch: Braulik, G.: Zivilisation der Liebe. Münsterschwarzach (1998). Hier: 67 – 75.

auf, die Grundmauern aus der Zeit vergangener Generationen stellst du wieder her. Man nennt dich den Maurer, der die Risse ausbessert, den, der die Ruinen wieder bewohnbar macht“ (Jes 58, 6-12).

Dieser und der vorangegangene Text aus dem Jesajabuch vermitteln uns verschiedene Leitgedanken für die Fastenzeit. Drei Punkte möchte ich daraus aufgreifen und Ihnen mitgeben auf dem Weg durch die Fastenzeit:

1. Mit dem Fragen fängt es an
2. Offen sein und vertrauen
3. Der Schlüssel liegt im Tun

1. Mit dem Fragen fängt es an

Eine der größten Gefahren unseres Lebens besteht wohl darin, in der Routine stecken zu bleiben, das eigene Leben nicht mehr zu hinterfragen, so von den Aufgaben und Tätigkeiten, vielleicht auch von den persönlichen Fragen absorbiert, so randvoll beschäftigt zu sein, daß man kaum etwas anderes im Leben mehr schafft als die eigene Beschäftigung, die Beschäftigung mit sich selbst. Dann droht das innere Leben auf der Strecke zu bleiben. Man ist ständig in Bewegung und tritt doch auf der Stelle. Es kommt zum Leer-Lauf. Es mag dann vielleicht sein, daß man sich hinter einer Maske festhält; von Gott spricht, ohne wirklich im Tiefsten von ihm ergriffen zu sein; anderen Ratschläge erteilt und bestimmte Dinge anmahnt, und sich selbst nur scheinbar danach richtet. Man merkt vielleicht dabei gar nicht, daß das Leben nur mehr noch oberflächlich dahinfließt.

Die Israeliten, so hat es der Jesaja-Text eben geschildert, haben gemerkt, daß mit ihnen etwas nicht stimmt, daß sie ins Leere treten mit ihren Fastenübungen. Sie haben eine Ahnung davon bekommen, daß ihr Leben so nicht stimmig ist. Sie kommen ins Fragen. Und das wird ihnen zum Heil. Indem sie sich und ihre aktuelle Lebensweise in Frage stellen, zur Disposition stellen, kann Gott bei ihnen ankommen. Dieses Aufbrechen auf Gott hin geht natürlich nur, wenn der Mensch mittut. Doch - machen kann man es letztlich selbst nicht. Es geschieht; es wird einem geschenkt; es ist Gnade. Neues kann so entstehen. Sie, die Israeliten selbst, können - so wird ihnen verheißen - zur Quelle für andere werden; sie können Menschen werden, die aufbauend wirken und anderen Menschen Lebens-Raum schaffen (vgl. Jes 58,12).

Heute, am Anfang der heiligen vierzig Tage, geht es für uns deshalb auch darum, um die Gnade dieser Haltung des Hinter-Fragens, des kritischen Sich-Anfragens zu beten. Man könnte es - im monastischen Vokabular - auch so ausdrücken: Es geht um die Gnade der Zerknirschung, der Reue des Herzens (conpunctio cordis – RB 49,4). Der Herr muß uns für die Fastenzeit die rechte Gesinnung und die Kraft geben, damit wir ans rechte Fragen kommen; er allein vermag uns das Herz zu bereiten, damit wir uns in Frage stellen und auch stellen lassen und so in diesen vierzig Tagen „in großer Lauterkeit (omni puritate) auf unser Leben achten (custodire)“, wie es Benedikt im Fastenkapitel formuliert (RB 49,2). Damit man ins Fragen kommt und mit Gott, der im Verborgenen wohnt, richtig ins Gespräch kommen kann, gibt uns Jesus die Weisung mit auf unseren Weg: „Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“ (Mt 6,6). Ein Begleiter durch die Fastenzeit mag da auch das Psalmwort sein: „Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz, und gib mir einen neuen, beständigen Geist“ (Ps 51,12).

☉ Suchen wir in diesen Tagen verstärkt das Gespräch mit Gott und planen mehr Zeit für das Gebet ein – so wie es einem möglich ist.

☉ Achten wir in diesen Tagen ganz besonders auf die Stille: in der Wohnung zuhause und auch im eigenen Herzen. Lassen wir uns bewußt auf das Schweigen ein.

Sich In-Frage-stellen, hinterfragen lassen, das heißt doch auch: Anerkennen, daß man gefehlt hat; sich eingestehen, daß man nicht vollkommen und perfekt ist. Jeder von uns wird im Laufe seines Lebens immer mehr seiner Grenzen und Fehler bewusst. Es wird einem mehr und mehr deutlich, dass man Gott oft nicht so Antwort gibt mit dem eigenen Leben, wie es eigentlich ihm, seiner Liebe zu uns, entsprechend wäre und wie man es im Innersten des Herzens auch weiß, dass es sein sollte.

Die Fastenzeit erinnert uns daran, dass wir sündige Menschen sind. Nun kann man recht unterschiedlich mit den eigenen Schwächen, Sünden und Verfehlungen umgehen. Ungesund - der Heilung nicht dienlich - wäre es, wenn man sich von seinen Fehlern und Sünden niederdrücken und lähmen ließe und sich in den eigenen Begrenzungen festhaken oder gar in Schamgefühlen ersticken würde. Ungesund und nicht heil-sam wäre es auch, wenn man verdrängen, unter den Teppich kehren würde. Auf's Erste mag eine solche Reaktion verlockend erscheinen. Man hat die Sache schnell vom Tisch oder besser: aus den Augen. Nicht selten entwickelt sich aus solchem Verhalten jedoch ein schmerzlicher und leidvoller Lebensweg; man kommt nie richtig zur Ruhe und ist letztlich im eigenen Haus, im eigenen Herzen nie ganz zuhause, sein eigener Herr. Man wird regiert von seinen früheren Sünden und Fehlern, die einem im Griff halten. Ein positiver Umgang mit den eigenen Schwächen und Grenzen dagegen würde so aussehen, daß man einsichtig wird; daß man wahrnimmt, was ist und wie man ist; und daß man dieses Wahre annimmt. Mit anderen Worten meint das: Umkehr und Reue üben.

Es braucht innere Kraft und zunächst vor allem auch innere Bereitschaft, zu sich zu stehen. Diese Kraft und auch die Freude daran können einem zuwachsen, wenn man sich vergegenwärtigt, wie sehr Jesus die Sünder geliebt hat und für sie Verständnis hatte. Die Sünder lagen dem Herrn so sehr am Herzen, dass er sich selbst bei ihnen eingeladen hat (vgl. Lk 19,1-10). Auch zu uns sagt Jesus in diesen Tagen: „Ich muss ... in deinem Haus zu Gast sein“ (Lk 19,5). Wer Jesus sein Herz auftut und sich zum Herrn bekehrt, bei dem kehrt er ein und schenkt Heil (vgl. Lk 19,9). So kann der Weg durch die Fastenzeit ein Weg in die Freiheit werden; ein heilsamer Weg, der ein Stück näher zu Gott und zum wahren Mensch-sein führt.

☉ Man könnte sich in diesen Tagen der Fastenzeit einmal fragen: Wie sieht es aus mit meiner Wahr-nehmung meiner Schwächen und Fehler? Nehme ich das Wahre an? Wie gehe ich damit um?

2. Offen sein und vertrauen

Wer Fragen stellt, muß sich für Überraschungen bereithalten. Wer wirklich echt fragt, muss offen sein für die Antwort, die er bekommt, gleich wie sie lautet. Die Israeliten haben es gewagt: Sie haben Gott offen gefragt. Auch der reiche Jüngling hat gefragt. „Was fehlt mir jetzt noch?“, so fragt er den Herrn (Mt 19,20). Die Antwort, die Jesus gibt, ist bekannt. Der reiche Jüngling geht daraufhin traurig weg (vgl. Mt 19, 22); er kann sich den Konsequenzen seines Fragens nicht stellen. Wer fragt, sollte sich

vorher überlegen, ob er die Wahrheit aushalten und annehmen kann. Auch die Israeliten bekommen eine klare Antwort. Sie bekommen den Spiegel vorgehalten und deutlich gesagt, wo sie stehen: Dies und das tut ihr; so verhaltet ihr euch. Gott stellt den Israeliten die Doppelbödigkeit ihres Handelns vor Augen. Es tut weh und schmerzt, und es kostet innere Kraft, wenn einem der Spiegel vorgehalten wird und man erkennen muß, dass man gar nicht so ist, wie man gern sein oder gesehen werden möchte. Man würde deshalb ganz automatisch am liebsten dem Schmerz ausweichen, weil man den bequemen Weg der Gewohnheit nicht verlassen möchte, und manch einer tut das dann auch um den Preis eines nicht selten innerlich leidvollen Lebensweges.

☉ Eine Frage in der Fastenzeit könnte auch so lauten: Wieweit bin ich bereit, mich auf den Weg der Umkehr einzulassen? Wo liegt meine Schmerzgrenze und warum? Wo weiche ich aus, habe Ausreden; mache vielleicht andere verantwortlich für mein Verhalten, meine Unzufriedenheit?

Benedikt gebraucht in seiner Regel verschiedentlich den Ausdruck ‚radicitus amputare‘ (vgl. RB 2,26; 33,1; 55,18;). Was nicht wirklich von Grund auf angeschaut und bearbeitet wird, das kann sich auch nicht wandeln und verändern. Das ist auch mit dem eigenen Leben so. Ulrich Schaffer sagt es einmal in aller Kürze so: „Alles Leben stört“². Man könnte es so umformulieren: Wer nicht gestört werden will, kommt nicht zum Leben. Dieses ‚stören‘ ist also positiv gemeint im Sinne von aufschrecken, wach rütteln, sich innerlich aufbrechen und wandeln lassen. Im Regelprolog ist von den angedonnerten Ohren die Rede (vgl. Prol 9). So kann man sich das ungefähr vorstellen. Wer zum Leben kommen will, muß aus dem Gewohnten aufbrechen, sich aufstören lassen, sich in der Tiefe aufbrechen lassen. Gott braucht unsere Initiative, unsere Umkehrbereitschaft; er braucht unser aktives Ja, damit sein Wille an uns geschehen kann.

Hier mag man auch an das Bild von der Berufung der ersten Jünger denken (vgl. Lk 5,1-11; bes. 4-6). Jesus fordert Petrus auf: „Fahr hinaus auf den See! Dort werft eure Netze zum Fang aus!“ (Lk 5,4). Und Petrus antwortet: „Wenn du es sagst, werde ich die Netze auswerfen“ (Lk 5,5). Dieses Wort könnte für uns auch ein Leitwort durch die Fastenzeit sein. Man könnte sich fragen:

☉ Wo habe ich es gewagt, den unsicheren Schritt ins Unbekannte zu riskieren? Wo bin ich dem, was Gott mit mir vorhat, ausgewichen, habe mich nicht getraut? Habe das Vertrauen nicht gehabt? Wo vergrabe ich meine Talente? Vielleicht aus Furcht, es könnte doch nicht gelingen, ich könnte verlieren, schlecht da stehen bei den anderen? Aus Angst um mein Leben? Will ich wirklich etwas ändern?

Sich trauen, heraustrauen aus dem Gewohnten, darauf vertrauen, dass das Wort Gottes trägt, Sicherheiten aufgeben auch auf die Gefahr hin, dass man sich lächerlich machen könnte bei den anderen, das ist die Situation des Petrus. Simon steht in der Entscheidung: Soll er auf die Stimme in seinem Inneren hören, auch auf die Gefahr hin, dass alles umsonst war? Oder soll er lieber auf Nummer sicher gehen? Gründe, etwas nicht zu tun, hat man ja schnell bei der Hand.

Die Szene mit Jesus und Simon macht noch auf ein weiteres aufmerksam: Unser Tun und Handeln hat immer auch Aus-Wirkungen auf unsere Mitwelt. Wir leben nicht

² Zit. nach: Düring, Jonathan, Wild und fromm. Münsterschwarzach (2006)35.

für uns allein. Wir stehen in der Mitverantwortung für die anderen und ihr Wohl. So gesehen entscheidet man auch nicht für sich allein; die anderen sind davon mit betroffen, wie man handelt oder eben wenn man nicht handelt.

Auch die Israeliten stehen vor der Frage, ob sie dem, was sie zu hören bekommen, trauen. Ihr Fragen führt sie in die Entscheidung, ob sie tun, was ihnen Gott sagt, oder ob sie lieber im Gewohnten verharren.

3. Der Schlüssel liegt im ‚Tun‘

Den Israeliten wird klar gesagt, worin sie sich zu ändern haben und was sie zu tun haben: Fesseln des Unrechts lösen, an die Hungrigen das Brot austeilen, Obdachlose aufnehmen, Nackte bekleiden, usw. Wenn sie das tun, dann wird der Herr ihnen sagen: Hier bin ich. Ihre Wunden werden heilen. Wahres Fasten erschöpft sich nicht in bestimmten Übungen. Wahres Fasten hat den Menschen, die Welt und ihre Not im Blick.

Da ist im Jesaja-Text davon die Rede, dem Hungrigen sein Brot zu reichen. Das kann für uns heißen: Das Brot der Liebe, der Ehrfurcht, der Anerkennung und Achtung reichen; ein freundlicher Blick; ein offenes Ohr, Zuneigung zeigen. Sich um seinen Nächsten, um den Kollegen am Arbeitsplatz, um den Nachbarn zum Beispiel zu mühen, buchstäblich Mühe aufbringen, indem man sich einander zu-neigt und so aufbricht aus der kleinen Welt des Ich. Dieses Fasten kostet: nicht etwas, auch nicht etwa Geld, sondern ein Stück von mir selbst. Das ist das Fasten, das Gott gefällt: Das Aufbrechen zum Du.

Ein Zweites: Obdachlose aufnehmen, das könnte bedeuten, sensibel zu werden für die große soziale Not hier in Deutschland und auch der ganzen Welt. Wir müssen uns immer wieder fragen: Wie sehr lassen wir uns von der Not dieser Welt, von der Armut der Menschen, den vielen Arbeitslosen, Obdachlosen und Hungemden auf dieser Welt wirklich im Innersten betreffen? Wie sieht unsere Solidarität aus mit den Armen, auch mit den vielen alten Menschen beispielsweise, die in Heimen oder zuhause leben und gepflegt werden müssen; die alles an Rente und Pension für die Pflege im Alter brauchen; denen nichts mehr bleibt. Was können wir da konkret tun?

☉ Man könnte sich in dieser Fastenzeit fragen: Wo macht sich bei mir Selbstgenügsamkeit und Bequemlichkeit breit? Wo übernehme ich selbst Mit-Verantwortung für die Gesellschaft, für die Welt? Gehen wir einmal auf Entdeckungsreise in diesen Tagen, wo und wie wir solidarisch sein können mit den Armen dieser Welt!

Ein letztes: Fasten, das heißt bei Jesaja auch, auf keinen mit dem Finger zeigen und niemanden verleumden. Wunden zudecken, damit sie heilen können; achtsam sein mit dem Wort; zuhören und den anderen ankommen lassen so wie er ist. Fasten zielt immer darauf, dass man von sich selbst frei wird hin auf ein Wirken Gottes.

☉ Man könnte sich in diesen vierzig Tagen einmal vornehmen, das Zuhören besonders zu üben. Das könnte so aussehen, dass man in der Begegnung mit einem anderen einmal ganz gut darauf achtet, wie man überhaupt zuhört: selektierend (d.h.: man hört nur, was in die eigene Schablone paßt, die man vom anderen hat); wertend (Man hat sein Urteil schon fertig), beeinflussend (man möchte, dass der andere die

eigene Meinung vertritt), oder offen, interessiert und achtsam. Man könnte dazu bei Jesus in die Schule gehen und einmal schauen, wie Jesus zuhört und Fragen stellt.

Wo Menschen sich mit Worten nicht mehr Wunden zufügen, sondern einander verstehen lernen; wo Wunden heilen können; wo keine falschen und bösen Worte mehr niederdrücken, sondern Wohlwollen und gegenseitige Achtung aufrichten, dort fließt eine Quelle lebendigen Wassers; dort strömt Leben in Fülle aus und „du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt“ (Jes 58,11). Nicht um ein Leben auf Sparflamme geht es dann, sondern um ein erfülltes, blühendes und sprühendes Leben aus dem Glauben, das aus dem Gefangen-sein, der Monotonie und dem Dahinleben befreit zu schöpferischer Kreativität und sprudelnder Wirkkraft und zur Offenheit füreinander.

Wenn einer fastet, wie es Gott gefällt, um den herum bricht das Reich Gottes hervor wie die Morgenröte (vgl. Jes 58,8).

Äbtissin Sophia Schwede OSB