



Fasten im Christentum

Dr. Uwe Gerrens

Im Kunsthistorischen Museum Wien befindet sich ein Bild von Pieter Breughel dem Älteren. Es heißt „Der Kampf zwischen Karneval und Fasten“. Das Original ist etwa eineinhalb Meter groß und mit lauter Details vollgemalt. Wenn Sie nur einen kleinen Bildschirm haben, müssen Sie sehr genau hinsehen. Ich stelle Ihnen zunächst das Bild vor und erläutere danach mein Thema: Fasten im Christentum.

Das Bild ist zweigeteilt: Alles, was Sie in der linken Bildhälfte sehen, hat mit Karneval zu tun, alles, was sie auf der rechten Bildhälfte sehen, mit Fasten. In der Mitte ist eine Art Spiegelachse, das heißt alles, was sie links sehen, hat rechts gegenüber eine ungefähre Entsprechung. Die beiden Häuser links oben sind Wirtshäuser, ihnen entspricht rechts oben eine Kathedrale. Die Menschen auf der linken Seite vor dem Wirtshaus gucken fröhlich und sind für mittelalterliche Verhältnisse bunt gekleidet, recht vor der Kathedrale hingegen sieht man eine tief verschleierte Aschermittwochsprozession in düsteren Farben, schwarz grau und braun. Ganz unten auf dem Bild knapp links der Mitte sehen einen feisten dicken Herrn, Prinz Karneval, auf einem Fass mit Bier oder Wein sitzen. Es befindet sich auf einem Lastschlitten und wird von hinten geschoben, in der Hand schwingt er einen Speiß mit gebratenem Fleisch nach der Art mittelalterlicher Ritter. Ihm gegenüber auf der rechten Seite sehen Sie Frau Fasten, extrem abgemagert und mit grauer Haut auf einem Kirchenstuhl sitzend, der auf einem Prozessionswägelchen steht, von einem Mönch und einer Magd gezogen. Sie trägt ein härenes Büßergewand und einen Bienenkorb auf ihrem Kopf. In der Hand hält sie eine Backschaufel, auf der zwei Heringe liegen. Der Kampf zwischen Prinz Karneval

und Frau Fasten ist gestaltet wie die Parodie eines Ritterspiels. Prinz Karneval mit seinem Fleischspieß und Frau Fasten mit ihrer Backschaufel voller Fische gehen wie mit Schwertern aufeinander los. Wer gewinnt, weiss man nicht. Wahrscheinlich steht das dafür, dass sich Karneval und Fasten jedes Jahr immer wieder abwechseln.

Etwas weiter oben, ein klein wenig links der Mitte, sehen Sie eine rot-weiss gestreifte Person, ein Narr; er trägt mitten am helllichten Tag eine Fackel, die Person direkt hinter ihm hat, wenn ich das richtig sehe, eine Laterne am Gürtel hängen. Auch das ist natürlich verkehrte Welt. Ihm entspricht auf der rechten Seite ein Fischstand mit drei Frauen, die Fische klein schneiden und verkaufen. Das ist gerade nicht verkehrt, sondern Alltag, Fisch ist in der Fastenzeit normal. Wenn sie von den Fischfrauen nach oben gehen sehen Sie sehen eine Gruppe Kinder, die mit Kreiseln spielen. Obwohl sie auf der Fastenseite sind, haben sie offensichtlich viel Spaß miteinander und kümmern sich nicht um die düstere Prozessionsgruppe. Dem entspricht gegenüber auf der linken Seite eine Gruppe Gehbehinderter auf Krücken, einer davon hat nicht einmal Krücken, sondern muss auf den Knien kriechen und kann sich nur fortbewegen, weil er eine Art Holzstücke mit Dornen nach unten in der Hand hält, mit denen er sich im Staub und Matsch nach vorne ziehen kann. Alle Menschen auf der linken Seite sind fröhlich und feiern, sie essen, trinken oder tragen prall gefüllte Kornsäcke hin und her; nur die Behinderten haben nichts zu lachen. Sie bleiben hungrig, traurig und betteln. Bei Ihnen kommt vom Karneval nichts an.

Die Kinder, die trotz Fastenzeit, fröhlich Kreisel spielen und die Behinderten, die trotz Karneval hungrig bleiben, sprengen das Bild und die scharfe Trennung von Karneval und Fasten.

Das Bild wurde 1559 gemalt. Breughel lebte damals in Antwerpen, das drei Jahre zuvor protestantisch geworden war. Meinem Eindruck nach, und so habe ich es Ihnen jetzt in meiner Beschreibung auch nahegelegt, ist das Bild eine Karikatur des kirchenjahreszeitlichen Wechsels zwischen Karneval und Fastenzeit. Breughel beschreibt nicht den Idealzustand, sondern macht sich über die traurige Realität lustig. Möglicherweise schließt Breughel sich damit auch der protestantischen Kritik an den katholischen Karnevals- und Fastenbräuchen seiner Zeit an. Doch ist auch denkbar, dass er als Katholik Kritik übte. Wir wissen nicht, ob Breughel Protestant oder Katholik war, weil von ihm außer seinen Bildern fast nichts überliefert ist. Ich überlasse diese schwierige Frage jetzt der Kunstgeschichte und widme mich dem Fasten im Christentum.

In der Bibel wird das Fasten mehrfach erwähnt, aber nicht immer detailliert beschrieben. Das Alte Testament erwähnt das Fasten mehrfach, oft wird aus irgendeinem aktuellen Anlass gefastet, regelmäßig aber auch an einem Festtag, dem Versöhnungstag, an dem man 24 Stunden nichts aß und nichts trank, ein Tag, an dem der Hohepriester das Allerheiligste im Jerusalemer Tempel betrat und ein Ziegenbock geopfert wurde, der sogenannte Sündenbock. Dieser Tag wird im Judentum bis heute als Jom Kippur begangen.

Vermutlich haben die Muslime, vor der Hedschra, solange sie in Mekka lebten und als die Gebetsrichtung noch gen Jerusalem war, auch den Jom Kippur begangen, jedenfalls berichtet al-Buchari das. Erst in späteren Jahren habe der Prophet Mohammed das Fasten im Ramadan angeordnet,

und das Fasten am Ashura-Tag zur freien Wahl gestellt.

Ganz ähnlich dürften auch die ersten Jünger Jesu die jüdischen Feste begangen und am Jom Kippur gefastet haben. Man kann es indirekt erschließen, das Neue Testament berichtet darüber allerdings nicht, im Gegenteil, es gibt eine Passage im Markusevangelium, wonach Jesus und die Jünger einmal dabei angetroffen werden zu essen, obwohl alle anderen fasten.

Eine direkte Anweisung für das Fasten gibt Jesus in der Bergpredigt:

Mt. 6: 16ff 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. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, 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.

Hier wird nicht gesagt, wann man fasten soll, wie lange und was dabei wichtig ist. Dafür wird umso mehr Wert auf die innere Einstellung gelegt: Es geht nicht um fromme Heuchelei nach Außen, im Grunde soll die Außenwelt das eigentlich gar nicht bemerken, das soll eher im Verborgenen geschehen.

Und schließlich gibt es die Versuchungsgeschichte. Darin heißt es, dass Jesus einmal vierzig Tage und Nächte fastete, im Lukasevangelium steht explizit, dass Jesus in der ganzen Zeit nichts gegessen habe. Manche Ausleger verstehen die Zahl vierzig symbolisch, vierzig Tage dauerte die Sintflut, vierzig Jahre zog das Volk Israel durch die Wüste, vierzig Tage verbrachte Mose auf dem Berg Sinai in der Nähe Gottes, vierzig sollte die Stadt Ninive dem Propheten Jona zufolge büßen und fasten, um die Vernichtung der Stadt Ninive abzuwenden. Andere Ausleger hingegen verstehen sie wörtlich: 40 Tage hat Jesus gar nichts gegessen, sie glauben, dass auch Abraham, Moses und Elias im Alten Testament vierzig Tage gar nichts gegessen hätten. Biologisch betrachtet wäre das möglich, dass jemand vierzig Tage und Nächte nichts isst und dennoch nicht verhungert, denn ist es auf jeden Fall ungesund und freiwillig nicht zu Nachahmung zu empfehlen. So haben das die Kirchenväter auch gesehen, und deshalb hat sich eine Praxis durchgesetzt, wonach man beim Fasten nicht auf Alles verzichtet, sondern nur auf bestimmte Speisen. Dann sind vierzig Tage machbar.

Der bis heute andauernde Streit zwischen den christlichen Konfessionen erklärt sich im Grunde dadurch, dass die biblischen Passagen zum Fasten unterschiedlich ausgelegt werden können.

Ich fange einmal mit den orthodoxen Kirchen an, obwohl die mir als Protestanten am fremdesten sind, aber sie haben die älteste Fastentradition. Angefangen hat man wahrscheinlich mit Fasten am Karfreitag und am Karsamstag, also am Todestag Jesu und dem Tag danach. Da Taufen früher meist am Ostersonntag vorgenommen wurde, diente das Fasten zugleich der Taufvorbereitung der Täuflinge. Ebenfalls schon sehr früh kamen vierzig Tage Passionszeit dazu, die sich an die vierzig Tage anlehnen, die Jesus in der Wüste fastete. In den Evangelien stehen diese Geschichten ziemlich vorne, aber man hat sie im Kirchenjahr vor Ostern untergebracht, als Vorbereitung auf

Karfreitag und Ostern. Für die orthodoxen Christen gilt für die Karwoche noch einmal eine Sonderregelung. Daher rechnen sie vom Beginn der Karwoche 40 Tage zurück, womit bei Ihnen die Fastenzeit an einem Montag beginnt. Es gibt mehrere Stufen, detailliert geregelt: Stufe 1 ist vegan, außer Honig werden keine tierischen Produkte verwendet, darüber hinaus wird auf Alkohol und Öl verzichtet. Stufe 2 erlaubt Wein, Öl und Weichtiere, Stufe drei auch noch Fisch. Darüber hinaus gibt es noch eine besonders strenge Form, bei der man vor 3 Uhr nachmittags gar nichts isst, und danach Brot, Früchte und Wasser. Auf dem Berg Athos bekam ich als Gast in einem Kloster am Karfreitag abends einen Apfel, eine Zwiebel und eine Zitrone angeboten. Das war die einzige Mahlzeit für diesen Tag.

Die verschiedenen Stufen des Fastens werden den orthodoxen Kirchen nach einem komplizierten System unterschiedlich geregelt, meistens so, dass das Fasten in der Passionszeit jeweils am Sonnabend und Sonntag um eine Stufe gelockert wird. Für den Alltag der orthodoxen Küche ist es vor allem wichtig, dass an vielen Fastentagen, unter anderem auch jeden Mittwoch und Freitag, nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Öl verzichtet wird. Dann kann man auch Gemüse nur kochen oder dünsten. Meist schmeckt das Essen dann öde und wird zu einer ziemlichen Pampe, auch wenn es spezielle Rezepte gibt und man das heutzutage mit Gewürzen aufpeppen kann.

Im Westen, also bei der katholischen und der evangelischen Kirche, endet die Passionszeit am Gründonnerstag, rechnet man von dort vierzig Tage zurück, landet man bei Aschermittwoch als erstem Fastentag. Zum Zeichen der Buße hat man sich im Mittelalter mit Asche bestreut, erlaubt war nur eine Mahlzeit am Tag, die in der Regel am Abend eingenommen wurde, verboten waren Fleisch, Milchprodukte, Alkohol und Eier. Olivenöl war zwar grundsätzlich erlaubt, aber nördlich der Alpen nicht zu haben. Wichtiger wurde der Fisch, den Sie auf dem Breughel-Bild ja schon gesehen haben.

In den sechs Wochen Passionszeit durchbricht der Sonntag, der Wochentag der Auferstehung Christi, das Fasten. Dennoch verzichtete man in der Kirche an Passionssonntage auf alles Fröhliche. So wird im Gottesdienst kein Halleluja gesungen, sogar das „Ehre sei Gott in der Höhe“ zur Beendigung des Psalms entfällt, Flügelaltäre werden zugeklappt, man sieht dann die meist langweiligere Rückseite, mancherorts wird der Altar auch mit violetten Tüchern verhüllt, es gibt keine Blumen auf dem Altar vielfach werden zwischen Gründonnerstag und Ostern keine Glocken geläutet, usw., die Orgel schweigt am Karfreitag und so weiter.

In der Reformation hat man vor allem kritisiert, dass die Fastenregeln zum Selbstzweck geworden seien und nicht mehr dem Glaubensleben dienten. Ich zitierte aus Martin Luthers „Sermon von den guten Werken“:

„Ich will jetzt davon schweigen, dass manche so fasten, dass sie sich dennoch vollsaufen; dass manche so reichlich mit Fischen und anderen Speisen fasten, dass sie mit Fleisch, Eiern und Butter dem Fasten viel näher kämen ... Wenn nun jemand fände, dass auf Fische hin sich mehr Mutwillen regte in seinem Fleisch als auf Eier und Fleisch hin, so soll er Fleisch und nicht Eier essen. Andererseits, wenn er fände, dass ihm vom Fasten der Kopf wüst und toll oder der Leib und der

Magen verderbt würde [...], so soll er das Fasten ganz gehen lassen und essen, schlafen, müßig gehen, so viel ihm zur Gesundheit nötig ist.“

Ich versuche das einmal modern und mit eigenen Worten auszudrücken: Fasten ist legitim als eine Art individuelles religiöses Trainingsprogramm. Wenn es hilft, das eigene Glaubensleben zu festigen, prima. Wenn es aber das Glaubensleben auf das Einhalten von Äußerlichkeiten fixiert, schadet es, und man sollte es besser lassen. Nicht allen Menschen hilft dasselbe. Was hilft, darf und muss jede und jeder in christlicher Freiheit selbst entscheiden. Es geht nicht darum, dass wir als Menschen uns bemühen müssen, Gott zu gefallen, denn Sünder sind wir ohnehin und von Gottes Gnade auch abhängig. Der Glaube ist ein Geschenk. Fasten kann daher nie mehr sein als Selbstdisziplinierung gegen Larifari und Gleichgültigkeit.

Während Luther verhalten Kritik am überkommenen Fastenbräuchen äußerte, gingen andere Reformatoren offensiver vor. 1522 in Zürich begann die Reformation durch ein demonstratives öffentliches Wurstessen während der Fastenzeit in einem Privathaus, aber unter Anwesenheit mehrerer Geistlicher. Der Rat der Stadt verurteilte das und wollte eine öffentliche Untersuchung darüber anstrengen. Damals wachte der Staat darüber, dass die Fastengebote auch eingehalten wurden. Einer der Geistlichen, Zwingli, der dabei gewesen war, aber nicht mitgegessen hatte, schrieb und druckte innerhalb von zwei Wochen eine Schrift darüber, betitelt „Vom Erkiesen und Freiheit der Speisen“. Zwingli forderte, man dürfe den Menschen nichts vorschreiben, was nicht in der Bibel stünde, und zum Wurstessen in der Passionszeit stand nicht in der Bibel. Es gab einen Riesenskandal, aber letztlich setzte sich Zwinglis Überzeugung in Zürich und großen Teilen der Schweiz und Süddeutschlands durch. Man darf Wurst essen, wann man will, und die Obrigkeiten, Fürsten oder Rat der Stadt, haben sich da nicht einzumischen. Das war noch nicht Religionsfreiheit im modernen Sinne, aber doch, ich nenne es einmal Fastenfreiheit, also die Freiheit, selbst zu entscheiden, welche Fastenregeln man einhalten wollte. Sollte Breughel Protestant gewesen sein, wird man sein Bild von dieser Perspektive her deuten können, d.h. er hatte Anteil an evangelischer Fastenkritik.

Die Moderne ist ganz wesentlich dadurch geprägt, dass Protestanten und Katholiken, später auch die in Westeuropa wieder tolerierten Juden und heute eben auch Muslime in einem Land leben und sich nicht auf gemeinsame Fastenregeln einigen können. Auch in stärker katholisch geprägten Ländern wird schon seit Jahrhunderten nicht mehr staatlich überwacht, ob jemand in der Passionszeit Wurst isst. Es bleibt jedem und jeder selbst überlassen, was sie essen wollen und was nicht. Reste einer Fastentradition im öffentlichen Raum gibt es noch ganz manchmal in vielen öffentlichen Kantinen. Ich weiss nicht, wie das heute ist, aber als ich studierte gab es am Freitag in der Mensa immer Fisch. Das machte man den Katholiken zuliebe, und die Protestanten störte es nicht und die Muslime wahrscheinlich auch nicht. Heute wird das Problem in Unimensen wohl auch dadurch gelöst, dass es mehrere Essen gibt, darunter eigentlich immer auch ein vegetarisches, das dann im Zweifel auch als halal durchgeht.

Da wir hier in Düsseldorf sind, lassen Sie mich noch etwas zum Karneval sagen. Spätestens seit dem Hochmittelalter hat Karneval immer etwas mit der Fastenzeit zu tun gehabt, bevor man fasten musste, hat man noch einmal richtig auf den Putz gehauen und sich ordentlich die Wampe

vollgeschlagen. Ob das eigentlich im Sinne des Fastens ist, mögen sie selbst entscheiden, jedenfalls war das die Mentalität damals. Erst das Vergnügen und danach die Entsagung, Aschermittwoch ist alles vorbei, es gibt einen Schnitt, klar wie die Mittellinie auf dem Bild von Breughel. Als vor vier Jahren der Karnevalszug von Düsseldorf wegen Sturms ausfallen musste, waren alle Karnevalsfeste traurig. Da tauchte die Idee auf, man könnte ihn in der Passionszeit nachholen. Als norddeutscher Protestant hätte ich erwartet, dass die katholische Kirche dagegen Einspruch erhebt. Aber zu meiner Überraschung ließ Kardinal Wölki verlautbaren, er könne das gut verstehen und empfehle als Ersatztermin einen Sonntag, weil da ohnehin nicht gefastet werde. Der Gastronomie war wichtig, dass der ausgefallene Verdienst nachgeholt werden konnte. Die Arbeitgeber wollten ihren Mitarbeitern nicht noch einen weiteren freien Tag gewähren müssen. Die Spielmannszüge wollten auftreten und die Kamellen lagen noch bereit. So hat der Oberbürgermeister tatsächlich einen Sonntag Mitten in der Passionszeit als Nachholtermin angeordnet.

Politisch wurde ein Volksfest durch einen Kompromiss mehrerer Interessengruppen bewahrt. Politisch ist dagegen nichts einzuwenden. Politik besteht aus Kompromissen; sie sind nicht das Schlechteste. Dennoch kam es mir in religiöser Hinsicht unernst vor, mitten in der Passionszeit Karneval zu feiern. Um es deutlich zu sagen: Ich halte das für religiösen Murks. Mitfeiern mochte ich da nicht. Aber Karneval ist sowieso nicht mein Ding.

Zurück zum Fasten. Ich denke, es ist deutlich geworden, Fasten ist kein Selbstzweck, sondern Mittel zum Zweck. Es dient zur Stärkung des Glaubens, insoweit sind Katholiken, Protestanten und Orthodoxe sich sicherlich einig. Allerdings betonen die Protestanten stärker, dass man es lassen soll, wenn es einen nicht im Glauben bestärkt, während Katholiken und Orthodoxe stärker betonen, dass man es erst einmal einhalten soll und der Glaube dann vielleicht noch kommt. Ich glaube, ich sage nichts Falsches, wenn ich behaupte, dass der Tendenz nach Lari-Fari für Protestanten die größere Gefahr ist, und der Tendenz nach Katholiken eher den Fehler machen werden, Fastenregeln auch dann korrekt abzuarbeiten, wenn diese sie vom Glauben ablenken. Ich weiss nicht genau, wie das bei den Muslimen ist. Aber ich möchte vermuten, dass die meisten Muslime in Fastenfragen mehr mit den Katholiken und den Orthodoxen als den Protestanten gemeinsam haben.

Vielen Dank