

29. März 2025

## *Reflexionen zur Fastenzeit*

»Noch einmal das Fasten ...«



In der gestrigen Reflexion haben wir begonnen, über das Fasten und die Nachtwachen als geistliche Mittel nachzudenken, um tiefer mit Gott zu leben, oder, wie es die Väter um den hl. Antonius sagten, *„damit ein beweglicher Geist sich schneller mit Gott vereinen kann.“* Eine innigere Vereinigung mit dem Herrn ist eine wesentliche Hilfe, um den listigen Versuchungen des Teufels entgegenzuwirken und für den geistlichen Kampf gerüstet zu sein.

Werfen wir noch einen weiteren Blick auf das Fasten.

Es sei daran erinnert, daß es lange Zeit üblich war, am Mittwoch und Freitag bei Wasser und Brot zu fasten. Auch in Klöstern, die noch am Fasten und an der körperlichen Buße festgehalten haben, finden wir viele verschiedene Formen der Einschränkung sinnlicher Genüsse. Sie dienen demselben Ziel, wie jede andere Form einer sinnvollen Askese: Die Kraft der Seele soll gestärkt und unterstützt werden, und die Freiheit soll wachsen, mit den Dingen dieser Welt so umzugehen, daß sie uns nicht zu stark beeinflussen oder gar dominieren.

Außerdem ist das freiwillige Fasten ein Opfer, das Gott sicher annehmen und nutzen wird, wenn wir es in rechter Gesinnung darbringen. Erinnern wir uns daran, daß Jesus vor Beginn seines öffentlichen Wirkens vierzig Tage in der Wüste gebetet und gefastet hat (Mt 4,1-11).

Es gibt also gewichtige Gründe, das Fasten bewußt in unser geistliches Leben einzubeziehen. Sicher soll es unserer Lebenssituation angepaßt sein und uns nicht durch Übertreibungen unfähig machen, die uns gestellten Aufgaben zu erfüllen. Doch gilt es, den Wert des Fastens zu erkennen oder wiederzuentdecken. Wir sollten sehr darauf achten, daß nicht etwa alle Schätze, welche die Kirche seit der Zeit Jesu und schon im Alten Testament gesammelt hat, dem modernen Geist preisgegeben werden.

Glücklicherweise entdecken doch manche Gläubige den Wert des Fastens wieder, das sie für den geistlichen Kampf befähigt und stärkt. Auch wenn man das Fasten bei Wasser und Brot als für sich nicht geeignet sieht, kann man andere Formen des Fastens oder der Einschränkung in Betracht ziehen. Es ist auch möglich, nur einen Tag, z.B. den Freitag, auszuwählen und nur bis zur Todesstunde des Herrn, um drei Uhr nachmittags, zu fasten. Bei orthodoxen Christen ist es üblich, daß man zeitweise auf den Genuß von Öl verzichtet und vieles mehr. Wichtig ist die rechte Gesinnung und das Verständnis, daß das Fasten und die Nachtwachen wertvolle Praktiken sind - wie der heilige Antonius gegenüber den anderen Vätern betonte - wenn sie durch die *»discretio«* geordnet sind.

Besonders zu beachten ist, daß Jesus darauf aufmerksam macht, daß bestimmte böse Geister nur durch Fasten und Beten ausgetrieben werden können (Mt 17,21), daß also dem Fasten in der Abwehr gottfeindlicher dämonischer Mächte eine besondere Bedeutung zukommt.

Das ist im Zusammenhang unseres Kampfes eine besondere Nachricht, denn daß Jesus das Fasten in diesem Zusammenhang eigens betont, bedeutet offensichtlich eine zusätzliche Hilfe im Kampf gegen die Dämonen, wenn es mit dem Gebet verbunden ist. Jesus beschreibt nicht, auf welche Art von Dämonen das zutrifft. Es liegt jedoch nahe, daß es sich um gefallene Geister handelt, die in der Hierarchie dieser Mächte einen höheren Rang einnehmen, und daß man deshalb die Gnade des Fastens für den Kampf aktiviert.

Auch sollten wir das Wort des Heiligen Paulus nicht vergessen: *“Gott liebt einen fröhlichen Geber”* (2 Kor 9,7), der im Verborgenen diese Werke vollbringt, ohne das Ansehen bei den Menschen zu suchen (Mt 6,17-18).

Fallen wir aber bei der Frage nach dem Fasten nicht auf Täuschungen herein: Wir könnten dadurch einen Verlust an Lebensqualität erleiden, wir würden es nicht schaffen, wir könnten gar krank werden, oder daß Fasten nur früher wichtig war! Hören wir nicht auf die vielen Bedenken, die unsere gefallene Natur gegen jedes Opfer vorzubringen vermag!

Wenn wir den heiligen Pfad des Fastens zur Auferstehung des Herrn zu einem hellen Feuer werden lassen wollen, welches danach brennt, die Liebe Gottes zu leben und zu verkünden, dann können wir das körperliche Fasten und die entsprechenden Opfer als »gutes Brennholz« betrachten, das die Flamme der Liebe nährt und am Leben erhält.

Wenn wir gut zuhören, dann werden wir immer mehr Schätze der heiligen Kirche entdecken, die uns helfen, unser geistliches Leben entschieden zu führen und uns den Herausforderungen des notwendigen geistlichen Kampfes zu stellen. Wie ich es immer wieder betone, gilt das besonders für die gegenwärtige Zeit, in der wir gerufen sind, dem antichristlichen Geist entgegenzuwirken, der in der Welt fast vollständig die Herrschaft übernommen hat und tief in die Kirche eingedrungen ist. Das Fasten und die Nachtwache, welche mit »discretio«, aber doch entschieden durchgeführt werden sollten, sind ein großes Hilfsmittel, um die Mächte der Finsternis zu schwächen und zugleich das Licht des Herrn heller leuchten zu lassen.

Es gibt keinen Grund, sich davor zu fürchten, sondern wir sollten das tun, was auf unserem Weg liegt und uns mit jenen geistig verbinden, die vor den gegenwärtigen Herausforderungen nicht zurückweichen, sondern sich ihnen mit der Gnade Gottes stellen.