



# März

## Die vorösterliche Fastenzeit

### Keine Zeit der Trauer:

Warum Fasten gut tun kann und die Zeit vor Ostern nichts mit Trauer und Schwermut zu tun hat.

## Als der Bildschirm dunkel blieb

Der Fernseher machte ein komisches Geräusch, ungefähr so wie „Fumpp“, und dann wurde alles dunkel. Mitten in meiner Lieblingssendung *Kommissar Lupin* gab er den Geist auf. *Kommissar Lupin* ist ein superintelligenter vierzehnjähriger Detektiv, der in der Weltraummetropole Paris II Verbrechen unter Menschen und Außerirdischen aufklärt. Gerade verfolgte er auf seinem Space-Scooter Madame Lilith, die kriminelle Kugelfischfrau, als sich der Fernseher verabschiedete. Ich war fassungslos.

„Die Garantie gilt nicht mehr.“ Papa las in der Gebrauchsanweisung des Fernsehers. „Aber hier stehen Adressen, wo ich ihn hinbringen kann, um ihn reparieren zu lassen.“

„Dauert das lange?“, fragte ich. „Ich will die nächste Folge von *Kommissar Lupin* unbedingt sehen. Jetzt habe ich schon nicht mitgekriegt, ob er die Kugelfischfrau erwischt hat oder nicht.“

Papa zuckte mit den Schultern: „Ich habe keine Ahnung, wie lange so etwas dauert. Eine Woche oder zwei, schätze ich.“

„Aber *Kommissar Lupin* ist doch meine absolute Lieblingssendung und sie kommt jede Woche. Können wir nicht einen neuen Fernseher kaufen?“

„Ein neuer würde ein paar Hundert Euro kosten. Das können wir uns nicht leisten.“

„Aber ich brauche einen Fernseher!“, rief ich.

„Frag Serkan, ob du bei ihm mitschauen kannst“, meinte Papa.

„Serkan mag *Kommissar Lupin* nicht. Er steht auf *Mission Incredible*. Aber das ist blöd.“

„Ich kann keinen Fernseher herzaubern. Du musst dir was einfallen lassen.“

Damit war für Papa das Gespräch beendet. Und es stimmte ja auch: Zaubern konnte er nicht. Dafür brachte er den Fernseher am nächsten Tag zur Reparatur und kam mit einer Hiobsbotschaft zurück: „14 Tage dauert es auf

jeden Fall. Sie haben in der Werkstatt viel zu tun und es fehlt ihnen irgendein spezielles Ersatzteil.“

Ich war ziemlich enttäuscht. 14 Tage ohne *Kommissar Lupin*, das waren zwei Folgen! Am nächsten Tag erzählte ich Oma von meinem Unglück. Oma wohnt nicht weit von uns, mit dem Bus einmal quer durch die Stadt. Manchmal gehe ich zum Mittagessen zu ihr. Ich darf mir dann ein Essen aussuchen und Oma kocht es. Ich suche mir immer paniertes Schnitzel mit Pommes und Salat aus, weil Oma die besten Schnitzel brät, groß, flach und knusprig. Auch diesmal schmeckte es lecker, aber ich war unglücklich, weil ich noch immer keinen Einfall hatte, wie ich die nächste *Kommissar-Lupin*-Folge sehen konnte. Oma war keine Hilfe, weil sie gar keinen Fernseher besaß. Trotzdem erzählte ich ihr von meinem Problem. Manchmal tröstet es, wenn man einfach jemandem erzählen kann, was einen bedrückt.

„Ich hatte mal einen Fernseher“, erzählte Oma. „Er stand dort drüben auf der Anrichte. Eines Tages wurde mitten in einer Sendung der Bildschirm schwarz, genau wie bei dir, aber vorher sprangen ein paar Funken. Zuerst fehlte er mir ein wenig. Aber dann nicht mehr. Ich hatte ihn meistens sowieso nur angestellt, um mich abzulenken. Richtig ferngesehen habe ich nicht. Das Spannendste, was ich je gesehen habe, waren die sprühenden Funken.“

Ich konnte nicht behaupten, dass mich die Geschichte von Omas funken-sprühendem Fernseher aufmunterte. „*Kommissar Lupin* ist wirklich spannend“, widersprach ich und erklärte ihr, während ich die Pommes verspeiste, in was für einer tragischen Situation ich mich befand. Oma hörte mir zu. Beim Nachtisch – Vanilleeis mit Apfelstrudel! – holte sie ihren Handarbeitskorb und begann zu häkeln. Irgendwann unterbrach sie mich. „Kannst du häkeln?“

Ich nickte. „In der Vierten hatten wir Handarbeit. Da hab ich einen Topflappen gehäkelt.“

Oma suchte in ihrem Korb nach einer Häkelnadel und gab sie mir.

„Du kannst mir helfen, während du mir erzählst, um was es bei diesem Detektiv Lupus geht. Ich häkle diese kleinen Vierecke hier, die werden später zu einer großen Decke zusammengenäht. Das Beste, was man aus Wollresten machen kann.“ Sie kramte ein paar Bündel Wolle hervor und zeigte mir, wie man die erste Reihe häkelte.

„Du kannst dir die Farben selbst aussuchen. Nimm, was dir gefällt.“

## Die vorösterliche Fastenzeit

Und während wir zusammen dasaßen, erzählte ich Oma alles über *Kommissar Lupin* bis zu der Stelle, als der Fernseher das komische Geräusch von sich gab. Wir saßen den ganzen Nachmittag zusammen, häkelten bunte Vierecke und unterhielten uns. Am Ende legten wir alle Vierecke nebeneinander, um zu schauen, wie groß die Decke schon war.

„Es fehlt noch ein ziemliches Stück“, sagte Oma. „Aber du kannst morgen wieder vorbeikommen und mir helfen, wenn du magst.“

Das versprach ich gerne, denn es machte ziemlich viel Spaß, mit Oma eine Decke zu häkeln. Am nächsten Tag machte ich Schularbeiten, dann servierte mir Oma noch einmal Strudel mit Vanilleeis und dann häkelten wir wieder. Oma erzählte nebenher von den Spielen, die sie als Kind gespielt hatte, und ihren Büchern.

„Mein Vater, dein Urgroßvater, hat mir eine alte Taschenlampe geschenkt, damit hab ich heimlich unter der Bettdecke Karl May geschmökert. Es war toll, aber am nächsten Tag war ich ziemlich müde.“

Die Decke wurde immer größer, denn in dieser Woche ging ich noch zweimal zur Oma. Ein paar Tage später sagte mir Papa, als wir zusammen den Salat fürs Abendessen wuschen, dass der Fernseher früher fertig würde als gedacht.

„Toll!“, sagte ich, aber es klang offenbar nicht so begeistert, wie Papa das erwartet hatte.

„Ich hole ihn morgen ab. Dann verpasst du weniger von deiner Lieblingssendung“, half er mir auf die Sprünge.

*Kommissar Lupin* – das hatte ich ganz vergessen. Richtig, morgen kam eine neue Folge.

„Klasse! Danke!“, rief ich, jetzt etwas munterer. „Aber vorher muss ich noch zu Oma.“

„Was willst du denn bei Oma?“

„Wolle und eine Häkelnadel holen“, antwortete ich. „Wir haben 116 Vierecke und brauchen noch 14, um eine Decke daraus zu nähen. Bei einer Folge *Kommissar Lupin* schaffe ich mindestens ein halbes Viereck.“

Fasten ist ein schillernder Begriff und gegenwärtig im Trend. Man kann alles fasten, nicht nur Nahrung: Man kann aufs Fernsehen verzichten, aufs Internet, Smartphone und Handy, Shoppen, Autofahren, auf Kaffee, kurzum: Wer fastet, tritt beim Konsum von irgendetwas auf die Bremse. Warum? Um sich zu entschlacken, Pfunde zu verlieren, um bewusst etwas anders zu machen und seine „Mitte“ wiederzufinden.

Das Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst. Im *Gilgamesch-Epos*, dem ältesten bekannten Epos der Welt, wird erzählt, dass der gottgleiche König von Uruk vor Trauer fastete, weil sein Freund Enkidu gestorben war. Gefastet wurde und wird immer, in allen Gesellschaften und in allen Religionen; man denke an den muslimischen Fastenmonat Ramadan oder an Buddhas jahrelange Fastenmeditation unter dem Bodhi-Baum. Ziel war seit *Gilgameschs* Zeiten immer dasselbe: nach dem Fasten gefestigter dazustehen als davor. Unser deutsches Wort „fasten“ hat tatsächlich denselben Ursprung wie das Wort „fest“.

Es gibt zwei unterschiedliche Weisen des Fastens: die beabsichtigte und die „unwillkürliche“. In der Bibel ist die Rede von beiden Formen. König David fastete, weil sein Sohn auf den Tod erkrankte (2. Buch Samuel, Kapitel 12, Vers 16), Saulus von Tarsus, der spätere Apostel\* Paulus\*, fastete, weil ihm der auferstandene Jesus begegnet war (Apostelgeschichte, Kapitel 9, Vers 9). „Unwillkürliches“ Fasten stellt sich ein, wenn das Leben einen erschüttert. Doch wenn vom Fasten die Rede ist, dann in der Regel von dem der beabsichtigten Art, und zwar aus religiösen und/oder gesundheitlichen Gründen. Die vorösterliche Fastenzeit bietet dazu die Gelegenheit. Sie ist keine Zeit der Trauer oder Erschütterung, wiewohl die Symbole des Fastens damit zu tun haben. Die Fastenzeit ist als eine Zeit der Besinnung, Konzentration und Kontemplation zu verstehen.

Viele Rituale des Fastens übernahmen die Christen vom Judentum, dem Glauben, aus dem sich das Christentum entwickelte. Fasten zeigte sich dort nicht nur im Verzicht auf Nahrung. Man zerriss seine Gewänder und legte qualitativ schlechtere, unbequeme Kleidung an, zum Beispiel das „Saq-Tuch“. Das hatte, wie eine Theorie besagt, nichts mit dem kratzigen Stoff aus

Jute zu tun, war also kein „Sacktuch“, sondern ein Lendenschurz, mit dem man sich zum Zeichen der Trauer bekleidete. Ein Zeichen des Fastens war auch, sich mit Asche und Staub zu bewerfen. Unser Sprichwort „in Sack und Asche gehen“ überliefert möglicherweise dieses Ritual. Man schlug sich gegen die eigene Brust, um deutlich zu machen, dass einem das Fasten zu Herzen ging, und schnitt sich die Haare.

Woher kommt das vorösterliche Fasten? Die ersten Christen kannten zwar schon regelmäßige Fastentage, z. B. den bis heute dafür bekannten Freitag, weil an diesem Tag Jesus der Überlieferung nach am Kreuz starb. Aber über einen so langen Zeitraum, nämlich 40 Tage, anhaltend zu fasten war zu Beginn des Christentums noch nicht allgemein üblich. Vermutlich stammt der Brauch aus Ägypten, einem „Kernland“ der ersten Christen. Dort wurde 40 Tage vor der heiligen Osterwoche gefastet. Die Zahl 40 ist symbolisch. Sie steht für die 40 Jahre, die das Volk Israel wandernd in der Wüste zubrachte, nachdem Mose es aus der Gewalt des Pharaos befreit hatte (2. Buch Mose). Jesus fastete die 40 Tage nach seiner Taufe im Jordan (Matthäusevangelium\*, Kapitel 4, Vers 2). Im Laufe der Jahrhunderte kam dem Fasten und den Fastenverordnungen immer mehr Bedeutung zu. Die Vorschriften wurden minutiös erfasst und befolgt. Fastenspeisepläne wurden festgelegt bzw. die Ausnahmen davon, und wer das Fasten brach, musste mit empfindlichen Strafen rechnen.

Diese „bürokratische“ Entwicklung passt allerdings nicht so recht zu der Überlieferung in den Evangelien: Demnach stand Jesus einem peinlich genau den Vorschriften folgenden Verhalten nicht wohlwollend gegenüber. Er mokierte sich vielmehr über das dramatische Getue der frommen Pharisäer\*, die nach außen demonstrierten, dass sie fasteten. In diesem Sinne gebot er seinen Zuhörern: „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. ... 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“ (Matthäusevangelium, Kapitel 6, Verse 16 und 17).

Das Fasten bezieht sich also auf das, was verborgen in einem selbst liegt. Das ist der eigentliche Gedanke. Die Fastenzeit ist eine Zeit der Besinnung, der Suche nach den in einem selber liegenden Kräften. Diese Dinge liegen

nicht offen zutage. Das innere Universum sei ebenso geheimnisvoll wie das äußere, schrieb der Arzt und Psychotherapeut Paul Tournier. Ihm kommen wir nicht auf den üblichen Wegen der Planung, Objektivität und Vernunft auf die Spur. Solche Werkzeuge erweisen sich in diesem Fall als unbrauchbar. Vielmehr ist *Einkehr* – hier ist die deutsche Sprache sehr vielsagend – das passende Instrument. Die Fastenzeit ist eine Zeit des Zusehenselbstkommens.

Reformatoren wie Luther besaßen zwar Sinn für Einkehr, vom Fasten hielten sie aber nichts. Martin Luther hatte, als er noch Augustinermönch war, versucht, durch hartes Fasten und Bußübungen innere Ruhe zu finden. Er war gescheitert. Seitdem hatte er Zweifel an dem durchreglementierten Fastenwesen seiner Zeit. In den sich ausbildenden protestantischen\* Kirchen wurden die Fastengebote gar nicht mehr befolgt, ja sogar entschieden abgelehnt und bekämpft.

---

**Exkurs** Was den Deutschen der Thesenanschlag ist, ist den Schweizern das Züricher Wurstessen. Martin Luther widersprach mit den Thesen dem katholischen\* Ablassmissbrauch. Ulrich Zwingli, der Schweizer Reformator, beehrte mit Braten und Würsten gegen die Fastengebote der katholischen Kirche auf. 1522 trafen sich während der Fastenzeit Zwingli und einige seiner Anhänger im Haus seines Züricher Freundes Froschauer und verspeisten Verbotenes aus Fett und Schwein, eine bewusste Provokation der kirchlichen und der mit ihr verbundenen weltlichen Obrigkeit. Zwar hatten es die Eidgenossen nicht mehr allzu genau mit den diffizilen Fastengeboten genommen, aber nach der Züricher Wurst-Demo war es ganz vorbei damit. Womit bewiesen ist, dass selbst Metzgereiprodukte zu höchsten theologischen Ehren kommen können, wenn man sie in einem Streit verwenden kann.

---

Erst seit wenigen Jahrzehnten greift man hierzulande wieder auf den verborgenen Schatz der Fastenzeit zurück, um sich in Zeiten eines sich immer mehr beschleunigenden Alltags auf sich zu besinnen. In der evangelischen\* Kirche hat sich die Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ etabliert. „7 Wochen Ohne“ findet während des vorösterlichen Fastens statt. Die Initiative „Andere Zeiten“ wurde vor 20 Jahren gegründet, um die Adventsfastenzeit neu zu

beleben. Dabei steht nicht das Fasten von bestimmten Nahrungsmitteln im Vordergrund. Auch der Verzicht auf scheinbar selbstverständliche Gewohnheiten wie der Gebrauch des Handys für eine bestimmte Zeit kann dazu führen, dass man dem Alltag anders begegnet.

Die liturgische Farbe der Fastenzeit ist **Violett** und entspricht damit der Farbe der Adventszeit. Im engeren evangelischen Sprachgebrauch zieht man es vor, von Passionszeit zu reden. Violett entspricht beidem, dem Gedenken an die Passion Jesu und der Besinnung während des Fastens.

