

# Geistlicher Impuls

## Fasten – ein weiter Begriff in der benediktinischen Spiritualität

Mitte Januar ging es durch alle Medien: Die deutsche Wirtschaft wuchs im letzten Jahr um stolze 1,9 Prozent. Ökonomen sehen die Ursache vor allem in der Konsumlaune der Deutschen. Kein Wunder, unsere Gesellschaft ist wie kaum eine zweite Nation auf handfeste Investitionen fixiert. Im Großen wie im Kleinen gilt der Leitsatz: Wir arbeiten viel, um uns viel leisten zu können. Bedenklich wird es – und das betonen schon die Kirchenväter –, wenn auch bei uns Christen dieses Habenwollen zur bestimmenden Lebenskraft wird. Denn dann gerät das eigentliche Ziel unserer christlichen Existenz völlig aus dem Blick.

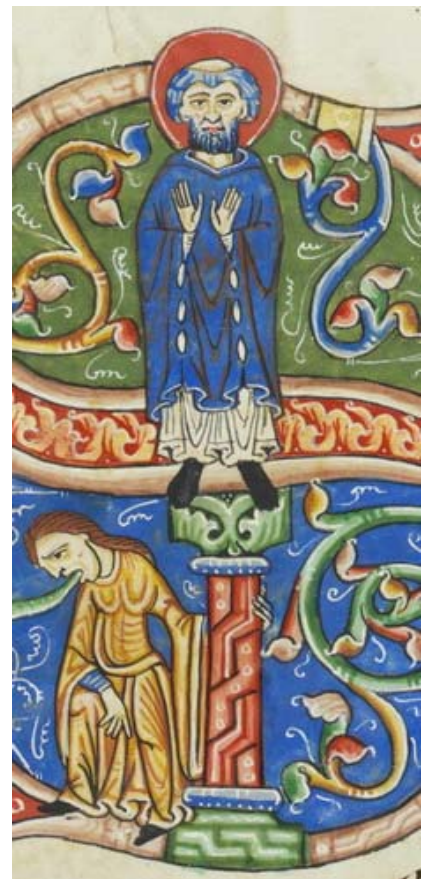
### Sich dem Zeitgeist entziehen

Die Fastenzeit war schon immer dazu da, dieser Gefahr ins Auge zu sehen und die eigenen Lebensgewohnheiten infrage zu stellen. Denn Fasten bedeutet letztlich, sich dem Zeitgeist zu entziehen und ganz bewusst auf Dinge zu verzichten, die uns zwar eine gewisse Befriedigung verschaffen, die uns aber auch in Anspruch nehmen. Je mehr wir besitzen, umso aufwändiger ist es auch, diesen Besitz zu verwalten und zu pflegen. Und dann bleibt weder Zeit noch Kraft, sich ausreichend auch geistlichen Tätigkeiten zu widmen. Durch das Fasten sollen die Verhältnisse umgestellt werden. Letztlich geht es darum, sich an die Entscheidung für die christliche Lebensgestaltung zu erinnern, die uns mit der Taufe grundgelegt ist: das Ja für ein Leben aus dem Geist Jesu und zugleich das Nein, sich von Kräften bestimmen zu lassen, die uns von diesem Ja wieder wegziehen.

Im Laufe der christlichen Geschichte hat es zahlreiche Versuche gegeben, dem Fasten eine konkrete Gestalt zu geben. Wir wollen uns heute mit dem benediktinischen Ansatz beschäftigen, weil er zwei Fehlentwicklungen korrigiert, die sicher auch in unseren Herzen lauern: das Zuviel und das Zuwenig.

Als Benedikt von Nursia seine Ordensregel verfasst, erlebt er das Auseinanderfallen der Fastenpraxis. Während die christliche Bevölkerung das Fasten immer laxer nimmt und sich ihre Lebensweise kaum noch von den Nichtchristen unterscheidet, legen andere eine immer größere Radikalität an den Tag. Am extremsten waren sicher die syrischen Säulenheiligen, die jahrelang ohne Schutz vor Sonne und Regen auf einer Säule ausharrten und sich nur das Allernotwendigste an Speise und Trank zubilligten. Auch die Wüstenmönche hatten sich entschieden, auf Dauer ein entbehrungsreiches Leben zu führen. Es ist überliefert, dass manche von ihnen nur einmal am Tag zwei Bissen zu sich nahmen. Das strenge Fasten war wichtiger Bestandteil ihres asketischen Lebensstils und galt als Erweis ihrer Frömmigkeit.

Benedikt weiß zum einen um die Bedeutung des Fastens und Entsagens als Grundzügen des christlichen Lebens. Zum anderen kennt er aber auch die Schwäche und Gebrechlichkeit der menschlichen Natur. Deswegen schlägt er eine Brücke zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig.



Säulenheiliger Simon der Stylit, Weißenauer Passionale, fol. 234r, Quelle: [www.e-codices.unifr.ch](http://www.e-codices.unifr.ch)

## Fasten – wie es dem Einzelnen möglich ist



Benedikt übergibt den Mönchen seine Regel. Miniatur aus dem Manuskript der Regula Benedicti, Abtei Saint-Gilles, 1129, Quelle: Wikimedia commons

Benedikt erlässt er keine dezidierten Fastenvorschriften und setzt damit seine Mönche nicht mit zu hohen Idealen unter Druck. Er legt stattdessen seinen Mönchen einen Ratschlag vor – so, wie er seine gesamte Regel mehr als Lebenshilfe denn als Gesetzesordnung versteht. Sein Fastenkapitel beginnt nicht einmal mit Aussagen zum Essen; die folgen erst so ziemlich am Schluss. Er rät zunächst „in Lauterkeit auf unser Leben [zu] achten“ (RB 49,2). Ihm geht es also nicht um asketische Höchstleistungen wie bei den Säulenheiligen oder Wüstenmönchen, sondern um eine erhöhte Achtsamkeit im Alltag, vor allem im Umgang mit uns, den anderen und Gott.

Was Benedikt unter dieser Achtsamkeit versteht, zählt er beispielhaft auf: Wir sollen uns vor allen Fehlern hüten, unter Tränen beten, die Lesung nicht vernachlässigen, reuevoll in unser Herz schauen und uns um Verzicht mühen (vgl. RB 49,5) – nicht nur bei „Speise, Trank und Schlaf“, sondern auch bei „Geschwätz und Albernheiten“ (RB 49,7). Damit setzt Benedikt das Fastengebot in Beziehung zu den übrigen Vorschriften seiner Regel und verleiht ihm eine größere Weite.

Betrachten wir ein weiteres Detail in Benedikts Fastenkapitel. Es ist die behutsame Formulierung „[Man] entziehe seinem Leib ein wenig an Speise, Trank und Schlaf“ (RB 49,7). Bemerkenswert ist hierbei die quantitative Angabe „ein wenig“ (lateinisch: aliquid). Dieses Ein-wenig verweist auf ein wichtiges benediktinisches Gedankengut: Im geistlichen Leben geht es um einen Wachstumsprozess und zwar in der Art und Weise, wie es dem Einzelnen möglich ist. Fasten ist für Benedikt kein befristetes Geschehen, sondern ein stetiges Einüben der Grundhaltung, sich nicht von den falschen Versprechen der Welt, sondern allein von Gottes Geist leiten zu lassen. Der erfahrene Mönchsvater weiß, dass uns kurzfristige asketische Anstrengungen selten voranbringen. Denn das ist wie beim Luftanhalten. Je länger wir durchhalten, umso mehr schnappen wir hinterher erneut nach Odem. Statt uns zu überfordern, rät uns Benedikt, die eigenen Möglichkeiten auszuloten. Es geht letztlich um das Einüben eines dauerhaft einfachen Lebensstils – um die Freiheit, sagen zu können: Mehr brauche ich nicht.

### Auf Ostern hin

Diese Selbstbeschränkung, die wir uns in aller Leichtigkeit und Freude auferlegen, hat einen tieferen Grund. Darauf verweist Benedikt am Schluss seines Fastenkapitels, wenn er uns zuruft: „Mit geistlicher Sehnsucht und Freude erwarte [jeder] das heilige Osterfest“ (RB 49,7). Sicher können wir diese Aussage kalendarisch auffassen. Nach den vierzig Tagen des Fastens folgt Ostern – jedes Jahr aufs Neue.

Doch die Benediktsregel hat immer auch den gesamten geistlichen Weg des Einzelnen im Sinn. Deswegen können wir das zu erwartende Osterfest auch im Zusammenhang mit unserer eigenen spirituellen Entwicklung sehen. Dann lässt sich die Aufforderung, freudig auf Ostern zuzugehen, gleichsam als neue Blickrichtung deuten, die uns der Ordensvater weist: Wir sollen nicht mehr auf uns und unsere Bedürfnisse starren, sondern auf das Ziel unserer christlichen Existenz: auf Ostern; auf die Gewissheit, dass das Leben mehr zu bieten hat, als wir bislang ergründet haben.

Dieses Zugehen auf Ostern ist offensichtlich nur hungernd und dürstend denkbar. Zumindest überliefert uns die Heilige Schrift, dass den großen Begegnungen zwischen Mensch und Gott immer auch Zeiten des Fastens vorausgehen. Denken wir nur an Mose, der vierzig Tage fastet, als er auf dem Sinai Gott in einer Wolke begegnet (vgl. Ex 24,18). Oder erinnern wir uns an Elija, der ebenso lange ohne Wasser und Brot durch die Wüste marschiert, bis er zum Berg Horeb gelangt und dort Gottes Stimme vernimmt (vgl. 1 Kön 19,8.14).

Unter dieser Perspektive lässt sich auch unser geistlicher Weg besser verstehen. Es braucht tatsächlich das Einüben des Fastens, des Verzichtens; es braucht ein einfaches Leben, das sich nicht selbst zu sättigen versucht, sondern sich nach Größerem ausstreckt: nach dem eigenen Ostern – nach der erfahrbaren Gottesbegegnung.