



Thema  
FASTENzeit -  
Geschichte und  
Bedeutung

Ein Beitrag über die Traditionen des Fastens

## Fasten ist „in“

Hannah Braucks, Misereor

*Das diesjährige Fastenaktionsthema „Ernährung“ ist prädestiniert dafür, das Fasten selbst einmal genauer in den Blick zu nehmen. Warum fasten wir eigentlich? Woher kommt die Tradition genau? Und warum hält sie sich so gut?*

Neues Jahr, neue Vorsätze: Sport, Alkoholverzicht, vegane Ernährung, kein Zucker – vor allem der Januar entwickelt sich immer mehr zu einer kleinen zweiten Fastenzeit. Der Schauspieler Tom Holland, besser bekannt als Spiderman, erklärt, er habe beim „Dry January“ mitgemacht, sprich einen Monat lang keinen Drink angerührt. Das Ergebnis: Er wurde unruhig, schlief schlecht und zeigte sich unsicherer bei sozialen Kontakten. Deswegen entschied er sich, den Dry January auszuweiten. Er trank auch in den darauffolgenden Monaten keinen Tropfen Alkohol. Heute ist sein letzter hochprozentiger Drink anderthalb Jahre her.

Geschichten wie die von Tom Holland bilden wohl die Ausnahme. Und doch kann man einen Trend beobachten: Denn Verzicht, Fasten, ist „in“.

Was steckt dahinter? Warum verzichten wir? Und was haben Geschichten wie die von Tom Holland mit der christlichen Fastenzeit zu tun?

Zunächst: Fasten ist nicht gleich fasten! Die einen fasten aus Gründen der Selbstoptimierung, andere gehen eine Challenge ein, wieder andere wollen ihren Blick schärfen für das, was wirklich zählt.



Bereits im 4. Jahrhundert haben Christ\*innen gefastet und dabei Jesu Zeit in der Wüste gedacht.

Ein Blick auf die Etymologien verrät: Der Begriff „Fasten“ ist verwandt mit dem mittelhochdeutschen *veste*, was „fest, nahe an, stark, sehr, schnell“ bedeutet und sich, so kann man vermuten, auf das Einhalten der Fastengebote bezieht. Das Fasten führt weit zurück: Bereits im 4. Jahrhundert haben Christ\*innen gefastet und dabei Jesu Zeit in der Wüste gedacht.

Eingeläutet wurde die Fastenzeit von der sogenannten Fastnacht – die uns auch heute noch ein Begriff ist. Was damals lediglich die Nacht vor der Fastenzeit war, ist heute Karneval. Der Begriff Karneval stammt aus dem lateinischen „*Carne vale*“ und bedeutet so viel wie „Fleisch leb wohl“ und impliziert eine gewisse Wehmut, wenn es um den 40-tägigen Verzicht auf Fleisch geht.

Doch nicht nur im Christentum wird gefastet; in allen drei monotheistischen Weltreligionen gibt es Fastenzeiten bzw. Fastentage: Viele muslimische Gläubige essen und trinken im Ramadan von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang rein gar nichts, um die Seele zu reinigen und die Beziehung zu Gott und den Mitmenschen zu kräftigen. Die langen Tage ohne Essen und Trinken enden im gemeinsamen Fastenbrechen nach Sonnenuntergang. Und auch die jüdische Gemeinschaft fastet über das Jahr verteilt an mehreren sogenannten Fastentagen: vor Purim, vor Pessach, an Jom Kippur und Tischa beAv. Dabei dauert kein Fastentag länger als 25 Stunden. Auch hier steht die Beziehung zu Gott im Mittelpunkt.



Wer fastet, schafft Platz. So spricht Johannes von Antiochia, christlicher Prediger und Erzbischof von Konstantinopel aus dem 4. Jahrhundert: „Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken.“ Wer fastet, öffnet sich also gleichzeitig für Gedanken und Gefühle, die sonst in der Fülle verloren gehen.

An dieser Stelle lässt sich auch die Frage, was den Verzicht von Tom Holland mit der christlichen Fastenzeit verbindet oder von ihr trennt, beantworten: Während Tom Holland sich selbst, seinen Geist und seinen Körper in den Mittelpunkt seiner Abstinenz stellt und das Ziel verfolgt, sich zu stärken, will die christliche Fastenzeit etwas anderes, ja vielleicht gar umgekehrtes: Es geht um ein Zurücknehmen der eigenen Person, ein Aufwachen, ein Loslassen - um sich auf das Wunder der Auferstehung vorzubereiten.

Gleichzeitig muss hier mit aller Klarheit gesagt werden, dass weder der eine noch der andere Grund zu fasten einer Wertung bedarf. Jeder Anlass, jede persönliche Entscheidung, auf etwas zu verzichten, verdient Respekt. Und so interessiert uns Ihre Geschichte. Fasten Sie? Und was motiviert Sie bei Ihrem Verzicht?

Erzählen Sie uns (gerne anonym) Ihre Fasten-Geschichte:

<https://padlet.com/fastenaktion/und-worauf-fastest-du-3uoaru8qqgndognd>



„Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken.“