



DIÖZESE
INNSBRUCK

Digitales Archiv

Was heißt fasten?

26.02.

Digitales Archiv

Shelf Mark: 1.3.1.20.56

CC-BY-NC-ND-Lizenz (4.0)

Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitung 4.0 International Lizenz

[urn:nbn:at:at-dai-11666](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:at:at-dai-11666)

Jugendvesper , Innsbruck-Stadt , Saggenkirche , 26.2., 19,30 h

Meine lieben Freunde !

Diese Gebetsstunde steht bereits im Zeichen der Fastenzeit. Und so blüht mir eine etwas schwierige Aufgabe . Ich soll euch fürs Fasten erwärmen . Und "Fasten" - das ~~wirkt~~ Wort allein wirkt wie ein Kleidungsstück aus Großmutter's Tagen , wie ein alter Hut . Aber eben habe ich in einer Wohnung in Innsbruck einen schönen alten Hut gesehen , den manche der anwesenden Damen sicher mit Handkuß nehmen würden : Unter einem Glassturz eine wunderbare echte alte Goldhaube aus der Wachau - so bei 15.000 - Schilling Also ich gebe zu , Fasten ist ein alter Hut , aber ~~mit den alten Hüten~~ mit den alten Hüten muß man aufpassen . Es kann eine Goldhaube drunter sein . Fasten ist eine .

Was heißt fasten?

1) Fasten heißt entlasten . Das ist sozusagen die biologische Seite des Fastens . Ich bräuchte jetzt eigentlich gar nicht mehr weiter zu reden , denn jetzt hätten die Ärzte das Wort . Und sie würden mir das ~~Mikroskop~~ Mikrophon aus der Hand nehmen und alles Mögliche erzählen über das zu viele und zu gute Essen und die zu vielen Genußmittel und über den Blutdruck und das Cholesterin usw. Sie würden alle sagen : Für die meisten Menschen gilt : Weniger wäre gesünder ! Eine Fastenzeit als allgemeiner Kalorienklau wäre wirklich eine Wohltat für die Volksgesundheit . Es ist ja auch recht unvernünftig . Manche Leute leben recht gut , dann gehen sie zur Entschlackung in sündteure Sanatorien, da kriegen sie in der Früh ein Brötchen und mittags drei Blatteln Salat und einen halben Apfel und abends eine Scheibe Käse , die so dünn ist daß sie beim runterschneiden dreimal ausgerutscht sind... Natürlich werdet ihr sagen : Diese Seite des Fastens gilt hauptsächlich für Ihre Generation . Das stimmt . Aber manchmal gibts auch bei jüngeren Jahrgängen ganz schön Verfressene . - Das ist also die erste Seite/ des Fastens . Weniger wäre gesünder . Aber christliches Fasten ist nicht nur Kalorienklau .

2) Die zweite Seite heißt : Weniger wäre mehr . Wieso . Wenn ich vorhin die Ärzte eingeladen habe , sind es diesmal die Psychologen . Es handelt sich um die Art und Weise , wie wir heute in der Welt erleben . Wir hören hundertmal so viel , fahren dreißigmal so schnell, reisen zwanzigmal so weit , sehen tausendmal mehr , und mit einem kleinen Griff zum nächsten Verstärker kriegen wirs zehnmal so intensiv aufs Trommelfall ~~als~~ als die Menschheit vor uns . Wir können die Erlebnisse multiplizieren . Wir können den Hahn aufdrehen . Aber die Sache bringt Probleme : Wir haben nicht mehr so viel davon . Wir wollen beim Wasserfall oder bei der Hochdruckleitung trinken . Aber da kann man verdursten. Darum sollten wir Menschen des Jahres 1982 etwas den Hahn zudrehen , das heißt : Fasten . Weniger wäre mehr . Weniger Glotze , weniger Krach , weniger Haben und ein bißchen mehr sein .

3) Die dritte Seite des Fastens würde ich nennen : Schritt in die Freiheit . Und dazu könnte ich , damit ich mit meinen Behauptungen nicht allein bin , eine ganze Reihe von Verhaltens-

forschern ~~einladen~~ und Anthropologen einladen . Wieso Schritt in die Freiheit ? Darf ich bei einem Vergleich anknüpfen . Es ist schon faszinierend , wenn man in einem Flugzeug sieht , wie der Bordkomputer eingestellt wird , und die große Maschine automatisch gesteuert wird . So ist's beim Tier . Das Tier hat einen Bordkomputer , der im allgemeinen recht gut dafür sorgt , daß auf die wichtigen Reize richtig reagiert wird . Dieser Bordkomputer - das sind die Instinkte . - Wir sind da ärmer dran . Wir haben einen lausigen Bordkomputer , der Mensch kann nicht blindfliegen . Der Mensch muß steuern . Wir können sehen , abwägen , abwarten , nachdenken , werten , entscheiden - wir HABEN Freiheit . Und dazu gehört etwas Wichtiges : Wir müssen lernen , Distanz zu halten . Wir dürfen uns nicht von jedem Reiz überrumpeln lassen . Und so bedeutet ~~xxxxxxx~~ der kleine Verzicht da oder dort einen Gewinn an Freiheit . Fasten heißt Schritt in die Freiheit .

Und nun kommen die Futurologen , die Zukunftsforscher , die Leute vom Club of Rome , und sagen uns , daß Fasten , bescheidener werden ~~xxx~~ ein weltweiter Appell für alle reichen Länder sei . Weil ein derartiges Verprassen der Energie und der Rohstoffe der Erde , wie es unsere Wegwerf- und Konsumgesellschaft betreibt , einfach auf die Dauer nicht mehr gehalten werden kann . Da wird mir ein wenig Angst . Wie wird man das verkraften , daß es einmal weniger Fahrzeuge geben wird , weniger Mopeds , weniger Reisen , weniger Liftfahren ; wer für Grün ist , muß zum Verzicht bereit sein : Für Grün sind alle , aber für das Zweite nicht . Aber damit kommen wir jetzt in die christliche Seite des Fastens .

Das christliche Fasten hat nämlich noch andere Seiten . Es ist nicht nur Kalorienklau , ~~Erlebniskultur~~ Erlebnisvertiefung , Training zur Freiheit und Umweltfreundlichkeit . Christliches Fasten muß ein Stück Vergessen und ein Stück Erinnern einschließen . Wieso Vergessen und Erinnern ? Vergessen auf sich selbst und Erinnern an den andern . Der andere tritt in den Vordergrund . Auf ihn eingehen , ihn verstehen , sich seiner annehmen . Ein schöner Fastenbrauch : Der Krankenbesuch , Der Umgang mit dem Kontaktarmen , die Einladung an den Isolierten . Viele Fasten , um abzumagern . Christen sollen Fasten , damit andere fatter werden , die zu mager sind .

~~Und dann ist christliches Fasten auch nicht nur ein Magenfrage~~ ~~Das ist auch noch ein~~ ander Christliches Fasten betrifft keineswegs nur die Verdauungsorgane - es berührt auch den Geist . Zum christlichen Fasten gehört Einstellung auf Tiefenschärfe und Weitwinkel . Das ist das besinnliche Element der Fastenzeit : Wieder einmal ein gutes Buch , ein Stück Heilige Schrift , ein Vortrag , ein Besinnungstag ,

Und damit schwenken wir über zur letzten Seite christliche Fastens : Das ist am schwersten zu sagen und trotzdem ist es das Tiefste von allen . Man braucht ja die Motivation . Die unendliche Motivation . Das Tiefste ist das Durchströmtwerden vom unendlichen Du . Martin Buber hat Jahwe , "Gott" einfach mit Du übersetzt . Ich finde das großartig . Er ist nicht irgendwer . Er liebt mich , kennt mich , wirbt um mich , kümmert sich um mich , spricht mich an , kommt zu mir , verzeiht mir , stirbt für mich . Er ist ein Du . Und ich möchte euch wünschen , daß ihr hier und da in diesen Wochen zum Beten kommt . Zu einem Beten , das Freude macht .

So ist das also mit dem Fasten.

~~Versteht ihr jetzt, warum ich gesagt habe, es sei zwar ein ak-~~
~~ter Hut, aber der kann auch ein Goldhaub sein.~~
 Fasten ist goldrichtig: Für die Gesundheit, für das Erleben,
 für das Wachsen in der Freiheit, für die Umwelt von Morgen,
 für die anderen in der Not, für Tiefenschärfe und Weitwinkel
 des Geistes, und für die Frömmigkeit des Herzens, für die Be-
 gegnung mit Gott.

Versteht ihr jetzt, warum ich gesagt habe, Fasten sei
 zwar ein alter Hut, aber mit den alten Hüten muß man vorsichtig
 sein - es sind auch Goldhauben darunter?!

Ein weiteres Element wäre:

Das „pastorale“, das „dynamische“
 Christen hat gesagt, daß manche
 Selbstorgliche Wirkungen nur mit fasten
 und Beten zu erreichen seien. Das heißt
 also, daß die großen Götter im Reich
 Gottes diese so, in konventionelle
 Voraussetzung haben.

Auf welcher Konferenz, Phylaxie-
 sprechung, Synode der Kirche ist davon
 die Rede. Man würde ein heiliges
 Umrückge als fromme Begleitmusik
 einbringen - das Hauptanliegen wäre
 selbstverständliche „miserere“ abstei-
 genden Konzeptionen, Plänen, Programmen
 zu zu werden.