



## Wahres Fasten

"Warum fasten wir, und du siehst es nicht, demütigen wir uns, und du merkst es nicht?" - Siehe, am Tag eures Fastens geht ihr euren Geschäften nach und drängt alle eure Arbeiter. Siehe, zu Streit und Zank fastet ihr, und um mit gottloser Faust zu schlagen. Zur Zeit fastet ihr nicht so, dass ihr eure Stimme in der Höhe zu Gehör brächtet. Ist ein Fasten, an dem ich Gefallen habe, etwa wie dies: Ein Tag, an dem der Mensch sich demütigt? Seinen Kopf zu beugen wie eine Binse und sich in Sacktuch und Asche zu betten? Nennst du das ein Fasten und einen dem HERRN wohlgefälligen Tag? Ist nicht vielmehr das ein Fasten, an dem ich Gefallen habe: Ungerechte Fesseln zu lösen, die Knoten des Joches zu öffnen, gewalttätig Behandelte als Freie zu entlassen und dass ihr jedes Joch zerbrecht? Besteht es nicht darin, dein Brot dem Hungrigen zu brechen und dass du heimatlose Elende ins Haus führst? Wenn du einen Nackten siehst, dass du ihn bedeckst und dass du dich deinem Nächsten nicht entziehst? Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell sprossen. Deine Gerechtigkeit wird vor dir herziehen, die Herrlichkeit des HERRN wird deine Nachhut sein. Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten. Du wirst um Hilfe schreien, und er wird sagen: Hier bin ich! Wenn du aus deiner Mitte fortschaffst das Joch, das Fingerausstrecken und böses Reden und wenn du dem Hungrigen dein Brot darreichst und die gebeugte Seele sättigst, dann wird dein Licht aufgehen in der Finsternis, und dein Dunkel wird sein wie der Mittag. Und beständig wird der HERR dich leiten, und er wird deine Seele sättigen an Orten der Dürre und deine Gebeine stärken. Dann wirst du sein wie ein bewässerter Garten und wie ein Wasserquell, dessen Wasser nicht versiegt. Und die

von dir kommen, werden die uralten Trümmerstätten aufbauen; die Grundmauern vergangener Generationen wirst du aufrichten. Und du wirst genannt werden: Vermaurer von Breschen, Wiederhersteller von Straßen zum Wohnen. Wenn du deinen Fuß vom Sabbat zurückhältst, deine Geschäfte an meinem heiligen Tag zu treiben, und nennst den Sabbat eine Wonne und den heiligen Tag des HERRN ehrwürdig, und wenn du ihn ehrst, so dass du nicht deine Gänge machst, deinem Geschäft nachgehst und eitle Worte redest, dann wirst du deine Lust am HERRN haben. Und ich werde dich einherfahren lassen auf den Höhen der Erde und werde dich speisen mit dem Erbteil Jakobs, deines Vaters. Ja, der Mund des HERRN hat geredet. *(Jes 58, 3-14)*

Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler! Denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wahrlich, ich sage euch, sie haben ihren Lohn dahin. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist! Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten. *(Mt 6, 16-18)*

Und wir geben in keiner Sache irgendeinen Anstoß, damit der Dienst nicht verlästert werde, sondern in allem empfehlen wir uns als Gottes Diener, in vielem Ausharren<sup>3</sup>, in Bedrängnissen, in Nöten, in Ängsten, in Schlägen, in Gefängnissen, in Tumulten, in Mühen, in Wachen, in Fasten; in Reinheit, in Erkenntnis, in Langmut, in Güte, im Heiligen Geist, in ungeheuchelter Liebe; im Reden der Wahrheit, in der Kraft Gottes; durch die Waffen der Gerechtigkeit zur Rechten und zur Linken; durch Ehre und Unehre, durch böse und gute Nachrede, als Verführer und Wahrhaftige; als Unbekannte und Wohlbekannte; als Sterbende, und siehe, wir leben; als Gezüchtigte und doch nicht getötet; als Traurige, aber allezeit uns freuend; als Arme, aber viele reich machend; als nichts habend und doch alles besitzend. *(2 Kor 6, 3-10)*

Das Essen ist keine Sünde, sondern die Sünde ist, wenn jemand ohne Dankbarkeit, Zurückhaltung und Enthaltbarkeit isst. *(Hl. Antonius der Große)*

Das wahre Fasten besteht in der Entfremdung von dem Bösen, der Enthaltbarkeit der Zunge, dem Abstehen von der Wut, der Trennung von den Begierden, dem Richten, der Lüge und dem falschen Schwur. *(Hl. Basilius der Große)*

Wir wurden nicht geboren und wir leben auch nicht, um zu essen und zu trinken, sondern wir essen, um zu leben...

Wenn aber ich (*Jesus Christus*) die Herrlichkeit genieße, dann auch ihr; denn euer Leben ist nicht auf das Diesseits beschränkt, es harret euer vielmehr ein besseres Los. Nachdem er also das Angenehme und Tröstliche vorgebracht, bleibt er dabei nicht stehen, sondern lässt wieder einiges einfließen, um ihre Furcht zu erregen: er erwähnt das jüngste Gericht, die unausweichliche Rechenschaft, den unbestechlichen

Richterspruch, das untrügliche Urteil. Andererseits aber entrollt er nicht bloß düstere Bilder, sondern bietet dazwischen auch hoffnungsfreudige Gedanken. So sagt er nicht; dann wird er die Sünder strafen, sondern: "er wird einem jeglichen vergelten nach seinen Werken". Das sagt er nicht bloß, um die Gottlosen an die Strafe zu gemahnen, sondern auch um die Gerechten zu belohnen und zu krönen. Allein, mag der Herr immerhin also gesprochen haben, um die Guten zu trösten, ich erbebe doch jedesmal, wenn ich das höre, denn ich rechne mich nicht zu denen, die gekrönt werden. Ich meinem auch andere werden mit uns diese Furcht und Angst teilen. Denn wenn einer in seinem eigenen Gewissen Einkehr hält, wie sollten ihn diese Worte nicht in Schrecken und Schauer versetzen; wie sollten sie uns nicht das Bewusstsein wecken, dass wir Bußkleider und strenges Fasten viel nötiger hätten als einst die Bewohner von Ninive? Denn bei uns handelt es sich nicht um die Zerstörung einer Stadt und den Tod aller, sondern um die ewige Strafe und das Feuer, das nie erlischt...

Mt 6, V.16: "Wenn ihr ab er fastet, so werdet nicht traurig, wie die Heuchler. Die entstellen ihre Gesichter, damit ihr Fasten von den Menschen bemerkt werde."

Hier ist es wohl am Platz zu seufzen und bitterlich wehe zu klagen. Wir ahnen ja diese Heuchler nicht bloß nach, wir übertreffen sie sogar. Ich weiß nämlich sehr gut, dass viele nicht bloß fasten und dies merken lassen, sondern dass viele tun, als ob sie fasteten, und doch nicht fasten. Und dazu bringen sie noch eine Entschuldigung vor, die schlimmer ist, als die Sünde selbst. „Ich faste nicht“, sagen sie, „um den Leuten kein Ärgernis zu geben!“ Was sagst du? Gott hat durch sein Gebot das Fasten anbefohlen, und du sprichst von Ärgernis? Und wenn du das Fastengebot hältst, glaubst du Anstoß zu erregen; wenn du es aber brichst, dem Ärgernis zu entrinnen? Was gäbe es wohl Ärgeres, als solchen Unverstand? Oder willst du nicht aufhören noch schlechter zu sein, als die Heuchler, und diese doppelte Heuchelei zu begehen? Und wenn du das Übermaß dieser Sünde bedenkst, schämst du dich dann nicht der Größe dieses Vorwurfes? Der Herr sagte ja nicht einfachhin: sie heucheln; vielmehr wollte er sie noch stärker treffen und sagte darum: "Sie entstellen ihre Gesichter", das heißt, sie verderben, sie zerstören dieselben. Wenn aber schon das eine Entstellung des Gesichtes heißt, aus Ehrsucht blass zu erscheinen, was müssen wir da erst von den Frauen sagen, die ihre Gesichter mit Puder und Schminke entstellen, um unkeusche junge Leute zu verführen? Jene Heuchler schaden ja nur sich selbst; diese schaden sich selbst und denen, die nach ihnen sehen. Deshalb muss man das eine wie das andere Übel aus allen Kräften meiden. Christus befahl uns ja, uns nicht nur nicht zu zeigen, sondern uns sogar geflissentlich zu verbergen. Das hat er auch zuvor selber getan. Auch hat er das Gebot des Almosens nicht so ohne weiteres gegeben, sondern zu den Worten: "Habt acht, dass ihr es nicht vor den Menschen tut", fügte er hinzu: um von ihnen gesehen zu werden. Als er vom Fasten und vom Gebete sprach, machte er keinen solchen Unterschied. Warum dies? Weil es ganz unmöglich ist, ein Almosen zu verbergen; Gebet und Fasten hingegen kann man geheim halten. Wenn der Herr also sagte: "Deine Linke soll nicht wissen, was deine Rechte tut", so meinte er damit nicht die linke Hand, sondern wollte sagen, es sollen alle sorgfältig trachten, verborgen zu bleiben; und wenn er befahl, man solle in seine Kammer gehen, so wollte er damit nicht vorschreiben, man solle ausschließlich oder auch nur vorwiegend bloß dort beten; nein, er legte nur wieder dasselbe nahe wie vorher. Ebenso hat er auch hier mit seinem Gebote, sich zu salben, nicht vorschreiben wollen, man müsse sich auf alle

Fälle salben. Wir würden ja da alle als Gesetzesübertreter erfunden werden, und vor allen anderen jene, die noch am eifrigsten die Gebote gehalten haben, die Scharen der Mönche, die in den Bergen wohnen. Also nicht das ist es, was er vorschreiben wollte, vielmehr sagte er, man solle sich salben, weil die Alten gewohnt waren dies zu tun, sooft sie sich freuten und fröhlich waren. Dagegen wollte er nicht, dass wir uns unbedingt salben, sondern, dass wir uns jede erdenkliche Mühe geben dieses gute Werk sorgfältig geheim zu halten.

Damit du dann siehst, dass dies wirklich so ist, so hat er selbst durch die Tat das geübt, was er mit Worten gelehrt hat, und hat vierzig Tage lang gefastet; und nachdem er im Verborgenen gefastet hatte, hat er sich weder gesalbt noch gewaschen; obwohl er aber dies nicht getan, lag ihm doch jede Ruhmsucht absolut ferne. Das gleiche macht er also auch uns zur Vorschrift, indem er dabei nicht bloß auf die Heuchler hinweist, sondern auch durch eine zweifache Mahnung die Zuhörer davon abzubringen sucht. Noch etwas anderes hat er mit dieser Bezeichnung "Heuchler" angedeutet. Er will von dieser bösen Sucht nicht bloß durch die Lächerlichkeit der Sache an sich abschrecken, und durch den großen Schaden, den sie uns verursacht, sondern auch dadurch, dass er zeigt, dass diese Täuschung nur kurze Zeit dauert. Der Schauspieler glänzt ja nur so lange, als er im Theater sitzt, und nicht einmal da bei allen. Die meisten Zuschauer wissen ja ohnehin, wer es ist, der diese oder jene Rolle darstellt. Wenn dann aber erst das Theater vorüber ist, so enthüllt er sich noch deutlicher vor aller Augen. Das gleiche müssen sich auch die Ehrgeizigen gefallen lassen. Auch sie werden ja von den meisten verlacht, weil sie nicht sind, was sie scheinen, sondern nur eine Maske trage, noch viel mehr werden sie aber nachher mitgenommen werden, wenn alles unverhüllt und offen an den Tag kommt. Auch noch auf eine andere Art sucht der Herr seine Zuhörer von Heuchelei abzuschrecken. Er zeigt ihnen nämlich, dass sein Gebot ohnehin leicht zu halten sei. Er dehnt nicht das Fasten weiter aus, und will es auch nicht verschärfen; er will bloß, dass man sich den Lohn dafür nicht verderbe. Also das, was uns schwer zu sein scheint, trifft uns so gut wie die Heuchler; denn auch sie fasten. Was aber ganz leicht ist, nämlich, dass wir nicht nach all der Mühe uns auch noch den Lohn verderben, das ist es, sagt Christus, was ich befehle. Er vermehrt nicht die Leistung, nur den Lohn sucht er uns mit allem Eifer zu sichern, weil er nicht will, dass wir mit leeren Händen ausgehen, wie sie. Diese Heuchler wollen ja nicht einmal die Kämpfer bei den olympischen Spielen nachahmen, die trotz der Anwesenheit so zahlreichen Volkes und so vieler Vornehmen doch nur einem zu gefallen trachten, dem Preisrichter, der ihnen den Siegeskranz zuerkennen soll, obgleich derselbe aus viel niedrigerem Stande ist. Du hingegen hast eine doppelte Ursache, demjenigen deinen Siegeskranz zu zeigen, der nicht nur Preisrichter ist, sondern auch unvergleichlich höher steht als alle, die im Theater sitzen. Trotzdem aber willst du dich vor anderen zeigen, die dir nicht bloß nichts nützen, sondern dir im Gegenteil den größten Schaden verursachen.

*(Hl. Johannes Chrysostomus)*





**Dann wurde Jesus von dem Geist in die Wüste hinaufgeführt, um von dem Teufel versucht zu werden; und als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn schließlich. Und der Versucher trat zu ihm hin und sprach: Wenn du Gottes Sohn bist, so sprich, dass diese Steine Brote werden! Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: "Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht." Darauf nimmt der Teufel ihn mit in die heilige Stadt und stellte ihn auf die Zinne des Tempels und spricht zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so wirf dich hinab! Denn es steht geschrieben: "Er wird seinen Engeln über dir befehlen, und sie werden dich auf den Händen tragen, damit du nicht etwa deinen Fuß an einen Stein stößt." Jesus sprach zu ihm: Wiederum steht geschrieben: "Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht versuchen." Wiederum nimmt der Teufel ihn mit auf einen sehr hohen Berg und zeigt ihm alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit und sprach zu ihm: Dies alles will ich dir geben, wenn du niederfallen und mich anbeten willst. Da spricht Jesus zu ihm: Geh hinweg, Satan! Denn es steht geschrieben: "Du sollst den Herrn, deinen Gott, anbeten und ihm allein dienen." Dann verlässt ihn der Teufel, und siehe, Engel kamen herbei und dienten ihm. Als er aber gehört hatte, dass Johannes überliefert worden war, ging er weg nach Galiläa; und er verließ Nazareth und kam und wohnte in Kapernaum, das am See liegt, in dem Gebiet von Sebulon und Naftali; damit erfüllt würde, was durch den Propheten Jesaja geredet worden ist, der sagt: "Land Sebulon und Land Naftali, gegen den See hin, jenseits des Jordan, Galiläa der Nationen: Das Volk, das in Finsternis saß, hat ein großes Licht gesehen, und denen, die im Land und Schatten des Todes saßen, ist Licht aufgegangen." Von da an begann Jesus zu predigen und zu sagen: Tut Buße, denn das Reich der Himmel ist nahe gekommen! Als er aber am See von Galiläa entlangging, sah er zwei Brüder: Simon, genannt Petrus, und Andreas, seinen Bruder, die ein Netz in den See warfen, denn sie waren Fischer. Und er spricht zu ihnen: Kommt, mir nach! Und ich werde euch zu Menschenfischern machen. Sie aber verließen sogleich die Netze und folgten ihm nach. Und als er von dort weiterging, sah er zwei andere Brüder: Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und Johannes, seinen Bruder, im Boot mit ihrem Vater Zebedäus, wie sie ihre Netze ausbesserten; und er rief sie. Sie aber verließen sogleich das Boot und ihren Vater und folgten ihm nach. Und er zog in ganz Galiläa umher, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium des Reiches und heilte jede Krankheit und jedes Gebrechen unter dem Volk. Und die Kunde von ihm ging hinaus in das ganze Syrien; und sie brachten zu ihm alle Leidenden, die mit mancherlei Krankheiten und Qualen behaftet waren, und Besessene und Mondsüchtige und Gelähmte; und er heilte sie. Und es folgten ihm große Volksmengen von Galiläa und dem Zehnstädtegebiet und Jerusalem und Judäa und von jenseits des Jordan.**