

Liebe Teamsprecherin, lieber Teamsprecher!

In den Monat März fällt der Beginn der Fastenzeit. Deshalb ist es naheliegend, in diesem Monat einmal das Thema „Fasten“ zum Programm zu machen.

Der Wert und die Sinnhaftigkeit des Fastens werden von den Menschen oft sehr unterschiedlich eingeschätzt, je nachdem welche Erfahrungen sie bisher damit gemacht haben. Ich könnte mir vorstellen, dass auch unter den Mitarbeitern Eures Teams die Ansichten verschieden sind. Dazu kommt, dass das Fasten in den letzten Jahrzehnten in unserer Gesellschaft ständig an Interesse gewonnen hat. Die Motive dafür sind aber sehr unterschiedlich und haben oft mit dem christlich-religiösen Verständnis wenig oder gar nichts gemeinsam. Auch deshalb ist es wichtig, klar zu stellen, was denn unser Glaube anstrebt, wenn er das Fasten empfiehlt.

Das Programm ist in einzelne Abschnitte unterteilt; am Ende stehen jeweils ein paar Fragen, die zu einer persönlichen Besinnung mit anschließendem Austausch in der Gruppe einladen. Ihr könnt am Teamabend diese Unterbrechungen des Textes wahrnehmen oder auch nicht, je nach Bedürfnis. Der Text der Meditation ist einem Büchlein von Anselm Grün entnommen.

Ich wünsche Euch einen anregenden Teamabend und grüße Euch herzlich!

Euer
Anton Aigner

Anlage: Betrachtung

Arbeitsprogramm der Kernteams im März 2011

Thema: FASTEN

Einführung:

Wenn wir im „Google“ das Wort „Fasten“ eingeben, bekommen wir etwa 5,7 Millionen Eintragungen. Einige Beispiele: Fastenurlaub, Fastenwandern, Fastenkur. Man kann auch lesen: „Die 50 besten Fastentipps: wir kochen!“ Da bekommt man ja einen richtigen Appetit auf das Fasten! Fasten ist also „in“. Die Motive für das Fasten sind freilich sehr unterschiedlich. Für die meisten Menschen, die sich für eine Fastenwoche oder eine Fastenkur interessieren, stehen das Gewicht-abnehmen oder die körperliche Entschlackung im Vordergrund. Das ist ja sehr lobenswert, aber es liegt auf der Hand, dass das religiös motivierte Fasten ganz andere Ziele im Auge hat.

- Im Islam ist das Fasten eine der fünf „Säulen“ des Glaubens. Während des Monats Ramadan besteht für Muslime die Pflicht, von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang auf die Aufnahme von Speisen und Getränken zu verzichten.
- Der fromme Hindu Mahatma Gandhi hat zur Unterstützung seines politischen Kampfes zur Befreiung von der britischen Kolonialherrschaft auch gezielt das Fasten eingesetzt. Fasten ist in allen Religionen und Kulturen als ein wichtiges Gestaltungselement bekannt.

Auch in unserer christlichen Religion hat das Fasten seinen festen Platz; wir haben es wohl schon als Kinder kennengelernt, wenn der Mittagstisch am Freitag dürrtigger gedeckt war als sonst. Manches von diesen Fastengeboten schien uns vielleicht ein wenig seltsam oder verkrampft. Was aber ist der eigentliche Sinn, der dahinter steckt? Ausgehend von einigen biblischen und liturgischen Texten soll dieser Frage in diesem Programm nachgegangen werden.

1. Fastenzeit – ein „Sakrament“:

Das Tagesgebet der Messe am ersten Fastensonntag geht auf einen ganz alten Text aus dem 7. Jht. zurück. Die wörtliche Übersetzung des lateinischen Originaltextes lautet etwa so: „Gewähre uns, allmächtiger Gott, dass wir durch den jährlichen Vollzug des **Sakraments** der 40 Tage in der Erkenntnis des Geheimnisses Christi voranschreiten und der Wirkung, die sich aus dieser Erkenntnis ergibt, in einem würdigen Lebenswandel nachstreben.“

Die Kirche der frühchristlichen Zeit bezeichnete nicht nur unsere klassischen sieben Sakramente als „sacramenta“, sondern alle Ereignisse und Handlungen, die uns Gott nahe bringen. Christus, der 40 Tage in der Wüste gefastet hat, hat diese Zeit der Buße, die wir Fastenzeit nennen, durch sein Beispiel geheiligt. Dieses Symbol der 40 Tage hat seine

Wurzeln schon im Alten Testament: Mose stieg auf den Berg und blieb 40 Tage und 40 Nächte dort (vgl. Ex 24, 18); vierzig Jahre lang wanderten die Israeliten durch die Wüste (vgl. Jos 5, 6) und Elia wanderte vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb (vgl. Jona 3, 4). So werden die 40 Tage der Fastenzeit für alle, die sie gläubig erleben, zu einer besonderen Zeit des Heiles, zu einer besonderen Zeit der Gegenwart Gottes, zu einem Sakrament.

Fragen:

An welche positiven (oder negativen) Erfahrungen der Fastenzeit erinnere ich mich?
Was bedeutet mir die Fastenzeit? Welchen Wert messe ich ihr zu?
Ändere ich in dieser Zeit etwas an meinem gewohnten Lebensrhythmus?

2. Fasten als Entsagung:

Im Allgemeinen wird Fasten als eine Entsagung verstanden: Man verzichtet freiwillig auf einen Genuss um eines anderen, eines höheren Gutes wegen. Dieses „Gut“ kann nun wieder sehr unterschiedlich sein. Es kann die Verringerung der überflüssigen Leibesfülle sein; es kann aber auch die Buße für meine Fehler und Sünden sein.

In einem Hymnus der Fastenzeit betet die Kirche:

„Jetzt soll sich unser ganzes Herz durch Fasten und Gebet erneuern,
und durch Entsagung werde stark, was müde ist und schwach und krank.“

Das Fasten soll uns also nicht schwach machen, sondern ganz im Gegenteil: gesund, und zwar gesund an Leib und Seele. Es soll uns helfen, das rechte Mittelmaß zu finden, so dass wir selbst in die rechte Mitte, ins Lot kommen. Welcher Art diese Entsagung nun sein könnte, ist dabei eine zweitrangige Frage: Sie reicht vom Essen und Trinken bis zum Fernsehen, von Alkohol und Nikotin bis zum Gebrauch des Handys, vom Computer-surfen bis zum „Auto-Fasten“. Doch das Ziel ist immer das gleiche: Es sollen ungeordnete Abhängigkeiten abgebaut und die rechte Mitte erreicht werden, so dass ich besser zu mir selber finde und frei werde für die Begegnung mit Jesus, der uns in dieser Zeit besonders nahe ist.

Christlich motivierte Enthaltbarkeit ist kein Sport, in dem man immer neue Rekorde bricht. („Wie viele Kilo werde ich wohl heuer abnehmen?“) Sie ist nur ein Mittel zum Ziel; das Ziel aber ist die rechte Ordnung, die auch über die Fastenzeit hinaus anhalten soll. Sich 40 Tage lang zu kasteien, um dann umso hemmungsloser über die Stränge schlagen zu können, hat mit christlichem Fasten nichts zu tun. Noch etwas: Man spricht heute häufig von der „Fast-Food-Gesellschaft“. Viele Menschen schlingen das Essen so rasch als möglich hinunter. Vielleicht wäre es für sie gut, sich in der Fastenzeit nicht weniger, sondern sogar mehr Zeit für das Essen zu lassen und wieder mehr auf Esskultur zu achten.

Fragen:

Welche Art von „Enthaltbarkeit“ macht für mich Sinn?
Was halte ich von einem so genannten „Fastenopfer“?

3. Fasten: Die rechte Ordnung mit Gott wiederfinden.

Beim Propheten Jeremia (36, 6f) lesen wir: „Lies dem Volk die Worte des Herrn an einem Fasten vor . . . Vielleicht werden sie sich mit Beten vor dem Herrn **demütigen** und sich bekehren, ein jeder von seinem bösen Weg.“ Und bei Esra 8,21 heißt es: „Ich rief ein Fasten aus, damit wir uns vor dem Antlitz unseres Gottes **verdemütigten**.“ Was will dieses „sich vor dem Herrn verdemütigen“ sagen? Warum wird es in Zusammenhang mit dem Fasten genannt? Ich versuche hier eine Erklärung, die ein wenig spekulativ sein mag, aber doch bedenkenenswert:

Eigentlich ist das Fasten so alt wie die Menschheit selbst. Im ersten Buch der hl. Schrift lesen wir: „Dann gebot Gott, der Herr, dem Menschen: Von allen Bäume des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn sobald du davon isst, wirst du sterben.“ (Gen 2, 16f) Eine gewisse Entsagung wird dem Menschen also von Beginn an abverlangt. Diese Enthaltensamkeit ist zu seinem Guten. Solange er sie befolgt, ist alles in Ordnung. Doch allzu verlockend sind die Früchte des Baumes, und da ist außerdem die Stimme des Versuchers, der den Menschen einredet: „Wenn ihr von diesem Baum esst, werdet ihr sein wie Gott.“ (Gen 3,5) Dieser Versuchung kann der Mensch nicht widerstehen, und das ist sein Verhängnis.

„Sein wie Gott“: Ist das nicht immer wieder die Urversuchung des Menschen? Größer zu sein, als man tatsächlich ist? Die eigenen Grenzen nicht anerkennen wollen? Und sich dabei rettungslos überfordern? Wir können dabei an die heutigen großen Probleme der Menschheit denken, an Umweltzerstörung und Genmanipulation, wo der Mensch in einen Größenwahn verfällt, der keine Grenzen kennt, bis ihm wie Goethes Zauberlehrling die Sache entgleitet. Wir können auch an die vielen Menschen denken, die sich überfordert und ausgebrannt fühlen, weil sie nicht anerkennen wollen, wo ihre Grenzen sind. Wir können auch an jene denken, die wie eine endlose Litanei ihre großen Leistungen und Erfolge deklamieren, als hätten sie unendliche Angst nicht mehr ernst genommen zu werden. Und vielleicht merken wir, dass diese Probleme, die wir bei anderen sehen, sehr wohl auch unsere Probleme sein könnten . . .

„Sich vor Gott demütigen“: Das klingt in unseren Ohren ein wenig befremdlich oder sogar abstoßend. Doch damit ist ja nicht ein peinliches Theater der Unterwürfigkeit gemeint, sondern nichts anderes als die Wahrheit über sich selbst anzuerkennen, dass ich eben „nicht Gott bin“, der alles kann und alles weiß, sondern ein Mensch mit seinen Grenzen und Schwächen. „Die Wahrheit macht den Menschen frei“, verheißt uns Jesus. Das Fasten des Leibes soll dem Menschen helfen, diesen Weg der Mäßigung und Selbsterkenntnis zu gehen: von der Selbstaufblähung zur Selbstbescheidung, von der ängstlichen Sorge um sich selber zur Gelassenheit, von der ständigen Überforderung zu einem inneren Frieden.

Für mich war die Entdeckung aufschlussreich, dass es den Israeliten streng verboten war, an ihrem großen Fasttag, dem „Versöhnungstag“, zu arbeiten. „Ihr dürft an diesem Tag keinerlei Werktagsarbeit verrichten . . . Er soll euch als ein Tag vollkommener Ruhe gelten, und ihr sollt fasten.“ (Lev 23, 28.32) Fasten war für die Israeliten **Gottesdienst** und deshalb unvereinbar mit Werktagsarbeit. Außerdem sollte der Leib nicht überfordert werden; strenges Fasten und harte Arbeit könnten zu viel sein. Fasten ist kein asketisches Bravourstück, sondern ein religiöser Akt.

Fragen:

Wie gut (oder schlecht) komme ich mit meinen Schwächen zurecht? Was ärgert mich an mir selbst am meisten?

Wie gut gelingt es mir, für mich Zeiten der Muße und der Entspannung zu schaffen?

4. Die soziale Dimension des Fastens:

Beten, Fasten und Werke der Nächstenliebe werden in den Evangelien als eine „heilige Trias“ genannt; alle drei sind in gleicher Weise zu beachten. Der Verzicht auf das geliebte Glaserl Wein darf nicht kompensiert werden durch schlechte Laune und Gereiztheit den Mitmenschen gegenüber. Hören wir die wunderschöne Stelle bei Jesaja (58, 6f):

„Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten frei zu lassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und **dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.**“

Mit den „Verwandten“ sind nicht nur die Blutsverwandten gemeint, sondern alle Menschen in meiner Nähe, auch jene, denen ich ganz zufällig begegne, auf der Straße, in der U-Bahn, im Supermarkt, aber natürlich auch jene am Arbeitsplatz, in meiner Familie, im Team. Die Fastenzeit erinnert mich, wieder einmal darauf zu achten, wie ich den Menschen begegne und welchen Mitmenschen ich mich „entziehe“.

Noch auf eine andere Weise kann die soziale Dimension des Fastens zum Ausdruck kommen: Als ich Rektor im Kolleg in Innsbruck war, überlegten wir in der Jesuitenkommunität, ob wir nicht **gemeinsam** ein kleines Fastenopfer bringen könnten. Nach zähen, aber ehrlichen Diskussionen beschlossen wir, dreimal wöchentlich beim Mittagessen entweder auf ein alkoholisches Getränk oder auf den Nachtisch zu verzichten. Am Ende der Fastenzeit ließ ich mir von meinem Verwalter ausrechnen, wie viel sich die Kommunität auf diese Weise erspart hat; es war ein überraschend hoher Betrag. Diese Summe haben wir dann ein bisschen aufgerundet und einem wohltätigen Zweck zukommen lassen. Es war ein Fasten in Gemeinschaft und zugleich ein Zeichen der Solidarität mit bedürftigen Menschen.

Fragen:

Welche Mitmenschen habe ich in letzter Zeit vernachlässigt?

Welchen Mitmenschen gehe ich aus dem Weg? Wie könnte ich das ändern?

5. Fasten und Ostern:

Schon im 3. Jht. war unter den Christen ein längeres Fasten vor dem Osterfest üblich. Dabei stand nicht so sehr der Gedanke an das Leiden und Sterben Jesu im Vordergrund, sondern die intensive Vorbereitung auf die geistliche Freude des kommenden Festes. Die Fastenzeit macht uns bereit, Ostern in seiner ganzen Fülle feiern zu können. Ein Schimmer des österlichen Glanzes soll schon die manchmal düstere Fastenzeit erhellen. In dem bereits erwähnten Hymnus betet die Kirche während der Fastenzeit:

„Lass uns, o Herr, mit Geist und Leib das Werk der Buße **freudig** tun, dass wir den Übergang bestehn zum Pascha, das kein Ende kennt.“

In den vorangegangenen Punkten wurden verschiedene Aspekte des Fastens besprochen. Zuletzt werden wir noch einmal darauf hingewiesen, dass das Fasten nicht ein lästiges Opfer oder eine Kraft raubende Belastung unseres ohnehin schon schweren Lebens sein soll, sondern etwas, das wir „freudig“ tun, wie der Hymnus sagt, weil es uns ja Ostern näher bringen will, und das besagt: „Leben in Fülle“.

Gebet:

(aus der Vesper, dem liturgischen Abendgebet der Kirche, in der Fastenzeit)

Nun ist sie da, die rechte Zeit, die Gottes Huld uns wieder schenkt,
nun ist er da, der Tag des Heils, erfüllt von Christi hellem Licht.

Jetzt soll sich unser ganzes Herz durch Fasten und Gebet erneun,
und durch Entsagung werde stark, was müde ist und schwach und krank.

Lass uns, o Herr, mit Geist und Leib das Werk der Buße freudig tun,
dass wir den Übergang bestehn zum Pascha, das kein Ende kennt.

Dir, höchster Gott, Dreifaltigkeit, lobsinge alles, was da lebt.
Lass uns, durch deine Gnade neu, dich preisen durch ein neues Lied. Amen

BETRACHTUNG für das Kernteamtreffen

(aus: Anselm Grün „Fasten“, in: Münsterschwarzacher Kleinschriften 23)

Fasten ist nicht Selbstzweck. Bei der Wiederentdeckung dieser lange verschütteten Praxis hat man es manchmal zu absolut gesetzt. Doch Fasten ist ein bewährtes Mittel geistlicher Askese, das uns zusammen mit Gebet und Almosen in die richtige Haltung Gott und den Menschen gegenüber bringen kann. Entscheidend für das richtige Verständnis des Fastens ist es, dass es nicht isoliert gesehen wird, sondern in Verbindung vor allem mit dem Gebet. Fasten ist Beten mit Leib und Seele. Fasten zeigt, dass unsere Frömmigkeit leibhaftig werden, dass sie Fleisch annehmen muss, so wie das Wort Gottes in Jesus Christus Fleisch angenommen hat. Das Beten wird Fleisch, es erfasst auch unseren Leib, wenn es sich im Fasten ausdrückt. Dann ist unsere Gottesbeziehung nicht mehr bloß im Kopf, dann sagen wir Gott nicht mehr nur fromme Worte, sondern dann bekennen wir ihm mit unserem Leib, dass wir uns nach ihm sehnen, dass wir ohne ihn leer sind, dass wir angewiesen sind auf seine Gnade, dass wir von seiner Liebe leben und dass unser Hunger letztlich nicht mit irdischen Speisen gesättigt werden kann, sondern nur von Gott selbst, von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt (Mt 4,4). So verwirklichen wir im Fasten unsere Existenz als Geschöpfe, die von Gottes Hand geschaffen erst in Gott wieder ihre Erfüllung finden, die nicht bei den Gaben stehen bleiben, sondern den Geber selbst anstreben als das Ziel ihrer Sehnsucht. Mit Leib und Seele strecken wir uns im Fasten nach Gott aus, mit Leib und Seele beten wir ihn an. Das Fasten ist der Schrei des Leibes nach Gott, ein Schrei aus der Tiefe, aus dem Abgrund, in dem wir unserer tiefsten Ohnmacht und Verletzlichkeit und Unerfülltheit begegnen, um uns ganz in den Abgrund Gottes fallen zu lassen.

Bericht aus dem Team.....

Bitte Namen und Teamort angeben.

Teilt uns bitte mit, welche Erkenntnisse ihr aus dem Programm und den Austauschrunden gewonnen habt.

Sonstiges:

Unterschriften der Anwesenden

Wann findet das nächste Treffen statt und wo (genaue Adresse)?

Bitte sendet den ausgefüllten Bericht per Internet <action365@gmx.at>, per Fax 01/5127960 oder per Post 1010 Wien, Bäckerstr. 18/20 an das Österreich-Sekretariat.