

Fasten – ein Geschenk, das wir erst im Tun erkennen!

Von Sr. Olga, Gem. der Seligpreisungen

„Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist.“ (Phil 3,13) Diese Worte des Hl. Paulus bilden ein ganzes Programm, sowohl für die österliche Bußzeit als auch für die Askese des Fastens. Wir sprechen meistens von „Fastenzeit“, die Kirche dagegen von der „österlichen Bußzeit“. Der erste Begriff drückt das Mittel, der zweite das Ziel aus.

„Warum fasten deine Jünger nicht, während die Jünger des Johannes und die Jünger der Pharisäer fasten?“ (Mk 2,18), wird Jesus gefragt. Er antwortet mit einem Bildwort: „Können denn die Hochzeitsgäste fasten, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Solange der Bräutigam bei ihnen ist, können sie nicht fasten. Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam genommen sein; an jenem Tag werden sie fasten.“ (Mk 2,19-20) Mit dieser Antwort zeigt Jesus, dass das Fasten keinen Selbstzweck hat, sondern nur dann sinnvoll ist, wenn es in uns eine Sehnsucht erweckt und stärkt: die Sehnsucht nach der Begegnung mit Christus, dem Bräutigam, beim himmlischen Hochzeitsmahl, wenn Er alle Tränen von unseren Augen abwischen wird und sagt: „Kommt her, die ihr von meinem Vater gesegnet seid, nehmt das Reich in Besitz, das seit der Erschaffung der Welt für euch bestimmt ist.“ (Mt 25,34)

Das Fasten soll uns eine Hilfe sein zu erkennen, was wichtig ist!

Die österliche Bußzeit sowie das Fasten im Allgemeinen halten uns in dieser Spannung und zeigen uns, dass die Fülle des menschlichen Glücks nicht auf dieser Erde, sondern erst im Himmel zu finden ist. In Momenten sehr großer Freude, wie z.B. einer tiefen Gotteserfahrung, oder in Extremsituationen akuter Lebensgefahr wird deutlich, was wirklich wichtig ist. Aller

Ballast wird ohne Zögern abgeworfen, um das Leben zu gewinnen.

Die Kirche möchte uns durch das Fasten und auch durch die österliche Bußzeit helfen, unsere Wertordnung zu überprüfen. Ist das Haus meines Lebens auf den Sand der zügellosen Bedürfnisbefriedigung meines Egos oder auf den Fels der Liebe Gottes gebaut? (vgl. Mt 7,24-27) Es geht also nicht darum, sich mit zusammengebissenen Zähnen zu beweisen, für das Fasten und Verzichten stark genug zu sein, sondern darum, sich der Liebe Gottes zu öffnen. Seit dem Sündenfall haben die Menschen vor dieser Liebe Angst und verstehen sie nicht. Fasten heißt, den Mut zur Demut zu haben, auf Masken zu verzichten und sich wie ein Kind Gott zu überlassen.

Im Anschluss an das Zweite Vatikanische Konzil wurden die kirchlich gebotenen Fasttage auf den Aschermittwoch und den Karfreitag beschränkt. An diesen Tagen sollen alle gesunden Erwachsenen sich nur

einmal sättigen, sonst wenig essen und auf Fleisch ganz verzichten. Außerdem sollen wir freitags kein Fleisch essen oder ein anderes Opfer bringen, um dankbar unserer Erlösung durch den Tod Christi zu gedenken. Das eu-

charistische Fasten beschränkt sich darauf, eine Stunde vor der Hl. Kommunion auf Essen zu verzichten! Mit diesen sehr gemäßigten Vorschriften möchte die Kirche allen ermöglichen, das Gebot zu halten. Wir sind keine Elite-Kirche, sondern eine Versammlung sündiger, schwacher Menschen. Außerdem bietet diese Weite Raum für mehr persönliches Engagement. Ich kann mich freiwillig für häufigeres Fasten entscheiden. So ist auch die Einladung der Gospa in Medjugorje zu verstehen. Die Gospa möchte uns mit ihrer Bitte, mittwochs und freitags, falls möglich, bei Brot und Wasser zu fasten, ein Geschenk machen: ein Geschenk, dessen Wert wir allerdings nur im Tun entdecken.



Das Fasten möchte uns helfen unsere Wertordnung zu überprüfen!

Fasten deckt unsere Schwächen auf!

Fasten ist unersetzbar, da Jesus selbst, angeregt durch den Heiligen Geist, 40 Tage in der Wüste gefastet hat. (Mt 4,2) Daher kommt die Länge unserer „Fastenzeit“! Uns macht das Fasten oft Angst. Angst vor der eigenen Schwäche und vor der Versuchung. Wir haben den Eindruck, dass das Fasten uns in Versuchung führt. Am Fasttag habe ich den größten Hunger ... Es ist jedoch nicht das Fasten, das uns in Versuchung führt, sondern das Fasten deckt die Versuchungen auf! Die Versuchung, meine Schwächen zu verstecken, jemand sein zu wollen, der ich nicht bin; die Versuchung, das berechnete Bedürfnis nach Liebe und Glück durch Schokolade befriedigen zu wollen; die Versuchung, Spannungen und Konflikte mit mir, mit anderen und mit Gott ausweichen zu wollen, indem ich vor der Stille und dem Gebet davonlaufe.

Fasten soll uns zur tieferen Begegnung mit Gott führen

Das Fasten kann auch Angst vor dem Mangel aufdecken. Diese Angst hat seinen tiefen Grund in unserem grenzenlosen Bedürfnis nach Liebe, das durch Geschöpfe nicht gestillt werden kann. Deshalb muss mit dem Verzicht auf Essen, auf liebgegewordene Gewohnheiten, Ansehen, Macht etc. unbedingt ein Mehr an Begegnung mit Gott durch die verschiedenen Formen des Gebets einhergehen. „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Gott“ (Augustinus). So zeigt Jesus es uns in der Wüste: Er lässt allen Ballast, alles Überflüssige, hinter sich, um ungestört mit Seinem Vater zu sein. Durch diese Verbundenheit mit Gott, dem Vater, kann Er dem Satan widerstehen.

Wie oft spricht die Gospa in ihren Botschaften vom Gebet! Gebet, Fasten und gute Werke gehören unbedingt zusammen. Für die Gestaltung unserer Fasttage sollten wir die Prioritäten richtig setzen, um unser berechtigtes Bedürfnis nach Liebe an der richtigen Quelle zu stillen. Nehmen wir uns Zeit für das Verweilen bei Gott im Gebet und entdecken wir neue Gebetsformen, die uns gut tun. Das Fasten soll nicht passiv erlitten werden, sondern uns aktiv werden lassen, indem es die Tugenden

stützt: Gott, den anderen und auch mir zu geben, was ihnen gebührt. Das Fasten soll uns helfen, alles hinter uns zu lassen und uns nach dem einzigen Gut auszustrecken, das ewig bleibt. Die Gospa sagt: „Wer betet, fürchtet die Zukunft nicht, und wer fastet, fürchtet das Böse nicht... Nur mit Gebet und Fasten können sogar Kriege aufgehoben werden.“ (25.01.2001) Das ist eine wunderbare Nachricht für jeden von uns. Jeder ist wichtig im großen Erlösungsplan Gottes. Durch Gebet und Fasten hat jeder von uns die Möglichkeit, aktiv die Zukunft unserer Gesellschaft, ja der ganzen Schöpfung, mitzugestalten.

Die Kraft des Fastens liegt darin, dass Gott Seinen Platz als die Nummer Eins und wir unseren Platz als Nullen hinter der Eins einnehmen dürfen. Je mehr wir uns als Null erleben, desto größer ist die Wirksamkeit! Jesus sagt: „Seid klug wie die Schlangen.“ (Mt 10,16) Also nutzen wir dieses „Kapital“ und stellen es Gott zur Verfügung.

Wenn wir anfangen zu fasten, dürfen wir Gott bitten, uns die Wirksamkeit von Gebet und Fasten zu zeigen. Die Hl. Theresia hatte einen ganzen Tag lang gebetet und nicht getrunken, um die Bekehrung des Mörders Pranzini zu erleben. Sie wurde erhört und in ihrer Berufung, zur Rettung der Seelen beizutragen, bestätigt.

Fasten als Training ...

Für viele ist es zu schwer, zwei Tage bei Brot und Wasser zu fasten. Wenn es nicht sofort geht, kann das Fasten langsam trainiert werden – wie beim Sport! Wichtig ist der ehrliche Wille und die Ausdauer, den Rest macht dann Gott! Ärgern wir uns nicht, wenn wir am Abend eines Fasttages den Bogen um den Kühlschrank herum nicht geschafft haben. Danken wir besser Gott für seine stützende Gnade bis zu diesem Augenblick und fangen wir am nächsten Fasttag von vorne an.

P. Slavko Barbaric hatte als guter Schüler der Gospa die Idee, in Medjugorje so etwas wie ein Schule des Fastens zu beginnen: die heutigen Fasten- und Schweigeexerzitien,



Sr. Olga

die das ganze Jahr über von Pilgern aus aller Welt besucht werden, dauern fünf Tage. Alle Teilnehmer sagen das gleiche: Es fastet sich leichter in Gemeinschaft und im richtigen Rahmen des Gebets und der

Stille. Die Einkehrtage werden auch heute noch von einem Franziskanerpater – für uns Deutschsprachige von P. Ivan Landeka oder P. Marinko – durch Vorträge und durch Beicht- oder Gesprächsgelegenheit begleitet. Falls ein Priester in der Gruppe ist, beginnt der Tag mit einer Hl. Messe in der Gruppe, sonst mit dem Morgengebet (ca. 45–60 Min.) in der Kapelle von „Domus Pacis“, dem Exerzitenhaus. Es folgt das gemeinsame Morgenbrot im Schweigen und mit Tischmusik, ein Vortrag, Zeit zur Erholung, Entspannung oder Gebet. Mittags gibt es ein gemeinsames Bibelteilchen, gefolgt von Mittagbrot, dem Mittagsschlaf, einem zweiten Vortrag und dem Abendprogramm in der Pfarrei. Nach dem Abendbrot gibt es die Möglichkeit zur stillen Nachtanbetung in der Hauskapelle. Auch der Erscheinungsberg und der Kreuzberg gehören zum Programm, ansonsten wird aber auf das normale Pilgerprogramm mit der deutschsprachigen Pilgermesse, Vorträgen oder Begegnungen bei den verschiedenen Gemeinschaften vor Ort etc. verzichtet.

... damit Jesus und der Nächste den rechten Platz bekommen

Wir lernen Ballast abzuwerfen und mit erstaunlich wenig auszukommen. Natürlich sind die ersten zwei bis drei Tage nicht leicht; die Umstellung aller Gewohnheiten macht sich bemerkbar. Aber es lohnt sich, da das Fasten nach zwei Tagen nicht mehr schwer fällt und der Hunger nach einer intensiven Gottesbegegnung wächst. Wir nehmen ab und Er nimmt zu!

Ich habe entdeckt, dass diese Fasten- und Schweigeexerzitien eine Hilfe sind, das größte und wichtigste Gebot Jesu zu leben: Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst! (vgl. Mt 22,37-39) Die reduzierte Nahrung gönnt meinem Körper Ruhe, intensiviert die Freude an der einfachen Nahrung und

lässt die „Abschlussuppe“ als 5-Sterne-Essen erscheinen. Ich lerne, mich anzunehmen, auch wenn ich schwach und genervt



„Mit Gebet und Fasten könnt ihr sogar Kriege verhindern!“

bin, mich auszuruhen, langsam und bewusst zu leben. Auch der Nächste wird mir bewusst und wichtig. Wir tragen uns gemeinsam durch diese fünf Tage, Gott sei Dank, nur fünf und nicht vierzig!

Durch das Schweigen, das für viele eine Herausforderung ist, gebe ich Gott den Raum, in mir und in den anderen ungestört zu wirken. Die Intensität der Exerzitien hängt wesentlich von der inneren und äußeren Stille ab, stellen die Teilnehmer fest.

Anfang und Ende bilden ein gemeinsames Essen und der Austausch: endlich reden können!

Zeugnisse

Dazu einige Anekdoten: Eine Gruppe kam mit ihrem Bus so spät an, dass wir keine Vorstellungsrunde mehr machen konnten. Bei der Schlussrunde sagte eine Teilnehmerin zu ihrer Zimmernachbarin: „Nun sind wir schon eine Woche zusammen und ich weiß noch immer Ihren Namen nicht!“ Ein Beweis, dass Frauen schweigen können.

Ein Mann ist bei der Ankunft entsetzt: „Ich habe mich nur für Mittwoch und Freitag zum Fasten gemeldet...!“ Er hat die fünf Tage dann doch mitgemacht und es nicht bereut. Abschließend möchte ich diese Gedanken mit dem Zeugnis eines Mannes, der bei diesen Exerzitien das „Vaterunser“ auszukosten gelernt hat. Es kann eine Hilfe sein, wenn wir die Worte ganz langsam – Wort für Wort – aussprechen und betrachten. Dieser Mann gab Zeugnis und sagte, dass er jetzt erst beim dritten Satz des „Vaterunser“ angekommen sei und dieses Gebet als sein tägliches Brot mit in den Alltag nehmen wolle.

In diesem Jahr gibt es drei Termine für deutschsprachige Fasten- und Schweigeexerzitien! Von Herzen möchte ich Sie jetzt schon dazu einladen. Es ist eine Erfahrung, die uns hilft, die Schönheit und Fülle des Fastens zu entdecken und Gott und Seiner Liebe zu uns tiefer zu begegnen. Dies wünsche ich Ihnen allen, sowie eine frohe österliche Bußzeit, Eure Sr. Olga