

Das Innere achten: Damit mir die Engel dienen

Ein Impuls zur Fastenzeit

Markus Hofer

Die religiöse Seite des Fastens ist derzeit vom Gesundheitstrend überlagert: Man fastet nicht mehr, sondern entschlackt eher. Trotzdem gibt es neue Formen von Heilfasten und Fastenkuren zur Regeneration des Körpers und für viele ist damit auch eine seelische Reinigung verbunden. Ich war immer fast berauscht von der Klarheit, die ich im Kopf hatte während meiner Fastentage und der vielen Zeit, die ich plötzlich hatte. Nicht zuletzt denke ich aber auch daran, wie lustvoll das Essen nach dem Fastenbrechen wieder zu einem neuen Erlebnis wird.

Fasten muss aber nicht nur auf das Essen bezogen sein. Gewohnheiten und automatisierte Abläufe erleichtern unseren Alltag. Wir können nicht jeden Morgen nachdenken, mit welchem Fuß wir aufstehen sollen. Andererseits besteht die Gefahr, dass in unserem beruflichen wie privaten Alltag Dinge auch zum Trott werden, dass Bedeutsames nur allzu selbstverständlich wird und Lustvolles zur reinen Gewohnheit. Man könnte sagen: Wir haben dann zwar Hunger, aber keinen Appetit mehr – und das gilt nicht nur für das Essen.

Fasten im weiteren Sinne als eine gezielte Unterbrechung, als bewusster, zeitweiliger Verzicht auf Liebgewonnenes könnte uns erst wieder hungrig werden lassen, den lustvollen Appetit wieder wecken auf Dinge, die manchmal vielleicht schon zur schalen Gewohnheit geworden sind. „Ich habe zwar alles, aber ich habe auf gar nichts mehr wirklich Lust“, erzählte mir einmal ein deprimierter Mann. Da wäre ein umfassendes Abspecken angesagt, ein echtes Fasten, das uns wieder hungrig macht, nicht zuletzt wieder hungrig nach dem Leben.

Am Beginn der Fastenzeit steht liturgisch das Evangelium von der Versuchung Jesu, der sich selber in die Wüste zum Fasten zurückzog. Doch dann meldete sich einer: „Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel in Versuchung geführt werden. Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt. Darauf nahm ihn der Teufel mit sich in die Heilige Stadt, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich auf ihren Händen zu tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. Jesus antwortete ihm: In der Schrift heißt es auch: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest. Da sagte Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen.“

Darauf ließ der Teufel von ihm ab und es kamen Engel und dienten ihm.“
(Mt 4, 1-11)

Jesu Fasten mit den symbolischen vierzig Tagen und Nächten in der Wüste war noch radikaler. Es war eine seelische Reinigung ganz besonderer Art. Nicht zufällig steht diese poetisch kräftige Geschichte vor dem ersten öffentlichen Auftreten, für das er sich mit seinem Fasten reinigt, stärkt und die letztendliche Klarheit gewinnt. Dazu hilft ihm der Widersacher, der ihn dreimal versuchen will. Er verführt ihn, und das spricht uns Männer schon auch an, mit der Aussicht auf Reichtum und Macht, mit der Verlockung von Ruhm und Ehre, mit dem verführerischen Glanz des erfolgreichen Wohltäters, dem unverwundbaren Helden. Damit will er Jesus auf die Probe stellen, ihn versuchen, ihn verführen, ihn schwach machen, Macht über ihn verlangen.

Doch Jesus hat in seinem Fasten, in diesen vierzig Tagen und Nächten in der Wüste seinen Weg gefunden, seinen eigenen Ruf, seine wahre Berufung. Deshalb ist er gefeit gegen die Versuchungen des Widersachers, gegen die hohlen Versprechungen des weltlichen Glanzes. So lautet die Antwort aus dem tiefsten Inneren: Auch der Mann lebt nicht vom Brot allein. Es ist ein Fasten auf der Suche nach unserer ureigenen Berufung. Wenn ich das tue, wozu ich berufen bin, dann strahlt es auf die Umgebung aus, dann hat es Kraft und Feuer. Im Evangelium heißt es am Ende der Stelle: Es kamen Engel und dienten ihm! Diese Verheißung könnte doch unser Knoten im Taschentuch sein, damit wir nicht darauf vergessen.

Am Ende der Versuchungsgeschichte heißt es: „Darauf ließ der Teufel von ihm ab und es kamen Engel und dienten ihm.“ (Mt 4,11) Die Frage ist verrückt, aber vielleicht könnten wir es einmal darauf ankommen lassen: Was muss ich tun, damit auch mir „die Engel dienen“? Vielleicht brauchen wir eine Zeit der Stille dazu, vielleicht hilft fasten, vielleicht eine längere einsame Wanderung – aber nicht aufgeben, bis wir darauf eine Antwort gefunden haben und dauere es vierzig Tage und Nächte.