



Hl. Basilios der Große

*Homilie über das Fasten*¹

1. **L**aßt die Trompeten erschallen, heißt es, zum ersten Tag des Monats, zum freudvollen Tag eures Festes (Ps 80,4). So gebietet der Prophet. Für uns aber erschallen lauter als alle Trompeten, freudvoller als alle Musikinstrumente, die Lesungen, die uns das bevorstehende Fest der Fastenzeit ankünden. Isaiah läßt uns die Gnade des Fastens erkennen, da er die jüdische Art des Fastens verwirft und uns zeigt, was wahres Fasten ist. "Fastet nicht unter Anklagen und Streit", sondern "löst jede Fessel der Ungerechtigkeit" (Is 58,4/6). Und der Herr Selbst sagt: "Wenn ihr fastet, seid nicht mürrisch... sondern wasche dein Gesicht und salbe dein Haupt" (Mt 6,16-17). Stimmen wir uns mithin so ein, wie man uns lehrt, seien wir nicht mürrisch wegen der kommenden Tage, sondern begrüßen wir sie frohgemut, wie es sich ziemt für Heilige. Kein Widerwilliger wird bekränzt, kein Trübsinniger erringt den Siegespreis. Sei nicht verdrießlich, weil du geheilt wirst. Es ist absurd, sich nicht zu freuen über die Gesundheit der Seele, sondern sich zu betrüben wegen des Nahrungswechsels und dem Genuß des Bauches offenkundig mehr Wert beizumessen als der Pflege der Seele.

Sättigung beschränkt den Nutzen auf den Magen, Fasten aber hebt ihn empor zur Seele. Freue dich, dass der Arzt dir ein Heilmittel gibt, um die Sünde zu beseitigen. Denn so wie die Würmer im Gedärm der Kinder durch gewisse starke Arzneien zum Verschwinden gebracht werden, so wird die Sünde, die sich in der Tiefe der Seele eingenistet hat, hinweggetilgt durch jenes Fasten, das seinen Namen wirklich verdient.

2. "Salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht" (Mt 6,17). Das Wort ruft dich zu Mysterien, Der Gesalbte ist geheiligt, der Gewaschene gereinigt. Verstehe das Gebot als auf den inneren Menschen bezogen. Wasche deine Seele rein von Sünden. Salbe das Haupt mit heiligem Salböl, damit du Teilhaber Christi werdest, und als solcher komm zum Fasten. Verfinstere nicht dein Gesicht wie die Heuchler. Das Gesicht wird finster, wenn man mit der Lüge der vorgetäuschten äußeren Form die innere Neigung wie mit einem Vorhang verhüllt. Der Heuchler ist wie der Schauspieler, der auftritt unter der Aufmachung eines anderen. Er ist Sklave und spielt den

¹ Dies ist die 1. der beiden erhaltenen Homilien des hl. Basilios über das Fasten. Er hielt sie in Cäsarea kurz vor Beginn der Großen Fastenzeit, nach 370. Griech. Urtext in EPE MegBas Bd. 6. Dt. Übers. Kloster des Hl. Johannes d. Vorläufers, Chania 2010.

Meister, er ist Untertan und tritt auf als König. So ist es auch in diesem Leben. Die meisten spielen Theater auf der Bühne ihres eigenen Lebens, indem sie ihren Mitmenschen äußerlich etwas anderes zeigen als das, was sie in ihrem Herzen tragen. Verfinstere mithin nicht dein Gesicht. Was du bist, als das zeige dich. Stell nicht eine trübe Miene zur Schau, in der Absicht, durch diesen Anschein der Enthaltbarkeit Ruhm zu erhaschen. Denn sowenig wie eine gute Tat, die man in der Öffentlichkeit breitschlägt, Nutzen bringt, verschafft das mit Pauken publik gemachte Fasten irgendeinen Gewinn. Was man der Zurschaustellung wegen tut, bringt keine Frucht für das ewige Leben, sondern ruiniert dieselbe durch das Lob der Menschen.

Nimm mithin das Geschenk des Fastens frohgemut entgegen. Es ist ein althergebrachtes Geschenk, das weder veraltet noch verdirbt, sondern sich immerdar erneuert und zu neuer Blüte kommt.

Der Ursprung des Fastens

3. **M**einst du vielleicht, ich führe den Ursprung des Fastens auf das Gesetz zurück? Selbst das Gesetz übertrifft es an Alter. Wenn du dich ein Weilchen geduldest, wirst du sehen, dass ich die Wahrheit sage. Glaub nicht, dass der Tag der Versöhnung, der Israel vorgeschrieben wurde für den Zehnten des siebten Monats, der Anfang des Fastens war. Komm vielmehr und laß uns zurückwandern in der Geschichte, und du wirst dessen hohes Alter entdecken. Denn es ist nicht eine neue Erfindung. Ein Schatz der Vorväter ist es. Alles was von hohem Alter ist, verdient, dass man ihm Ehrfurcht entgegenbringt. Achte das Greisenalter des Fastens. Es ist ebenso alt wie die Menschheit selbst. Im Paradies wurde das Fasten dem Menschen zum Gesetz gemacht.

Das erste Gebot, das Adam empfing, war das Fasten: *"Vom Baum des Wissens von Gut und Böse sollt ihr nicht essen"* (Gen 2,17). Dieses *"sollt ihr nicht essen"* ist das Gebot des Fastens und der Enthaltbarkeit. Hätte Eva sich enthalten von jenem Baum, hätten wir das jetzige Fasten nicht nötig, denn *"nicht die Gesunden bedürfen des Arztes, sondern die Kranken"* (Mt 9,12). Der Sünde wegen sind wir erkrankt. Laßt uns daher Heilung finden durch die Metanie. Ohne Fasten aber ist die Metanie vergeblich. *"Verflucht sei die Erde, Dornen und Disteln bringe sie dir hervor"* (s. Gen 3,17-18). Es ist dir mithin geboten, zu trauern, nicht zu schwelgen. Bitte Gott um Vergebung durch das Fasten.

Das Leben im Paradies ist selbst ein Bild des Fastens, nicht nur weil der Mensch durch seine Genügsamkeit die Lebensweise der Engel nachahmte und es so zustandebrachte, ihnen ähnlich zu werden, sondern auch weil all das, was die Erfindungskraft der Menschen in der Folge erfinden sollte, den im Paradies Lebenden noch nicht bekannt war, gab es doch weder Trinkgelage noch Tieropfer noch irgendetwas anderes von dem, was den menschlichen Geist umwölkt.

4. Weil wir nicht fasteten, fielen wir heraus aus dem Paradies. Fasten wir mithin, damit wir wieder hineingelangen. Siehst du nicht, wie Lazaros durch das Fasten ins Paradies einging (s. Lk 16,20-31)? Ahme nicht den Ungehorsam Evas nach, nimm nicht wiederum die Schlange als Ratgeber, die dir die Nahrung des Fleisches anbietet. Nimm nicht die Krankheit und Schwäche des Leibes zum Vorwand. Denn deine Vorwände bringst du nicht mir vor, sondern Demjenigen, Der weiß.

Du sagst, du könntest nicht fasten? Dich zu überessen aber und deinen Körper mit der Schwere des Gegessenen zu erdrücken, kannst du dein Leben lang. Ich weiß jedoch, dass die Ärzte den Kranken nicht Vielfalt der Speisen vorschreiben, sondern Enthaltung von Nahrung und Diät. Wie also vermagst du dieses, jenes aber behauptest du nicht zu können? Was ist angenehmer für den Magen - durch leichte Kost eine geruhsame Nacht zu verbringen oder wegen dem Übermaß der Speisen schwer dazuliegen, besser gesagt nicht zu liegen, sondern sich dem Platzen nahe unter Stöhnen hin und herzuwerfen? Es sei denn, du meinst, auch für einen Steuermann sei es leichter,

einen schwerbeladenen Lastkahn zu retten als ein leichtes und bewegliches Schiff. Doch das von seiner schweren Last beschwerte Schiff wird schon von geringen Wellen zum Untergang gebracht, während das mäßig beladene mühelos über die Wogen gleitet, denn nichts hindert es, von diesen in die Höhe getragen zu werden.

Die Körper, die man ständig belastet mit Sättigung, werden leicht überflutet von den Krankheiten. Jene hingegen, denen man leichte und gesunde Nahrung zuführt, erleiden selbst, dann, wenn das Übel der Krankheit kommt, keinen großen Schaden, sondern überstehen es wie ein rasch vorüberziehendes Gewitter und bleiben unbehelligt von der Störung, wie das leichte Schiff vom Riff. Wenn du aber sagst, dass für die Kranken eine reiche Kost besser sei als Diät, dann müßte auch die Ruhe anstrengender sein als das Rennen und der Friede mühsamer als der Krieg. Die dem Menschen verliehene Lebenskraft verarbeitet mühelos eine mäßige und leichte Nahrung, aus der sie seine eigene Substanz aufbaut, doch wenn Überfluß und Vielfalt der Speisen aufkommen, ist sie nicht mehr imstand, diese zur Gänze zu verdauen, und so bringt sie die vielen Arten von Krankheiten hervor.

Noah

5. **D**och durchstreifen wir weiter die Geschichte, um das hohe Alter des Fastens aufzuzeigen und darzutun, wie alle Heiligen dasselbe wie ein väterliches Erbe von ihren Altvorderen empfangen, es bewahrten und es ihrerseits von Vater zu Sohn weitergaben, bis es schliesslich durch ungebrochene Überlieferung auch uns übereignet wurde. Im Paradies gab es keinen Wein, noch auch Tieropfer und Fleischessen. Erst nach der Flut kam der Wein. Erst nach der Flut kam das *"Eßt von allem wie von grünem Gras"* (s. Gen 9,3). Nachdem die Vollendung verworfen worden war, wurde der Genuß erlaubt. Davon, dass es den Wein bis dahin nicht gegeben hatte, zeugt Noah, der seinen Gebrauch nicht kannte. Denn er war noch nicht im Leben der Menschen erschienen, und sie waren nicht gewohnt, ihn zu benutzen. Ohne je einen anderen davon trinken gesehen und ohne selbst je davon gekostet zu haben, fiel er aus Unwissenheit in den Weinrausch. *Noah pflanzte einen Weinberg und trank von seiner Frucht, und er wurde berauscht* (Gen 9,20-21). Nicht dass er ein Trinker gewesen wäre, doch er war im Unwissen über das Maß des Gebrauchs. So ist denn die Erfindung des Weintrinkens jünger als das Paradies, was das ehrwürdige Alter des Fastens bestätigt.

Moses

Von Moses andererseits wissen wir, dass er sich dem Berg durch Fasten näherte (Ex 19,16ff, 24,2ff). Nie hätte er sonst gewagt, zum rauchenden Gipfel aufzusteigen, nie hätte er sich getraut, in die dunkle Wolke einzutreten, ohne gewappnet zu sein mit Fasten. Unter Fasten mithin empfing er das Gesetz, das der Finger Gottes auf die Tafeln schrieb. Doch während oben auf dem Berg das Fasten das Gesetz erwirkte, stürzte unten die Vieleserei das Volk in die Auswüchse des Götzenkults. *Das Volk setzte sich hin, um zu essen und zu trinken, und danach erhob es sich, um zu tanzen* (Ex 32,6). Das vierzig tägige Verharren in Fasten und Beten des Dieners Gottes wurde zunichte gemacht durch die Trunkenheit eines einzigen Tags. Während das Fasten die von Gott beschriebenen Gesetzestafeln empfing, zerbrach die Trunkenheit dieselben, denn der Prophet erachtete das betrunkene Volk als unwürdig, von Gottes Satzungen regiert zu werden. In einem einzigen Augenblick glitt jenes Volk, das von Gott durch erhabene Wundertaten belehrt worden war, der Schlemmerei wegen in den unsinnigen Götzenkult der Ägypter ab. Zieh den Vergleich zwischen den beiden! Sieh wie das Fasten zu Gott führt, der Genuß aber die Rettung verrät! Doch setzen wir unsere Wanderung durch die Geschichte fort.

Esau, Samuel und Samson

6.

Was ist es, das Esau entweihete und ihn zum Sklaven seines Bruders machte? War es nicht eine Portion Essen, für die er seine Erstgeburtsrechte verkaufte (Gen 25,30ff)? Und auf der anderen Seite, war es nicht das Gebet mit Fasten, das der Mutter Samuels zu dessen Geburt verhalf (1 Kön 1,13ff)? Was war es, das Samson unbesiegbar machte im Kampf? Wurde er nicht auf das Fasten seiner Mutter hin von dieser in ihrem Schoß empfangen (s. Rich 13,4)? Das Fasten brachte ihn zur Welt, das Fasten säugte ihn, das Fasten machte ihn zum Mann, jenes Fasten nämlich, das der Engel der Mutter gebot: *"Er soll nichts essen von dem, was vom Weinstock kommt. Keinen Wein, kein berauschendes Getränk soll er trinken"* (Rich 13,14). Das Fasten bringt Propheten hervor, macht Starke noch stärker. Das Fasten macht die Gesetzgeber weise, es ist die gute Obhut der Seele, der zuverlässige Hausgenosse des Leibes, Waffe des Vortrefflichen, Ertüchtigung des Kämpfers. Das Fasten treibt Versuchungen weg, bereitet zur Gottesfurcht, stützt die geistige Nüchternheit, schafft Besonnenheit. In der Anfechtung verleiht es Mut, zur Zeit des Friedens lehrt es die Hesychia. Es heiligt den Nasiräer² und vollendet den Priester, denn unmöglich ist, dass dieser zu zelebrieren wagt, ohne gefastet zu haben, und dies nicht erst jetzt, im mystischen und wahren Gottesdienst, sondern auch früher, zur Zeit des äußerlichen Gottesdienstes, wie er unter dem Gesetz vollzogen wurde.

Elias und Elisäos

Das Fasten verhalf Elias zum großen Anblick, denn nachdem er seine Seele durch vierzigtägliches Fasten geläutert hatte, wurde er gewürdigt, in der Höhle am Horeb den Herrn zu schauen, soweit wie es einem Menschen möglich ist (3 Kön 19,8ff). Fastend gab er der Witwe ihren Sohn zurück und erwies sich als mächtig gegen den Tod kraft des Fastens (3 Kön 17,17ff). Aus seinem fastenden Mund ging die Stimme hervor, die dem gesetzesbrecherischen Volk für dreieinhalb Jahre den Himmel verschloß. Denn um das unerbittliche Herz der Halsstarrigen zu erweichen, zog er es vor, mit den anderen auch sich selbst zur Entbehrung zu verurteilen. Deshalb sprach er: *"Der Herr lebt - kein Regen falle auf die Erde, außer durch meinen Mund"* (s. 3 Kön 17,1). Und so brachte er durch die Hungersnot das ganze Volk zum Fasten, um das Übel zu beheben, das durch die Schlemmerei und das zügellose Leben entstanden war.

Welches Leben führte auch Elisäos? Wie wurde er bewirtet von der Shunamitin und wie bewirtete er seinerseits die Propheten? Spies er sie nicht mit wilden Kräutern und ein wenig Mehl? Weil zusammen mit den anderen Kräutern auch ein giftiges³ eingesammelt worden war, wären die Essenden in Gefahr geraten, hätte der Fastende nicht durch sein Gebet das Gift unwirksam gemacht (4 Kön 4,39ff).

Kurz gesagt, du siehst, dass das Fasten alle Heiligen führte auf dem Weg des gottgemässen Lebens.

² Im Alten Testament werden als Nasiräer Männer bezeichnet, die ein zeitlich begrenztes Gelübde der Enthaltbarkeit ablegten und auf das Scheren des Haares verzichteten (Num 6,1ff). Lebenslange Nasiräer waren z.B. Samson, Samuel,

Johannes der Vorläufer und Täufer des Herrn, Jakobus der Herrenbruder und erste Bischof von Jerusalem u.a. Hier bezeichnet der hl. Basilios als Nasiräer die Mönche (s. hierzu Hl. Gregor der Theologe, *Grabrede für Basilios den Großen*, 28).

³ Im griech. Text steht hier "τολύπης".

Die Drei Jünglinge von Babylon und Daniel in der Löwengrube

Es gibt ein Material, das man Asbest nennt und das dem Feuer widersteht. Legt man es ins Feuer, scheint es zu verkohlen, doch wenn man es herausnimmt, zeigt es sich reiner als zuvor, so als hätte man es mit Wasser gewaschen. Von dieser Art waren die Körper der Drei Jünglinge von Babylon. Durch das Fasten (Dan 1,10-16) wurden sie dem Asbest ähnlich, denn als man sie wie Gold in die prasselnden Flammen des Glutofens warf, zeigte sich, dass sie der zerstörerischen Gewalt des Feuers und sogar dem Gold an Stärke überlegen waren. Das Feuer vermochte sie nicht zu verschlingen, sondern ließ sie unversehrt, und das, obwohl es fortlaufend genährt wurde mit Naphtha, Pech und Reisigbündeln, sodass die Flammen 49 Ellen hoch aufstiegen über dem Ofen und alles verzehrten, was ihnen nahekam, auch viele von den Chaldäern selbst (Dan 3,19ff). Diesen Feuersbrand traten die Drei Jünglinge nieder, als sie nach ihrem Fasten in den Ofen geworfen wurden, und inmitten des tobenden Brandes atmeten sie kühle und leichte Luft. Nicht einmal ihre Haare wagte das Feuer anzurühren, waren doch auch sie im Fasten gewachsen.

7. Und was Daniel angeht, jenen Mann der Sehnsüchte (Dan 10,11), der drei Wochen lang weder Brot aß noch Wasser trank, so lehrte er selbst die Löwen das Fasten, als man ihn hinabwarf in ihre Grube (Dan 6,17ff / Bel und der Drache 31ff). Denn als wäre er aus Stein oder Erz oder aus einem anderen festen Material, vermochten die Löwen ihre Zähne nicht in sein Fleisch zu bohren. Das Fasten stärkte seinen Leib wie das Härten des Eisens, und deshalb blieb er unüberwindlich für die Löwen. Sie sperrten ihren Rachen nicht auf gegen den Heiligen.

Die vielen Wohltaten des Fastens

Das Fasten läßt das Gebet zum Himmel aufsteigen und verleiht ihm gewissermaßen Flügel für seinen Aufstieg. Das Fasten ist der Fortschritt der Familie, Mutter der Gesundheit, Erzieher der Jugend, Schmuck der Greise, guter Reisegefährte der Wanderer, vertrauenswürdiger Freund der Eheleute. Der Mann braucht sich keine Gedanken zu machen über die Treue seiner Frau, wenn er sieht, dass sie ihre Lust am Fasten findet, und die Frau kann sich enthalten von der Eifersucht, wenn sie ihren Mann dem Fasten ergeben sieht. Wer hat je sein Haus geschädigt durch Fasten? Zähle das im Haus Vorhandene heute und dann zähl es wieder nach dem Fasten. Nichts ist verlorengegangen von dem, was da war.

Wo gefastet wird, ertönt kein Todesschrei eines Tieres, strömt kein Blut, kein erbarmungsloses Urteil des unersättlichen Bauches wird gefällt über irgendein Tier. Das Messer der Köche ruht. Die Tafel begnügt sich mit dem, was die Natur gibt.

Der Sabbat wurde den Juden gegeben, *"damit dein Lasttier und dein Sklave ruhe"* (Ex 20,10). Möge das Fasten etwas Erholung bringen für die Hausdiener, die sich jahraus jahrein ohne Unterlaß abmühen in ihrem Dienst. Laß deinen Koch ausspannen, gewähre deinem Tafeldiener Ferien, laß die Hand des Weinschenks ruhen. Auch dem Zuckerbäcker, der dir ständig eine Vielfalt von Süßigkeiten zubereitet, schenk endlich ein wenig Rast. Laß auch dein Haus einmal zur Ruhe kommen von dem tausendfältigen Betrieb, von Rauch und Fettdämpfen, von den Hinauf- und Hinuntereilenden, die ergebend dem Bauch dienen, als wäre er ein gestrenger Hausherr.

Selbst die Steuereintreiber gewähren denen, die ihnen Tribut schulden, ab und zu eine kleine Verschnaufpause. Möge der immerzu fordernde und nie zufriedengestellte Bauch ein Gleiches

tun und dem Mund einen fünftägigen Waffenstillstand gewähren.⁴ Denn wenn er satt ist, philosophiert er zwar über die Enthaltbarkeit, doch wenn er verdaut hat, vergißt er alles wieder.

8. Wer fastet, braucht kein Darlehen aufzunehmen. Der Faster weiß nichts von Bankzinsen. Seine Kinder brauchen sich nicht zu ängstigen, dass sie ihres Vaters beraubt und Waisen werden wegen vieler Schulden, die den Verschuldeten wie Schlangen umschlingen.

Doch auch in anderer Hinsicht wird das Fasten zum Anlaß von Freude. Denn für den, der dürstet, ist der Trank süß, und wer wirklich hungert, findet wirkliche Erlaubung an der Speise. So macht das Fasten das Essen zu etwas Freudigem. Denn indem sie die abstumpfende Fortsetzung der Genüsse unterbricht, macht sie die Nahrungseinnahme zu etwas, das man mit Sehnsucht erwartet, so wie der in der Fremde Weilende die Rückkehr in die Heimat. Willst du also, dass die Tafel eine wirkliche Freude sei, dann nimm bereitwillig die Veränderung an, die das Fasten bringt. Denn eben indem du dich dem Genuß versklavtest, hast du dir den Genuß verdorben. Durch die Genußsucht hast du dich selbst des Genusses beraubt. Denn nichts ist so begehrte, dass es nicht durch den fortgesetzten Genuß zu seiner Verachtung führen würde. Was man aber nur selten bekommt, dessen Genuß schätzt man besonders hoch.

So hat denn unser Schöpfer durch den Wechsel in unserem Leben dafür gesorgt, dass uns die Freude am Geschenkten erhalten bleibe. Siehst du nicht, dass die Sonne heller ist nach der Nacht? das Wachen süßer nach dem Schlaf? die Gesundheit geschätzter nach der Krankheit? Ebenso mithin ist die Tafel freudvoller nach dem Fasten, und das in gleichem Maß für die Reichen mit ihren üppigen Tafeln wie für die Einfachen mit ihrer schlichten Nahrung.

Der Wert des Fastens für die Gesundheit

9. Fürchte das Beispiel des Reichen im Evangelium, der seiner lebenslangen Genießerei wegen dem Feuer übergeben wurde (s. Lk 16,19ff). Nicht seiner Ungerechtigkeit wegen, sondern wegen seines Schlemmens wurde er verurteilt zum Braten in den Flammen des Glutofens. Damit wir jenes Feuer löschen können, ist Wasser nötig. Doch nicht nur für das künftige Leben ist das Fasten von Nutzen, sondern auch für das Fleisch hienieden, denn übermäßige Wohlgenährtheit hat viele Rück- und Nebenwirkungen, die die Gesundheit beeinträchtigen, sodass der Körper unfähig wird, das Gewicht solcher Wohlgenährtheit zu tragen.

Deshalb sieh zu, dass du nicht wegen deiner jetzigen Verachtung für das Wasser dereinst dahin kommst, zu lechzen nach auch nur einem einzigen Tropfen wie jener Reiche (s. Lk 16,24). Niemand wurde je vom Wasser berauscht. Kein Kopf wurde je schwer vom Wasser. Keiner, der Wasser trank, hatte je fremde Füße nötig, um aufrecht zu stehen. Wer seinen Durst mit Wasser löscht, hat weder gebundene Füße, noch untaugliche Hände.

Die gestörte Verdauung, die unausweichlich den Schlemmern beschert ist, bewirkt all die schlimmen Krankheiten des Körpers. Die Hautfarbe des Fasters zeugt von seiner Zurückhaltung. Sie zeigt keine Rötungen, wie die Zügellosigkeit sie hervortreten läßt, sondern ist geschmückt mit der Blässe der Besonnenheit. Sein Blick ist sanft, sein Schritt gehalten, sein Gesicht ernsthaft, nicht entstellt durch schamloses Lachen, sein Wort gemäßigt, sein Herz rein.

⁴ Der hl. Basilios bezieht sich hier auf die 5 Tage der ersten Woche (Montag bis Freitag, denn an Samstagen und Sonntagen ist das Fasten stets gemildert) der Großen Fastenzeit, während welcher die Gläubigen besonders streng fasten, manche unter Enthaltung von jeder Speise.

Das Fasten der Heiligen und des Herrn Selbst

Denk an die Heiligen aller Zeiten, *deren die Welt nicht würdig war, die einhergingen in Schaffellen und Ziegenhäuten, die Entbehrung litten, Drangsal und Mißhandlung* (s. Hebr 11,37-38). Deren Lebenswandel ahme nach, wenn dich nach ihrem Anteil verlangt. Was verhalf Lazaros zur Erquickung im Schoße Abrahams (s. Lk 16,23)? War es nicht das Fasten? Und was das Leben des Johannes betrifft, so war es ein einziges Fasten (s. Mt 3,4). Er hatte weder Bett, noch Tisch, weder Acker noch Ochsen zum Pflügen, weder Weizen noch Brotofen, noch irgendetwas anderes von den Dingen dieses Daseins. Deshalb: *"Ein größerer als Johannes der Täufer ist nicht aufgestanden unter den von Frauen Geborenen"* (Mt 11,11). Zusammen mit allem anderen war es auch das Fasten, von Paulus zu den Bedrängnissen gezählt, deren er sich rühmt (2 Kor 11,27), das ihn bis in den dritten Himmel erhob (2 Kor 12,2).

Der Anfang aber von allem, was wir gesagt haben, ist unser Herr Selbst, Der das um unsertwillen angenommene Fleisch durch Fasten zur Festung machte und Sich danach in demselben den Herausforderungen des Teufels stellte (s. Mt 4,2), einerseits um uns zu lehren, uns mit Fasten zu wappnen und uns zu ertüchtigen zum Kampf gegen die Versuchungen, und andererseits, um dem Widersacher durch die Entbehrung einen Angriffspunkt zu bieten. Denn auf Grund der Erhabenheit Seiner Göttlichkeit wäre Er unzugänglich gewesen für denselben, hätte Er Sich nicht durch die körperliche Entbehrung herabgelassen auf die Ebene des Menschlichen. Als Er am Ende wieder hinaufstieg in die Himmel, nahm Er Speise zu Sich (s. Lk 24,43), und dies tat Er, um die Realität des auferstandenen Leibes zu bezeugen.

Das Fasten stärkt den Geist

Du aber, indem du dich übermäßig mätest und Fett ansetzt, wirst du nicht schlaff? Den Geist läßt du ohne Nahrung dahindarben und achtest überhaupt nicht auf die heilsamen und lebenspendenden Lehren? Oder weißt du vielleicht nicht, dass so wie im Krieg die Verbündung mit einer der Parteien die Niederlage der anderen bewirkt, auch hier der Mitstreiter des Fleisches den Geist niederkämpft, während der Mitstreiter des Geistes das Fleisch unterwirft? *Denn diese beiden liegen im Widerstreit gegeneinander* (Gal 5,17). Willst du daher den Geist stark machen, dann bezähme das Fleisch durch Fasten. Das ist es, was der Apostel meint, wenn er sagt: *Je mehr der äußere Mensch aufgerieben wird, desto mehr wird der innere erneuert* (2 Kor 4,16), und: *Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark* (2 Kor 12,10).

Wirst du die verweslichen Speisen nicht verachten? Wirst du dich nicht dem Verlangen öffnen nach dem Bankett des Himmelreichs, für das uns allem voran das Fasten hienieden bereit macht? Ist dir etwa unbekannt, dass du dir mit der übermäßigen Sättigung den peinigenden Wurm in aller Fette vorbereitest? Wer von den Liebhabern üppiger Speisen und ständiger Genüsse hat je ein geistiges Charisma empfangen? Damit Moses die zweite Gesetzgebung empfangen konnte, mußte er auch ein zweites Fasten erbringen (Ex 34,38). Hätten in Niniveh nebst den Menschen nicht auch die Tiere gefastet, wäre die Stadt der Vernichtung nicht entgangen (Jonas 3,4ff). Wessen Gebeine sanken dahin in der Wüste (Hebr 3,17 / Num 14,29)? Waren es nicht jene, die nach Fleischtöpfen verlangten (Num 11,4 / 11,33)? Solange sie sich begnügten mit dem Manna und mit dem Wasser, das dem Fels entsprang, besiegten sie die Ägypter und durchquerten das Meer. *Es gab unter ihren Stämmen keinen, der schwach war* (Ps 104,37). Doch weil sie sich an die Fleischtöpfe erinnerten und durch ihr Verlangen nach Ägypten zurückkehrten, sollten sie das Land der Verheißung nie erblicken. Erschreckt dich ihr Beispiel nicht? Erzitterst du nicht vor der Gefahr, dass die Gefräßigkeit dich ausschließt von den erhofften Gütern?

Selbst der weise Daniel hätte jene Visionen nicht geschaut, wenn er seine Seele nicht geläutert hätte durch Fasten (Dan 1, 10-16). Denn aus den fetten Speisen steigen gleichsam wie dunkle Dämpfe auf, wie dichte Wolken, die die Strahlen des Heiligen Geistes abhalten vom Geist. Gäbe es aber eine Nahrung der Engel, so wäre es das Brot, wie der Prophet sagt: *Brot von Engeln aß der Mensch* (Ps 77,25). Weder das Fleisch, noch der Wein, noch irgendetwas anderes von dem, worum sich die Diener des Bauches so innig mühen. Das Fasten ist eine Waffe für den Kampf gegen die Dämonen, denn *"diese Gattung fährt nicht aus, es sei denn durch Beten und Fasten"* (Mk 9,29).

Solcher Art mithin sind die Wohltaten des Fastens. Sättigung hingegen ist der Anfang des Frevels. Denn zum Genuß, zur Berauschung, zum vielfältigen Gewürz gesellt sich sogleich auch jede Art von tierischer Zügellosigkeit. So werden die Menschen durch den in der Seele geweckten Stachel der Lust zu *"brünstigen Hengsten"* (Jer 5,8). Von den Berauschten kommt die Perversion der Natur, welche die Frau im Manne sucht und den Mann in der Frau. Das Fasten hingegen setzt auch den ehelichen Beziehungen ein Maß. Selbst in dem vom Gesetz Erlaubten unterbindet sie das Übermaß, durch die gemeinsame Vereinbarung einer Pause, damit die Eheleute sich dem Gebet ergeben können (s. 1 Kor 7,5).

Das wahre Fasten

10.

Begrenze mithin die Wohltat des Fastens nicht auf die Enthaltung von Speisen allein. Denn wahres Fasten bedeutet Zurückweisung des Unguten. *"Löse jede Fessel der Ungerechtigkeit"* (Is 58,6). Vergib dem Nächsten, womit er dich betrübt hat. Erlaß ihm seine Schulden. *"Fastet nicht unter Anklagen und Streit"* (Is 58,4). Du ißt kein Fleisch, frißt aber den Bruder. Du enthälst dich von Wein, aber hältst dich nicht zurück von Beschimpfungen. Du wartest bis zum Abend, um Speise zu dir zu nehmen, verbringst aber den ganzen Tag vor Gerichten. *"Wehe denen, die betrunken sind, doch nicht von Wein"* (Is 28,1 / 51,21). Der Zorn ist eine Berauschung der Seele, die sie den Verstand verlieren läßt, genauso wie der Wein. Auch die Trauer ist eine Art von Rausch, denn sie bringt die Vernunft zum Untergang. Angst ist eine weitere Art von Trunkenheit, wenn sie einen dort überwältigt, wo sie nicht sollte. *Befreie meine Seele von der Angst vor meinem Feind* (Ps 63,2). Und so kann gemeinhin jede der Leidenschaften, die das Denken verstört und in Wirrsal stürzt, zu Recht als Betrunkenheit bezeichnet werden.

Sieh wie der Zornige berauscht ist von der Leidenschaft. Er ist nicht mehr Herr über sich. Er vergißt sich selbst, vergißt die Anwesenden. Wie einer, der in finsterner Nacht kämpft, packt er alles, was ihm unter die Hand kommt, stößt überall an, er weiß nicht mehr, was er sagt, und kann sich nicht zurückhalten. Er beschimpft, schlägt, droht, flucht, schreit, zerplatzt vor Wut. Fliehe diese Art von Trunkenheit, und ebenso sehr meide die Berauschung mit Wein.

Vorbereitung auf das Fasten nicht durch Exzesse

Laß dem Wassertrinken nicht Weingelage vorausgehen. Nicht der Rausch soll dich hinführen zum Fasten. Es gibt keinen Eintritt in das Fasten durch die Trunkenheit, sowenig wie einer durch die Habgier zur Gerechtigkeit kommt oder durch die Ausschweifung zur Keuschheit, kurz gesagt durch das Böse zum Guten. Ein anderes Tor führt ins Fasten. Trunkenheit führt zur Zügellosigkeit, zum Fasten jedoch führt die Genügsamkeit. Der Kämpfer übt sich ein durch Training, der Faster durch vorbereitende Enthaltbarkeit.

Stell mithin den fünf Tagen⁵ nicht die Ausschweifung voran, gleichsam als Vorentgelt für jene Tage.⁶ Versuch nicht, den Gesetzgeber zu täuschen mit Sophistereien. Denn so mühst du dich umsonst mit der Bedrückung des Leibes, empfängst du doch keinen Trost für die Entbehrung. Die Schatzkammer, in der du deine Mühe hinterlegst, ist nicht vertrauenswürdig. Du gießt in einen durchlöchernten Krug. Der Wein fließt aus und nimmt seinen Lauf, doch die Sünde bleibt. Der Sklave entläuft dem Meister, der ihn schlägt, du aber bleibst beim Wein, obwohl er dich jeden Tag aufs Haupt schlägt. Das beste Maß für den Gebrauch des Weins ist das Bedürfnis des Leibes (vgl. 1 Tim 5,23). Überschreitest du diese Grenze, hast du am anderen Tag einen schweren Kopf, gähnst, empfindest Schwindel und riechst nach Alkohol. Alles scheint sich für dich im Kreis zu drehen, der Boden scheint dir zu beben. Der Weinrausch bringt zwar Schlaf, doch jenen, der Bruder des Todes ist, und ein Erwachen, das Träumen gleicht.

11. Ist dir überhaupt bewußt, Wer es ist, Den zu empfangen du dich anschickst? Es ist Jener, Der uns verheißen hat: *"Ich und der Vater werden kommen und Wohnung nehmen in ihm"* (Joh 14,23). Warum also ergibst du dich vorgängig dem Trunk und verschließt damit dem Gebieter die Tür? Warum lädst du den Widersacher ein, deine Festungen im voraus in Beschlag zu nehmen? Weinrausch nimmt den Herrn nicht an. Weinrausch vertreibt den Heiligen Geist. So wie der Rauch die Bienen vertreibt, so vertreibt die Ausschweifung die geistigen Gaben der Gnade. Das Fasten gewährleistet die gute Ordnung der Stadt, die Stabilität des Marktes, den Frieden der Familien, die Erhaltung der Vermögen.

Willst du die Würde des Fastens sehen? Vergleiche den heutigen Abend mit dem morgigen, und du wirst sehen, wie die Stadt von Tumult und Durcheinander hinübergeht in tiefe Ruhe. Ich bete dafür, dass auch der heutige dem morgigen ähnlich werden möge an Würde und dass der morgige dem heutigen nicht nachstehe an Freudigkeit. Und der Herr, Der uns in diese Jahreszeit geführt hat, möge uns gewähren, nachdem wir in den Vorkämpfen wie rechte Athleten die Beständigkeit und Entschlossenheit unseres Vorsatzes erwiesen haben, auszuharren bis zum Haupttag der Bekränzung, jetzt zur Erinnerung an die erlösende Passion, im künftigen Äon aber zur Belohnung jener von uns, die ihr Leben geführt haben mit Blick auf das gerechte Gericht Christi, denn Ihm gehört die Herrlichkeit in die Ewen. Amen.



⁵ Siehe Fußnote 4.

⁶ Wie es auch heute geschieht, mit den Exzessen des Karnevals.