



# HOUSE OF ONE

DREI RELIGIONEN. EIN HAUS.

## „Eine Zeit ‚ohne‘. Vom Sinn des Fastens“

Lesezeichen-Abend am 18. März 2025 mit  
Rabbiner Prof. Dr. Andreas Nachama, Generalsuperintendentin i.R. Ulrike Trautwein  
und Imam Kadir Sancı

### Christlicher Beitrag von Generalsuperintendentin i.R. Ulrike Trautwein:

„Ein bekannter katholischer Theologe Johann Baptist Metz hat einmal gesagt: **„Die Unterbrechung ist der Anfang aller Religion!“**

Unterbrechen, zur Ruhe kommen, sich enthalten, das ist für mich der Kern des Fastens: das gewohnte alltägliche Leben anzuhalten, seinen Sinn zu reflektieren und darin meine Beziehung zu Gott.

Diese Art der Unterbrechung ist wohl ein tiefes menschliches Bedürfnis, schließlich existiert es in allen Religionen und Kulturen, mal mehr oder weniger ausgeprägt.

Für mich, auch als Christin, ist an dieser Stelle ein **Urmoment der Unterbrechung**, des sich Enthaltens: **der Schabbat**. An diesem Tag unterbrechen religiöse Juden ihre Woche radikal. Das Christentum ist tief verwurzelt im Judentum, die hebräische Bibel, das sogenannte Alte Testament ist mit dem Neuen Testament gemeinsam unsere Heilige Schrift. Und so beziehe ich mich auch immer wieder darauf. Später komme ich nochmal zum Schabbat, diesem **Urmoment der Unterbrechung**.

In den großen Weltreligionen spielt das Fasten eine Rolle, wenn auch unterschiedlich gewichtet.

In der hebräischen Bibel wird oft und aus unterschiedlichen Gründen gefastet, von der jüdischen Tradition hat uns Rabbiner Andreas Nachama erzählt.

#### Im Neuen Testament

Im Neuen Testament, in dem die Geschichten von Jesus und der jungen Kirche aufgeschrieben sind, spielt das Fasten auch eine Rolle, nicht zuletzt, weil Jesus ein frommer Jude ist.

Es gibt eine berühmte Geschichte von Jesus, die stattfindet, kurz bevor er beginnt aufzutreten, durch das Land zu ziehen, mit den Menschen zu sprechen, ihnen die Geschichten von Gott zu erzählen und sie zu heilen.

(Mt 4,1-11) In dieser Geschichte wird Jesus vom Geist in die Wüste geführt, um sich auf seinen Auftrag vorzubereiten. Denn er fastet dort 40 Tage und 40 Nächte. Und als er großen Hunger verspürt, erscheint der Versucher, der Diabolos, der Auseinanderbringer – er kommt



# HOUSE OF ONE

DREI RELIGIONEN. EIN HAUS.

zum ihm, gerade als er am hungrigsten ist und zeigt auf Steine, die dort herumliegen und sagt:

***Bist Du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.***

Aber Jesus lässt sich auf diese Verführung seinem starken leiblichen Bedürfnis nachzugeben nicht ein. Und er antwortet ihm mit Worten aus der Heiligen Schrift aus dem 5. Buch Mose:

***Der Mensch lebt nicht vom Brot alleine, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.*** (5. Moses 8.3)

Jesus lässt sich nicht von seinem Körper bezwingen, sondern verweist darauf, dass Gottes Wort die eigentliche, die bestimmende Nahrung für uns Menschen ist. Der Teufel lässt nicht locker und versucht es noch zwei weitere Male, aber Jesus widersteht diesen Angeboten, mit denen der Teufel ihn auf seine Seite ziehen will, weg von Gott.

Nicht zuletzt das Fasten hat Jesus auf diese Kraftprobe mit dem Teufel vorbereitet. Nun ist er gestärkt für seinen zukünftigen Weg mit Gott.

In den Evangelien, den Berichten von Jesu Leben, spielt das Fasten aber keine große Rolle. Im Gegenteil, ausreichendes Essen für alle Menschen steht im Vordergrund (zum Beispiel in der Geschichte der Speisung der 5000) Von seinen Gegnern wird Jesus sogar Fresser und Weinsäufer genannt, weil er sich mit zwielichtigen Personen an einen Tisch setzt und mit ihnen isst und trinkt. Darüber hinaus untersagt Jesus seinen Jüngern später sogar das Fasten, da die Zeit mit ihm eine Freudenzeit sei, in der kein Raum für Trauer und Fasten sei.

Später in den Geschichten der jungen Kirche gewinnt das Fasten wieder an Bedeutung. In der Apostelgeschichte ist wieder vom Fasten die Rede. Demnach fasteten die ersten Christen vor der Aussendung von Missionaren und vor der Einsetzung von Ältesten.

## **In der Kirchengeschichte**

Im Laufe der Geschichte der Kirche wird das Fasten immer wichtiger.

Entlang der Geschichte Jesu entwickeln sich bestimmte Fastenzeiten im Kirchenjahr: die Passionszeit und die Adventszeit.

Wobei heutzutage nur noch die eine Fastenzeit wirklich bekannt ist und gelebt wird, nämlich die Passionszeit, in der wir uns jetzt befinden. In dieser Zeit denken wir an Jesu Leidensweg bis hin zu seiner Kreuzigung.

Die andere Fastenzeit, die Adventszeit mit ihrer Vorbereitung auf Jesu Geburt, ist heute komplett anders bestimmt: Gemütlichkeit, Plätzchen backen, Weihnachtsmarkt und Glühwein. Also, eher das Gegenteil von Fasten, auch wenn viel von Besinnlichkeit die Rede ist.

So ist das heute, aber in der Geschichte spielte das Fasten eine wichtige Rolle in der Rhythmisierung des religiösen Lebens. Die Kirche des Mittelalters hielt die Menschen stark unter Kontrolle in dem sie die Angst vor dem Höllenfeuer schürte, das ihnen drohen sollte, falls sie nicht genug gute Werke in ihrem Leben vorzuweisen hätten. So bot man den Menschen vielerlei Rituale, wie auch das Fasten an, mit denen sie sich aus der zukünftigen



# HOUSE OF ONE

DREI RELIGIONEN. EIN HAUS.

Hölle befreien konnten. Selbst für seine Angehörigen konnte man mit sogenannten Ablassbriefen eine Erleichterung erkaufen.

Was für ein Geld mit der Höllenangst und Not der Menschen gemacht wurde, kann man sich lebhaft vorstellen.

Der

Reformator Martin Luther klagte diese Praktiken der Kirche an, und so kam es am Ende, ganz verkürzt gesagt, zu seinem Ausschluss aus der katholischen Kirche und damit zur Entstehung der evangelischen Kirche.

**Martin Luther lehnte diese Art, sich vor Gott sein Seelenheil zu erarbeiten, strikt ab.** Nicht durch eigene Werke und Taten können wir vor Gott bestehen, nicht durch eigenes Handeln können wir uns aus den Qualen der Hölle, an die die mittelalterlichen Menschen ganz bildlich glaubten, erlösen, sondern **alleine durch Gottes Gnade, durch unseren Glauben an ihn und allein durch das Vertrauen in Gottes Wort.** Diese drei Schlagworte wurden das Fundament dieser neuen evangelischen Theologie:

**Allein aus Gnade, allein der Glaube, allein die Schrift!**  
**sola gratia, sola fide, sola scriptura.**

**Fasten als religiöses Ritual spielte keine Rolle mehr.**

So ist der Protestantismus, das Evangelischsein, zu einer an Ritualen relativ kargen Religion geworden. Das Fasten spielte fortan aus guten Gründen keine besondere Rolle mehr. Im protestantischen Raum hielten sich höchstens kleine Rituale, wie zum Beispiel freitags kein Fleisch zu essen in Gedenken an den Karfreitag.

In den vergangenen Jahrzehnten ist aber auch bei uns immer deutlicher geworden, dass Religion nicht allein Kopfsache ist, sondern Menschen ihren Glauben auch spüren müssen und ihm in Ritualen Ausdruck geben wollen. Nicht um sich bei Gott verdient zu machen, sondern um ihr Vertrauen darin auszudrücken. Fasten ist also im Sinne der Unterbrechung, der inneren Einkehr wieder relevanter geworden.

Weil die Idee des Fastens eine zunehmende Rolle spielt, gibt es im Protestantismus seit 40 Jahren in der Passionszeit eine Fastenaktion. Menschen verzichten nicht (nur) auf Schokolade oder Nikotin, sondern folgen der Einladung **zum Fasten im Kopf**: sieben Wochen lang die Routine des Alltags hinterfragen, eine neue Perspektive einnehmen, entdecken, worauf es ankommt im Leben. Hier steht nicht das klassische Fasten von Nahrung im Vordergrund, sondern es geht um das Fasten von bestimmten Verhaltensweisen. In diesem Jahr steht die Fastenaktion unter dem Motto: **Luft holen, 7 Wochen ohne Panik!**

**Resümee**

**Jetzt mache ich etwas typisch Protestantisches,** unser Glaubensleben ist wie Sie ja schon wissen oder eben gemerkt haben, nicht von festen Verhaltensregeln geprägt, sondern eher



# HOUSE OF ONE

DREI RELIGIONEN. EIN HAUS.

davon, unseren Glauben und wie wir ihn ausdrücken in die jeweilige Zeit und ihre Umstände hineinzudeuteln. Und das tue ich jetzt:

Ich glaube, gerade jetzt in unserer überhitzten und überdrehten Welt wissen wir alle, dass es diese Unterbrechung, diesen Stopp braucht, der im **sich Enthalten**, im Fasten liegt.

Auch im säkularen, nicht religiösen Kontext wird das Fasten oder Detox immer mehr angeboten. Oft geht es da zwar in erster Linie um individuelle körperlich seelische Selbstoptimierung etc., da steht weniger der Gedanke an das Wohl der Gemeinschaft im Focus. Dennoch zugrunde liegt dieser Entwicklung auch ein Bewusstsein dafür, wie wichtig es ist, dass wir Menschen eine Kultur des Unterbrechens, des Aufhörens entwickeln, auch weil die Ressourcen unserer Erde begrenzt sind – so wie unser eigenes Leben.

Auch deshalb ist dieses Fasten wichtig, um dieser einen Wahrheit unseres Lebens ins Gesicht zu schauen, dass wir alle endlich sind. Und dass wir die Zeit, die wir haben sinnvoll und gut nutzen.

Ich bin vor kurzem auf eine weltweite ökumenische Sabbatbewegung gestoßen: das *Green Sabbath Project*. Das ist ein ökobewegtes Netzwerk jüdischer und andersgläubiger Menschen. Dort wird auf der Website auf die Frage: *Gibt es wirklich nichts, was ich für die Umwelt tun kann?* geantwortet: **Nichts** mag eines der besten Dinge sein, die Du tun kannst! *Take a weekly day of rest. Make it a real sabbath. For you. For earth. Don't drive. Don't shop. Don't build. Take a walk. Eat with friends. Play or read with your kids. Sing. Meditate. Celebrate contentment.*

Beeindruckend oder? Ruhen und wahrnehmen von dem, was ist, von der wunderbaren, mitunter schwierigen, einzigartigen Schöpfung, die uns umgibt – Momente des Innehaltens und Staunens genießen, Momente der Dankbarkeit.

Von daher habe ich bei der Vorbereitung dieses Impulses überlegt, wie großartig es wäre, wenn wir uns alle darin verbinden: Juden, Christen, Muslime, auch die Menschen, die nicht religiös sind und sagen: Ja, wir brauchen diese Unterbrechung.

Die einen, weil sie religiös sind und darauf vertrauen, dass Gott uns diese Welt geschenkt hat, damit wir verantwortungsvoll mit ihr und unseren Mitmenschen umgehen, aus Respekt vor diesem großen Geschenk. Die anderen schlicht, weil sie auch sehen, dass wir so nicht mehr weitermachen können.

In diesem Sinn, wäre es doch eine tolle Sache: Uns in unseren unterschiedlichen Traditionen zu verbinden mit einem Fasten für Alle. Und Gott und die Menschen werden aufatmen und die Erde sowieso.

*Ulrike Trautwein, Generalsuperintendentin i.R. Berlin*

xxxx