## Ökumenische Kampagne 2018: Werde Teil des Wandels

Werkheft Feiern 2018, Fastenopfer/Brot für alle, Luzern/Bern, Seite 21

Predigt zum 5. Fastensonntag

Vom rechten Fasten

Predigttext: **Jes 58,3-12**

Dorothea Loosli-Amstutz

Theologin, Fastenkoordinatorin, Bern

Fasten ist eine Übung. Seit Menschengedenken in vielfältiger Weise praktiziert, kommt Fasten in der Bibel besonders als Trauerritual oder als Übung der inneren Umkehr vor: als bewusste Hinwendung zum Leben, zu Gott und den Menschen.

Der Prophet Jesaja prangert im Predigttext das Fastenritual seiner Mitmenschen an. Er hält ihnen vor, dass das nach aussen sichtbare Fasten nicht jenes Fasten sei, das Gott gefällt. Jesaja ermahnt eindringlich und in kräftiger Bildsprache, sich nicht vor den Nöten der Welt zu verschliessen und dabei von Gott zu erwarten, dass er davon beeindruckt sei. Es gehe nicht darum, sich als Fastende mit hängendem Kopf und in Sack und Asche zu zeigen. Nein, das richtige Fasten solle sich darin zeigen, dass Fastende ihr Verhalten änderten: dass sie sich für die Bedürfnisse der benachteiligten Menschen öffnen, das Joch der Unterdrückung brechen und ihr Brot mit den Hungrigen teilen.

Jesajas Aufruf spricht das Wesentliche des Fastens an. Das hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren. Gott schafft Fastenden Raum, ihr Verhalten zu bedenken. Und die Menschen können dies nutzen. Es geht um eine Verhaltensänderung, also darum, Fasten auch als ethisches Handeln gegenüber der Welt, gegenüber anderen Menschen zu verstehen. Denn Verzicht macht Geist und Seele hellhöriger und öffnet den Raum für eine mögliche Neuausrichtung.

Jesaja wirft dem Volk Gottes vor, die Chance der Neuausrichtung zu verpassen. Aber er belässt es nicht beim Vorwurf, sondern stellt ihnen ein anderes Fasten vor: ein Fasten, das aus dem eigenen Verzicht zuallererst das in den Blick nimmt, was anderen fehlt.

Mal Pause machen, sagen wir heute. Gewohnheiten unterbrechen, sich besinnen und wieder neu zu Sinnen kommen – wer kennt diesen Wunsch nicht? Fasten ist im Trend und gilt auch aus medizinischer Sicht als körperliche Wohltat. Die Erfahrung, wie es sich in unserer übersättigten Gesellschaft anfühlen kann, im Verzicht Freiheit und Selbstbestimmung zu erfahren, ist wertvoll. Und Fastende können sich besonders darauf freuen, nach dem selbstverordneten Verzicht wieder an einen gedeckten Tisch zu sitzen; das Fehlende nachher umso mehr zu geniessen. Und genau das unterscheidet Fastende von Hungerleidenden. Im Gegensatz zu Fastenden haben Hungernde keine Wahl.

Jesaja scheint auf einen Ausgleich bedacht, dass jene, die frei entscheiden können, denjenigen helfen, die keine Wahl haben. Heute ist Fasten im religiösen Kontext meist ein zeitlich begrenzter freiwilliger Verzicht. Das Ziel, durch Fasten frei zu werden, sich neu zu fokussieren und dem Göttlichen Raum zu geben, ist gleich geblieben.

Und auch heute gilt: Fasten nicht um des Fastens willen! Sondern als Weg, aufmerksamer zu werden für das, was nottut: im Blick auf die Menschen, auf Gottes Schöpfung.

Fasten kann also auch heute bedeuten: tun, was in unserer Macht steht, und uns mit unseren Begabungen, Talenten und Möglichkeiten für benachteiligte Menschen zu engagieren. «Dann wird dich Gott beständig leiten, den unbändigen Durst deiner Lebenskraft stillen und deine müden Knochen wieder munter machen» (Jes 58,11). Wellness als Lohn der Fastenden versprach also bereits Jesaja. Und es stimmt: Fasten kann eine lohnenswerte Übung sein. Jesajas Weg dazu führt aber wohl eher durch Armenhäuser als durch Beautytempel.

# Gemeinsam fasten. Für das Recht auf Nahrung.

Während der vergangenen Ökumenischen Kampagne haben 114 Fastengruppen mit 1600 Teilnehmenden für das Recht auf Nahrung gefastet. Dorothea Loosli ist ärztlich anerkannte Fastenleiterin, koordiniert das Netzwerk und unterstützt Fastengruppen auf Anfrage. Ihre Kontaktdaten sowie Materialien für Fastengruppen finden Sie auf **www.sehen-und-handeln.ch/ fasten.**