



Erhebet die Herzen! – Predigt am 17.2.2008

Längst hat das Fasten seinen Schrecken verloren. Als Kind fand ich es furchtbar und spannend zugleich, wenn die Fastenzeit kam. Vierzig Tage auf alles verzichten, was Spaß macht - eine lange Zeit, eine gigantische, schier unlösbare Aufgabe, die mich Jahr für Jahr als Verlierer zurückließ. Die guten Vorsätze zu Beginn - meist zu viel und zu groß - ließen sich nicht durchhalten. Ein schlechtes Gewissen blieb immer.

Fasten war verbunden mit der Vorstellung von Hunger, von asketischer Selbstkontrolle, von Disziplinierung auch und Verzicht. Was das für einen inneren Sinn haben könnte, war aber nicht erfahrbar. Es war eben Gebot und Pflicht, Gewohnheit und Vorschrift. Gut, dass diese Zeiten religiöser Überforderung und Außenlenkung vorbei sind.

„Auszeiten“ mit Heilfasten

Danach kam die gebotslose Zeit. Die achtundsechziger Jahre waren auch in Kirche und religiösem Leben der Aufstand gegen Gebote und Gewohnheiten. Man erinnere sich nur an die Nüchternheitsgebote vor dem Empfang der Eucharistie: ursprünglich ein ganzer Tag vorher, dann abgemildert ab Mitternacht, dann drei Stunden, dann eine Stunde vor Empfang, dann überhaupt nichts mehr... Wer in der Zeit nach dem Konzil die Fastenzeit vor Ostern ernst nahm, wer mindestens Fleischverzicht jeden Freitag praktizierte, galt als religiöser Exot und kirchliches Fossil.

Dass auch diese Zeiten tendenzieller Beliebigkeit ein ungesundes Extrem waren, wissen wir längst. Ohne Regeln und Gebote, ohne gepflegte Lebensrhythmen und verbindliche Vereinbarungen gibt es kein schöpferisches Leben - und auch keinen Glauben. Regeln werden jetzt wieder gesucht und befolgt, Leitung und Begleitung sind durchaus willkommen. Fastenzeiten, heute zum Beispiel „Entlastungstage“ oder „Auszeiten“ genannt, sind längst als Heilmittel mit durchaus therapeutischen Wirkungen bekannt, etwa das sogenannte Heilfasten. Bis in die Wellness-Szene hinein sind solche Fastenzeiten willkommen.

Es geht dabei in Wahrheit niemals ums Hungern, sondern vielmehr um Umstellung unserer Ernährung und damit unseres Verhaltens. Es geht um die Reinigung des Leibes (und der Seele und des Geistes). Durch die Hintertür sozusagen ist das Thema Fastenzeit längst auch wieder in der Kirche aktuell und zeigt sich im Verhalten vieler Christenmenschen. Durch den Anstoß von außen werden alte Kirchenschätze neu entdeckt und mit Leben erfüllt. Immerhin gehören „Auszeiten“ schon lange zur Weisheit der Kirche: nicht nur in der österlichen Bußzeit und im Advent. Jedes Vierteljahr gibt es die Quatembertage, jede Woche den Freitag, der im Gedenken an das Leiden und Sterben Jesu am Kreuz den Verzicht in den Vordergrund stellt. Abstinenz heißt das Stichwort, unter dem suchtartige Gewohnheiten angeschaut und überwunden, (selbst-)zerstörerische Abhängigkeiten ab- und aufgelöst werden können und sollen. In diesen Tagen eröffnen sich uns Angebote, uns einzuüben in eine neue Freiheit gegenüber allzu festzurrenden Abhängigkeiten, und dies im Licht österlicher Vollendung. So gesehen, ist die Glaubens- und Kirchengeschichte selbst eine Schatzkammer der inneren Reinigungs-Angebote. „Hausapotheke der Menschheit“ nannte Heinrich Heine die Bibel.

Ein solch spiritueller Schatz ist die alte Fastenpräfatation aus der Zeit Papst Gregors des Großen (6. Jahrhundert), ein uraltes Dankgebet der Kirche: „Durch das Fasten des Leibes unterdrückst du die Sünde, erhebst du den Geist, spendest du Tugendkraft und Lohn durch unsern Herrn



Jesus Christus" (so die ältere Übersetzung) - ein Text voll therapeutischer und sogar medizinischer Weisheit, den es zu entfalten gilt.

Betrachten wir zunächst das Motiv „erhebt du den Geist“. Nie habe ich mich so leicht gefühlt wie nach dreißig Tagen Fasten. Nur etwas Quark und trockene Brötchen, ein bisschen Gemüsesuppe, jede Menge Wasser und Tee - sonst nichts. Jeden zweiten Tag eine vier- bis sechsstündige Wanderung in die Steirer Berge, jeden Morgen eine Stunde Gymnastik - und vor allem: die tägliche Bauchmassage. „Durch das Fasten des Leibes erhebt du den Geist“: Seitdem weiß ich genauer, was damit gemeint ist.

Sich erheben (lassen)

Noch heute sprechen wir von einem „erhebenden Gefühl“, von einem „erhabenen Kunstwerk“. Da sieht man sich wortwörtlich über den täglichen Kleinkram erhoben. Man sieht klarer. Das, was im Alltag schwer ist und runterzieht, fällt weg oder bekommt einen anderen Stellenwert. Ein neuer zupackender Impuls ist da für unerledigte Aufgaben. Ja, der Geist ist wirklich freier - Metaphern vom Fliegen fallen dazu ein. Ideen fliegen einem zu, das Lebensgefühl kann - selbst in Krankheit und Schwierigkeiten - etwas Beflügelndes und Leichtes bekommen. Warum sonst erscheint der Heilige Geist oft wie ein „Vogel“?

Warum sonst wird das Hochgebet der Kirche, auch dieses zur Fastenzeit, eingeleitet mit dem Ruf an die Gemeinde: „Erhebet die Herzen“? Aber das ist oft leichter gesagt als getan. Wie soll das gelingen in einem verfetteten Geist und Körper, in einer erschlafte Gesamtgestalt, in einem lebens- und glaubensmüden Grundgefühl? Der Diakon mit seinem Ruf levate („erhebet euch“) meint das ganz konkret: Wo der Gläubige niederkniet oder niedergedrückt ist, soll und darf er jetzt aufstehen, sich aufrichten, auferstehen.

„Sich erheben (lassen!)“ heißt ins Lot kommen, Stand gewinnen. Nicht zufällig ist die politische Dimension mitzuhören. Aufständische erheben sich und kämpfen um ihr Recht und ihre Freiheit. Ist „das Fasten des Leibes“ gar eine revolutionäre Maßnahme, eine Umschichtung der Energien und eine Freisetzung geistiger und geistlicher Kräfte? Alles läuft auf das österliche Zentrum hinaus: Auferstehung des Leibes.

Zum neuen Original werden

Das Ganze ist ein Dankgebet an den spendablen Schöpfergott. Ständig ist er am Wirken. Die Fastenzeit gilt deshalb als eine Zeit besonderen Gnadenwirkens. Im Verzicht auf alle Delikatessen, in der Abkehr von falschen Abhängigkeiten, in der Konzentration auf das, was trägt und notwendig ist, will neu spürbar werden, worauf es ankommt. Wir empfangen uns täglich aus Gottes Schöpferhand. In den selbstheilenden Kräften unseres Körpers und unserer Seele erkennen wir den Schöpfer selbst: „Immerfort empfangen ich mich aus deiner Hand. Das ist meine Wahrheit und meine Freude. Immerfort blickt dein Auge mich an, und ich lebe aus deinem Blick, du mein Schöpfer und mein Heil“, betete Romano Guardini.

Warum sonst sagt die frühe Kirche, Probleme dieser Welt und des eigenen Lebens würden nur „durch Gebet und Fasten“ ausgetrieben (vgl. Mk 9,29)? Warum ist Jesu Einführung ins öffentliche Wirken verbunden mit einer vierzigstägigen Fastenzeit, einem Wüstenkampf der besonderen Art (vgl. Mt 4, 1-11)? „Durch das Fasten des Leibes erhebt du den Geist“ - das gilt für Jesus selbst. In der Kraft und Freiheit dieses Geistes lebt er sein - allzu kurzes - Leben



und stirbt diesen Tod.

„Das ist mein Leib“: Diese Urgebärde seines Lebens wird zur Mitte christlichen Glaubens. In der leiblichen Dimension unseres Glaubens wird Gott spürbar, essbar, erfahrbar. Alles zielt auf Ostern, auf Auferstehung. Keine Spur von Leibfeindlichkeit, keine Spur von Weltverachtung, nichts von Feindschaft gegenüber den Sinnen und dem, was Spaß macht.

Aber entscheidend muss doch sein, wer Herr oder Frau im Hause ist: der Schöpfer im Geschöpf, der gottgemäße Mensch. Christen wissen sich eingeladen von dem, der im österlichen Vorübergang sagt: „Das ist mein Leib - für euch und für alle.“ Diese Abschiedsgeste lädt dazu ein, auf eigene Weise selbst zu werden, was er einmalig war: keine Kopie also, sondern ein immer wieder neues, je eigenes Original.