

Ralph Kunz

Fasten

Glauben geht durch den Magen



Fasten

Forum Theologische Literaturzeitung

ThLZ.F 42 (2024)

Herausgegeben von Christoph Marksches
in Verbindung mit Albrecht Beutel, Christfried Böttrich,
Beate Ego, Friedhelm Hartenstein, Ralph Kunz,
Friederike Nüssel, Nils Ole Oermann und
Henning Wrogemann

Ralph Kunz

Fasten

Glauben, der durch den Magen geht

Mit einem Beitrag von Simon Peng-Keller



EVANGELISCHE VERLAGSANSTALT
Leipzig



Ralph Kunz, Dr. theol., Jahrgang 1964, studierte in Basel, Los Angeles und Zürich. Er ist Professor für Praktische Theologie mit den Schwerpunkten Seelsorge, Predigt und Gottesdienst an der Theologischen Fakultät der Universität Zürich, Leiter des Center for the Academic Study of Christian Spirituality der Universität Zürich, Mitglied der Wissenschaftlichen Gesellschaft für Theologie (WGTh), der International Academy of Practical Theology und der Internationalen Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2024 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH, Leipzig
Printed in Germany

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Umschlag: Kai-Michael Gustmann, Leipzig
Coverbild: © Congerdesign – pixabay
Satz: ARW-Satz, Leipzig
Druck und Binden: BELTZ Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

ISBN 978-3-374-07523-2 / eISBN (PDF) 978-3-374-07524-9
www.eva-leipzig.de

Vorwort

Dass Jesus als »Schlemmer und Zecher« (Lk 7,34) verschrien war, muss einem, der die Absicht hat, fürs Fasten zu werben, zu denken geben. Ja, Essen und Trinken ist weiß Gott keine Sünde! Aber er, der mit »Sündern und Zöllnern« zu Tische saß, sagte auch: »Ihr könnt die Hochzeitsleute nicht zum Fasten treiben, solange der Bräutigam bei ihnen ist. Es wird aber die Zeit kommen, dass der Bräutigam von ihnen genommen wird; dann werden sie fasten.« (Lk 5,35)

Also gibt es, weisheitlich gesprochen, eine Zeit zum Essen und eine Zeit zum Fasten, ein heiliger Wechsel, der, theologisch gesprochen, in der Tiefe des Ostergeheimnisses seinen Sitz im Glaubensleben hat. Darüber nachzudenken und dazu zu ermuntern, sich darauf (wieder) einzulassen, ist das Ziel dieses Büchleins. Was wünscht man den Leserinnen und Lesern zu einer solchen Lektüre? Wohl bekomm's!

Winterthur, in der Fastenzeit 2024

Ralph Kunz

Für meine Fastengruppe
Anna, Bettina, Binh, David, Deborah,
Florian, Flurina, Gaby, Jan Philipp, Lily,
Sophie und Stefan

Inhalt

Am Fasten festhalten

1.	Einleitung	13
1.1	Vom Pilgern zum Fasten	13
1.2	Wille zur Form	15
1.3	Gelebte Religion	19
1.4	Glauben geht durch den Magen	20
1.5	Zum Aufbau des Buches	22
2.	Warum sollen wir am Fasten festhalten?	24
2.1	Evangelische Perspektiven	24
2.2	Wenn die Moral vor dem Fressen kommt	27
2.3	Kritische Unterscheidungen	29
2.4	Glaubensreife als Ziel	33
3.	Aufs Fasten gekommen – empirische Kost	36
3.1	Fastenforschung – zum Stand der Dinge	36
3.2	Ist Fasten eine religiöse Praktik?	39
3.3	Fasten als außeralltägliche Form gelebter Religion	42
4.	Fasten als Ersatz für Erlösung	45
4.1	Plädoyer für eine präzise Begriffsverwendung	45
4.2	Ersatz für Erlösung?	48
4.3	Transformation	51

Wille zur Form

5.	Die Frage nach der christlichen Lebensform	57
5.1	Kommunikation des Evangeliums	57
5.2	Lebensform als Suchgröße	59

5.3	Praktiken sind Ausdrucksformen	64
5.4	Konturen einer christlichen Lebensform in der Spätmoderne	65
6.	Lebensreformbewegung	72
6.1	Fasten, Pilgern und Schweigen	72
6.2	Lebensreform	73
6.3	Diätetische Reform und christliche Form	77
6.4	Zwischenfazit	78
7.	Fasten – in der monastischen Lebensform	80
7.1	Das Anliegen	80
7.2	Fasten als Weg zur Reifung der Person	83
7.3	Fasten als Schattenarbeit	88
8.	Ringens um das wahre Fasten	91
8.1	Die Fastenpraxis der frühen Kirche	91
8.2	Von der wahren und falschen Sättigung	94
8.3	Reformatorische Kritik	96
8.4	Kampf gegen Laster	98
8.5	Bußfasten	103

Kritik der Praktik

9.	Fasten im Schlaraffenland	109
9.1	Déjà-vu	109
9.2	Fasten und Hungern	112
9.3	Die ethische Bedeutung der Laster	115
9.4	Paradise Lost	117
9.5	Völlekritik	120
10.	Verzichten und Verdanken	125
10.1	The Joy of Missing out	125
10.2	Wie Praktiken helfen, in Form zu bleiben	127
10.3	Das Leben verdanken	129
11.	Versuchungen	132
11.1	Die Seele, der Bauch und die Gurgel	132

11.2	Die Versuchung Christi	135
11.3	Warum fastete Jesus?	139
11.4	Versuchung als Glaubensprüfung	141

Impulse für die Praxis

12.	Fasten als Pilgerweg – ein Erfahrungsbericht (Simon Peng-Keller)	147
12.1	Mehrdimensionalität	147
12.2	Fasten als gemeinsame Pilgerreise	149
12.3	Ein Fasten-Friedensmarsch von Bad Schönbrunn nach Genf (1996)	153
12.4	Fasten als Läuterungsweg	160
12.5	Fasten als »minimal art«	163
13.	Die fastende Gemeinde	165
13.1	»Weniger ist mehr« – mehr oder weniger!	165
13.2	Richtig fasten	169
13.3	Almosen als Fastenopfer	173
13.4	Fastenzeit	175
13.5	Sieben Wochen ohne	179
14.	Die Bedeutung des Fastens für das Leben der Kirche ...	183
14.1	Risiken	183
14.2	Klärungen	185
14.3	Evangelische Schlussfolgerung	186

Am Fasten festhalten

1. Einleitung

1.1 VOM PILGERN ZUM FASTEN

Dieses Buch schließt an Überlegungen an, die ich 2019 in einem Forum-Band über das *Pilgern* angestellt habe.¹ Jetzt geht es ums Fasten. Was hat das eine mit dem anderen zu tun?

Fasten und Pilgern sind zielgerichtete Praktiken, die uns körperlich in Beschlag nehmen. Beide sind *außeralltägliche Formen gelebter Religion*. Was sie unterscheidet: Beim Fasten leeren wir den Bauch und gehen nach innen, beim Pilgern nehmen wir die Beine in die Hand und suchen das Weite. Was sie verbindet, ist die Absicht, die Glaubenserfahrung durch eine Leibübung zu intensivieren. Die dankbare Anerkennung des göttlichen Heilswirkens durch Jesus Christus »an uns« soll »in uns« nacherlebt werden: beim Fasten als Glaube, der durch den Magen geht und beim Pilgern als Glaube, der sich auf den Weg macht.

Fasten und Pilgern sind auch bei Menschen beliebt, die sich nicht explizit zum Christentum bekennen. Man kann fasten oder pilgern, ohne zu glauben und man kann glauben, ohne zu fasten oder zu pilgern.² Ein temporärer Nahrungsvorzicht gönnt dem Darm eine Pause, die Langzeitwander-

1 Ralph Kunz, *Pilgern. Glauben auf dem Weg* (ThLZ.F 36), Leipzig 2019.

2 Richard Foster, *Celebration of Discipline. The Path of Spiritual Growth*, San Francisco 1990, 51: »There simply are no biblical laws that command

ung trainiert den Körper. Es ist möglich, aber nicht zwingend, diesen Übungen einen spirituellen Touch zu verleihen.³ Dass der Leib involviert und der Alltag unterbrochen wird, macht beide Praktiken für nichtreligiöse und religiöse Sinnkontexte gleichermaßen anschlussfähig.

In einer entsprechenden Typologie bilden die *explizit religiösen* und *explizit nichtreligiösen* Typen die *Pole*. An einem Ende lassen sich die gesundheitsbewussten und am anderen Ende die rein religiös motivierten Praktizierenden verorten. Dazwischen finden sich Mischtypen, die die Mehrheit der fastenden wie auch der pilgernden Menschen bilden.⁴ Sie können mit der *religiösen Indifferenz* ganz gut leben.⁵ Wie sollte es in einer freiheitlichen Gesellschaft, wo jeder und jede nach seiner Fassung selig werden darf, auch anders sein? Und wer wollte im Ernst zurück zu Zeiten, in denen eine Obrigkeit vorschrieb, was man wann (nicht) essen darf!

Der Freiheitsgewinn hat allerdings seinen Preis. Mit der Verabschiedung der sozial geübten Praktik ging die *Form* verloren.⁶ Anders als die unverbindliche Fassung, die jeder für sich praktiziert und anders als die Verformung einer gesetz-

regular fasting. Our freedom in the gospel, however, does not mean license; it means opportunity.«

3 Im Anschluss an das Plädoyer für die Leibphänomenologie von Klaas Huijzing, *Lebenslehre. Eine Theologie für das 21. Jahrhundert*, Gütersloh 2022, 37–71 wird hier der Leib als offener Resonanzraum für den Geist verstanden.

4 Vgl. Überlegungen zur Typologie in Kunz, *Pilgern* (s. Anm. 1), 53–82.

5 Zur herausfordernden Kategorie der Indifferenz vgl. den anregenden Band von Hans-Hermann Pompe/Daniel Hörsch, *Indifferent? Ich bin normal. Indifferenz als Irritation für kirchliches Denken und Handeln*, Leipzig 2019.

6 Ich verweise an dieser Stelle auf die grimmig humorvollen Mahnungen von Fulbert Steffensky, dass man den Glauben über Formen, Gesten und

lich auferlegten Zucht, die viele drangsaliert, verspricht die Form eine Praxis, die Gott und den Menschen und die Seele und den Leib in Gebet und Solidarität verbinden will.

1.2 WILLE ZUR FORM

In diesem Buch geht es also um eine bestimmte Form des Fastens. Wer davon wenig hält und lieber Diät macht, ohne zu beten, wird nicht »getadelt« und wer betet und weniger isst, nicht »geadelt«. Mich interessieren die Gründe, warum es sich lohnt, die losen Enden, die sich in der zeitgenössischen Fastenpraxis ausmachen lassen, zu einer integrativen Form zu verbinden. Dazu soll differenziert und in evangelischer Perspektive über die Praktik des Fastens nachgedacht werden.⁷ Zwei grundlegende Leitdifferenzen sind für die folgenden Überlegungen wichtig:

Es geht bei Praktiken, die den Glauben nähren, nicht um eine rein individualistische und somit private Angelegenheit, die – mit Blick aufs Fasten doppeldeutig gesagt – nur »meinen Bauch« betrifft, sondern um eine soziale Praktik, die uns verbindet, weil sie den Leib

Bräuche einüben kann. Das haben die Evangelischen zwar im Kopf begriffen, aber nicht umgesetzt.

- 7 Die Bestimmung »evangelisch« ist fundamental und radikal gemeint. Das heißt, dass das Evangelium der Gnade Gottes Grund und Kriterium der Aszetik ist. Vgl. dazu Oswald Bayer, Kämpfender Glaube, in: Christian Eyselein/Christel Keller-Wentorf/Gerhard Knodt/Klaus Raschzok (Hrsg.), Evangelische Aszetik. Ein Programm macht Schule, 9–26, 14 f.: »Der Glaube ist ganz und gar das Werk Gottes, das vom Menschen nicht geleistet, sondern nur empfangen und erlitten werden kann.« Also ist »evangelisch« das Vorzeichen jedes frommen Strebens, macht dieses nicht zunichte, sondern richtet es aus auf den Anfänger und Vollender des Glaubens. Mit Oswald Bayer: »Zu der bezeichneten radikalen Passivität des Glaubens steht nun nicht im Widerspruch, dass dieser Glaube geübt – eingeübt und ausgeübt – sein will.« (15)

1. EINLEITUNG

Christi etwas angeht und Gott schon in uns ist, bevor wir in uns gehen.

Es geht bei sozialen Praktiken immer auch um Formen. Die Praktizierenden drücken durch die Form ihren Glauben aus, aber es wird ihnen auch eine Gestalt des gemeinsamen Glaubens vorgegeben. Praktiken sind sowohl expressiv als auch formativ und darin Liturgien ähnlich.⁸

Schaut man auf die traditionelle Fastenpraxis in der Kirche, wird darin ein »Formwille«⁹ erkennbar, der sich auf das göttliche Geheimnis in Christus beruft und deshalb in der vorösterlichen Bußzeit ihren Sitz im Glaubensleben hat. Der Verzicht aufs Essen ist eingebettet in Zeiten und in Geschichte, die den Glauben grundieren und orientieren.¹⁰

Wendet man sich dem zeitgenössischen Fasten zu, werden die Ränder der Form zwangsläufig diffus. Was das Fasten, in dieser Spannung gesehen, phänomenal ausmacht, ist nicht

8 Vgl. dazu Manfred Seitz, Die Dauerreflexion über Spiritualität beenden! Entwurf einer Lehre vom christlichen Leben (Evangelische Aszetik), in: Eyselein u. a., Evangelische Aszetik (s. Anm. 7), 27–36, 33. Er sagt dazu »Einkörperung oder das Geheimnis der Gestalt«.

9 Mit dem »Formwillen« spiele ich an auf Wilhelm Stählin, Vom göttlichen Geheimnis, in: »Kirche im Aufbau«, herausgegeben von Christhard Mahrenholz/Wilhelm Stählin/Heinz Dietrich Wendland, Heft 4, Kassel 1936: »Das göttliche Geheimnis Christi ist nicht etwa ein erstes und überragend wichtiges Beispiel in einer Reihe gleichartiger Mysterien, sondern es ist die arché, der das Ganze bestimmende und beherrschende Anfang. Er ist das Haupt seines Leibes, von dem aus das Ganze mit einer bestimmten Lebensmächtigkeit durchströmt und in einen bestimmten Formwillen geordnet wird. Christus ist nicht das Beispiel eines allgemeinen religiösen Gesetzes oder gar das Vorbild, das in aller kirchlichen Gestaltung nachgeahmt werden sollte, sondern er ist das Urbild des Mysteriums.« (13)

10 Monika Hoffmann, Religiöses Fasten – noch zeitgemäß?, in: GuL 81 (2008), 143–154, 143, fragt mit Blick auf neuere Fastenbewegungen, ob diese die Kirche neu beleben können. Das ist m. E. schon geschehen.

klar definiert. Umgangssprachlich bedeutet es, sich für eine bestimmte Zeit ganz oder teilweise der Nahrung [zu] enthalten oder auf den Genuss bestimmter Speisen [zu] verzichten«¹¹. Es kann aber noch weiter gefasst werden und meint dann die Abstinenz von Genussmitteln (z. B. Zigaretten), generell Konsumgütern wie Unterhaltungsmedien (z. B. Fernsehen, Smartphones) oder das Unterbrechen von Gewohnheiten und Routinen. Stefan Krauter plädiert mit Blick auf die neutestamentlich verwendeten Lexeme für Essen und Nicht-Essen dafür, die Grenze zwischen temporärem Verzicht und dauerhaften Formen von Nahrungsaskese wie Alkoholabstinenz oder Vegetarismus nicht zu scharf zu ziehen, aber Phänomene wie ethnisch-kulturelle Ernährungsgewohnheiten oder Vorschriften zum Umgang mit Nahrung (z. B. Mk 7,3 f.) nicht unter das Fasten zu subsumieren.¹²

Das religiöse Motiv in dem, was sich biblisch nicht eindeutig beschreiben und kirchlich nicht mehr vorschreiben lässt, ist also schwer zu fassen. Es herrscht, wen wundert's, beim Fasten ein gewisser Wildwuchs bezüglich der Formen, Motivlagen und Methoden. Diese Vielfalt ist einerseits faszinierend und andererseits verwirrend. Wer danach fragt, *welches Fasten* die Kirche empfiehlt, muss (s)eine eigene Spur in der Tradition suchen und neu legen. Vor allem die Protestantinnen und Protestanten, die das *sola fide* hochhalten und meinen, sie müssten ihren Glauben von jeder Form freihal-

11 <https://www.duden.de/rechtschreibung/fasten> (04.06.2022).

12 Vgl. dazu Stefan Krauter, Fasten im Neuen Testament, in: PTh 112 (2023), 4–19, 5 f. Neben Stefan Krauter haben Heiko Wulfert, Verzicht als Bereicherung. Fasten im Wandel der Kirchengeschichte (20–33), Ralph Kunz, Fasten in übersättigten Zeiten. Reformierte Pointen (34–43) und Hermann Diebel-Fischer, Vom Wurstessen zur Revolution? Zum Versuch einer Selbstbefreiung (44–56) zum Themenheft »Fasten« beigetragen.

ten, spüren dabei eine gewisse Verlegenheit. Wer nach Anleitung fragt, wird allein gelassen.¹³

In diesem Buch ist in erster Linie vom Fasten als temporärem Nahrungsverzicht die Rede, wie es in der christlichen Tradition als geistliche Übung verstanden und in jüngerer Zeit als Heilfasten wiederentdeckt wurde. Was konkret damit gemeint ist, von dem erzählt man am besten. Denn die Erzählung stellt klar, was die Erklärung feststellt: Dass man über die Erfahrung auf die Form und durch die Form zur Erfahrung kommen kann. Ich habe deshalb meinen katholischen Kollegen Simon Peng-Keller gebeten, ein Kapitel zu diesem Buch beizusteuern, weil er mehr Erfahrung als Fastender und vor allem als Begleiter von Fastenwochen hat als ich.

Es ist aus praktisch-theologischer Perspektive weder sinnvoll noch zielführend, auf dem weit gespannten Feld zwischen Essen und Vollfasten alle möglichen Typen von Ernährungsstrategien zu thematisieren. Daraus erklärt sich auch der Fokus auf die kirchliche Form und darum betone ich das gemeinsame stärker als das einsame Fasten. Was im einzelnen Körper angelegt ist, ist in den Leib der Glaubensgemeinschaft hineingelegt. Was dem Körper und der Seele guttut, kann nur *sola fide* verstanden, aber soll besser nicht nur als Solo des Gläubigen praktiziert werden und so mit der Sozialgestalt des Glaubens verwoben und verbunden bleiben.

13 Das gilt allerdings nur für Literatur evangelischer Provenienz. Eine theologisch fundierte und geschichtlich informierte Anleitung zum Fasten bietet Niklaus Brantschen, *Fasten. Gesundheitlich, religiös, sozial*, Lausanne 1987.